

Empoderamiento Corporal:
Exploración de un aporte de la Educación Física para las mujeres víctimas de violencia.

Ángela Chila Prada
July Tatiana Ballesteros Benavides
Maryuri Katerine Rodríguez Montilla

Tutor: Mg. Efraín Serna Caldas

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Bogotá, D.C. junio 2021

Dedicatoria

A todas las mujeres que han sido víctimas de violencia sexual, física, psicológica, simbólica o económica, que alzan la voz y ponen en riesgo sus vidas y a las que por miedo no hablan e intentan ser resistentes.

A las que se murieron injustamente y a las que con su vida nos entregaron las libertades con las que hoy gozamos.

A todas las mujeres que a pesar de que el mundo no esté a su favor luchan por un lugar en el mundo diferente al de nuestras antepasadas.

A las amas de casa que se han encargado de su hogar y de sacar a sus hijos adelante dejando sus sueños aun lado, para que otros cumplan los propios.

Tatiana Ballesteros

Este logro es para y por mis hijas Emily y Valery, dejándoles la enseñanza de que todo lo que una niña o mujer se propongan lo conseguirán.

Maryuri Rodríguez

Este sueño es para papá Antonio Rodríguez y hermanos, sin ustedes tal vez no hubiese sido realidad.

Agradecimientos

A todas las mujeres que hicieron parte de este proyecto.

A Leidy Luque, por abrirnos las puertas de la Casa de la Mujer y Género en el Rosal, que nos sirvió como enseñanza recíproca.

A la profe Consuelo Gonzáles por su dedicación a esta profesión y por ser un ejemplo de mujer empoderada.

Angela Chila

A mis compañeras de proyecto, por la paciencia y la sororidad que tuvimos durante todos los semestres.

Al profesor Efraín Serna por su orientación y disponibilidad durante este proceso de PCP, a todos los maestros que durante la licenciatura nos aportaron con sus saberes.

Para mi familia que me brindó su apoyo en los momentos de incertidumbre y siempre con palabras de motivación.

Y a las bellas mujeres que participaron en la implementación del proyecto.

Maryuri Rodríguez.

A las profesoras de esta universidad, y en especial a las que hicieron parte de este proceso formativo. Especialmente a Margarita Caicedo, a Sonia López y a la profe de inglés Carolina.

Tatiana Ballesteros

A mi familia, porque sin su apoyo incondicional no hubiese sido posible este logro.

Contenido

Primer capítulo	8
¿Cómo se ha configurado el papel de las mujeres a través de la historia?	9
El origen de la comunidad y del poder fugaz del matriarcado.	9
Religión feudalismo y estado , cambios determinantes en el rol femenino.	12
Una mirada desde las teorías deterministas.	18
Revolución industrial y la tecnología, en la reivindicación de los derechos de las mujeres.	19
Historia de la educación física femenina.	22
UPN femenina en Colombia.	26
¿Y qué pasó con las mujeres a nivel deportivo?	28
El grito de empoderamiento de la mujer colombiana.	29
Una lucha por la reivindicación femenina.	31
Historia de los movimientos femeninos.	31
La primera ola.	31
La segunda ola.	32
La tercera ola.	32
En la actualidad.	33
Marco legal.	33
Tratados Internacionales.	33
A nivel nacional.	35
A nivel institucional.	35
Barreras de acceso, una mirada desde el conflicto colombiano.	36
Antecedentes a nivel internacional, nacional y local.	39
Problemática.	42
<i>Violencia de género y pandemia.</i>	44
Capítulo Segundo	49
Mujeres a formar: mujeres empoderadas de sus cuerpos.	49
¿Cómo la educación física influye en el mejoramiento de la autoestima y la identidad en mujeres víctimas de violencia?	49
Mujeres transformadoras.	56
Mujeres expresando con su cuerpo.	60
Capítulo tercero	69
Empoderando mujeres.	69
Evaluación Diagnóstica.	82
Encuesta de Caracterización Inicial.	82
Dimensión Afectiva.	90
Evaluación de la Dimensión Afectiva.	92
Dimensión Física.	100
El Rosal, campos verdes y mujeres en progreso.	103
Clases de violencia que se trabaja en el PCP	106
Acerca de la evaluación.	108
Evaluación de las dimensiones.	108
Evaluación docente.	109
Evaluación de la propuesta.	111
Conclusiones	112
Referencias.	115

Índice de ilustraciones

<i>Ilustración 1 Representación gráfica de los temas globales del macro diseño propuesto.</i>	72
<i>Ilustración 2 Temas de la expresión corporal dentro del macro diseño.</i>	74
<i>Ilustración 3 Preguntas envolventes y problematizadoras propuestas para el macrodiseño.</i>	79
<i>Ilustración 4 Propósitos generales de cada pregunta envolvente.</i>	81
<i>Ilustración 5 Diagnóstico inicial. Encuesta de Caracterización inicial, primera parte.</i>	83
<i>Ilustración 6 Diagnóstico inicial. Encuesta de Caracterización inicial, Tipos de violencia.</i>	88
<i>Ilustración 7 Diagnóstico inicial. Encuesta de Caracterización inicial, Tipos de violencia sexual.</i>	89
<i>Ilustración 8 Diagnóstico inicial. Encuesta de Caracterización inicial, Consecuencias de la violencia sexual</i>	90
<i>Ilustración 9 La Escala De Autoestima De Rosenberg.</i>	92
<i>Ilustración 10 Práctica realizada de las partes del cuerpo que les gustan y las que no.</i>	101
<i>Ilustración 11 Invitación de participación a las mujeres del Rosal.</i>	107

Índice de tabla

<i>Tabla 1 Antecedentes internacionales</i>	39
<i>Tabla 2 Antecedentes nacionales</i>	40
<i>Tabla 3 Antecedentes locales</i>	41
<i>Tabla 4 Antecedentes locales</i>	42
<i>Tabla 5 Resultados Encuesta de Caracterización Inicial</i>	84
<i>Tabla 6 Evaluación Escala Descriptiva 1.</i>	94
<i>Tabla 7 Evaluación Escala Descriptiva 2.</i>	97
<i>Tabla 8 Evaluación Escala Descriptiva 3.</i>	99

Índice de Anexos

<i>Anexo 1 Matriz de relaciones</i>	121
<i>Anexo 2 Planeación de clase 1</i>	123

Empoderamiento Corporal: exploración de un aporte de la educación física para las mujeres víctimas de violencia.

Primer capítulo

El presente proyecto curricular particular, en adelante PCP, hace un trazo inicial histórico, político, social, educativo, religioso y cultural que ha marcado el transitar de las mujeres en diferentes épocas, identificando así, algunos antecedentes que permiten caracterizar y reconocer las condiciones y problemáticas de exclusión, discriminación y violencia que han vivido y que hoy, exige condiciones de superación, igualdad y oportunidad, así como la crítica y reflexión sobre su configuración corporal e ideológica que garanticen el desarrollo de su identidad y de su potencial humano.

Se suma a los antecedentes y justificación la referencia a proyectos relativamente recientes sobre mujeres, que a través de sus recomendaciones y conclusiones hacen un llamado a la dignidad y libertad de las mujeres, la transformación de los patrones culturales; proyectos que ponen de manifiesto las condiciones de violencia sexual de nuestras sociedades, apoyada en el patriarcado como ideología y práctica social. Un marco normativo que ha venido ganando espacio con el curso de los años, sin embargo, aún débil en su conocimiento y aplicación que fortalecen la emancipación del rol tradicional femenino, y lo adscriben a una igualdad y equidad de condiciones que el hombre, que en condición ventajosa ya goza.

Son tópicos igualmente del capítulo, alusiones a las teorías deterministas que, mediante juicios denominados científicos, unos de carácter biológico y otros psicológicos, relegan a un segundo plano la condición capaz de la mujer y las comparaciones injuriosas con

especies animales. Complementa el contenido las alusiones sucintas al tránsito de las oleadas de lucha y reivindicación de los derechos civiles, primeramente, luego los derechos políticos y, la nueva oleada caracterizada por las exigencias de Justicia. Finalmente, la voz y grito reivindicativo de la condición femenina previo recuento de sus luchas en la escolaridad, en los campos disciplinares de la educación física y el reconocimiento invisibilizado en el deporte , al igual , de aquellas grandes figuras femeninas en campos como la ciencia o el militar entre otros.

¿Cómo se ha configurado el papel de las mujeres a través de la historia?

El origen de la comunidad y del poder fugaz del matriarcado.

En el comienzo de las comunidades, sobresalen las hordas primitivas, que según el diccionario de Etimología, estas eran “un clan o tribu de vida nómada en que sus miembros tiene un carácter igualitario basado en el parentesco, sin diferenciación clara de funciones y carecen de instituciones y liderazgos demasiado reglados” (s.f., s.p.) y constituidos de aproximadamente por 30 personas y liderado por el más fuerte de la manada, salvajes y nómadas, dedicados a buscar y recolectar alimentos, a la cacería y, a la reproducción.

Para Morgan un gen lo constituye “un cuerpo de consanguíneos que desciende de un antepasado común, distinguidos por un nombre gentilicio y ligado por afinidades de sangre”.(1877, p.127) en cuya comunidad se resaltaba la promiscuidad y la protección de la tribu de todos los miembros; tenían igualdad en las jerarquizaciones ya fueran estas de carácter económica, política o social, tal como lo describe Ponce (1937, p.4), “eran sus miembros individuos libres, con derechos iguales, y que ajustaban su vida a las resoluciones de un consejo formado democráticamente por todos los adultos, hombres y mujeres de la

tribu.” Aquí la lucha por el poder todavía no estaba determinada, ya que eran muy solidarios y estaban organizados para la supervivencia y el apoyo mutuo.

Esta organización social primitiva gozaba de trabajo igualitario entre hombres y mujeres, las tareas eran distribuidas y todo lo que conseguían era para la comunidad. Así mismo, en ella toma fuerza la domesticación y la cría de los animales, en otros casos, se forman rebaños y surgen cultivos de plantas y semillas; era gran importancia el trabajo que hacían en las diferentes tribus, por ejemplo el cuidado del campamento, es así, que cuando los hombres salían de cacería, las mujeres se convierten en guerreras para proteger las personas que estaban a su cargo, educaban a sus hijos en valores para la sobrevivencia, eran políticamente activas y, a su vez tenía voz y voto en la tribu. Nadie tenía como tal un rango de autoridad; el hombre estaba en igualdad de condición en el hogar, ya que cumplía el mismo rol de la mujer, sin llegar a ser discriminado por sus pares.

Han sido interrogantes sobre el modo de producción primitivo los siguientes; ¿las mujeres tenían poder?, ¿el hombre estaba en igualdad de condición en el hogar? Respuestas a tales interrogantes las podemos hallar en el sociólogo Engels, quien citando a Wright (2017, p.70) expone: “Las mujeres constituían una gran fuerza dentro de los clanes (gens), lo mismo que en todas las partes. Llegado el caso, no vacilaban en destituir a un jefe y rebajarle a simple guerrero”. En la cita referenciada, se responde a las dos preguntas formuladas reconociendo la presencia del poder en la mujer, así como el papel de la mujer en su estatus de poder y la mayor importancia reconocida en el hogar por el matriarcado. Sin embargo, la mujer pierde esa condición de matriarcado y poder, como afirma el profesor Ponce “perdió esa igualdad y entró a la servidumbre en cuanto quedó adscripta al cuidado del esposo y de los hijos, y segregada por lo mismo del trabajo productivo social.”(1937, p.22).

Lo descrito previamente como característica de ese modo de producción es lo que constituye ese paso fugaz del matriarcado; de esta forma, la sangre paterna tomó posesión del poder y la mujer cedió territorio en esa igualdad de género, tanto así, que su dominio quedó reducido a polvo o igual al de sus hijos, limitado a nada.

Cabe destacar que, con las mujeres sumisas y oprimidas se da paso a la sociedad dominante que buscó poder a través de conquistas y de doblegar a los individuos por medio de la esclavitud en las primeras etapas de la sociedad. En la nueva época, las mujeres tratan de sobresalir, algo que no les es posible; sus campos de incursión son cada vez más reducidos, es así que en Esparta, la participación es dividida en varios quehaceres, como lo expone Ponce: “Como las mujeres formaban también en ese ejército y dirigían un hogar que no era todavía francamente monogámico” mantuvo el rol tradicional, y esto no le permitía mostrar su compromiso de salir de la oscuridad a la que estaba sometida. (1937, p.36)

Finalmente, el debilitamiento de las comunidades primitivas y la esclavitud creció más la clase dominante, al ser esta fue la única que se podía educar y dirigir el imperio de Grecia; igual pasó en Roma, donde la clase dirigente usaba sus recursos para suplir sus necesidades y mantener dominios y de esta manera asegurar los respectivos tronos de poder.

Las mujeres dominaron tribus y fueron lideresas, pero, poco se mermó su autoridad, y la entrada de disputas por los diferentes poderes a nivel económico, educativo, militar, social y político, y en la esclavitud, generó que se desplazara su papel a un segundo plano.

Con la caída del imperio romano y el desarrollo de un nuevo modo de producción basado en la apropiación de extensas tierras dedicadas al pastoreo y labranza. Y con una relación de vasallaje frente al nuevo campesinado y pastor, que a cambio de su supervivencia trabajaban gran parte de las tierras del señor dueño, se da inicio al Feudalismo

Religión feudalismo y estado , cambios determinantes en el rol femenino.

En el mundo romano, Magallón (2002) habla acerca de los cambios sociales que se presentaron, destacando la imposibilidad del gobierno central romano de controlar de forma efectiva las fuerzas militares., hacia los años del gobierno de Cómodo (180 - 192 d.C) provocando que se presentase una anarquía militar, que hizo que varios jefes militares reclamaron la investidura imperial, lo que llevó a una división del imperio y, a que dichos jefes buscaran independizarse y ejercer dominio de las tierras que tenían a cargo, creándose las condiciones para el nuevo modo de producción.

Por otra parte, las mujeres romanas inclinaron sus familias hacia el cristianismo, ya que fueron las primeras en convertirse. Y posteriormente, Teodosio, emperador romano del año 379 al 395 d.C. impone el cristianismo como única religión, “de (esta) manera progresiva los pensamientos y comportamientos romanos fueron siendo desplazados.” como lo señala Magallón. El cristianismo cobra fuerza siendo la religión predominante desde el siglo IV, la iglesia logra gran influencia en ámbitos sociales, económicos, políticos y hasta militares, se instaure la idea de que el hombre nace en una posición social que le es asignada por el creador y le es imprescindible mostrar sumisión ante las condiciones que le asignó la propia naturaleza. (Magallón, 2002).

En sus inicios, el cristianismo dio importancia a las niñas romanas, preocupación que surge ante el desamparo de mayor cantidad de niñas con respecto a los niños. creándose una ley donde los padres no pueden tener el derecho sobre la vida de sus hijos; a su vez, también desde la visión cristiana se instaure el matrimonio , que es una figura influyente en la época y que trajo un sometimiento para las mujeres, y en algunos casos mejoró la vida en el ámbito familiar y social. También desaparece la segregación de la cual eran víctimas las mujeres

solteras y viudas, al permitírseles tomar un lugar en la evangelización, y se permite la libertad de elección a las llamadas vírgenes para seguir y ejercer una vocación religiosa. (Solé,1993)

Para hacer un contraste, las mujeres que estaban casadas también cumplían con una vocación religiosa que en muchos casos las llevó a defender sus creencias, en ocasiones poniendo su vida en riesgo y como indica la misma autora, se presenta otra visión, enfocada en la lógica marxista que señala que del “del matrimonio derivan la infraestructura económica del momento, y lo presenta como un instrumento de la clase dominante -clero y nobleza- para oprimir a los campesinos.” (Solé, 1993, p.659) matrimonio que además es usado por la iglesia como medio para disminuir el papel de la mujer, bajo la justificación de su inferioridad con respecto a los hombres, de este modo justifica su dependencia, y por otro lado, la presencia del celibato, otro medio de manipulación usado por la iglesia, y tiene el único propósito de mantener la riqueza en los monasterios y, evitar perderla al tener que pasarla en forma de herencia a las mujeres, en caso de fallecimiento del cónyuge. (Ponce, 1937).

Para continuar con esta degradación del papel de la mujer se encuentra otro ejemplo que está expuesto por Jiménez (1987), citando a Tomás de Aquino:

La mujer es una mala hierba que crece rápidamente, es una persona imperfecta, cuyo cuerpo alcanza su desarrollo completo más rápidamente sólo porque es de menos valor y la naturaleza se ocupa menos de él. Las mujeres nacen para estar sujetas eternamente bajo el yugo de su dueño y señor, a quien la naturaleza ha destinado al señorío por la superioridad que le ha dado al hombre en todos los aspectos (p.8)

Dentro de las normas enfocadas hacia el matrimonio sobre el año 1349, el adulterio fue concebido como delito exclusivamente femenino, una mujer debía permanecer viuda, no podía perder su condición, mientras que el hombre si conseguía tener una concubina, además

la mujer tenía que obedecer a sus familiares, debía contraer matrimonio bajo su aprobación, si la mujer no aceptaba el destino que sus padres le habían trazado, esta podía ser desheredada (García, 2008).

Una de las normas más polémicas vista desde la actualidad, pero aceptada legalmente en la época era “la marital corrección” descrita como “La violencia física y psicológica, mantenida dentro de unos límites admisibles y moderados, era consentida con la finalidad de educar y encauzar a la esposa, y más cuando ésta, por su mal carácter, tendía a ser agresiva o furibunda.” (García, 2008, p.9)

Otro hecho relevante en el cristianismo a destacar es la influencia religiosa de las mujeres célibes o viudas, un ejemplo de ello es el emperador Constantino que influyó a su madre santa Elena, que junto a otras nobles piadosas fundaron el primer monasterio femenino de Belén, en el siglo IV. (Solé, 1993), y quienes fueron claves en la expansión del cristianismo, fundando monasterios o abadías, que abarcan toda Europa, evangelizando así diferentes zonas. Varios de estos monasterios fueron fundados por reinas y nobles en retiro para ejercer en estos centros de piedad y cultura, algunos contaban con escuelas para niños y niñas de familias nobles. En estos monasterios las mujeres o abadesas no solo eran educadoras, también realizaron una gran producción literaria y contaban con poder sobre monjas y monjes, dirigían leproserías, hospederías y hospitales además de tener gran influencia en la religión, la cultura y la política de la zona. (Solé, 1993).

En el ámbito de la sexualidad, se piensa que la mujer es concebida a partir del hombre, que su constitución fisiológica es igual a la del hombre, solo que sus órganos son internos, “con un pene en el interior de su cuerpo que se llama vagina, con un prepucio transformado en labios, con un escroto convertido en útero y con unos ovarios que aún no son tales sino testículos femeninos” (Vázquez, 2015, p.142). Esto lleva a la creencia de que la mujer es un objeto que debe albergar el embrión hasta su nacimiento, con una función

solamente de reproducción, como lo menciona Vázquez (2015), además, se tenía la creencia de que el espermatozoide era el único fluido necesario para la procreación, por lo tanto, no se daba importancia a la mujer en el acto sexual.

En cuanto a la posibilidad de abortar, “El derecho romano no otorgaba una protección especial a la vida embrionaria, no consideraba al nasciturus como un ser humano, sino como una parte del cuerpo materno” (Beauvoir 2015, p.198), por lo tanto, en las primeras épocas, no había un castigo por tal hecho, pero al plantearse este tipo de situaciones y con el auge del patriarcado, comienza a ser la mujer juzgada por este hecho, menciona seguidamente la autora “Si la mujer había rechazado el hijo contra voluntad de su marido, éste podía hacerla castigar; pero el delito estaba en la desobediencia” (Beauvoir,2015,p.198), de manera, que lo asociaban hacia el respeto que la mujer debía tener con su hombre, no asociaban el castigo hacia honra o divinidad de la época, o como algo ético o moral propio del cuerpo o ser de la mujer.

Asimismo la mujer actúa en de los oficios más antiguos de la humanidad, el de comadrona, su función era la de ayudar a incitar el placer y el deseo femenino con el fin de hacer eficaz la procreación, además de acompañar la labor de parto, también eran consideradas curanderas, proveían remedios derivados de plantas medicinales que ayudaban a la infertilidad y al aborto, esto, sumado a la pérdida de acceso de la mujer al saber, llevo a catalogarlas como brujas, lo que desencadenó en su persecución y en la ejecución de miles de mujeres en el continente europeo. (Vázquez, 2015).

Otra de las funciones de la mujer era el cuidado de los enfermos, por lo que contaban con prácticos conocimientos en medicina, y se menciona a La Escuela de Salerno como institución que facilitó su formación, pero en el siglo XIV “la Universidad de París les prohíbe ejercer y las persigue.” (Solé, 1993, p.11).

Para conocer el papel de la mujer en el ámbito familiar y campesino es primordial conocer el desarrollo económico que surgió en esta época, el feudalismo como principal modo de producción se basaba en una relación de vasallaje, donde los señores feudales, dueños de grandes terrenos, albergaban a los siervos, que a cambio de su propia supervivencia trabajaban una parte de las tierras del señor feudal.

En esta relación, se ejercen sobre las mujeres diferentes poderes que moldean su papel en la sociedad, por un lado, al ser campesinas cumplen con las mismas obligaciones que los hombres ya que la economía de la familia era de autosuficiencia, por lo tanto era necesario el trabajo doméstico para la subsistencia, por otro el señor feudal podía disponer de la mujer cuando quisiera, ya que su posición le otorgaba el derecho de pernada; también la mujer estaba bajo la tutela de su esposo, por lo tanto, también tenía que obedecer a su esposo. (Jiménez, 1987).

En el feudo, la mujer del señor feudal contaba con algo de poder, era la encargada de controlar la economía del feudo “organizaban la producción doméstica y, en ausencia del marido, recogían los impuestos y cánones de los campesinos” (Jiménez, 1987, p.8), citando a Solé (1993) “En los tiempos feudales (s. X-XIII) las mujeres podían tener y administrar feudos, iban a las cruzadas, gobernaban, y algunas llegaron a tener un alto poder político, económico y social, por sus tierras, cargo, parentesco o negocios” (p.5), pero en el seno de la familia estaba sometida al derecho paterno, su esposo tenía todo el poder sobre ella, también los matrimonios se realizaban por intereses políticos o económicos y eran pactados desde la niñez.

Una de las figuras femeninas más importantes de la historia de las cruzadas, Leonor de Aquitania, Catalina Cornaro que llegó a ser reina de Jerusalén, otra de las mujeres más importantes de la época fue Juana de Arco, quien, guiada por unas voces divinas, lidera una tropa de 5000 hombres en la guerra de los cien años guiando al ejército francés del príncipe

Carlos hacia la expulsión de los ingleses y así coronando al rey Carlos VII de Francia, posteriormente fue capturada y ejecutada acusada de brujería al no negar las voces por las que fue guiada. (Ruiza, M., Fernández, T. y Tamaro, E. 2004).

En las grandes ciudades, se reconoce un grupo de artesanas, que eran mujeres que escapaban de la miseria y humillación que recibían en dicha época, estas mujeres podían acceder a derechos como el tener voz y voto en asuntos públicos y políticos, esto gracias a su producción social, además “podían obtener el título de maestría y regentar talleres con oficiales y aprendices.” (Jiménez, 1987, p.9), cuando el taller era del esposo, la mujer lo podía heredar después de su muerte y recibir los mismos derechos de las artesanas, pero, aunque estas mujeres contarán con este derecho, eran una minoría y no lograban alterar los resultados con su participación.

Entre otras mujeres importantes de la época se encuentran: María de Zayas fue una escritora española que, en el siglo XVII, por medio de sus novelas realiza una crítica al tratamiento de la mujer, es considerada una pionera en la lucha por sus derechos, abriendo el campo para otras escritoras, sus obras fueron impresas hasta que la inquisición resuelve prohibirlas en el siglo XVIII. (Prieto, 2002); Oliva Sabuco, fue una filósofa con gran auge en el renacimiento, su obra dio grandes aportes a la medicina, que han sido ignorados por la historia por el simple hecho de ser mujer, uno de sus aportes más importantes fue el determinar que el contagio de la peste se transmitía por medio del aire, su obra filosófica es de gran valor científico, y aunque fue censurada por la inquisición en dicha época, cuenta con una última versión del año 2006. (Castilla-La Mancha, instituto de la mujer).

También, es de destacar el papel de Hipatia de Alejandría, que es una de las primeras mujeres científicas de quien se tiene referencia en la historia; fue maestra en la escuela neoplatónica, discutiendo en sus clases sobre filosofía, matemática, astronomía, ética y religión; realizó aportes en áreas como la matemática y la astronomía, fue brutalmente

asesinada por un grupo de cristianos fanáticos, como menciona Morrón, “su asesinato fue consecuencia del conflicto entre el poder civil de Orestes y el eclesiástico de Cirilo y no una confrontación entre paganismo y cristianismo, como defendieron pensadores ilustrados como Voltaire o Toland” (Morrón,2013, s.p.).

A pesar de los poderes ejercidos sobre la mujer, ésta ha encontrado la manera de surgir en la ciencia, la literatura las artes haciendo, grandes aportes a la humanidad, que son importantes destacar y van cambiando ese panorama de su papel protagónico en el desarrollo de sociedades y la cultura, incluso exponiendo no solamente rol social cuando lo tenían, sino incluso su vida.

Una mirada desde las teorías deterministas.

Desde el ámbito científico han surgido supuestos, teorías que han justificado la condición subvalorada de la mujer , constreñido y modelado el papel del género femenino; teorías que basadas en la confiabilidad y objetividad otorgada por las investigaciones científicas justifican sus prejuicios sociales, y que hoy podemos afirmar, son atentados a la condición de humanidad y dignidad de la mujer.

Para empezar, desde el determinismo biológico se define que cada ser obtiene el papel que se merece en su entorno social, ya que cada uno nace determinado genéticamente para cumplir con el rol que le es asignado, y este no puede ser modificado, ya que el individuo no tiene control sobre lo heredado, como lo expone Jay Gould, “Podemos llamar determinismo biológico a la argumentación general que para ello se aduce. Consiste en afirmar que tanto las normas de conducta compartidas como las diferencias sociales y económicas que existen entre los grupos — básicamente, diferencias de raza, de clase y de sexo — derivan de ciertas distinciones heredadas, innatas, y que, en este sentido, la sociedad constituye un reflejo fiel de la biología.”(1981, p.2).

Estas determinaciones genéticas fueron estudiadas desde la craneometría, buscando establecer que la inteligencia de una persona dependía del tamaño de su cerebro, para lo cual se llevaron a cabo numerosas investigaciones que como lo menciona Jay Goult “confirmaron todos los prejuicios habituales de los hombres blancos pudientes: que los negros, las mujeres y las clases pobres ocupan puestos subordinados debido a los rigurosos dictados de la naturaleza.” (1981, p.62).

Algunos de los pensamientos difundidos por este tipo de investigaciones, como los de Le Bon, uno de los fundadores de la psicología social, manifestando que la mujer tenía un cerebro parecido al del gorila y su inteligencia se asemejaba a la de un niño. (Jay Goult, 1981 p.97). Le Bon, también manifestó su desacuerdo en que las mujeres recibiesen el mismo tipo de educación que los hombres afirmando que esto podría desencadenar en descuido de sus funciones en el hogar, comenzando una revolución social. (Jay Goult, 1981 p.97).

Este tipo de investigaciones fueron perdiendo validez al iniciarse las investigaciones en particular la indagación de la inteligencia con el uso pretendido de medir la inteligencia, expresado en lo llamado, cociente intelectual CI, pruebas además de encontrarse posteriormente que eran alteradas o analizadas parcialmente con el fin de exponer conclusiones más convenientes y pertinentes para el investigador.

Revolución industrial y la tecnología, en la reivindicación de los derechos de las mujeres.

Con la llegada de la Modernidad prevalecen los valores e ideologías frente a la posición que debe cumplir la mujer, pero es en esta época cuando comienza a obtener poder y la posibilidad de pensar en una independencia e igualdad de condiciones. Por lo tanto, el cambio será paulatino, dará lugar a una educación limitada, pero con bases que comienzan a ser importantes para el acceso de la mujer a otros ámbitos apartados del hogar.

En Francia, hasta mayo del 68 se excluye a la mujer de la política con leyes desde la Edad Media. En cuanto a la lucha por el voto, recordando la Revolución Francesa en 1789, el ciudadano puede elegir y votar, pero solo los hombres son considerados ciudadanos, por tanto, no existe ciudadanas, estas no tienen aún el derecho al voto, entonces Olimpia de Gouges con su trabajo, pelea por la igualdad de derechos entre hombres y mujeres, y es por esta misma razón que muere en la guillotina. (Uribe, 2019). Estos sucesos alrededor de la mujer vienen fundados por el sistema patriarcal que ha dominado durante gran parte de la historia, son estos atropellos los que hacen que la mujer comience una lucha por la toma de decisiones como parte no menos importante de la sociedad.

Al darse la Revolución industrial se evidencia cómo la mujer, es ahora parte productiva del modelo económico que tiene como finalidad ofrecer productos o servicios en grandes cantidades para dominar todo el mercado, sin importar las condiciones humanas en que se den estos trabajos y que tanto satisfacen las necesidades básicas, según Ponce “El triunfo impresionante de las máquinas en el siglo XVIII, y la expansión extraordinaria del mercado, no sólo movilizaron enormes masas de hombres sino que incorporaron además a las mujeres y a los niños a la explotación capitalista.” (1937, p.182); por lo tanto, ingresa a la vida laboral, no de la mejor forma, o porque sea considerado un derecho de la mujer, entra como medio para sacar mayor provecho y obtener poder económico para las grandes fábricas.

Es necesario resaltar, que es por estos tiempos, cuando más auge toman los movimientos obreros expresando en sus huelgas su descontento frente a las condiciones laborales, a la seguridad industrial, a la cantidad de horas laboradas, entre otros problemas que presentaban en la época. De esta serie de sucesos marcan la historia días como el 8 marzo de 1857, como día internacional de la mujer, no se tiene exactitud de este, pero sobresale en conmemoración por la atroz muerte de mujeres migrantes, quemadas mientras trabajaban en una fábrica de textiles de Nueva York. Las huelgas continuaron, más adelante, se da otro

hecho importante, el 1 de mayo de 1886 se instaura como el día del trabajador, ya que en la búsqueda de la disminución de horas laborales se da la muerte y condena de los 8 Mártires de Chicago, quienes eran parte de las huelgas que se presentaban, como afirma (Uribe 2019, 17:48) “La mínima reivindicación de un derecho laboral costaba la vida”.

En cuanto a la educación, ya no será solo para las personas de clase alta, se hace necesario tener obreros letrados para la producción que se requería en el momento, como dice (Ponce ,1937. p.187) “Las máquinas complicadas que la industria creaba sin cesar no podían ser eficazmente dirigidas con el saber miserable de un siervo o de un esclavo”, lo que dio lugar, a que se impartiera más educación a aquellos obreros, pero tan solo para que fueran productivos para sus patrones, por tanto, tenían la posibilidad de aprender a leer aun cuando no fueran de la clase alta.

En la Segunda guerra mundial, las mujeres fabricaban armas, bombas, comenzaron a “tomar decisiones sobre la economía, y a tomar decisiones sobre la fábrica y a tomar decisiones sobre la casa”, (Uribe, 2019, 19:40). Es la mujer quien se encarga de ser el escudero del hombre mientras él se dedica a la guerra, ello trae consigo, una nueva posibilidad de concebir el cuerpo de la mujer puede vestirse diferente, puede tomar decisiones sobre su propia vida, puede encargarse del trabajo del hombre en la fábrica.

Al aparecer la sociedad de consumo, la mujer tiene un precedente de que puede trabajar y así obtener su propio dinero, ya no será para el hombre como se exigía antiguamente, distribuirá este en sus propios gustos y en el hogar. Con dinero y tiempo disponible, este último, dado porque las labores del hogar se reducen en cantidad de tiempo, por el ingreso de nuevos aparatos que facilitan las labores, como la lavadora, la nevera, los hornos microondas, entre otros, puede la mujer tener más tiempo para cosas fuera del hogar, como estudiar, como realizar trabajos de alto mando, pero aun así, las labores de crianza de los hijos, del mantener aseada una casa, de cocinar diariamente, entre otras, siguen estando

culturalmente más ligadas a las mujeres que a los hombres, y esto, como dice Beauvoir “aunque las abogadas, doctoras, profesoras, cuentan con ayuda doméstica, el hogar y los hijos, representan para ellas cargas y preocupaciones que constituyen un verdadero obstáculo.”(2015,p.218)

Historia de la educación física femenina.

Diez (2006) menciona que han llegado hasta nuestros días las prácticas femeninas por medio de los pictogramas donde se observa que realizaban danza con algunos ejercicios acrobáticos y en las civilizaciones mesoamericanas se ha encontrado con los juegos de pelota con equipos femeninos, carreras atléticas y lucha femenina o mixta. En Grecia en la civilización Minoica la mujer ejerce la danza como actividad femenina y juegos asociados a lo masculino, a sus ritos, su religiosidad y su visión cultural, tales como, las carreras atléticas, carreras de autos, pugilato y tauromaquia.

Las Espartanas podían ejercitarse con el fin de traer hijos robustos y saludables al mundo, se ejercitaban junto a los hombres en la palestra, en cambio las Atenienses tenían los Juegos Hereos, juegos propiamente femeninos totalmente apartadas de los Juegos Olímpicos de los hombres, su principal práctica era la de correr.

La mujer romana asistía como espectadora a los actos recreativos, menciona el autor que por los relatos que han llegado hasta hoy de la cultura romana, las mujeres nadaban y con la aparición de las termas, hombres y mujeres asistían a esta práctica, pero antes de esta realizaban juegos de pelota o correr tras un aro. Otras de sus actividades eran la gimnasia médica, la esgrima y participaban en las luchas con los gladiadores.

Cuenta Diez (2006) que mitológicamente que las primeras mujeres más cercanas a la práctica de un ejercicio físico o de un deporte fueron las Amazonas, como guerreras en la época antigua. El papel de la mujer desde un inicio se asoció mayoritariamente en la

reproducción y cuidado de sus hijos. Cortés menciona que “los Juegos Olímpicos de la Antigüedad fueron celebrados por última vez en el año 393 d.C considerados como una práctica pagana no aceptada dentro de la nueva religión oficial del Imperio Romano, el cristianismo” (Cortés, 2015, p.3), lo que deja ver que el acceso a él era totalmente restringido y de algún modo selectivo en cuanto a género y clase social.

En el Renacimiento no hubo gran avance frente a las prácticas físicas, depende de la clase a la que perteneciera, si eran de clase alta practicaban la danza con rigurosidad y si eran de clase baja participaban de los juegos populares. Los años siguientes tuvo un mayor estancamiento puesto que se acentuaron más los comportamientos que debía tener la mujer diferenciándose del hombre y se arraigaron teorías deterministas como las que se mencionaron anteriormente. (Diez, 2006)

Menciona Cortés citando a Pestalozzi, quien se refiere a la educación física, en su nivel de relevancia, señala que ésta es: “tan importante como la intelectual y trató de poner en práctica un sistema integral y global en todo el proceso educativo.” (2015, p.5), Es así, con el paso de los años, se trabaja en el ejercicio físico, no solo como algo instrumental para la guerra, sino que debía tener un enfoque educativo.

Luego en el siglo XIX como menciona Cortés (2015), haciendo referencia a las mujeres en el inicio de las escuelas gimnásticas, hacían constar que el deporte no era para mujeres ya que estaba determinada por su condición de maternidad y reproducción. Este autor menciona que ingresa la mujer a las escuelas gimnásticas con la posibilidad de acceder a instrucción centrada en la higiene en el embarazo y la crianza de sus hijos. Por otro lado, Diez cita a Elin Falk, Elli Björkstén y Maja Carlquist quienes aportan avances a la gimnasia neosueca enfocada en mujeres.

Elin Falk se centra en la gimnasia femenina aportando mayor naturalidad a los movimientos y el ritmo. De Elli Björkstén se dice que antes de ella las

mujeres realizaban una gimnasia para hombres débiles, y posteriormente y tras su aportación se entró en el terreno de los movimientos específicamente femeninos. *"Incorporó el ritmo y la música ejecutando los movimientos con plasticidad y elegancia, y contribuyó no sólo a la belleza y ejecución de la gimnasia, sino que introdujo una expresión de alegría y de belleza hasta entonces desconocida, mediante el empleo de toques, posiciones de dedos en anillos, etc."* Maja Carlquist fundó su escuela para muchachas "Sofía" en Estocolmo y define su gimnasia como la de Ling con la mínima tensión diferenciando tres líneas de actuación: gimnasia formativa con los grupos experimentales, gimnasia de exhibición con su grupo de selección y gimnasia de moción higiénico - recreativa para amas de casa. (Diez,2006, s.p.)

Por lo tanto, se puede ver como los movimientos femeninos inician con elegancia y belleza en cuanto la mujer entra en el campo de la gimnasia, entonces, no solo se puede atribuir a su género las prácticas que afiancen lo que se hace en el hogar, sino que también su condición de mujer puede revelar delicadeza, fluidez y no necesariamente tendrían que ser los mismos movimientos masculinos, podría decirse que comienza a crear su propia naturalidad dentro del movimiento.

Fue hasta finales del XIX y comienzos del siglo XX que se comienza a ver la participación de la mujer en algunas competencias deportivas. En la inauguración de los juegos Olímpicos de Coubertain, se rechazó la participación de las mujeres, fue entonces cuando Alice Milliat crea la Federación Sportive Femenine International (FSFI) y propone realizar los Juegos olímpicos Femeninos en París en el año 1922. (Cortés, 2015, p.26).

Como se desprende de la cita anterior, por aquella época no era bien visto socialmente que la mujer practique deporte; si bien Coubertain escucha a las mujeres en sus problemas sociales, no está de acuerdo con la participación de estas, puesto que ponen en riesgo la

procreación, tienen un bajo estado físico en comparación con el hombre y socialmente no era bien visto. Por su parte, Milliat era una mujer que quería ser parte del desarrollo y avance de los deportes a nivel femenino, hacia parte de una familia bien acomodada y en el momento en que se enfrentó a Coubertin, socialmente estaban emergiendo los primeros movimientos feministas; daba declaraciones públicas, señalando que las mujeres no tenían derecho al voto y era necesario pelear por ese voto, a nivel político y deportivo. Se podría decir, que el feminismo aparentemente eclosionado del momento forzaba a impulsar a las mujeres en todas las áreas.

Esta precursora, en las condiciones sociales que se encuentra nuestro país, Colombia, en 2020, nos hace recordar, que solo en el voto está el cambio, para absolutamente todo: tener un país sin pobreza, sin corrupción, sin hambre, con vidas dignas, en este caso, para la erradicación de la violencia contra la mujer, para una mejor educación para todas, mejores recursos y valoraciones sobre el papel de la mujer en la educación física, en el deporte profesional y en la recreación.

Siendo así, encontramos hechos importantes para la mujer en su historia deportiva:

1. La primera mujer en correr una maratón en Boston solo para hombres en los años 60, Kathrine Switzer.
2. Anita Carmona Ruiz infiltrada en un equipo de fútbol masculino en Málaga, España 1908-1940.
3. Las primeras 22 tenistas en participar en sus primeros Juegos Olímpicos de 1900 y su ganadora Charlotte Cooper.
4. La primera mujer en cruzar a nado el canal de la Mancha que separa a Gran Bretaña de Francia en 1926, Gertrude Ederle.
5. Dawn Fraser, nadadora australiana, primera mujer en nadar los 100 metros libres en menos de un minuto en 1962.

Y todas las mujeres que han participado a nivel deportivo, bien sea profesional o recreativamente han aportado a que el día de hoy, se practique la educación física, los deportes y las actividades de ocio sin prejuicios. Aunque aún , hoy, los prejuicios siguen existiendo, pero ya sin leyes que las apoyen, bueno, en nuestro país, o lo que alcanzamos a visualizar de él, puesto que en otros lugares del mundo aún prevalece la necesidad de que la mujer no haga parte de estas prácticas, consideradas para hombres.

Además, estos imaginarios se encuentran enraizados producto del pensamiento de épocas pasadas, que ahora toman auge en la cultura que se reflejan en comentarios de las mismas mujeres o de hombres, hacía situaciones en las que, si una fémina se ejercita demasiado, las hará ver como hombres y no cumplirían con lo que se cataloga como femenino, concebido como lo frágil, lo débil, que es tierna, que es dulce, por consiguiente, una apariencia robusta no cumpliría esas características.

UPN femenina en Colombia.

Refiriéndonos a nuestro país, en lo relacionado a la educación femenina, podemos encontrar cómo la religión para finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX condicionaron a los comportamientos de las mujeres, haciendo necesario que la mujer se educara para que criara adecuadamente a sus hijos; otro de los objetivos nos los describe Rodríguez (2006) cuando describe que en 1930 con la creación del Instituto Pedagógico de Bogotá se impartió la formación para mujeres que estuvieran en la capacidad de dictar clases en las escuelas elementales y jardines infantiles.

En 1942 se crea una sección femenina desde el ministerio para supervisar las escuelas femeninas; y aunque se iba avanzando en el proceso de que la mujer entrara a la educación y más a la educación física, los recursos y gestiones que se hacían en el país eran aún poco eficaces, puesto que la escuela rural mantenía clases alternas, unos días asistían los

niños y otros días solo las niñas, se aprobaba básica primaria con cuatro años tanto a nivel rural como urbano, pero en este orden de ideas los estudiantes de rural, solo aprobaron con dos años.

Además, se presentaban clases como doméstica y trabajos manuales en lo rural y a nivel urbano se daba una oferta un poco más amplia en educación, ya que disponían de otros cursos.

De tal separación, donde los niños estuvieran en unos espacios y niñas en otro se acentúa roles diferenciados y la necesidad de modernizar la escuela hace más visible el problema que la educación tenía en aquel tiempo frente a la moral, y el rol que debía cumplir la mujer en la sociedad, puesto que se creía que al hacer clases mixtas, conllevaba la creencia de feminizar a los varones y volver masculinas a las mujeres; era necesario controlarla todos los aspectos, el acceso a nivel educativo y laboral debía estar regulado, puesto que no se podía perder su centro gravitador ligado al hogar y la crianza de los hijos como lo disponía la iglesia.

El profesionalizarse, era bien visto por la sociedad donde la mujer actuara como profesora, ya que la consideraban la persona idónea para transmitir conceptos de moral e higiene; es de esta forma, que la mujer comienza una formación de nivel superior.

En 1936 al nacer el primer Instituto Nacional de Educación Física en la Universidad Nacional para capacitar profesores y realizar investigaciones biotipológicas del estudiante colombiano, Rodríguez (2006) mencionando a Chaves, dice que en un inicio no todas las áreas fueron mixtas, la puericultura solo fue para mujeres y los deportes entre los que se tenían: gimnasia, natación, atletismo, danza, gimnasia rítmica y esgrima se dieron sus clases agrupadas por género.

Como el Instituto no fue aceptado por la Universidad Nacional ya que presentaban inconvenientes en el presupuesto frente a la inversión que necesitaba la Facultad de

Medicina, según Chinchilla (1999) pasa a ser parte de la Escuela Normal Superior, que posteriormente se cierra pasando a ser de la Escuela Nacional de Educación Física femenina y Escuela Nacional de Educación Física masculina, que luego se integrarán y pasarán a ser parte de la Universidad Pedagógica Femenina, convirtiéndose finalmente en Universidad Pedagógica Nacional.

Es vital reconocer, de tal forma, nuestras raíces en el área, ya que a pesar del control y cuidado que se le debía tener a la mujer para que no se alejara del hogar, lucha por tener una profesión en la cual reconocerse darse una posición, circunstancias que favorecen la profundización en el conocimiento, pues sin ello posible, las tres autoras del presente trabajo no tendrían la tranquilidad para expresarse, moverse y ser como ellas quieren en una facultad que tiene un gran porcentaje de hombres y un reducido número de mujeres en cada una de sus aulas.

¿Y qué pasó con las mujeres a nivel deportivo?

González (2020) afirma que en 1932 se dio la primera participación de las mujeres en los juegos Nacionales, en los deportes del tenis y baloncesto, reconociéndose a Josefina Lozano y Elvira Correa como deportistas. Posteriormente en 1935, año de realización de los Juegos Bolivarianos sobresalen:

- Natación: Margoth Zúñiga y Regina Fadul.
- 50 metros planos: Beatriz Amézquita.
- 100 m: Adiel Jiméneez de Caldas.
- En lanzamiento de bala: Bertha Zabarain.
- En Salto Alto: Amelia Castaño.

Estas y otras mujeres más, también han hecho que hoy esta brecha deportiva otrora época, excluida a la Mujer, se esté cerrando cada vez más, al punto de que hoy, se esté proponiendo la conformación de ligas femeninas de fútbol, que se les remunere a las mujeres deportistas de igual forma que los hombres, peticiones que hace unos años era mejor no mencionar, pero que aún hoy, se hacen complejas de conseguir en varios países.

Llegado el siglo XXI aumenta la participación política, el derecho al voto, la participación en poderes políticos y laborales (no aún en todos los países y en todos los ámbitos), la participación en los juegos deportivos y el derecho a acceder a instituciones educativas y a todos los conocimientos que se imparten allí, entre ellos el cuidado físico y mental.

El avance ha sido extraordinario, muchos de estos problemas se han subsanado y siguen prevaleciendo otros tantos, las muertes brutales siguen sucediendo, el acceso al trabajo con las mismas condiciones, son desiguales, el pensamiento de que la mujer se debe al hombre y al hogar prevalece, entre otros. Estas problemáticas se hacen cada vez más complejas de cambiar, ya que en el mundo sigue predominando la ambición por el poder y la riqueza, donde lo importante es crear hombres y mujeres sumamente inteligentes y competitivos, pero muy poco humanos.

El grito de empoderamiento de la mujer colombiana.

En el comienzo del siglo XX, los protagonismos de las mujeres no eran destacados, seguía sumisa y en las labores domésticas que acompañaban de las rutinas agrícolas y hogareñas, como lo comenta Helg “El lugar de la mujer se encuentra en la casa, en los trabajos domésticos y los cultivos alimenticios” (1987, p.41). Aquí, las mujeres servían solo para adorar a sus hombres, su único trabajo era servir en su morada, ya sea por la obligación del matrimonio, o el de los designios de Dios que les imponía en el círculo familiar patriarcal.

La educación para el género femenino no está bien vista, los altos mandos religiosos no permiten que la mujer se educara ya que ellas sólo podrían estar en el hogar desempeñando el papel de cuidadoras, inteligentes, virtuosas y regidas por los mandatos machistas. Por otro lado, la que lograba acceder a una pedagogía era de familia muy estable, pero la supervisaba el padre encargado de la iglesia con visitas que constaban de observaciones de la comunidad y que dejaban entre dicho si cumplía las órdenes de ser una mujer obediente a lo moral.

La mujer colombiana también luchó por las formaciones femeninas, como lo agrega Helg “las carreras sociales, paramédicas, artísticas y literarias se abrirán gradualmente a las mujeres” (1987, p.27) podemos decir, que es el clamor desesperado que se acumuló de tantas segregaciones donde las mujeres se hayan inmersas; panorama que se le ofrecía ,no sin antes, ejercer coherción las estructura sociales y obediencia a los grandes principios de la iglesia.

Con respeto al trabajo, llega la revolución industrial y con eso la desigualdad en cuanto al salario y las intensas horas de labor, en comparación con las del hombre, pues estos eran bien pagos y con menos horas de trabajo. En aquel tiempo, asume el liderazgo María Betsabé, y organiza la primera huelga laboral con la participación de 400 mujeres que reclamaban la igualdad de salarios; mujeres sometidas a producir en unas condiciones infrahumanas. Cabe aclarar que en esa lucha las acompañó la presencia masculina como apoyo a las nuevas exigencias.

Ya en la política se respira un aire de grito de independencia, gracias a sus marchas llenas de dolor que exigían igualdad de derecho, en un sistema hecho exclusivamente para hombre pues no era tan fácil esa exigencia, porque la palabra mujer está relacionada con las emociones, lo divino; que de hecho por tener esas cualidades no se merecía tener voz y voto; sin embargo, en el año 1954 en el mandato de Rojas Pinilla, se les cumple el deseo, el requerimiento a sufragar.

Es de recalcar, que los cuerpos femeninos han estado segregados en el contextos sociales, económicos, políticos, educativos y familiares; tal vez porque sus pares lo han permitido, pero el espíritu de liderazgo ha formado mujeres de carácter que día a día buscan ser escuchadas en todos los sitios, con la intención de que se construya una sociedad más igualitaria y promover la participación en el poder.

Una lucha por la reivindicación femenina.

Este reconocimiento histórico es preciso para entender, porqué es necesario y pertinente un trabajo enfocado en el ámbito femenino. Al reconocer las luchas y logros de los movimientos femeninos, es posible entender que el ser humano, entre hombres y mujeres, no siempre ha contado con igualdad de derechos y condiciones. Así se presentan los principales componentes de la historia del movimiento feminista, además de las leyes y tratados que surgen a nivel nacional e internacional gracias a estos movimientos, con el fin de amparar los derechos de las mujeres.

Historia de los movimientos femeninos.

Los movimientos femeninos se originan en el siglo XVIII, buscando derechos igualitarios y se dan por medio de tres etapas tomadas desde el libro del Instituto Aragonés de la Mujer. “Feminismos. Tres siglos de lucha por la Igualdad.”

La primera ola.

Siglos XVIII-XIX. (Sin derechos civiles para las mujeres no hay revolución), en esta primera ola reclaman: abolición de privilegios masculinos, también derechos matrimoniales y sobre sus hijos; además de derecho al trabajo, a la capacitación profesional, a la educación y

al voto, siendo este un aporte de Olympe de Gouges que escribió la Declaración de los Derechos de la Mujer y de la Ciudadana, donde pide libertad, igualdad y derechos políticos.

La segunda ola.

Segunda mitad del siglo XIX - Primer tercio del siglo XX. (Sin derechos políticos para las mujeres no hay paz ni democracia), en esta segunda ola reclaman: reivindicar su condición de libres e iguales, sufragio universal, educación superior, acceso a las profesiones y cargos de todo tipo; condiciones laborales, derechos y deberes matrimoniales equivalentes a los de los varones; exigen coherencia con las ideas de justicia e igualdad a sus compañeros, exigen a la Iglesia consideración de iguales.

Es así, que Emmeline Goulden Pankhurst fundó el grupo de sufragistas, con el cual, por medio de la Unión Social y Política de las Mujeres, piden el derecho al voto femenino, que fue negado, lo que las lleva a organizarse y luego de una fuerte lucha les es concedido en 1918, esto en Inglaterra.

La tercera ola.

Siglo XX. (Sin derechos sociales para las mujeres no hay derechos humanos ni justicia), en esta tercera ola reclaman: Análisis del patriarcado y de las desigualdades y discriminaciones de sexo-género, se incorporación a la educación secundaria y superior, se postulan como candidatas electorales, usan anticonceptivos y despenalizan el aborto, reclaman derechos en el matrimonio, consiguen el divorcio, proclaman y practican el amor libre.

Simone de Beauvoir, en su libro, El segundo sexo de 1949, contribuye con la constitución de una teoría feminista.

En la actualidad.

Finales del siglo XX - La reinención de la naturaleza, Donna Haraway, promueve la corriente feminista relacionada con las nuevas tecnologías, busca resaltar el papel de la mujer en la informática.

Siglo XXI - Nuevas corrientes feministas buscan conseguir la igualdad absoluta en todos los ámbitos de la vida: en el laboral, el educativo, además en los cuidados y del hogar.,

Gracias a las exigencias y luchas de estos movimientos femeninos, se ha logrado visibilizar que las condiciones en los roles sociales son distintos para las mujeres y los hombres, creando así la necesidad en los estados de reconocerlos a través de tratados y leyes que buscan garantizar la protección de los derechos de las mujeres, por lo tanto, se hace una recopilación de solo algunos de estos lineamientos, abordados desde el ámbito nacional e internacional, así mismo, a pesar de los avances se logra identificar otro tipo de represión que aún limita la expansión de las mujeres, las barreras de acceso a las posibilidades logradas por estos movimientos, que son usadas por algunas personas o instituciones que actúan cegados por imaginarios, tradiciones o imposiciones.

Marco legal.

Tratados Internacionales.

1. Declaración Universal de Derechos Humanos. Adoptada y proclamada por la Asamblea General en su resolución 217 A (III), de 10 de diciembre de 1948.

En su Artículo 1 menciona que “todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos”; en el Artículo 2 dice que “toda persona tiene los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo...”;

en el Artículo 7, dice que “todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley.”, esta declaración apoya el concepto de equidad que debería existir entre las personas y que debería ser respetado sin distinción alguna, un aporte fundamental para las mujeres en la búsqueda de los derechos negados durante gran parte de la historia, como se analizó en el primer capítulo.

2. La Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer CEDAW: Es un tratado internacional de la ONU, firmado en 1979, donde se pide a los estados participantes reformar las leyes con el fin de erradicar las diferentes formas de discriminación hacia la mujer. (s.f., s.p.)

Este menciona que “los Estados Parte en los Pactos Internacionales de Derechos Humanos tienen la obligación de garantizar a hombres y mujeres la igualdad en el goce de todos los derechos económicos, sociales, culturales, civiles y políticos” Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer CEDAW (s.f., s.p.) este tratado es de vital importancia, ya que se logra reconocer la desigualdad que deben afrontar las mujeres en los diferentes ámbitos en que están inmersas y se dan los lineamientos correspondientes para garantizar la igualdad de condiciones entre hombres y mujeres. Colombia firmó este protocolo en 1999 y lo ratificó en 2007.

3. También la Convención Belém do Pará o Convención interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer, en ella se afirma que “la violencia contra la mujer constituye una violación de los derechos humanos y las libertades fundamentales y limita total o parcialmente a la mujer el reconocimiento, goce y ejercicio de tales derechos y libertades” (Organización de los Estados Americanos (OEA), 1994, s.p.)

La importancia de este tratado se da al definir los tipos de violencia que puede sufrir una mujer como: “cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño

o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado, ... incluye la violencia física, sexual y psicológica” (Organización de los Estados Americanos (OE)A, 1994, s.p.) es firmado por Colombia en 1.996.

Estos tratados internacionales son clave en el desarrollo de políticas nacionales que busquen apoyar la igualdad en cuanto a las condiciones de la mujer, además logran generar leyes que buscan protegerla en cuanto diferentes tipos de violencia, por lo tanto, a nivel nacional se establecen estas leyes.

A nivel nacional.

1. Ley 1257 de 2008 sobre la no violencia contra las mujeres abarca normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres, en ella se establecen los siguientes tipos de violencia: psicológica, física, sexual y patrimonial.
2. Ley 599 de 2000 donde legalmente se reconocen los diferentes tipos de violencia sexual que atentan contra las mujeres.
3. Ley 1146 de 2007 la cual está enfocada en prevenir y atender los niños, niñas y adolescentes, que han sido víctimas de violencia sexual.

A nivel institucional.

Desde la Universidad Pedagógica Nacional, apoyándose en las leyes creadas para la protección hacia la mujer tanto a nivel nacionales e internacional, algunas de estas indicadas en este documento, y dando cumplimiento al reglamento estudiantil, establece la resolución 1175 de 30 de Agosto de 2018, con la cual se instaura un “protocolo para velar y proteger el bienestar de todas las estudiantes” (p.3), esto pensado en garantizar un espacio libre de acoso

y violencias, además expone que el Grupo de Orientación y Apoyo Estudiantil, GOAE, cuenta con un servicio de acompañamiento psicosocial que ofrece asesorías no sólo desde el área académica, también, en el área emocional, familiar y jurídica. (p.2)

Así mismo en el 2021, con la resolución 0082 del 08 de marzo, se adopta otro protocolo que en este caso está orientado hacia la atención y sanación de violencias basadas en género, además se crea un comité asesor para validar el cumplimiento y hacer seguimiento de dicho protocolo.

En este protocolo se establece el siguiente objetivo “Brindar lineamientos jurídicos, pedagógicos y psicosociales para la atención integral de las personas víctimas de violencias basadas en género y su intersección con el sexo, la orientación sexual, el origen, la pertenencia étnica, la posición socioeconómica, la condición de discapacidad y la situación de vulnerabilidad, y que integran la comunidad universitaria de la Universidad Pedagógica Nacional” (resolución 0082 del 08 de marzo de 2021, p.11)

Es de gran importancia resaltar que, como se ve en el anterior objetivo, este protocolo se preocupa por la atención no solo de las mujeres, sino de toda la comunidad universitaria, generando un amplio campo de acción, con el fin de actuar rápida y oportunamente en cada caso que así lo requiera, de este modo, es menester resaltar los esfuerzos que se realizan en beneficio de toda la comunidad universitaria y del mismo modo se debe procurar su conocimiento y socialización.

Barreras de acceso, una mirada desde el conflicto colombiano.

Se puede ver que la justicia a nivel de leyes en este país, es negligente puesto existen miles de denuncias de mujeres abusadas o maltratadas en su mayoría por su compañero sentimental o persona cercana en su familia, llegan a pedir protección porque tienen miedo de que les haga algo de nuevo o de que cumplan sus amenazas de muerte y aun así, la justicia no

hace nada por defenderlas, puesto que se ve en las noticias, como mujeres que han denunciado y han pedido protección, no la tienen y llegan hasta a morir, sin recibir algún tipo de respaldo por parte de la ley.

Lo anterior es uno de los sucesos por los que no se hace justicia y por lo que siguen cometiendo daños a la dignidad de la mujer, pero también existe complicidad en ocasiones por parte de la mujer, puesto que no denuncia y por su relación sentimental con su agresor, no se aleja de él. Otro caso, por lo cual la mujer no denuncia es por el miedo a ser juzgada por la sociedad, a que su palabra se ponga en tela de juicio, ya que, hay una tendencia a maquillar las situaciones para salvar al agresor, por mantener su buena reputación, y si este es reconocido, mucho más se dilatan las investigaciones. Pero estas mujeres no tienen tan solo miedo a como las juzga la sociedad, también tienen miedo de lo que pueda hacer su agresor luego de saber que fue denunciado y que la justicia no lo retenga de alguna manera. ¿Y cómo no tener miedo, si no hay ningún tipo de protección social y judicial frente a esos abusos?

De este modo, al indagar el informe de Memoria Histórica con Víctimas de Violencia Sexual: aproximación conceptual y metodológica de 2018, del Centro Nacional de Memoria Histórica, en adelante CNMH, se emprende un camino para reconocer las barreras que limitan, impiden o desincentivan el acercamiento de las mujeres a la justicia con el fin de esclarecer los hechos violentos a los que fueron sometidas.

Desde el conflicto armado y también fuera de este, las mujeres ven alteradas sus decisiones por emociones como el miedo o la culpa, ya que en muchas ocasiones son señaladas de haber provocado el abuso o al abusador, lo que desincentiva su interés en denunciar, también hay condiciones culturales que interfieren en su deseo de justicia, como lo menciona el CNMH en 2018, las mujeres indígenas, al ser violentadas por un hombre de la misma comunidad, son castigadas por la medicina ancestral. (p.39), además muchas deben soportar amenazas e intimidaciones por parte de su victimario “se profundizan en escenarios

de confrontación armada y obedecen a la norma de silencio impuesta por el poder armado”
(Centro Nacional de Memoria Histórica (CNMH), 2018, p.43)

Por otro lado, cuando logran romper con el silencio son vulneradas desde otras condiciones, para empezar, muchas mujeres principalmente en zonas rurales, no saben leer o escribir, lo que les impide acceder de forma inmediata a la justicia, esto favorece el desconocimiento de las normas o conductos regulares que debe seguir para denunciar, además de la revictimización a la que son sometidas por parte de algunos funcionarios que no comprenden el impacto que sus preguntas pueden generar en las mujeres víctimas. (Centro Nacional de memoria Histórica (CNMH), 2018, p.51)

Al pasar las barreras mencionadas anteriormente, muchos casos no son investigados a fondo y no se logran respuestas favorables para estas mujeres dado a que los actores armados controlan muchos lugares del territorio nacional, haciendo que esto sea un impedimento más que debe enfrentar la víctima en busca de la tan anhelada justicia (Centro Nacional de Memoria Histórica (CNMH), 2018, p.27).

Estas son solo algunas de las múltiples barreras que encuentran las mujeres desde el momento en que son violentadas, muchas de ellas se dan no solo en el caso de la violencia sexual, también cuando son objeto de otro tipo de violencias, lo que demuestra que la lucha de los movimientos feministas, aunque ha presentado grandes avances en el marco de los derechos para las mujeres, aun, y hoy más que nunca, está vigente y es uno de los mecanismos, sino el principal en trabajar por la reivindicación de los derechos y las oportunidades para las mujeres no solo en el territorio nacional, también a nivel internacional.

Antecedentes a nivel internacional, nacional y local.

Para soportar este proyecto se analizaron varias investigaciones realizadas tanto a nivel local, nacional e internacional, en donde se encuentra como resultado que desde la educación física la labor con mujeres víctimas de violencia ha sido un área poco explorada, lo que permite avanzar en el desarrollo de esta perspectiva, para esto tomamos valiosos aportes que se presentan en la tabla 1, tabla 2, tabla 3 y tabla 4.

Tabla 1 Antecedentes internacionales

Nombre	Perfil de atención a víctimas de violencia sexual en Campinas
Autor	Ana Isabela Morsch Passos, Daniela Angerame Yela Gomes y Carolina Lourenço Defilippi Gonçalves.
Resumen	El propósito de este estudio fue caracterizar el perfil de la atención a mujeres víctimas de violencia sexual, con énfasis en los aspectos legales. Se realizó un estudio descriptivo y retrospectivo, que incluyó a 41 mujeres de una mujer de 31 años que fueron abusadas sexualmente. La mayoría de las víctimas eran solteras, sometidas a abusos sexuales con violencia.
Metodología	Se trata de un estudio descriptivo, retrospectivo, con abordaje cuantitativo de todas las mujeres que acudieron al Centro de Atención Integral a la Salud de la Mujer (Caism) como consecuencia de violencia sexual y fueron atendidas en la Clínica Ambulatoria del Servicio Especial del Departamento de Tocoginecología.
Resultado y conclusiones	El miedo a sufrir un nuevo episodio de violencia lleva a la mujer al aislamiento social. Los sentimientos relatados tras la violación son el disgusto, el miedo a quedar embarazada, a encontrar al agresor y a contraer enfermedades infecciosas
Aporte	Dignidad y libertad para las mujeres Impactado en la salud física y mental de las mujeres.

Nota: Estudio que caracterizo el perfil de atención a mujeres víctimas de violencia sexual.

Tabla 2 Antecedentes nacionales

Nombre	Violencia sexual contra las mujeres en el conflicto armado colombiano: un desconocimiento de su dignidad.
Autor	Gilma Rodríguez Escobar y María Victoria Rodríguez Escobar
Resumen	A través de la historia las mujeres han tenido papeles secundarios y son reprimidas, de esta manera han participado en diferentes guerras. Además, la bioética como disciplina hace visibles problemas contemporáneos que suscitan preguntas en torno a conflictos y dilemas éticos a través del diálogo y la deliberación para encontrar nuevas propuestas que ayuden a las transformaciones sociales. En este artículo se pretendió mostrar que la situación que han vivido las mujeres y en especial en el conflicto armado colombiano.
Metodología	Para la elaboración de este artículo de reflexión, con el fin de identificar el estado de la cuestión de la violencia sexual ejercida sobre las mujeres, como categoría principal, en el conflicto armado colombiano, se realizó una búsqueda de artículos científicos relativos a este tema. El artículo se estructuró con base en tres elementos constitutivos, la magnitud del problema, la afectación de la dignidad de las mujeres, considerando la dignidad como principio, y una reflexión bioética propositiva.
Resultado conclusiones	y La violencia sexual contra las mujeres tiene raíces históricas que se han apoyado en el patriarcado como ideología y como práctica social que se reflejan actualmente en los conflictos armados. La dignidad de la mujer está vinculada a los principios de no maleficencia y de autonomía.

Aporte	Las normas, leyes, resoluciones y derechos contribuyen a denunciar y reconocer la violencia sexual contra la mujer; sin embargo, es indispensable la reflexión social y la transformación de los patrones culturales en la vida cotidiana y en todas las instituciones. La bioética tiene el compromiso de observar, discutir y reflexionar sobre los problemas contemporáneos como la violencia sexual contra las mujeres y proponer acciones en búsqueda de su transformación para el bienestar común.
---------------	--

Nota: Estudio que muestra la situación que han vivido las mujeres, en especial en el conflicto armado colombiano

Tabla 3 Antecedentes locales

Nombre	Cuerpos, mujeres y feminismo.
Autor	Díaz Mancilla, Deissy Yurani.
Resumen	El presente trabajo de grado muestra la política de varias organizaciones feministas y como los cuerpos de las mujeres son instrumentos de diversos poderes. Además, muestra las transformaciones de las mujeres en su autonomía, libertad en su diario vivir. También, toca el papel de la mujer en el conflicto armado y como el cuerpo es violentado.
Metodología	Se realizan consultas de varios documentos con la organización de la casa de la mujer. Seguidamente se implementan espacios con las integrantes mujeres y se llevan a cabo talleres y eventos con observación participante y se elaboran instrumentos de recolección de datos.
Resultado y conclusiones	Transformar desde sus diferentes dimensiones las relaciones de poder. Fortalecer las capacidades en sus diferentes entornos de la vida. El cuerpo de la mujer como cambio social, emocional y afectivo. Además, cambiar el paradigma patriarcal.

Tabla 4 Antecedentes locales

Nombre	Mujer víctima de conflicto armado, cuerpo y deporte
Autor	Veloza Quinche Laura Sofia
Resumen	El Proyecto se implementa en mujeres víctimas del conflicto armado, a partir de unas entrevistas realizadas se refleja la importancia de trabajar el fortalecimiento de la autoestima teniendo como medio el deporte, pero es un distractor en medio del dolor. Sin embargo, los hechos sufridos por la violencia son más fuertes y los pensamientos de esos momentos siempre estarán presente ya que en sus cuerpos expresan las emociones sufridas.
Metodología	Se realiza una serie de entrevistas con el fin de recolectar datos sobre las mujeres víctimas del conflicto armado para después entrar e intervenir en la problemática anteriormente planteada de conflicto armado, cuerpo y deporte.
Resultado conclusiones	y Fortalecer las investigaciones sobre violencia en las mujeres en el conflicto armado con temas como el cuerpo, la identidad, las emociones y el deporte. Invitación para que la facultad de educación física se apropie de problemáticas donde el centro sea la mujer y su violencia sexual. para que estas mujeres sean agentes de cambio y poder brindarles posibles alternativas de cambio en sus diferentes ámbitos en especial el educativo.
Aporte	Empoderar a las mujeres víctimas del conflicto armado y violencia sexual en el bienestar físico y psicológico, dándoles un papel protagónico en la sociedad para que ellas se sientan importante con sus diferentes historias de dolor.

Nota: Estudio de la Universidad Pedagógica Nacional, Licenciatura en Deporte

Problemática.

A partir de las investigaciones realizadas de trabajos, experiencias e historias, se puede vislumbrar que la educación física en su quehacer educativo y pedagógico del cuerpo

tiene un amplio horizonte para preguntarse por sus posibilidades conceptuales y metodológicas sobre la experiencia corporal en mujeres víctimas de violencia.

Además, se evidencia como el problema está dado en las relaciones de poder, en la codificación del papel ideológico que debe tener la mujer y el hombre y como después del abuso se ve afectada a nivel psicológico y corporal, trayendo consigo problemas valorativos de sí.

De igual forma, al analizar el recorrido histórico, desde la edad media se encuentran teorías deterministas que catalogan a la mujer de ser menos inteligente, se excluyen de roles sociales que la exijan físicamente, su cuerpo más concebido y hecho para la procreación, tiene la mujer un rol secundario y/o olvidado en la política, la sociedad, la cultura, la economía, la religión y lucha fuertemente ante las condiciones adversas para educarse y obtener poder de sí misma.

Siglos después y con la prevalencia del sentido androcentrista, se evidencia la influencia de los problemas sociales que aún en el siglo XXI afectan a la mujer, los avances a través de la historia han sido determinantes para el logro de Leyes que establezcan un cerco protector, sin embargo el ejercicio pleno del derecho y su materialización, es aún muy distante para grandes sectores de la población y de las mujeres en especial, leyes que se muestran ineficaces en los campos de las relaciones laborales, en las mismas relaciones de la educación y la cultura. Contextos presentes como la pandemia, y las luchas sociales han agudizado nuevamente las discusiones y reclamos, al igual que el conocimiento público de hechos violentos contra la mujer, y resoluciones de violencia intrafamiliar y sentimental que se han tornado insolutos derivándose en hechos tan gravosos como son los feminicidios. Se requiere verdaderos precedentes de justicia y protección del género femenino.

Violencia de género y pandemia.

La violencia de género ha sido solo una de las tantas consecuencias sociales derivadas de la pandemia causada por el coronavirus, esta problemática, que es común en la sociedad, se vio multiplicada en el 2020 a causa del confinamiento al que se tuvo que someter la población, llevando a un aumento de este tipo de violencia en todo el mundo.

Para adentrarnos en la comprensión de este fenómeno primero es necesario conocer qué es la violencia de género, a lo cual el Ministerio de salud de Colombia dice que es: “cualquier acción o conducta que se desarrolle a partir de las relaciones de poder asimétricas basadas en el género, que sobrevaloran lo relacionado con lo masculino y subvaloran lo relacionado con lo femenino.” (Ministerio de Salud de Colombia, s.p, s. f.)

Al iniciar el confinamiento en las diferentes ciudades del mundo, se empezó a notar un patrón alarmante de crecimiento en las denuncias por maltrato de las mujeres, en comparación con cifras anteriores a la pandemia, esto se presenta debido a que en el aislamiento obligatorio, las mujeres deben someterse a convivir mayor tiempo encerradas con sus agresores, así lo expresa el Secretario General de las Naciones Unidas "Para muchas mujeres y niñas, la amenaza es mayor precisamente allí donde deberían estar más seguras. En sus propios hogares.” (Guterres, s.p, s.f.)

Esto se suma al aumento en los niveles de estrés y ansiedad producidos por otros problemas, también derivados de la pandemia “En las últimas semanas, con el aumento de las presiones económicas y sociales y del miedo, hemos visto un estremecedor repunte global de la violencia doméstica.” (Guterres, s.p, s.f.) Como enuncia el secretario de las Naciones Unidas la población en general pasa por muchas dificultades, pero en esta crisis las mujeres se llevan la peor parte, ya que siempre los roles sociales impuestos a través de la figura de

género, “desprenden y se exacerban con otras formas de desigualdad” (Ministerio de salud de Colombia),(s.p, s.f.)

Directamente en el contexto colombiano, ONU Mujeres expone cómo la pandemia ha sometido con mayores afectaciones socioeconómicas a las mujeres, la mayor fuerza laboral informal es femenina, a esto se suma que sus cargas laborales se duplican al ser las principales cuidadoras y responsables del hogar y al trasladar las actividades escolares también a su cargo, y como se expresó anteriormente las mujeres también se ven afectadas al vivir bajo el mismo techo con su agresor (Organización de Naciones Unidas (ONU), s.f., p.2). Estas son algunas cifras que recoge dicho informe “En Colombia cerca de 3 de cada 10 mujeres reporta haber sido víctima de violencia física por parte de su pareja o su expareja ... Las mujeres fueron víctimas mayoritariamente en la vivienda 77%, y en la mayoría de los casos el agresor fue un familiar, un conocido o la propia pareja.” (Organización de Naciones Unidas (ONU), s.f., p.3)

Para comprender esta preocupación, basta con ver en Colombia el aumento de casos de maltrato manifestados ante la línea 155, línea telefónica establecida por el gobierno nacional con el objetivo de garantizar a las mujeres un vida libre de violencias;el Boletín II del abril 5 de 2020 de la Consejería presidencial para la equidad de la mujer, mostró denuncias del año 2020 comparadas con el mismo periodo del año de2019, cuyos datos muestra aumento en un 103%, en este incremento se destaca que las denuncias por violencia intrafamiliar representan un 75% el total de las llamadas en comparación con el 2019 que fue de un 72%, También se encuentra que en Bogotá se presentó un aumento de denuncias del 15% y a nivel Cundinamarca del 143%.(Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer (CPEM), 2020).

Por lo tanto, el incremento de estas violencias basadas en género es una problemática que debe ser vista no solo como una cifra más en un reporte merece ser tratada desde todos los enfoques posibles, por tal motivo, desde el ámbito educativo debe ser reconocida, indagada y cuestionada, no solo con el fin de mitigarla, prevenirla sino también con la intención de brindar posibilidades que permitan proveer atención y reparación temprana a las víctimas que así lo necesiten.

Ahora bien, situándonos dentro de la población con la que se trabajará, se encuentran mujeres víctimas de violencia producto de la misoginia que prevalece en nuestra sociedad, además, en nuestro diario vivir, podemos observar cómo se siguen vulnerando los derechos de estas mujeres por violencia física, emocional, económica, sexual o psicológica, desde el informe nacional de violencia sexual en el conflicto armado, CNMH, Bogotá del 2017, se relatan las implicaciones de la violencia sexual, siendo una de las que afecta en mayor medida a las mujeres de la siguiente manera:

Las mujeres comunican con su cuerpo y sus palabras que se sintieron “humilladas”, “usadas”, “burladas”, “sucias”, “asquerosas” luego de la violencia sexual, muchas no se reconocían a sí mismas, había sensaciones de extrañamiento ¿Quién soy? ¿Qué perdí? ¿Por qué esto me pasó a mí? ¿Qué hice para merecerlo? , dudar de sí mismas y albergar sensaciones de culpa hace que las mujeres no puedan reconocerse frente al espejo, se odian, se maltratan, se aíslan, se hacen daño incluso con intentos de quitarse la vida.
(Centro Nacional de Memoria Histórica, (CNMH), p.363)

Como se desprende del párrafo citado, no solo se acentúa el sentido de culpa por la situación vivida, sino que toda su construcción de sensaciones, emociones, afectos positivos de su cuerpo y su imagen de sí, tienen grandes fracturas y distorsiones, negaciones y emociones y sentimientos negativos se apoderan de la conciencia, los valores y la imagen del

cuerpo y de sí. El informe define además el concepto de violencia sexual citando a la Organización Mundial de la Salud OMS como:

todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de ésta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo. (Centro Nacional de Memoria Histórica (CNMH),2017, p.14)

Se puede apreciar en dos sentidos las consecuencias que trae la violencia sexual para las mujeres, por un lado, se encuentran las físicas como lo son lesiones en el aparato genital, urinario, en el rostro, mutilaciones, infecciones de transmisión sexual, embarazos, maternidades coaccionadas, dolores de cabeza, alteraciones del sueño, pesadillas continuas y pérdida de memoria. Del mismo modo, se ve afectada a nivel emocional con el extrañamiento de sí misma, realizan prácticas como la higienización permanente o sensación de aborrecer el propio cuerpo, la suciedad, la culpa, lo que la lleva a odiarse, a maltratarse, a aislarse, hasta tienen intentos de suicidio, sensaciones crónicas de vergüenza, rabia y tristeza y a nivel sexual pierden la posibilidad del disfrute de este, lo que deja ver a nivel social maltratos y abandonos por parte de su pareja, las lleva a un bajo nivel económico y destruye sus proyectos de vida, tienen temores como a salir de noche, a andar solas, a quedarse en casa sin compañía, a lugares solitarios, a los hombres y son víctimas de cotilleo dados en rumores de lo sucedido, que las llevan a conflictos en su comunidad. (Centro Nacional de Memoria Histórica (CNMH), 2018, p.40)

Los antecedentes y problemática reconocida a través de distintos momentos de la historia sobre las condiciones de dominación, subordinación desigualdad, marginación, control y violencia a que ha estado expuesta la Mujer se reconoce un trasfondo cultural y

social propio de relaciones enmarcadas en una cultura y sociedad patriarcal y codificadora del ser humano, mutiladora de capacidades y negadora de la complejidad de las dimensiones humanas y constrictora de la libertad, expresividad y creatividad humanos.

Es por ello que una propuesta consistente, duradera, y generadora de futuro y de sueños de humanidad, es una invitación a la construcción un proyecto de vida y educación que acoja por finalidades empoderar y fortalecer identidades femeninas, transformar la cultura androcentrista y proponer una educación corporal que potencia el pensamiento, la sensibilidad y la corporalidad. Para el caso particular de mujeres con las cuales se exploró tales retos y finalidades se acudió a técnicas corporales caracterizadas por la expresividad, la concienciación interior y la reconstitución corporal emocional, enmarcadas todas ellas, en una educación corporal que resignifique el cuerpo femenino, en su capacidad defensora de derechos de su cuerpo, liberadora de la opresión y del ejercicio abusivo del poder, y potenciadora de un cuerpo que se asume propio.

Hace parte y subyace a la propuesta del concebida del PCP el deseo, interés, responsabilidad social y educadora de potenciar caminos aplicativos didácticos, pedagógicos e investigativos de la Educación Física frente a las condiciones históricas presente de grupos sociales, así como de sectores sociales, que han sido invisibilizados, marginados, excluidos y víctimas de un modo social, cultural, económico y político, que atenta contra la dignidad humana y su desarrollo.

En atención a las condiciones y características de las mujeres víctimas de violencia, sus apuestas reivindicativas, y las condiciones misionales de la Universidad, se plantea una propuesta que parte de prácticas corporales educativas de baile, yoga y juego que promuevan una mujer empoderada corporalmente, y con autoestima capaz de resignificar su identidad, permitiendo con estos elementos hacer frente al dolor y a las marcas tanto físicas como

emocionales inscritas en su cuerpo en los marcos de la violencia y la guerra que se vive, con un compromiso profesional y mancomunado, se busca aportar en la construcción de una sociedad preocupada por apoyar el proceso de reivindicación de sus derechos de estas mujeres.

Seguidamente, se expondrán los componentes pertenecientes a la perspectiva educativa, con la cual se sustenta el proyecto desde las tres áreas que se manejan en nuestra licenciatura: Humanística, Pedagógica y Disciplinar.

Capítulo Segundo

Mujeres a formar: mujeres empoderadas de sus cuerpos.

¿Cómo la educación física influye en el mejoramiento de la autoestima y la identidad en mujeres víctimas de violencia?

Para sustentar la posición de desarrollo humano basada en la mujer, se encuentran varios aportes desde Marcela Lagarde, quien es feminista, socióloga, etnóloga y antropóloga mexicana. Plantea desde su perspectiva, una deconstrucción sobre acciones o ideas ya instituidas socialmente, que encierran a las mujeres dentro de un rol determinado, con el cual son dominadas a través del control expropiatorio de sus cuerpos.

Ya que el cuerpo en la sociedad es concebido como territorio de poder y el “sentido de la vida está concretado en él” (Lagarde, 1996, p.56) el cuerpo se ha convertido en objeto objeto de control, y la violencia una forma de apropiación del otro y de abuso del poder, que trae consecuencias a nivel físico, social y emocional. Esta forma de entender el cuerpo es lo que se pretende modificar por medio del empoderamiento corporal, busca forjar una mujer con una fortalecida autoestima, aportando a la resignificación de su identidad, donde este

empoderamiento se vea no solo manifiesto en la externalidad del cuerpo, sino también, influyendo en su estado emocional y de esta forma sus efectos en los diferentes ámbitos en que se vea inmersa, logrando así potenciar tres dimensiones que se consideran importantes desde las siguientes características:

Afectiva

- Reconoce la influencia del entorno en la configuración de sus emociones.
- Identifica sus emociones.
- Apropia sus emociones para formar una mejor autoestima.

Física

- Reconoce la imagen que tiene de su propio cuerpo.
- Expresa el conocimiento de su propio cuerpo desde sus habilidades físicas.
- Acepta las habilidades que su cuerpo posee

Social

- Reconoce su identidad femenina.
- Comprende de manera individual y colectiva, la necesidad de la sororidad
- Valora la resignificación de su identidad desde el liderazgo y sus acciones.

Al hablar de la importancia del género femenino frente a un desarrollo humano, se pretende que la mujer se conciba a nivel social y personal de una forma distinta a épocas antiguas, en cuanto a su importancia en la participación política, en su capacidad de liderazgo para representar, guiar, cuidar de su comunidad y de tal forma se reconozcan los aportes que puede realizar para el avance de la sociedad.

En este avance se hace necesario un proceso de enseñanza aprendizaje donde se construyan, reconstruyan e identifiquen las raíces que las configuran como mujeres. De tal forma, que puedan identificar sus problemáticas y de la misma manera en que ocurren logren contrarrestarlas adecuadamente, con la apropiación de su condición de ser mujeres, puesto que las necesidades que ellas tienen son diferentes a lo que se ha impuesto por “general o normal” en la historia del ser humano.

Para Lagarde “el empoderamiento es parte fundamental del paradigma del desarrollo humano”(p.110), y ello involucra la pelea por el poder en instituciones, en el trabajo, en la familia u otro ambiente. Desde la mirada feminista, este poder debería propender por comprender la necesidad de llegar a un bienestar común y no ser un juego para oprimir a otros y sacar mayor ganancia material e individual, al existir esta forma de obrar frente al poder, se hace necesario que la mujer se empodere de su cuerpo, de su territorio, de sus ideas, de sus capacidades y habilidades para conseguir su propio bienestar.

Igualmente “el empoderamiento de las mujeres implica la desaparición de los mecanismos de poder patriarcales fundados en la opresión de las mujeres”. (1996, p.112) y se verá expresado en la liberación de emociones que la limitan, en la toma decisiones, en la creencia de sí misma, en su capacidad de liderazgo entre otras. “Deconstrucción en el sentido de realizar la crítica del orden, su desaprendizaje [de los parámetros androcentristas tradicionales] y el aprendizaje de nuevos discursos, de nuevos saberes” (Lagarde,1996, p.217) permitiendo una igualdad de condiciones, en donde se reconozca que, tanto hombres como mujeres poseen distintas necesidades y por lo tanto se deben satisfacerse en diferentes medidas.

Culturalmente, se aspira cambiar la visión social que se tiene de las mujeres, frente a limitarlas a unos cuantos roles y a la justificación de abusos desde una perspectiva de género, entendiendo que ellas pueden tener y asumir su propia concepción del mundo y no por ello

ser juzgadas, implica escudriñar ideologías, formas de adquisición del poder, percepciones emocionales frente a diferentes situaciones y maneras de concebir el mundo que no están instauradas y no son centrales para el mundo androcentrista pero que caracterizan la cultura e identidad de las mujeres.

En consecuencia, con la idea de desarrollo humano a la que pretendemos acercarnos, según la autora desde una categoría compleja, el progreso, se da en función de un sentido histórico que no está asegurado y es medido por las necesidades vitales y las privaciones de estas, compuesta por salud, educación, nutrición, conflictos, política, guerra, mujer, infancia, pobreza, vitalidad de la cultura y lo social. (Lagarde, 1996).

Desde otra perspectiva, se encuentra Amartya Sen, economista y filósofo indio. Desde su perspectiva de desarrollo humano en su enfoque sobre las capacidades, menciona que “la capacidad es un tipo de libertad...la libertad para lograr diferentes estilos de vida” (Sen, 1999, p.100). En este sentido, para llegar al ideal de ser humano que se busca, las mujeres deben contar con esa libertad para pensar y sentirse de manera tranquila frente a lo sucedido y retomar su identidad de mujer, sintiéndose bien consigo misma y con su cuerpo. Si bien, el autor es economista y sus ideas se acogen en el mundo de la economía, se busca acudir al concepto de capacidad y de uso valorativo; para nosotras la capacidad en este caso será referida, con lo que ella pueda hacer para empoderarse corporalmente y encontrar en la expresión un medio para alcanzar su libertad. Esta mirada no excluye condiciones de tipo de clase, ya que muchas mujeres no están exentas de verse violentada y de tener una autoestima e identidad afectadas por la cultura en la que nos encontramos inmersas.

Dentro de estas capacidades encontramos los funcionamientos conceptualizados por el autor cómo “las diversas cosas que una persona puede valorar, hacer o ser” (Sen, 1999, p.99). Estas se pueden encontrar en las diferentes actividades que una persona puede hacer para conseguir una capacidad, interpretada desde nuestro tema, un funcionamiento estaría

basado en darles a conocer por medio de la E.F la influencia que tiene el entorno en ella, en su identidad y cómo valorar más lo que se es y lo que no se es, el conocimiento de su cuerpo no solo de lo que posee, sino de lo que puede lograr con él, en tanto estos dos ejemplos logran entrelazarse para formar una parte del objetivo de la capacidad, que es ser libres.

Esta libertad estará dándose en la medida en que se permitan, ellas mismas, conocerse y comprometerse interiormente a cambiar las concepciones que tienen de sí, construidas por la violencia sufrida y por la influencia androcentrista cultural persistente en nuestros días. En la práctica de esta capacidad para obtención de la libertad que sería vista como empoderamiento corporal, se busca que por un lado, reconstruya su identidad que ha sido edificada en una cultura machista y que ha sido afianzada con las violencias sufridas, como menciona Lagarde “la identidad se conforma por las significaciones culturales aprendidas y por las creaciones que el sujeto realiza sobre su experiencia a partir de ellas, la complejidad cultural impacta la complejidad de la identidad” (1998,p.19), por lo tanto, el recrear ciertas situaciones en las que ella reconozca que las experiencias han influenciado en su concepción de si, se hacen vitales para reconstruir su identidad femenina.

Según Martín, citando a Pastor y Bonilla “el cuerpo y la imagen corporal constituyen una parte importante de nuestro desarrollo psicológico desde el mismo instante en el que se configura nuestra identidad personal y social”.(2008,p.200), estos autores dividen la identidad en dos, la primera compone la los imaginarios que tengo de mí misma y la segunda son las construcciones sociales que se ubican en determinado lugar, los calificativos que esta pueda dar, de acuerdo a los valores que están instaurados en la época o lugar, por este motivo se dice que la identidad es cambiante, no es inamovible, así, mientras para unas generaciones atrás las mujeres tenían que obedecer a su esposo o padre, por ser hombres, o las castigarían y estarían amparados por la ley, al día de hoy, por lo menos ya no se aprueban esas conductas

desde las leyes, aunque aún no se haga justicia, cuando suceden atentados a la dignidad de la mujer.

Para empezar, no podemos decir que queremos o vamos a cambiar la cultura androcéntrica con estas prácticas, pero si se pretende cambiar lo que cada una lleva dentro, se pretende educar desde el amor hacia lo que se es y lo que se posee y desde allí comenzar a cultivar la semilla de la tranquilidad de las mujeres en un lugar un poco más humano para ellas.

Por otro lado, para edificar esta capacidad también se hace necesario trabajar en la autoestima componente bastante ligado a la configuración de la identidad, según Lagarde “La autoestima es memoria y olvido de lo que hemos sido y de quién hemos sido ... La identidad con una misma es el hilo finísimo que le da sentido a nuestra vida como existencia continua en el tiempo” (2000, p.9) por tanto, la autoestima se construye a partir de lo que se ha vivido y puede cambiar en la medida de las experiencias que provoquemos y de la influencia de los que rodean el entorno, reconstruyendo el concepto que puede tener de sí misma en todas sus dimensiones, desde como se ve a nivel corporal y cómo se piensa como persona a nivel político y social.

La autora menciona que “la conciencia de la autoestima conduce a que cada mujer visualice y aprecie sus cualidades y habilidades vitales, las potencie y las comparta en procesos pedagógicos con otras mujeres” (Lagarde, 2000, p.7). De modo que, las mujeres víctimas de violencia, realicen un proceso de concientización frente a la necesidad que tienen de reparar sus cuerpos y las concepciones de sí, para habitar el mundo de forma más libre y segura para ellas y para las futuras generaciones, haciendo un proceso de desarrollo de capacidades en pro de un bienestar interior y social.

De este modo, la autoestima en las mujeres ha vivido una lucha interminable por sus diferentes derechos, las nuevas generaciones paso a paso han logrado empoderarse de esos

esfuerzos, mujeres libres de opresión y violencia, una de esas violencias que ha estado escondida y que pocas son las sujetas que lo gritan a voces de basta ya, es la violencia emocional.

Igualmente, la violencia emocional está sumergida en la autoestima, que significa en la población femenina estima y valor de una misma, esa que el género contrario arrastra con violencia desenfadada y agrega ese sentimiento valorativo de una misma convirtiéndolo en la cultura de la normal.

Seguidamente, como lo señala Lagarde “la autoestima contiene las emociones, los afectos y los deseos fundamentales sentidos sobre una misma sobre la propia historia, los acontecimientos que nos marcan, las experiencias vividas y también las fantaseadas, imaginadas y soñadas”. (2000, p.9). De ahí la importancia de cultivar la autoestima con emociones positivas, forjando a que las mujeres tomen posición política y ética, en busca de participación en la sociedad, dejando por sentado un precedente ante opresiones futuras en busca de defender su interés y formar mujeres empoderadas.

Por tal motivo, la autoestima es el amor propio, los sentimientos, pensamientos y emociones que tenemos de nosotras mismas, incluye la parte corporal, la personalidad, los comportamientos; cada mujer cultiva su autoestima, su estado anímico, lo refuerza donde fue golpeado, construyendo su bienestar interior y común con otras, dándole importancia a la sororidad.

Así mismo, para empoderarse de la autoestima, la familia juega un papel importante en los valores y principios que fortalecen el amor propio. Otro factor valioso es la educación, donde las mujeres encuentren apropiación de ese cuerpo lastimado, con responsabilidad se asuman a quererlo con esas cicatrices emocionales, exaltando el cuerpo de virtudes y habilidades. También, en la formación atribuya independencia, reflejada en las clases y en el desarrollo del ser humano integral, en la cual se potencie una autoestima alta.

Sin embargo, la autoestima en algunas mujeres víctimas de diferentes violencias (emocional, física, económica, simbólica y sexual) carece de amor propio, se proyecta una imagen de tristeza, inseguridad, miedo, asco y pensamientos negativos hacia ellas mismas.

Otro elemento significativo a reiterar es el que han sido las mujeres las más afectadas, sus cuerpos expuestos como carne de cañón, sus pensamientos y sentimientos pisoteados a través de la historia, luchas que a su vez buscan transformar, refuerzan el amor propio, en la cual valoren sus cuerpos cicatrizados para encontrarle sentido a sus vidas, lo transmitan a otras mujeres y a la sociedad, actos positivos que se vean reflejados en sus movimientos, sus gestos y su expresión corporal.

Para finalizar, al afrontar las experiencias traumáticas de manera positiva y estar bien con ellas mismas, halla aceptación de sus diferentes escritos de dolor que se encuentran plasmados en sus cuerpos y se liberen con su empoderamiento de figura expresiva, además, la E.F es transversal en fortalecer la estima de las mujeres víctimas de violencia ya que por medio del movimiento busca empoderar pensamientos, sentimientos y emociones de estas mujeres proyectando una corporalidad libre en todos los sentidos de expresión.

Mujeres transformadoras.

Del mismo modo, se hace relevante mencionar a nivel pedagógico el autor Paulo Freire, pedagogo y filósofo brasileño, plantea en su obra *La Educación Liberadora* a partir de 1960, la alternativa de lucha en favor de los explotados, como resultado de su trabajo con población analfabeta de las regiones más pobres de Brasil y sus experiencias en el exilio.

Para él, la alfabetización tendría que dar lugar a que el adulto aprendiera a leer y escribir sobre sus raíces, su historia y cultura, por tanto, leería los problemas que se

encuentran en su contexto y no recibiría de forma pasiva los ideales de los gobernantes que intentan oprimirlos.

Este método no pretendía revolucionar a las personas, buscaba que todos tuvieran el derecho a hablar, elegir y tomar la decisión sobre el rumbo de sus vidas. (Escobar, 1985).

Así mismo, la educación de carácter liberador genera en el educando una problematización de su realidad, para así conocerla y tomar conciencia, llevándolo a actuar y a reflexionar sobre ella, permitiéndole desde una postura crítica transformarla.

Por lo tanto, en el modelo social, la perspectiva de la pedagogía problematizadora sirve como medio de liberación, “como presencias en el mundo, los seres humanos son cuerpos conscientes que lo transforman, obrando y pensando, lo que les permite conocer a nivel reflexivo. Precisamente, por causa de eso podemos tomar nuestra presencia en el mundo como objeto, de nuestro análisis crítico” (Escobar, 1985, p.87), llegando así, a observar y analizar las barreras que cada mujer se coloca en la realización de una actividad, problematizando y enfrentándose a ella misma para que reconozca que sus limitantes pueden estar fuera de su cuerpo.

El planteamiento de Freire desde su pedagogía liberadora y su concepción de lo que la danza promueve según el autor Lara (1998), no como medio adiestrador del cuerpo, sino como medio para liberación de las expresiones y la comprensión de sí misma, en este empoderamiento corporal se necesita tanto del movimiento como de la reflexión, del pensarse con otros, con un ideal de sí, que le permita sentirse bien con sus problemáticas, con sus limitantes y de tal forma transformarlos, no se trata de bailar para mejorar la salud física solamente, se trata de mejorar estados anímicos y conceptuales de su cuerpo.

La autoestima y la resignificación de la identidad se piensan desde la problematización y concientización que plantea Freire de su pedagogía liberadora, se promueve la lectura de la realidad, como lectura de sus cuerpos y de sus emociones, se

concientiza en la medida que reconoce su estado, se problematiza cómo cambiar sus percepciones y así reflexiona para actuar críticamente de tal forma que transforme su identidad.

Las características de autoestima, resignificación de identidad y empoderamiento corporal, se hacen transversales ya que al ser mujeres víctimas de violencia, tienen una afectación emocional que les amputa la conciencia de sentirse plena con su cuerpo, al realizar prácticas corporales desde la expresión, requiere de ellas, dejar salir sus emociones y conocerse por medio del movimiento, el preguntarse, el dudar de sus concepciones, el reconocimiento de sí, de sus emociones y de sus límites, promoviendo un acercamiento al desarrollo humano esperado.

Todo esto enmarcado no sólo en la recuperación de su cuerpo, sino en el hecho de hacer justicia, y hacerla de la mejor forma posible dignificando su realidad y ayudando a cambiar o a que no suceda lo mismo con otras mujeres, enseñando también a otros hombres que se merecen el mismo trato y que la masculinidad al igual que la femineidad construida socialmente tienen que resignificarse en otras formas de ver el mundo.

Para llegar a este ideal de mujer, de desarrollo humano y enfatizar en lo que plantea el anterior autor, se hace necesario tener un concepto de educación basado en las experiencias que se han vislumbrado en este recorrido, por consiguiente la educación actual debería propender por el desarrollo de las capacidades de cada individuo, a fin de explotarlas a su nivel máximo sin importar credo, género, cultura, edad, estado socioeconómico o cualquier otra situación que lo haga diferente a lo “normal”. Una educación en donde la participación de todos es importante y la palabra de cada una o uno es tan respetable como la de cualquier profesional, padre, madre o niño.

En consecuencia, la educación en cuanto a las mujeres debería propender por inculcar la sororidad y lograr un proceso de cambio, donde consiga reflexionar sobre sus actos en su

diario vivir, teniendo en cuenta como expresa Durkheim que “el hombre que la educación debe realizar en nosotros, no es el hombre tal como la naturaleza lo ha hecho, sino tal como la sociedad quiere que él sea” (1979, p.75), proponemos nosotras que “la mujer que la educación debe realizar en nosotras, no es la mujer tal como la naturaleza la ha hecho, sino tal como la sociedad quiera que ella sea”, por tal razón, deberá ser consciente del tipo de educación y del contexto en que se encuentra para reconocerse y ayudar a liberar a otras mujeres, haciéndolas salir de las cavernas en que se encuentran, con la reflexión que presenta Platón (2009) en su libro VII, al hacer salir de la oscuridad a las personas que solo veían sombras dentro de la caverna e imaginaban algo que podía estar allí a fuera y no tenían claridad de lo que era, de esta forma, se pretende que la educación hacia la mujer procure hacerla salir de la oscuridad, que en este caso sería dejar de lado la concepción que tiene la sociedad de sí y tomé la realidad de su contexto, transformándolo.

Apuestas en la educación corporal de las mujeres a formar según Gallo, se necesita de “la reflexión sobre la corporalidad en un contexto pedagógico, ya no como el desarrollo o la instrucción del cuerpo físico, atlético, vigoroso o deportivizado, sino como cuerpo que se forma y como condición para que haya humanización” (2010, p.311), se pretende educar a estas mujeres con bases humanas que interioricen su identidad misma, su autonomía y problematicen sus capacidades de sentir, pensar, siendo más humanas en esta sociedad. En esta educación corporal se busca que la pedagogía se inquiete por educar un cuerpo maltratado, violentado y sus experiencias vividas sean el foco de mujeres lectoras de contexto, sean críticas a los problemas sociales capaces de dar soluciones ante cualquier estímulo emocional, físico y social.

Seguidamente, el punto de referencia de la educación corporal es moldear cuerpos femeninos espontáneos, libres de instrumentos ideológicos, de estereotipos para darle paso a

procesos sociales y humanos, donde se preocupen por el bienestar de una educación más diversa e incluyente.

Mujeres expresando con su cuerpo.

Teniendo en cuenta lo mencionado sobre Paulo Freire, su pedagogía liberadora y el proceso que ella implica de concientización, problematización y reflexión, entra en convergencia con la teoría a desarrollar, la expresión corporal, al tener implícito en ella un carácter espontáneo que permite la liberación, el conocimiento de sí y la posibilidad de concebirse de formas distintas en espacio, tiempo determinado.

Según Buil. et al. (s.f) esta tendencia expresiva, se comienza a ver como disciplina hasta los años 60, los autores citando a Jacques Copeau en 1923, hacen referencia al teatro y al mimo dentro de la danza, como expresiones enfocadas en la comunicación corporal, en la búsqueda de creatividad en el movimiento, estas actividades estaban en la misma sintonía que el cambio de ideologías críticas revolucionarias del momento.

Dentro de estos cambios se encuentran como característica la creencia en la marginalidad, en la diversidad y en la liberación del cuerpo. En consecuencia, trae consigo algunas orientaciones hacia lo terapéutico, la metafísica (a nivel espiritual) artística y educativa.

También, encontramos a Muñoz (2009) el cual describe la expresión corporal con el objetivo de demostrar sentimientos y sensaciones por medio del cuerpo, como medio fundamental de esta tendencia. Así, estarán implicadas las relaciones espacio tiempo, dejando entre ver manifestaciones y movimientos expresivos que den lugar a la totalidad de la persona.

De igual modo, Lara, Mayorga y López (2019) citando a Bossu y Chalaguier, se refiere a la expresión corporal como una disciplina que permite que la persona entre en un

mundo que le ha sido prohibido debido a la imposición de hábitos estereotipados de su diario vivir. Se centra en la concienciación de uno y la sensibilización de formas de ser, actuar y comportarse en la vida, por la necesidad que se tiene de comunicar, crear, expresar, compartir e interactuar en sociedad para enriquecer la espontaneidad y creatividad de cada uno.

Las anteriores referencias sobre la tendencia expresiva hacen vínculo y de estrecha relación con lo que se pretende en el presente PCP, que juntamente con los planteamientos de Antolín se profundiza el pensamiento y la práctica sobre e la expresión corporal, autor que manifiesta que “El reto de la intervención docente, es que el alumno se manifieste sin barreras: ni físicas ni cognitivas y emocionales”. (Antolin,2013, p.2). De esta forma, se pretende liberar a las mujeres de las secuelas creadas en su cuerpo por la violencia, reconociendo así, las problemáticas que tienen en cuanto a su relación consigo y con el entorno para potenciar el desarrollo de sus capacidades. Este proceso será dado por la concientización, problematización, actitud crítica y reflexión acerca de la autoestima, su identidad y sobre todo sobre su propio cuerpo.

Por lo tanto, es necesario hacer énfasis en el cuerpo, que, como principal actor en el campo de la educación física tiene gran importancia y relevancia para esta propuesta educativa, más aún, dadas las consecuencias que puede traer la violencia ejercida sobre el mismo.

Se pretende superar la perspectiva etimología ampliamente difundida y practicada sobre el cuerpo: “la palabra cuerpo viene del latín *corpus* refiriéndose a la figura humana sobre todo el tronco” Diccionario Etimológico Castellano En Línea (s.p., s.f) y desde la DRAE (s.p., s.f) el cuerpo es visto como “conjunto de los sistemas orgánicos que constituyen un ser vivo” en estos conceptos se logra observar claramente un enfoque meramente instrumental, enfocado hacia la visión cartesiana, donde el cuerpo se divide en cuerpo y

mente, en este caso se haría referencia a “la sustancia corpórea” (Gallo, 2010, p.27) se habla exclusivamente de la materia.

Ahora bien, desde el enfoque fenomenológico expuesto por Gallo (2010) se hace un análisis de diversos enfoques, se rompe con esta dualidad, el cuerpo se entiende como una unidad expresiva que debe ser asumida, permitiendo así la comunicación con el mundo, es así como por medio de las percepciones corporales se logra la experiencia, se aprende el mundo, en esta visión se cambia la versión que divide el cuerpo, pasa a ser una totalidad interactuante con el mundo sensible, y con los otros, lo que favorece la conciencia de sí y del entorno en que se está inmerso, esto es un paso fundamental para lograr el conocimiento.

El cuerpo desde Ponty citado por Gallo se entiende como mediador del mundo, es entonces posibilidad del “ser-corporal-en-el-mundo, el cuerpo se abre al mundo y es en esa relación como el mundo adquiere significación, el mundo ‘graba’ en-el-cuerpo y el sujeto como ser encarnado transforma el mundo” (Gallo,2010, p.58). Así las cosas, cada una de las sensaciones y percepciones, que son vivenciadas en el entorno y contexto en que se forja un ser humano se graban en el cuerpo, lo configuran, le dan una personalidad, una forma de expresión, un modo de relación con el otro, y, sobre todo, un conocimiento sobre sí mismo que desemboca en esa forma personal y única de cada ser humano de estar en el mundo.

Se concibe así al cuerpo como una totalidad, no se puede moldear sólo el pensamiento, sólo el cuerpo. Cada acción, cada reacción, es producto de un sinfín de experiencias que le permiten a cada persona conocer, ilustrarse, lograr la comprensión tan anhelada del mundo que le rodea, pero este conocimiento nos es tan libre y espontaneo como debería serlo, el ser humano, se ha encargado de crear barreras que limitan no solo ese contacto vivencial con el mundo, sino que con ello limitan el conocimiento que se obtiene de este, el cuerpo a través de la historia, es moldeado por relaciones de poder que lo han

restringido, desvalorizado, reprimido y olvidado, estas relaciones se han encarnado, llevándolo así a adquirir ciertos esquemas que reflejan un estar en el mundo con pesadez, desesperanza, obligación, lleno de carencias y necesidades.

Bajo esta mirada, el cuerpo es la vivencia del ser humano, es la forma en que logra el contacto con el otro y con lo otro, lo que le permite llegar a la experiencia, al conocimiento, con lo cual expresar su forma particular de ser y estar en el mundo.

Así, al fijar la mirada sobre las mujeres, se logra ver como históricamente se ha ejercido control sobre sus cuerpos, Lagarde menciona al respecto:

El orden patriarcal es un orden de propiedad social y privada de las mujeres a través de la apropiación, posesión, usufructo y desecho de sus cuerpos vividos, su subjetividad y sus recursos, bienes y obras. Las normas regulan el control de su sexualidad, sus capacidades reproductivas, su erotismo, su maternidad, su capacidad amatoria, su trabajo, incluso su salud. Los controles permiten que otros se apropien de la atención y de las capacidades de las mujeres, y aseguran que las mujeres sientan que no tienen control sobre sus cuerpos y sus vidas, plenamente enajenados. (1996, p.61).

Surgen entonces muchos condicionantes que actúan sobre el cuerpo de las mujeres para limitar su papel y su actuar en la sociedad, la misma autora menciona:

Para las mujeres que no cumplen con sus deberes de género están la exclusión, el rechazo, la desvalorización, el daño y el castigo institucionales y personales. Por eso, las transgresiones de las mujeres se expresan en el cuerpo, en sus funciones y en las relaciones, en su sexualidad y, desde luego, en el poder. (Lagarde,1996, p.61)

Por medio de la violencia, las transgresiones como lo expresa Lagarde se llevan a las mujeres a ver y sentir su propio cuerpo de un modo impuesto, ajeno, extraño, lejano de sus intereses, sentires y deseos, se transforma la perspectiva que la mujer tiene sobre sí, se ve diferente, cambia su postura ante el mundo, le teme, e incluso odia a su propio cuerpo, por lo tanto, se realiza esta propuesta para contribuir con ese cuerpo a partir del tipo de mujer que se quiere formar.

Así las cosas, teniendo en cuenta la expresión corporal desde la corriente pedagógica Antolín menciona que “el ejercicio de la sensibilidad en la educación es el camino que posibilita el aprendizaje significativo y que nos hace conscientes del valor de lo que estamos aprendiendo” (Antolin,2013, p.6). Se espera que en estas prácticas se evidencie su espontaneidad y así reconocer en cada una sus afectaciones particulares y transformarlas por medio de la danza, el yoga y el juego, pretende crear espacios donde las mujeres no solo logren conocerse a sí mismas, también sean conscientes de sus posibilidades y límites, permitiéndoles empoderar sus acciones.

En esta perspectiva, por medio de la tendencia se busca promover la expresión y comunicación de ideas, pensamientos y sentimientos, usando el cuerpo, en palabras de Antolín (2013) no como el objetivo, sino como una herramienta, en este caso de liberación, que pretende romper con los prejuicios creados en las mujeres no solo desde el contexto androcentrista, sino también por el hecho de haber sido violentadas, siendo la expresión corporal un medio que les permita analizar y modificar sus emociones y convivencia, la forma de ver y aceptar su propio cuerpo, lo que repercute directamente en su autoestima y en su identidad, buscando desarrollar en ellas capacidades como: el conocerse a sí mismas, el expresarse y relacionarse libre y espontáneamente en su entorno, el generar en ellas entereza para resolver problemas y para afrontar situaciones de su vida cotidiana, estos son solo algunos elementos que les pueden aportar en el desarrollo de su propio proyecto de vida, en

su forma de estar en el mundo, en su bienestar, logrando mujeres empoderadas. Centrándonos en la tendencia se destacan tres corrientes:

Dentro del ámbito pedagógico encontramos según Villada (2002) que la expresión corporal es el enriquecimiento del lenguaje corporal, obtenido a través del aprendizaje de percepciones y sensaciones dadas en el movimiento. Lara, Mayorga y López (2019) se refieren desde lo pedagógico a la búsqueda del desarrollo psicofísico y social, como medio de ocio y tiempo libre.

De estos últimos autores también se encuentran otras corrientes como la psicológica o terapéutica que se basa en el autoconocimiento, la recuperación física y psicológica por medio de la expresión corporal. Por otro lado, se encuentra la escénica-artística teniendo como fin la estética del movimiento. Y finalmente se encuentra la corriente social que se orienta al desarrollo del lenguaje codificado y no verbal, a nivel individual y colectivo.

Por ende, se pretende utilizar la corriente pedagógica donde el proceso de aprendizaje mediado por el cuerpo logre potenciar las habilidades expresiva, corporal y comunicativa de las participantes, también se busca utilizar el movimiento y la expresión como medio de descubrimiento del propio cuerpo, generando así un empoderamiento corporal.

Estos elementos planteados son abordados desde prácticas corporales, entendidas éstas desde el planteamiento de Muñiz (2010) como “sistemas dinámicos y complejos de agentes, de acciones, de representaciones del mundo y de creencias que tienen esos agentes, quienes actúan coordinadamente e interactúan con los objetos y con los otros agentes que constituyen el mundo” (p.41) así las cosas, las prácticas corporales son el medio con el cual ver el cuerpo de una manera mucho más compleja, ya que la diversidad y disparidad de prácticas presentes en el entorno permiten a los seres humanos vivenciar su cuerpo, y crean su propia imagen del mundo en el que se ven inmersos.

Por lo tanto, las prácticas corporales se plantean desde un propósito y con una intención, procuran crear en las participantes una nueva visión de sí, del mundo que les rodea, dejar una huella que logre impactar su actuar, desde Muñiz esto se entiende ya que “el cuerpo responde a estas condiciones de existencia biológica, social y cultural, por lo tanto, para pensar su complejidad requerimos de las prácticas corporales, entendidas como un macro-concepto.”(2010 p, 63) con lo cual se establecen las siguientes prácticas corporales: Danza, Juego y Yoga.

Antolín citando a Barcebal dice que “La dramatización es un espacio formativo que se ubica entre el juego y el teatro” (2.013, p.4), por lo que usaremos el juego como medio de creatividad, imaginación y espontaneidad, ya que desde el simbolismo que se les dé a los roles en estas actividades es posible conocer un poco más acerca de quién es cada una, de lo que le sucede y de sus preferencias. En este sentido y teniendo en cuenta que es más cercana la intención del juego a la E.F optamos por designarla como juego y no como práctica teatral, puesto que la idea no es ahondar en habilidades dramáticas o escénicas, más si lo es, en encontrar un momento de conocimiento de sí mismo.

El yoga, desde lo que el autor menciona como medios para alcanzar los objetivos de la expresión corporal encontramos “la relajación, la concentración y la meditación” como componentes fundamentales de esta práctica, que, como dice Castro “busca equilibrar a la persona y liberarle de la confusión de la vida actual en la que prima más lo que sucede a nuestro alrededor que en nuestro interior”. (2008, p.1). Se hace de vital importancia al querer mejorar la autoestima, el concepto de sí y de las otras, que está visto desde las formas en que nos percibimos y percibimos a los demás, algo más cercano a la visión de nuestro interior y de cómo se hace explícito en nuestro cuerpo e inconscientemente no lo reconocemos.

Por otro lado, se hará uso de la danza como menciona Antolín “es una forma puramente corporal de expresar sentimientos y de influir en el estado de ánimo” (2013, p.7), con agentes como la espontaneidad, la libertad de expresión, la emocionalidad y las posibilidades de movimientos que permite esta práctica, se piensa en la posibilidad de brindar espacios que les genere un cambio de estado de ánimo y concepción distinta de sí. En ella, encontramos los sonidos, con los que nuestros cuerpos vibran o se dejan intimidar por una voz, por un ritmo musical o por su sentido cultural, también traen recuerdos de experiencias, de vivencias, de situaciones que nos conmueven, en ocasiones puede traer angustia a la hora de bailar, puesto que la mirada del otro está sobre nosotros, pero es gracias a estas características que compone la danza, que si se logra superar lo que nos cohibe en esta práctica se puede llegar a superar lo que nos limita en otros lugares.

Estas prácticas estarán ubicadas en una educación física que busca propiciar en las mujeres el desarrollo de sus dimensiones afectiva, física y social, llevándolas a conocer su propio cuerpo, dándole significado a cada una de sus experiencias, posibilitando su integración y vivencia en cualquier contexto o entorno social en que se vea inmersa.

Según Zagalaz, Moreno y Chacón (2013) se infiere que la E.F es un área transdisciplinar que da solución a los problemas sociales que aquejan el contexto actual y el desarrollo de valores que generen ciudadanos responsables con su entorno, entre otras.

Las capacidades que cada sujeto posee son diferentes y por ello la enseñanza debe estar en constante cambio, dentro de una educación intelectual y disciplinar que, de valor a saberes educativos, de este modo, se da “la educación física como el conjunto de procesos pedagógicos, que tiene como eje la corporalidad y sus manifestaciones motrices en función de la formación integral” (Camacho, 2003, p.54) citado por Pérez (2018).

En este orden de las ideas, la exploración del cuerpo en movimiento como objeto de estudio, afirma la transversalidad de la educación para mejorar no solo sus habilidades, sus capacidades físicas o sus destrezas, sino también en cómo estas influyen en su forma de interactuar con el mundo y así armonizar el movimiento en todas las actividades diarias. Por otro lado, los conocimientos de las diferentes disciplinas ayudan a entender la realidad en que se producen y amplían una reflexión crítica en la toma de decisiones razonables.

Por esta razón, en el proyecto piloto de empoderamiento corporal: un aporte de la educación física a las mujeres víctimas de violencia, se pretende formar mujeres que le den un sentido de apropiación a su autoestima, logrando reflejar cambios en sus pensamientos, emociones y sea dado a través de sus cuerpos comunicativos; estos cuerpos que han sido víctimas de diferentes violencias son tocados por lo físico y que su empoderamiento busque potenciar sus habilidades sociales y capacidades físicas. Además, el cuerpo social que está inmerso en estas mujeres incentiva a explorar la sororidad y el liderazgo que por diversas razones ha sido opacado en la sociedad.

Finalmente, la educación física interviene en la formación de estas mujeres, las convierte en personas íntegras que puedan resolver diversos problemas que resulten del cuerpo en movimiento, para vivir en armonía con su contexto. Llegando a ser una mujer libre, empoderada, de pensamiento crítico y que disfrute de un cuerpo íntegro, de poder, respeto de sí misma, de otras y otros, para aportar a una sociedad en proceso de erradicación de violencias.

Así, las mujeres víctimas de violencia que se hacen partícipes de las prácticas anteriormente mencionadas, que están ubicadas dentro de la educación física intentarán acercarse al inicio del desarrollo de sus capacidades y dimensiones que dan lugar a un sujeto integral, ya que mientras se reconocen y reconocen su entorno se da lugar a un cambio de los

paradigmas que están edificados en base a la historia que cada una tiene. Por lo tanto, la educación física no estaría ligada solamente al movimiento mecánico que pretende perfeccionar las capacidades motrices, sino que integra la conducta, el ambiente, y el sujeto dándole una significación a su existencia.

Teniendo en cuenta las concepciones centrales del desarrollo humano, del sentido pedagógico y de la tendencia de la E.F, para dar lugar a un proceso de empoderamiento corporal en las mujeres víctimas de violencia, se entrelazan en la medida en que la liberación planteada por Freire y la tendencia pedagógica de la expresión corporal; tienen en sí una necesidad de hacer que el sujeto sea lo más libre y espontáneo posible, desde el hecho de compartir, comunicar e interactuar con otras mujeres, con profesores y con otras personas se da la posibilidad de analizarse en otras dimensiones que se hacen vitales para que ellas se acerquen a ese ideal de mujer que es partícipe de una sociedad que reconoce o no, las capacidades que tienen y las que puede desplegar para mejorar su vida diaria y su contexto.

Capítulo tercero

Empoderando mujeres.

La escuela nos enseñó matemáticas, español, inglés, ciencias naturales, en casa nos enseñaron valores, pero ¿quién nos educa en el manejo de nuestros sentimientos?, ¿quién nos hace conscientes de que nuestro cuerpo está expresando ansiedad, tristeza, tensión, con ciertas acciones que realizamos?, ¿quién nos hace caer en cuenta que se están simplemente siguiendo los intereses de otros y no los propios?, ¿quién nos dice que todos los cuerpos son igual de valiosos?, ¿quién nos enseña que unidas somos más fuertes y que cambiando de la mano hombres y mujeres, el mundo podría ser un lugar más tranquilo para convivir?.

La pretensión es empoderar corporalmente a la mujer a partir del fortalecimiento de la autoestima y la apropiación de su identidad, por lo que se quiere dar una educación basada en el valor del cuerpo, de esta unidad que no sería perfecta, si no tuviese una mezcla de sentimientos, de experiencias, de culturas, de diversidad, que es en gran cantidad humana y en pequeñas cantidades, carne.

Las dimensiones propuestas con sus diferentes características están fijadas en la visión de esa humana empoderada corporalmente, que necesita en primera instancia reconocer la influencia del entorno, desde, el poder que tienen los medios de comunicación para controlar nuestra forma de vestir, de ser, de pensar, de crear cultura, entre otras, hasta cómo los valores o creencias de las personas con las que se convive nos dominan diariamente. De igual modo, nuestras emociones pueden ser controladas por sí mismas y/o por otros, así, cuando alguien fija la mirada en uno tiene el poder de condicionar o no, los movimientos y las sensaciones del momento.

Ubicándonos en lo corporal, esta mujer empoderada es consciente de la concepción que tiene de su cuerpo, de que en ocasiones ha sido absorbida por la cultura referente a la estética que debe tener un cuerpo femenino o al valor que se le da al mismo, pero, aun sabiendo ello, es capaz de resaltar que su cuerpo es valioso, pues sus extremidades la han ayudado a ir y a hacer todo lo que han querido de su vida, sus habilidades son diferentes, sus límites también, pero los cuerpos femeninos llevan inscrita una historia diferente que les da ingenio en ciertas situaciones prácticas para sobresalir y reconocer que no todas deben ser iguales, aprender de la misma forma o ser idéntica la una a la otra.

Y finalmente, se hace necesario que esta mujer empoderada reconozca que a nivel social tiene una identidad, que no debe ser llevada por lo que otros han hecho con su cuerpo, con sus emociones y/o con su vida, puesto que por encajar o cumplir las normas sociales, se

condiciona lo que realmente se es. Su identidad y su concepción de sororidad debe estar medida en su capacidad para decidir qué quiere ser, como quiere ser vista, como ayudar a otras mujeres a que mejoren sus concepciones y cómo aportar desde el liderazgo a una sociedad que por años ha tenido desvalorizado el papel de la mujer.

Si bien las características descritas anteriormente componen una mujer empoderada también responden a una mujer que necesita llegar a estas porque se ha visto envuelta en situaciones de violencia de cualquier tipo o nivel, que si bien traen traumas consigo físicos en algunas ocasiones, en todas tiene consecuencias emocionales y valorativas.

Se propone abordar desde las dimensiones afectiva, física y social a estas mujeres ya que son las áreas del ser humano más afectadas al hablar de una agresión física, psicológica, emocional y/o sexual; si bien un golpe causado por la pareja, puede considerarse un daño físico directamente, también llega a generar problemas conductivos a nivel social y afectivo, de la misma manera en que una agresión verbal, tiene implicaciones en la forma en cómo trata su cuerpo, en el valor que le da a este y en la relación con los otros y otras. Por tanto, se considera que las tres dimensiones son categorías generales que atraviesan todo tipo de violencia y deben tener un alto valor investigativo, procesual e interdisciplinar de las personas que acompañan a estas mujeres en su retorno al conocimiento y valor de sí.

Seguidamente, estas dimensiones que encierran características fundamentales para el ideal de mujer que se muestran en la figura 1, ellas requieren de una práctica que les libere, que las reconozca, que le cambie sus modos de percibirse, de percibir su cuerpo, de cambiar el pasado y volverlo fortaleza, de enfrentarse al miedo y ser cada día capaz de deconstruir sus limitantes; es por ello que la expresión corporal a la luz de Antolín, es de vital importancia, puesto que trae implícita la necesidad de revelar emociones, ideas, pensamientos a través del movimiento.

La comunicación, creatividad e imaginación son fundamentales para ver un universo nuevo, diferente y cambiante que puede avanzar en la medida en que las pequeñas acciones diarias cambian un poco de cada ser humano y ,son estos factores los necesarios para que cada mujer vea dentro de sí un mundo que puede transformarse, si así se desea.



Ilustración 1 Representación gráfica de los temas globales del macro diseño propuesto. Fuente propia

Cada dimensión está orientada por tres palabras, expresadas en los procesos cognitivos que van de orden inferior al superior desde la taxonomía de Bloom, ya que se consideran necesarias para realizar un proceso adecuado en el aprendizaje, al cambio de la percepción de sí y, el empoderamiento corporal. De igual modo, se configuran las preguntas envolventes, problematizadoras, orientadoras y los correspondientes propósitos.

Teniendo en cuenta, las anteriores dimensiones y las respectivas características que engloban, se apuesta por una expresión corporal, donde la mujer se pueda expresar sin cohibiciones y, que ello la lleve a mejorar su autoestima, imagen corporal e identidad, estos son factores que se pueden tratar con esta tendencia, puesto que se enmarcan como señala el

autor Antolín (2013) en cinco grandes elementos cuerpo, tiempo, objetos, grupo y espacio que tienen finalidades más allá del cuerpo físico.

El cuerpo, refiere al movimiento, es el medio que le permite al ser humano obtener una experiencia y así conformarlo, en este caso el objetivo de la expresión es apropiarse del cuerpo, dejar de verlo como un objeto, tomar control y conciencia sobre su actuar, sentir y pensar.

El tiempo es un elemento que se trabaja en conjunto con el espacio desde elementos como la organización, la duración, el ritmo, la velocidad, permite una mayor apropiación corporal a partir de las sensaciones que este puede evocar.

Los objetos permiten traspasar límites que pueden darse en el cuerpo, ya que por medio de ellos se logra establecer una relación con el entorno, consiguiendo el desarrollo de capacidades motrices desde las percepciones y la sensibilidad.

El grupo se compone de lo social, normas y valores que buscan por medio de la comunicación expresiva la construcción constante de un cuerpo comunicante y solidario.

El espacio es un elemento primordial para la expresión, es el lugar donde sucede la acción, por lo tanto, se debe ser consciente de cómo este influye tanto en la acción como en el significado de esta y así mismo en la apropiación que cada persona obtiene de él.

Para abarcar estos elementos que componen la motricidad expresiva, el Empoderamiento corporal está en favor de tomar conciencia del propio cuerpo, de propiciar en las mujeres no solo un conocimiento y conciencia corporal sino también a nivel afectivo, físico y social, de esta forma al conocerse y ser consciente de sus habilidades y capacidades pueda superar y afrontar las posibilidades que le fueron negadas al ser víctimas de violencia, logrando así, para relacionarse libre y espontáneamente consigo misma y con su entorno.

Es desde la motricidad expresiva que encontramos sustento teórico que permite pensar en el empoderamiento corporal como un medio para trascender los límites a nivel afectivo, físico y social que se han implantado en las mujeres luego de la violencia sufrida.

Así los elementos de cuerpo, tiempo, espacio, grupo y relación cuerpo objeto se encuentran involucrados y relacionados como se muestra en la figura 2.

Así, en un inicio dentro del elemento cuerpo trabajamos la conciencia del mismo, que tiene implícita, la estaticidad, dada por la conciencia del peso, en tensión y relajación, enfrenteado esto, con la influencia del entorno se pretende que conozca su interior, explorando así no solo su forma física, sino reconociendo e identificando las sensaciones y emociones que, a partir de experiencias propias o condicionantes por la interacción con las otras, se puedan presentar dentro las prácticas dadas.



Ilustración 2 Temas de la expresión corporal dentro del macro diseño.

Fuente propia

Otro componente que presenta la estaticidad, son la respiración y el caminar, el cuerpo refleja diversas emociones y sensaciones que están influidas por el entorno, al hacerlas conscientes se centra la atención en lo que se percibe y transmite reflexionando sobre su forma de actuar ante las situaciones.

De igual manera, dentro de la conciencia del cuerpo, se encuentra la postura y el equilibrio, determinadas por la conciencia y alineación de este, al realizar posturas de forma adecuada posibilitan el conocimiento de sí, permitiendo generar adecuaciones en sus posiciones y distinguir qué ejercicios realiza de forma natural y cuales debe reforzar, creando así raciocinio de la influencia que pueden tener ciertos factores emocionales en el equilibrio y la postura de su cuerpo. De igual forma, interviene la integridad articular puesto que el cuerpo en movimiento se expresa en el entorno, con posturas libres y determinantes, aquí demuestra una actitud de empoderamiento de sus diferentes habilidades emocionales.

Dentro de otra categoría del cuerpo se encuentra el movimiento expresivo, en una línea centrado en el movimiento natural y las fuentes de energía, expresadas en movimientos económicos, sencillos y racionales de tal manera, el cuerpo expresa también estereotipos o imposiciones sociales, las cuales condicionan su sentir y actuar, por medio del movimiento natural, se aprehenden cualidades motrices que le ayudan a superar estos desequilibrios, repercutiendo así en sus emociones y mejorando su autoestima. También, se pueden expresar en la fuerza de gravedad y la masa corporal puesto que, la conciencia corporal implica aprender a manejar el cuerpo y las fuerzas que la afectan, el manejo de estas energías trasciende en un mayor control no solo físico, también emocional apropiándose así de su sentir y su actuar.

Al interior de este movimiento expresivo se encuentra una segunda línea basada en la gestualidad y la fuerza. En la primera, podría decirse que el valor gestual tiene un carácter simbólico que permite comunicar lo que se piensa o se siente sin ayuda de las palabras, por lo que permite mejorar la seguridad, empatía y asertividad necesarias para alcanzar el bienestar no solo corporal sino anímico, aportando así en el reconocimiento de la imagen que se tiene del propio cuerpo. Y desde la segunda palabra, al analizar los tipos de fuerza con los que se puede expresar un mismo movimiento se está creando conciencia sobre el cuerpo, obteniendo así una imagen propia, que puede ser expresada de manera más consecuente consigo misma.

Desde los principios de movimiento, los movimientos largos pueden ayudar a intuir que tanto trabajo le cuesta, el realizarlo de cierta forma, con ritmos y tiempos distintos que la llevan a exigirse un poco más y conocer su cuerpo en estado de equilibrio y desequilibrio contribuyendo a reconocerlos y/o desarrollarlos. Las cadenas de movimiento también hacen parte de estos principios y pueden centrarse en ciertas partes del cuerpo que necesitan mayor atención, lo que va a permitir el desarrollo de habilidades con las cuales mejorar el conocimiento y la relación con su propio cuerpo.

Otro elemento importante, se encuentra en el espacio, que involucra la proxémica y el espacio simbólico, diferenciando espacio íntimo, público y social donde puede comprender cómo el cuerpo es configurado por el espacio y permite establecer relaciones que van desde lo interno a lo social o externo, facilitando así el dominio de su imagen corporal, esto transmite confianza en sí y en sus diferentes ámbitos. Otro carácter importante es el simbolismo del espacio pues con los objetos que le dan vida, traen consigo una serie de significantes para cada mujer, configurando su movimiento y por lo tanto generando diferencias en las expresiones afectando su percepción del cuerpo.

En la relación con los objetos, se encuentra implícita la percepción y sensibilidad, así contienen sentidos, recuerdos, imaginación y emoción que da lugar a la experiencia que cada mujer crea en su diario vivir, construye un empoderamiento de su identidad permitiéndole ser consciente de sus vivencias y de sus emociones. Por otro lado, se encuentran desplazamientos, atención y manipulación de objetos, de tal modo que cada mujer pueda centrar la atención en un objeto y así desarrollar su capacidad de concentración e identificándose con habilidades que son propias de su naturaleza femenina.

Dentro del tiempo se encuentra la organización secuencial del movimiento dada como acción única, grupos o secuencias, así la interacción consigo, con el otro y con los otros desde la organización secuencial pretende transmitir la importancia de contar con un apoyo para el desarrollo no solo de las cualidades motrices, sino también en las cualidades afectivas y sociales. Por esto, se busca dentro del ritmo y la cadencia, la historia o emoción que se quiere transmitir y al ser realizada de manera colectiva permite identificarse y moverse en sintonía con las otras, crear un trabajo en equipo que fortalezca las relaciones.

Y finalmente, en el trabajo grupal, se ubica la superación de la inhibición desde las relaciones sociales, ya que estas pueden cohibir o exaltar las habilidades de cada persona, por tanto, es importante trabajar en la necesidad de expresiones que sean espontáneas para crear una mujer que se exprese libremente y tenga un nuevo sentido de integración y liderazgo en donde sus acciones logren hacer eco de transformación de sociedad. Aquí también se hallan temas como la cooperación y reparto de funciones, esto permite encontrar afinidades con otras personas, favorece la comunicación y la importancia que cada una tiene en el grupo, de esta forma se logra establecer una transformación en su actuar y se afronta desde liderazgo una nueva forma de asumir su identidad.

Por lo tanto, al cruzar elementos de la expresión corporal con las características del ser humano a formar, resultan preguntas que direccionan el PCP como se muestra en la figura 3.

Para realizar algunas claridades frente a temas que se desean ejecutar, es decir, las habilidades serán vistas como la interpretación que realiza Urquijo de la teoría del autor Amartya Sen, desde las habilidades como “el centro de atención valorativo para Sen, son las habilidades realizadas, representadas en lo que una persona es capaz de hacer realmente, es decir, sus logros. O el conjunto de capacidades expresado en sus oportunidades reales” (2014, p.75) de tal manera, las capacidades o habilidades, serán vistas como, lo que la persona logra hacer con bienes (no son solo ingresos o materiales), sino con lo que es capaz de hacer por el mejoramiento de su estado corporal, que está compuesto de sentimientos, recuerdos e ideas que deben permitir darle valor para moverse libremente.

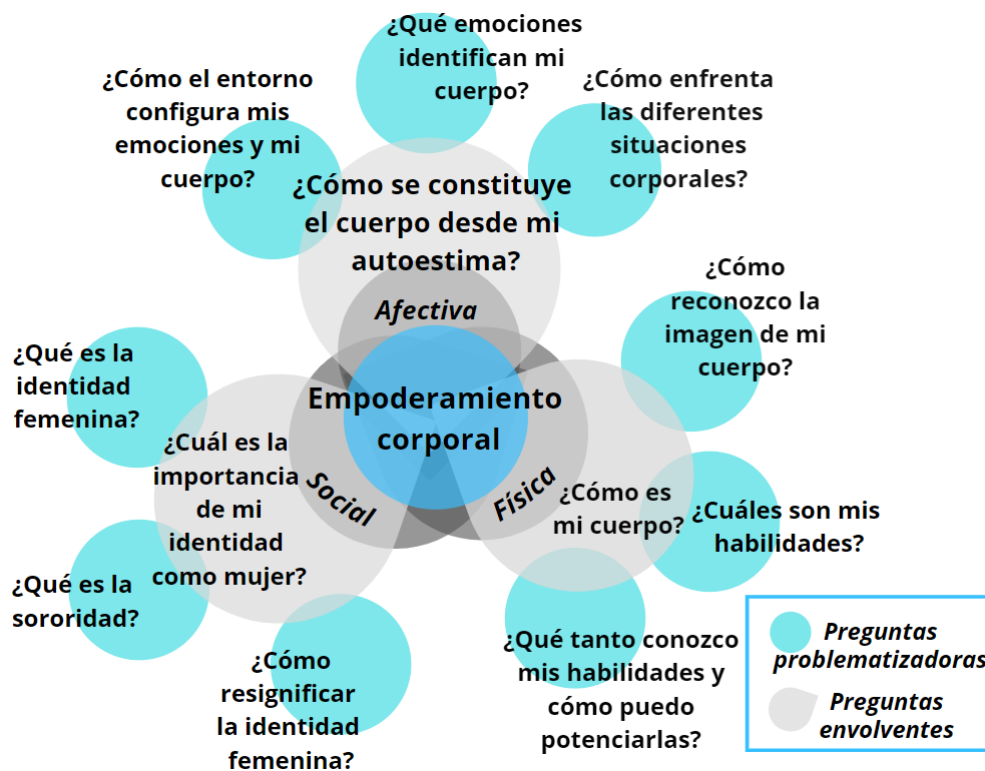


Ilustración 3 Preguntas envolventes y problematizadoras propuestas para el macrodiseño. Fuente propia

Así se entenderán las habilidades dentro del presente proyecto, puesto que el ideal es hacer que recuerden el valor de su cuerpo de su autoestima y de su identidad para que logren hacer cosas que posiblemente se limitaron de realizar en algún momento de sus vidas por los sucesos que le ocurrieron.

Cabe destacar, que el esquema corporal, como menciona Benjumea “consiste en una representación del cuerpo, de sus segmentos, de sus posibilidades y límites, pues son concepciones que no pueden desligarse una de la otra” (2010, p.74), por lo tanto, es fundamental para este proyecto, debido a que la pretensión es hacer consciente a las mujeres de esas construcciones hechas mentalmente a partir de información obtenida del exterior, que se hacen visibles en su cuerpo y que se hacen en muchas ocasiones, de forma inconsciente y son la respuesta a sus experiencias.

Este concepto se pretende adaptar a la expresión corporal, puesto que, a diferencia de la psicomotricidad expuesta por Picq y Vayer, con la Educación Corporal o Aproximación Psicopedagógica, Lapiere y Auconturier, con la Educación Vivenciada y Le Boulch con la Psicocinética nombran a la psicomotricidad como el cuerpo pensante y a la expresión corporal como el cuerpo comunicativo.(Zagalaz, Castillo y Chacón ,2001, p.263) citando a Vázquez (1989) Así, se pretende en principal función que la mujer se conozca a partir de sus propias percepciones, y se exprese en forma de liberación, para que con el movimiento pueda hacer y/o ser todo aquello que desea y como en su mayoría, la población es de adultas mayores, se resalta la importancia de su comunicación, expresión, creatividad, imaginación y movimiento dentro del proyecto para que identifiquen, reconozcan e intenten cambiar a través del movimiento, todo aquello que las limita o condiciona, sin la necesidad de desarrollar patrones o técnicas de movimiento para mejorar su estado anímico y/o físico.

Contrario a lo que plantean los autores anteriores ya que estos tienen como bases la necesidad de reaprender patrones específicos de movimiento que son considerados importantes para observar las relaciones existentes en el cuerpo y la psique, y así cambiar patrones de movimiento y estructuras cognitivas.

Teniendo en cuenta las aclaraciones anteriores, respecto a los contenidos de la expresión corporal de Antolín, de cómo se verán las habilidades o capacidades y el esquema corporal en este proyecto, resultan así, los propósitos de cada pregunta envolvente y su respectivo medio para llegar a las características de cada mujer empoderada como se muestra en la figura 4.

Se llaman temas envolventes ya que refieren al contenido más general de cada dimensión, dando lugar a tres preguntas problematizadoras, que son más específicas, tocando puntualmente los temas de expresión corporal y su relación con las características de la mujer

a formar. Y finalmente se encuentran las preguntas orientadoras, que tendrán de manera explícita el tema y las preguntas reflexivas de cada clase. En cada nivel de preguntas se encuentran sus respectivos propósitos, desde una forma muy general hasta llegar a una pequeña parte de los temas que se quieren tratar en cada clase. Se usan preguntas y no unidades, temas o subtemas debido, a que no podemos encasillar a estas mujeres en aprender contenidos a nivel corporal, lo que se pretende es generar un cambio reflexivo, como ya se mencionó desde la pedagogía liberadora de Freire; se busca que estas mujeres hagan una lectura del contexto, una concientización de este y obtengan una visión crítica frente a sus problemáticas. Por ello las sesiones son realizadas todas con una pregunta que las invite a pensarse de otras formas.

También, en las prácticas de cada sesión se usan los estilos de enseñanza de Mosston, Ashworth y Delgado. En la primera sesión se hará mando directo modificado y progresivamente se pasará por varios estilos de enseñanza hasta llegar en la última sesión a dar autonomía a las participantes en su proceso de liberación.

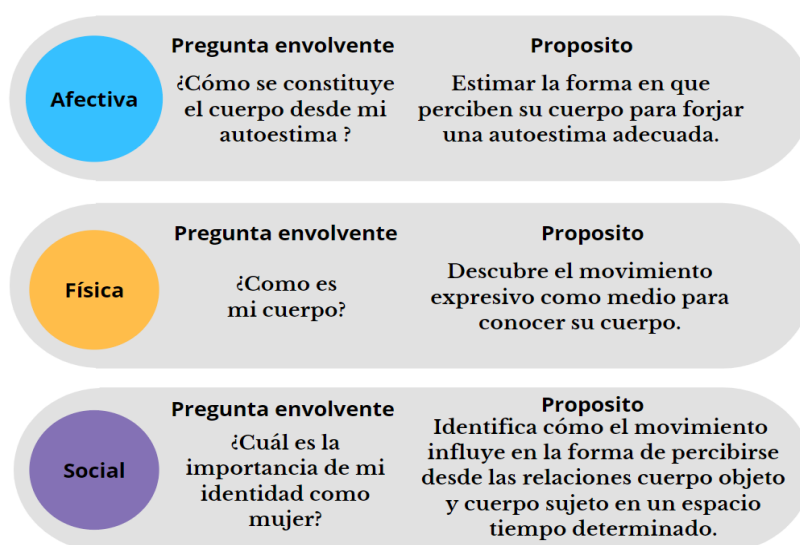


Ilustración 4 Propósitos generales de cada pregunta envolvente.

Fuente propia

Todo lo anterior, se encuentra consolidado en el Anexo 1, donde se visualiza las conexiones entre dimensiones, características de ser humano a formar, contenidos de la expresión corporal y las preguntas de cada nivel.

Evaluación Diagnóstica.

Encuesta de Caracterización Inicial.

Para abordar la implementación del presente PCP, las mujeres que apoyaron este proceso pedagógico son asistentes a los diversos programas ofrecidos por La Casa De La Mujer y Género en el municipio del Rosal – Cundinamarca, lo hacen por voluntad propia y además asisten por diversos motivos, no todos relacionados con la violencia, que es el objetivo principal de este proyecto, por lo tanto, como evaluación diagnóstica inicial se realiza de manera autónoma la encuesta de caracterización inicial, esta encuesta cuenta con tres objetivos.

El primero de estos es identificar si ellas han sido víctimas de algún tipo de violencia, ya que el tipo de mujeres que se busca impactar, cuenta con dos propuestas desde el enfoque de desarrollo humano establecido, primero, se pretende que las mujeres que han sido violentadas encuentren en la E.F un medio para deconstruir las ideas y acciones androcéntricas que las han alejado del conocimiento de sí, de su cuerpo y de sus emociones, lo que en ocasiones, no solo las llevo a ser víctimas de las violencias ya mencionadas, sino también, les impide conocer y hacer uso de sus propias capacidades con el propósito de tomar decisiones o buscar ayuda para poner un alto a estos abusos, todo esto con apoyo de la expresión corporal.

Desde su rol emancipatorio, como medio para llegar a su liberación, así las cosas, es pertinente establecer si esta población es la adecuada para la implementación del proyecto y de esta forma ser coherentes con nuestra propuesta de formación. Continuando, el segundo

objetivo es realizar una contextualización general y por último se validó su disposición para participar de la propuesta reflejada en este documento.

Así las cosas, se exponen a continuación estos tres elementos y sus resultados correspondientes:

Para empezar, como se observa en la figura número 5, (Diagnóstico inicial. Encuesta de Caracterización inicial, primera parte). Este primer apartado está orientado hacia la recolección de información socioeconómica, con la cual se espera conocer con más detalle la población, estableciendo factores que permitan identificar elementos sociales comunes en las participantes y que son pertinentes para establecer la contextualización de la población ya mencionada anteriormente.

Proyecto Curricular Particular: Empoderamiento corporal, una apuesta de la educación física para las mujeres víctimas de violencia. Responsables: Angela Chila, Tatiana Ballesteros y Maryuri Rodríguez.

Fecha	D	M	A	Ciudad/Municipio/Localidad	
Edad		Estrato socioeconómico		Profesión u ocupación	
Composición del núcleo familiar					
¿Cuántas personas conforman su núcleo familiar?				Número de personas a cargo	
Parentesco	Madre _ Padre _ Hija _ Hijo _ Abuela _ Abuelo _ Hermana _ Hermano _ Otro _____				
Estado civil	Soltera _ Casada _ Unión libre _ Divorciada _ viuda _ Otro _____				
Pertenece a una de estas poblaciones	Comunidad Indígena _ Población desmovilizada _ Víctima conflicto armado _ Persona con discapacidad _ Población desplazada _ Madre cabeza de hogar _ Comunidad LGTBI _ Afrocolombiano _ Población campesina _ Población Rrom _ Raizales _ Otro _____				
Nivel de escolaridad	Primaria ____ , Secundaria ____ , Universidad ____			EPS	
¿Está dispuesta a participar del proyecto planteado durante el tiempo de implementación?					SI NO
¿Qué día puede realizar la práctica?		Miércoles en la tarde ____		Sábado en la mañana ____	
Por la condición actual a causa de la COVID-19, si se llegaran a presentar nuevamente medidas de confinamiento, ¿estaría dispuesta a participar del proyecto de manera virtual?					SI NO
¿Cuenta con medios tecnológicos con acceso a internet?					SI NO
¿Practica o practicó actividad física o deporte durante algún tiempo?			SI NO	¿Cual?	

Ilustración 5 Diagnóstico inicial. Encuesta de Caracterización inicial, primera parte. Fuente propia.

Los resultados obtenidos en esta caracterización nos arrojan la siguiente información, con esta se realiza una lectura mucho más amplia del contexto a incursionar, como se plantea desde la propuesta pedagógica de la liberación, es importante hacer una lectura correcta de

dicho entorno, con el fin de tomar decisiones acertadas, que involucren a las mujeres en hacer un análisis reflexivo sobre sí y su contexto, creando consciencia en su actuar, buscando transformar sus vidas.

Tabla 5 Resultados Encuesta de Caracterización Inicial

Variable	Resultados
<i>Edad</i>	Se encuentran en un rango de edad de los 34 a los 72 años.
<i>Ubicación</i>	Son habitantes de El Rosal – Cundinamarca el 86% y de otras veredas y municipios aledaños el 14%.
<i>Estrato socioeconómico</i>	Son residentes mayoritariamente del estrato 2 con un 65,2 % , del estrato 1, el 8,7%, 2 y del estrato 3 con un 26,1%
<i>Profesión u ocupación</i>	El 82% de las mujeres son amas de casa, el 18% restante están desempleadas, son artesanas, se dedican a realizar oficios varios o trabajan de forma independiente.
<i>Actividad física</i>	El 95,7% de las mujeres afirma haber realizado actividad física.
<i>Núcleo familiar</i>	Sus núcleos familiares están compuestos en su mayoría por 3 personas y el 60% de ellas tiene personas a cargo y el 13% son madres cabezas de hogar.
<i>Estado civil</i>	Solteras el 8,7%, Casadas el 43,5%, El 21,7% con Unión libre y el 21,% se encuentran Divorciadas, Viudas o Separadas.
<i>Nivel de escolaridad</i>	El 17,4% cuentan con formación hasta la Primaria, hasta Secundaria el 65,2% y con formación Técnica el 17,4%.

Fuente propia.

Del mismo modo, los hallazgos de esta encuesta dan paso a la elaboración de una Ficha Médica, de elaboración propia, la cual indaga por información general por cada una de las participantes y teniendo presente el rango de edad en que se encuentran, es importante

conocer sus antecedentes de salud para así poder prevenir y minimizar los riesgos presentes normalmente en la clase de E.F.

Seguidamente, se logran establecer las posibles participantes, consolidando la ejecución para los días miércoles a las 3:30 pm con una duración de 60 minutos cada clase, además de hacer un análisis de la situación actual presentada a causa de la pandemia generada por la Covid-19, anticipándonos a posibles variaciones que afectasen la implementación, se realiza una indagación acerca de la posibilidad de tomar las clases por medio virtual, lo cual no es posible por las siguientes razones, en primer lugar, la mujeres no cuentan con los medios tecnológicos adecuados para acceder a las clases de manera virtual, en segundo lugar, y como razón principal, en el marco de la violencia contra la mujer, la mayoría de ellas conviven con su agresor, o cuentan con responsabilidades que les impiden realizar este tipo de actividades con tranquilidad, por lo que los espacios creados desde La Casa De La Mujer y Género.

En efecto el presente proyecto, tienen como objetivo darles un lugar en el que se puedan alejar de este tipo de situaciones, dedícase tiempo a sí mismas y a compartir con otras, esperando que con ello logren encontrar un apoyo para hacer frente a las diversas circunstancias que se dan en su vida cotidiana.

Este es un tema con el cual la población a nivel mundial ha tenido que acoplarse a una nueva realidad, y las características de la población expuestas anteriormente, exigen aplicar una serie de normas para poder realizar las clases de manera presencial, así, es necesario establecer unos protocolos de bioseguridad, según lo establecido por las autoridades de salud.

El Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, en adelante Minsalud, decreta desde el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria a nivel nacional, esto, a raíz de la presente pandemia causada por el Coronavirus o Covid-19 que afectó el estilo de vida de todas las personas alrededor del mundo.

Por lo tanto, es necesario acoger los protocolos de bioseguridad establecidos por dicho ministerio en la resolución 666 del 24 de abril de 2020, donde, inicialmente es importante conocer que es un protocolo de bioseguridad, a lo cual el Minsalud define:

es un conjunto de normas y medidas de protección personal, de autocuidado y de protección hacia las demás personas, que deben ser aplicadas en diferentes actividades que se realizan en la vida cotidiana, en el ambiente laboral, escolar, etc., que se formulan con base en los riesgos de exposición a un determinado agente infeccioso y, que están orientados a minimizar los factores que pueden generar la exposición al agente y su transmisión. (Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (Minsalud), p.1)

Así las cosas, en la resolución 666 se hace énfasis en un agente infeccioso conocido como Covid-19 que es determinado en su momento como una enfermedad respiratoria, con síntomas parecidos a los de una gripe común, pero que en algunos casos puede llegar a ser fatal, por lo tanto, se establecen unos lineamientos para minimizar su impacto. (p.6)

Desde este contexto, para poder llevar a cabo la implementación del presente proyecto y con el fin de prevenir y minimizar los factores que promueven la propagación del virus, se adoptan las siguientes medidas de bioseguridad desde el Minsalud, que, además, como lo establece esta resolución 666, son un deber de cada persona con el fin de promover el autocuidado frente a la situación de salud pública actual del país.

Como medidas generales, que son consideradas las más eficientes a la hora de prevenir la transmisión del virus:

- Lavado de manos:

La Casa De La Mujer y Género del municipio de El Rosal Cundinamarca, dispone de los elementos exigidos por la norma, que son, agua limpia, jabón y toallas de un solo uso. Además, a la entrada de la casa se cuenta con un dispensador de gel anti-bacterial con el fin de promover la desinfección de manos al ingreso de las sesiones de clase.

- Distanciamiento social:

El espacio otorgado por La Casa De La Mujer y Género es amplio y ventilado, lo cual permite que todas las actividades programadas puedan cumplir con el debido distanciamiento de las participantes a dos metros de distancia como lo exige la norma.

- Uso de tapabocas:

Es requisito fundamental para poder participar de las actividades el uso correcto del tapabocas, el cual debe cubrir completamente la nariz y la boca.

Para finalizar, estas medidas de bioseguridad son adoptadas en todas las actividades que La Casa De La Mujer y Género tiene programadas, y por parte de este proyecto son planteadas nuevamente y exigidas a las asistentes a las sesiones de clase, además, estas medidas son recordadas por medio de la comunicación interna que se mantiene con las participantes a través de la aplicación WhatsApp y de manera verbal en cada uno de los encuentros, es importante recalcar que son medidas de autocuidado y que lo que pretenden es educar, concientizar y proteger a toda la comunidad asistente a los espacios promovidos desde La Casa De La Mujer y Género.

Continuando con el tercer y último momento de esta encuesta, se hace referencia a una necesaria caracterización de violencia, con la que se pretende identificar si las mujeres han sido víctimas de violencia en algún momento de sus vidas, identificando así el tipo de

violencia al que han estado sometidas, como se observa en la figura número 6, (Diagnóstico inicial. Encuesta de Caracterización inicial, Tipos de violencia.)

En este caso del total de mujeres encuestadas, el 69,6% afirma haber sido víctima de algún tipo de violencia durante su vida. En este caso, dentro de esta caracterización las mujeres reportan haber sido víctimas de una o varias de ellas, por lo que se repiten resultados que varían solo en algún ítem, de esta forma, se relacionan solo unas cuantas de estas variaciones: El 13% de las mujeres han sido víctimas de las violencias Física, Simbólica, Económica y Sexual; otro 8,6% ha sufrido violencias Física, Simbólica y Económica; también el 4,3% ha padecido violencias Física, simbólica, y Sexual, otro 4,3% ha estado sometida a violencias Física y económica, de modo que del 69,6% de mujeres violentadas se exponen múltiples resultados, tan solo el 30,4% afirman no haber sido víctimas de ningún tipo de violencia.

Caracterización de violencia				
Durante su vida ¿ha sido víctima de algún tipo de violencia?			SI	NO
De los siguientes tipos de violencia, indique por favor si ha sido víctima de alguno.				
TIPO	DESCRIPCIÓN	HA SIDO VÍCTIMA		
Física	Son todas las agresiones que atentan contra el cuerpo de una persona, ya sea a través de golpes, lanzamiento de objetos, encierro, sacudidas o estrujones, entre otras conductas que puedan ocasionar daños físicos.	SI	NO	
Simbólica	A través de patrones estereotipados, mensajes, valores, iconos o signos transmita y reproduzca dominación, desigualdad y discriminación en las relaciones sociales, naturalizando la subordinación de la mujer en la sociedad.	SI	NO	
Económica	Hechos que se ejercen sobre las mujeres para limitar y controlar el uso del dinero o restringir el uso de pertenencias y documentos	SI	NO	
Sexual	Todo acto de naturaleza sexual que se realiza contra la voluntad de la víctima, incluya o no violencia física.	SI	NO	

Ilustración 6 Diagnóstico inicial. Encuesta de Caracterización inicial, Tipos de violencia. Fuente propia.

Por consiguiente, en la figura número 7, Diagnóstico inicial. Encuesta de Caracterización inicial, Tipos de violencia sexual, se pretende establecer de los diferentes tipos de violencia sexual establecidos normativamente, a cuál han estado expuestas o no las

participantes. En este indicador el 30,4% de las mujeres han sido sometidas a algunos de los tipos de violencia sexual referidos en esta encuesta.

De los siguientes tipos de <i>violencia sexual</i> , indique por favor si ha sido víctima de alguno.			
TIPO	DESCRIPCIÓN	¿HA SIDO VÍCTIMA?	
		SI	NO
Violación	Se refiere a la penetración vaginal, anal u oral bien sea con una parte del cuerpo del victimario o con cualquier otro objeto.	SI	NO
Coerción de tipo sexual	Acoso sexual, Amenazas con contenido sexual.	SI	NO
Explotación sexual	Esclavitud sexual, Prostitución forzada, Prohibición de ejercer la prostitución, Explotación sexual comercial de niños, niñas y adolescentes, Trata de personas con fines de explotación sexual.	SI	NO
Actos sexuales	Actos sexuales, Desnudez y exhibición forzada.	SI	NO
Restricción de derechos sexuales y reproductivos	Esterilización forzada, Aborto forzado, Planificación forzada o prohibición de la planificación, Embarazo forzado, Matrimonio/cohabitación forzada, Mutilación de órganos sexuales.	SI	NO
Tortura sexual	Infligir intencionalmente dolores y sufrimientos a una persona mediante el uso de algún tipo de violencia sexual.	SI	NO

Ilustración 7 Diagnóstico inicial. Encuesta de Caracterización inicial, Tipos de violencia sexual.

Fuente propia

Cerrando esta encuesta con la figura número 8, Diagnóstico inicial. Encuesta de Caracterización inicial, Consecuencias de la violencia sexual, también es pertinente conocer que secuelas han marcado las vidas de estas mujeres, con el fin de abordarlas, con la integración de otras áreas y con la mayor atención y dedicación que merezca cada caso. Como resultado de este apartado, un total de 43,5% de las mujeres encuestadas ha tenido afectaciones en las dimensiones señaladas, a causa de las violencias que las han afectado, siendo las consecuencias emocionales las más mencionadas.

Las siguientes categorías describen las consecuencias generadas en las mujeres luego de haber sido víctimas de <i>violencia sexual</i> , ¿se identifica con alguna?			
TIPO	DESCRIPCIÓN	¿SE IDENTIFICA?	
Físicas	Lesiones en el aparato genital, urinario, en el rostro y mutilaciones. - Infecciones de transmisión sexual. Embarazos y maternidades coaccionadas dolores de cabeza, alteraciones del sueño, pesadillas continuas y pérdida de memoria.	SI	NO
Emocionales	Extrañamiento de sí misma, presentan prácticas como la higienización permanente o sensación de aborrecer el propio cuerpo. La sociedad la culpa, lo que la lleva a odiarse, se maltratarse, se aísla, hasta tienen intentos de suicidio. - Sensaciones crónicas de vergüenza, rabia y tristeza y a nivel sexual pierden la posibilidad del disfrute sexual.	SI	NO
Sociales	Maltratos y abandonos por parte de su pareja - Maternidades coaccionadas las lleva a un bajo nivel económico y destruye sus proyectos de vida. - tienen temores como, a salir de noche, a andar solas, a quedarse en casa sin compañía, a lugares solitarios, a los hombres. - Cotilleo: rumores de lo sucedido, que llevan a conflictos en su comunidad.	SI	NO
Observaciones: _____			

Ilustración 8 Diagnóstico inicial. Encuesta de Caracterización inicial, Consecuencias de la violencia sexual

Fuente propia.

Dimensión Afectiva.

Como se planteó desde el diseño curricular y para iniciar con la fase de intervención se realiza el diagnóstico correspondiente de la dimensión afectiva, primera a abordar desde el proyecto, cuyo propósito es estimar la forma en que perciben su cuerpo para forjar una autoestima adecuada.

Como es expresado en dicho propósito esta unidad está enfocada en la autoestima, en identificar como el entorno incide en su cuerpo, sus emociones y cómo poder hacer frente a estas en un contexto determinado, repercutiendo así en una mejor estima de sí mismas, en este caso, la violencia a la cual han sido sometidas dichas mujeres, como ya se había expresado deja secuelas emocionales que indudablemente impactan en la autoestima de cada una, en este caso, La Expresión Corporal está en disposición de articular el movimiento con

la búsqueda de una mayor conciencia corporal en las participantes, con que logren el conocimiento de sus emociones y sensaciones, de cómo estas se ven reflejadas en su cuerpo, desde su postura, en su hablar, en la forma en que se ve a sí misma, elementos considerados como primeros pasos de acercamiento hacia el Empoderamiento Corporal, ser conscientes de la realidad, en este caso de su cuerpo y de la influencia del otro y lo otro, acercándose a su la liberación.

Por lo tanto, para evaluar el nivel de autoestima en que se encuentran las mujeres, se identifica con la ayuda de la psicóloga encargada de La Casa De La Mujer y Género de El Rosal una escala con la cual cumplir con este diagnóstico, La Escala De Autoestima De Rosenberg, la cual se puede observar en la figura número 9, con esta pequeña encuesta lo que se busca es identificar el nivel de agrado de cada mujer consigo misma, como establece Rosenberg, citado por Góngora, Fernández y Castro, “la autoestima como un tipo particular de actitud que se basa en la percepción sobre el propio valor como persona y se relaciona con los valores y creencias personales y sociales”(2021, p.2) así las cosas, esta escala da como resultado si la persona cuenta con una autoestima elevada, lo que representa en esta caso una autoestima normal; el siguiente resultado hace alusión a una autoestima media, en la cual define que no hay problemas presentes, pero se puede mejorar el nivel de autoestima y para finalizar habla de tener una autoestima baja, donde se expresa que si hay problemas por tratar. (Góngora, Fernández y Castro, 2021); de este modo, con su respectivo diagnóstico se puede analizar el impacto que las clases puedan tener sobre las mujeres participantes.

En este caso, La Escala De Autoestima De Rosenberg arroja como resultado que el 66% de las participantes tienen una baja autoestima y el 34% una autoestima media, ninguna de ellas cuenta con una autoestima elevada, por consiguiente, este proyecto, desde su Dimensión Afectiva puede aportar elementos que logren a estas mujeres aumentar el nivel de

estima que tienen sobre sí mismas y de esta forma, modificar no solo los resultados de una encuesta, sino la forma de relacionarse consigo misma y con su entorno, esperando lograr su Empoderamiento Corporal.

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE)
(Rosenberg, 1965; Aienza, Balaguer, & Moreno, 2000)

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

#	Frases	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras.	1	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso.	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas.	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás.	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso.	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo.	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo.	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo.	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones.	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada.	1	2	3	4

Ilustración 9 La Escala De Autoestima De Rosenberg.

Fuente:

<https://recursoshumanoscbta.jimdofree.com/app/download/9447121768/O.S3.F1.A3.+Escala+de+autoestima+de+Rosemberg.pdf?t=1537229912&mobile=1>

Evaluación de la Dimensión Afectiva.

En este caso se empieza por la afectiva propuesta en el currículo, donde se utilizaron la evaluación subjetiva y la escala descriptiva. Además, al ser un proyecto de orden social, se toma como punto de evaluación desde Blázquez (2006), una evaluación subjetiva, con la cual

se puede realizar un proceso de recolección de información a nivel cualitativo en la clase de educación física.

De la evaluación subjetiva se elige referencia el proceso de observación, que es planificado y va a ser implementado a través de la escala descriptiva. Con escala descriptiva se propone evaluar el resultado del proceso realizado durante las clases implementadas en la dimensión afectiva, ya que con el paso de las sesiones se pretende alimentar las características del ser humano que se quieren formar. Se escoge una evaluación subjetiva y una escala descriptiva, ya que en nuestro proyecto nos interesa evaluar más las cualidades de la mujer porque el objeto del proyecto está enfocado en un componente emocional a nivel general, no nos interesa sistematizar y encasillar a una mujer vulnerada, en que no puede hacer esto o aquello por sus condiciones físicas o emocionales, que vaya adquiriendo cualidades para desarrollarse como una mujer empoderada.

El orden de la escala descriptiva está dado de la siguiente forma.

Mujeres empoderadas: Se encuentran las características del ser humano a formar desde la dimensión afectiva, las cuales se relacionan con la fila de características por observar: En esta se encuentran las características que comprenden a una persona que posee autoestima. Desde esta característica se exponen tres ítems con los cuales vamos a observar y a anotar el número de mujeres que muestran la actitud correspondiente a cada uno durante la sesión. Los ítems del numeral **1** nos indican cuando una persona posee una alta autoestima, los de numeral **2** indican que posee una autoestima normal, que puede ser mejorada y los de numeral **3** que tiene una baja autoestima.

Tabla 6 Evaluación Escala Descriptiva 1.

Ficha de Escala Descriptiva, Dimensión Afectiva (elaboración propia con base a Rosenberg, 1965; Atienza, Balaguer & Moreno, 2000)

Pregunta envolvente: ¿Cómo se constituye el cuerpo desde mi autoestima?

	Características por observar	1	Número de mujeres	2	Número de mujeres	3	Número de mujeres
Reconoce la influencia del entorno en la configuración de sus emociones.	Comprende cómo se han configurado su cuerpo y sus emociones.	Actúa sin tener presente la influencia de las demás.	4	Actúa, condicionada por la presencia de las demás.	1	Es indiferente durante la actividad	0
Identifica sus emociones	Conocen sus cualidades y tratan de sobreponerse a sus defectos	Distingue las emociones trabajadas durante la clase.	3	Acepta que tiene emociones positivas	1	No acepta que tiene emociones negativas	1
Apropia sus emociones para formar una mejor autoestima.	Se expresa con sus movimientos y logra desarrollarlos durante la clase.	Se expresa libremente en frente de otras personas.	3	Se expresa con dificultad en frente de otras personas.	1	Teme expresarse en frente de otras personas	2
	Se involucra activamente en las actividades planteadas ya sean de forma individual o colectiva.	Participan en las actividades que se desarrollan en el espacio propuesto.	5	Participan sin involucrarse activamente en las actividades desarrolladas.	0	No participan en las actividades desarrolladas.	0
	Saben expresar sus emociones a otras personas.	Muestra empatía frente a las actividades propuestas.	4	No muestra ninguna emoción frente a la actividad	0	Demuestra timidez en su actuar	1

Nota: Evaluación realizada por la docente en formación Angela Chila.

Fuente propia.

En la evaluación realizada con ficha de escala descriptiva donde participaron cinco mujeres y en la primera actividad, al comienzo se le dio a cada una de ellas un papel donde tenía escrito de las palabras de emociones positivas por ejemplo felicidad, diversión, sorpresa. Seguidamente, ellas expresaron las anteriores palabras de emociones por medio del baile, este caso fue la cumbia, con estos ritmos ellas expresan corporalmente los movimientos ya que no se podía hablar o transmitir sonidos.

En el primer ítem, que dice reconoce la influencia del entorno en la configuración de sus acciones se observó que no tiene en cuenta la anterior afirmación ya que su participación fue activa, siendo una participante que se sintió condicionada por el entorno. Además, ninguna fue indiferente en la actividad todas se involucraron positivamente.

En el segundo ítem, donde identifica sus acciones, se observa que tres mujeres expresan sus emociones a través de movimientos del cuerpo y que son muy evidentes en su silueta y acepta que tiene emociones positivas, en cambio una participante se expresa que no tiene emociones negativas en cuanto su ritmo de expresiones es muy alegre.

En el tercer ítem, apropia sus emociones para formar una mejor autoestima, aquí en su gran mayoría se empodera de sus sentimientos y lo expresa frente a las demás. es reflejado en el espacio ya que sus movimientos cada vez son más amplios y naturales. Sin embargo, dos mujeres son tímidas y no logran expresar con naturaliza sus emociones propuestas, demostrando timidez en su actuar con la actividad.

Cabe destacar, que la danza es un medio propicio para orientar la actividad de la dimensión afectiva ya que se observó que las participantes apropiaron sus movimientos generando a las demás una autoestima empoderada y que a pesar de los momentos de timidez se podía expresar un cuerpo más libre, donde las personas, el momento y el lugar no las

limitará a vivir el ahora. Sin embargo algunas mujeres tuvieron un número insignificante de baja autoestima.

Tabla 7 Evaluación Escala Descriptiva 2.

Mujeres empoderadas	Características observar	por 1	Número de mujeres 2	Número de mujeres 3	Número de mujeres
Reconoce la influencia del entorno en la configuración de sus emociones.	Comprende cómo se han configurado su cuerpo y sus emociones.	Actúa sin tener presente la influencia de las demás. 4	Actúa, condicionada por la presencia de las demás. 0	Es indiferente durante la actividad 1	
Identifica sus emociones	Conocen sus cualidades y tratan de sobreponerse a sus defectos	Distingue las emociones trabajadas durante la clase. 4	Acepta que tiene emociones positivas 0	No acepta que tiene emociones negativas 1	
Apropia sus emociones para formar una mejor autoestima.	Se expresa con sus movimientos y logra desarrollarlos durante la clase.	Se expresa libremente en frente de otras personas. 2	Se expresa con dificultad en frente de otras personas. 2	Teme expresarse en frente de otras personas 1	
	Se involucra activamente en las actividades planteadas ya sean de forma individual o colectiva.	Participan en las actividades que se desarrollan en el espacio propuesto. 4	Participan sin involucrarse activamente en las actividades desarrolladas. 0	No participan en las actividades desarrolladas. 1	
	Saben expresar sus emociones a otras personas.	Muestra empatía frente a las actividades propuestas. 4	No muestra ninguna emoción frente a la actividad 1	Demuestra timidez en su actuar 0	

Nota: evaluación realizada por la docente en formación Maryuri Rodríguez
Fuente propia

Ahora bien, en la segunda actividad que se realizó se ya era grupal y tenían que representar con el ritmo de la cumbia, los pasos que ellas creían pertinentes siempre y cuando se expresaran las emociones antes asignadas. En su gran mayoría actuaron libres y se apropiaron de los sentimientos explorados, brindando gran empatía a las actividades propuestas con excepción de una participante que no tenía emociones frente a la tarea.

En definitiva, se ve reflejado el cuerpo de estas mujeres adueñarse de los diferentes pensamientos y comunicar al entorno nuevas experiencias de empoderamiento. Además, en su gran mayoría refleja una autoestima alta, transmitiendo empatía que son vistos de manera valorativa.

Tabla 8 Evaluación Escala Descriptiva 3.

Mujeres empoderadas	Características por observar	1	Número de mujeres	2	Número de mujeres	3	Número de mujeres
Reconoce la influencia del entorno en la configuración de sus emociones.	Comprende cómo se han configurado su cuerpo y sus emociones.	Actúa sin tener presente la influencia de las demás.	2	Actúa, condicionada por la presencia de las demás.	2	Es indiferente durante la actividad	0
Identifica sus emociones	Conocen sus cualidades y tratan de sobreponerse a sus defectos	Distingue las emociones trabajadas durante la clase.	3	Acepta que tiene emociones positivas	1	No acepta que tiene emociones negativas	1
Apropia sus emociones para formar una mejor autoestima.	Se expresa con sus movimientos y logra desarrollarlos durante la clase.	Se expresa libremente en frente de otras personas.	2	Se expresa con dificultad en frente de otras personas.	2	Teme expresarse en frente de otras personas	1
	Se involucra activamente en las actividades planteadas ya sean de forma individual o colectiva.	Participan en las actividades que se desarrollan en el espacio propuesto.	4	Participan sin involucrarse activamente en las actividades desarrolladas.		No participan en las actividades desarrolladas.	1
	Saben expresar sus emociones a otras personas.	Muestra empatía frente a las actividades propuestas.	4	No muestra ninguna emoción frente a la actividad		Demuestra timidez en su actuar	1

Nota: evaluación realizada por la docente en formación Tatiana Ballesteros

Fuente propia

De igual forma, en esta tercera evaluación diagnóstica se trabajó las emociones que demuestran una baja autoestima, se utilizaron palabras como la ira, frustración, tristeza, agresión e introvertida. En esta actividad se observa que las emociones negativas toman un importante significado, los movimientos de las participantes son naturales y concientizan el recuerdo del dolor al darlo a conocer a las demás mujeres, el cuerpo se ve de manera espontánea al expresar con actitud en el espacio.

Por las medidas del COVID 19, cada una de ellas tiene tapabocas y su cuerpo toma un papel importante al realizar el ejercicio ya que algunas mujeres demuestran actitudes negativas y timidez, también, toma un porcentaje significativo el expresar que no tiene emociones negativas y su participación es nula con alguna desconfianza.

Sin duda, la dimensión afectiva es de vital importancia para estas mujeres que han sido víctimas de violencia, se observó que los sentimientos de dolor se camuflan en un cuerpo limitado, los ritmos de la danza sacaron a flote su timidez, la alegría y tal vez el olvido que en algunos contextos las oprimen y logran empoderarse paso a paso de la autoestima e identidad misma y comunicada hacia su entorno.

Dimensión Física.

Para continuar con el proceso como está estipulado desde el diseño, la Dimensión Física es la siguiente a trabajar y explorar con las mujeres. Esta dimensión es guiada desde el siguiente propósito: Descubre el movimiento expresivo como medio para conocer su cuerpo.

De esta forma, teniendo presente que esta dimensión está encaminada hacia el conocimiento de su cuerpo, de sus características particulares, de sus fortaleza y debilidades,

se plantea su diagnóstico desde la mirada que posee cada una de sí, teniendo la expresión corporal, como guía, por medio de las cualidades y principios del movimiento y de la proxémica para que ellas hagan un reconocimiento de las características propias de su cuerpo, esto continuando con el recorrido que se pretende hacia el empoderamiento, con ese reconocimiento se tendrán elementos con los cuales hacer una ruptura de los imaginarios androcentristas anteriormente expuestos desde uno de los objetivos de desarrollo humano establecidos.

De este modo, como elemento inicial las participantes deben responder las siguientes preguntas: a. ¿Qué emoción me identifica, pero no me gusta? Por ejemplo, suelo estar triste, b. ¿Qué cosas no me gusta hacer de mis actividades cotidianas? Por ejemplo, no me gusta cocinar. c. ¿Qué partes de mi cuerpo no me gustan? ejemplo, mis piernas, d. ¿Qué cosa se me dificulta hacer? Por ejemplo, manejar el celular o el computador, por medio de estas se busca que ellas logren identificar las cualidades que las caracterizan que no les gustan, pero que hacen parte de su personalidad.

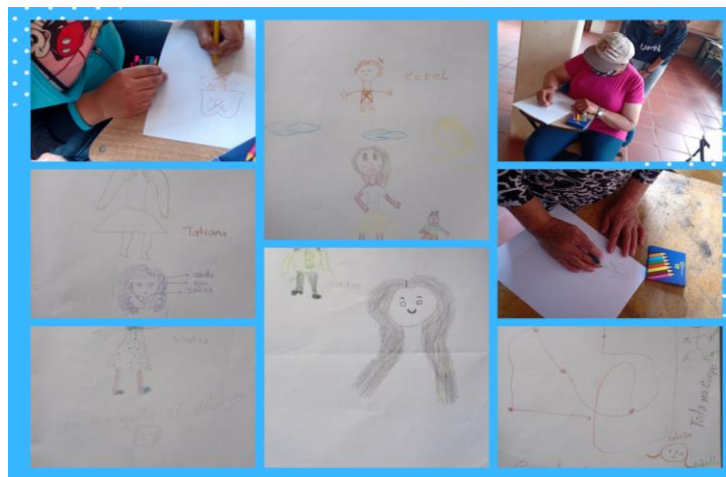


Ilustración 10 Práctica realizada de las partes del cuerpo que les gustan y las que no.
Fuente propia

En otro momento de la clase se continúan con estas preguntas: e. ¿Qué emoción me identifica?, f. ¿Qué me gusta hacer, que no sean actividades cotidianas?, g. ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan y por qué?, h. ¿Soy buena para...? Estas son pensadas para analizar cómo perciben ellas su esquema corporal. Así, como se muestra en el Anexo 2, se planea la clase.

Estas preguntas se integran en las actividades planteadas dentro de la sesión de clase, por lo tanto, no se realiza un formato específico como en los diagnósticos anteriores, esto se lleva a cabo ya que se evidencian que el tiempo de la sesión es limitado para su diligenciamiento y es un proceso que resta importancia al protagonismo de la mujer dentro de la clase.

En cuanto a los resultados de dicho diagnóstico no es posible establecer un resultado consolidado, en este punto del proyecto es importante resaltar que solo se presentó una mujer a la sesión de clase, esto dado por las dinámicas generadas dentro del marco del paro nacional que se hicieron presentes en el país a partir del 28 de abril de 2021 y que han creado condiciones adversas para el desarrollo de las sesiones con normalidad.

A partir del 12 de mayo del presente año, se agudizó la situación a nivel nacional por las inconformidades sociales, hubo un estallido social afectando la población del Rosal con marchas y bloqueos en la autopista Medellín importante corredor vial que comunica diversos municipios agricultores como Facatativá, Madrid, San Francisco, La Vega, entre otros. Debido a esta problemática hubo poca participación en los espacios programados en La Casa De La Mujer y Género afectando la participación de las mujeres al proyecto piloto, como segunda medida, también, se sumó el tercer pico de la pandemia, lo que lleva a repensar la situación y desde La Casa de la Mujer, se establece que es mejor el cuidado personal en estos tiempos difíciles y tratar de brindar un espacio seguro ya sea en el orden social y de salud.

Sin embargo, la casa de la mujer no cerró sus puertas y poco a poco se retoman los espacios, pero, con baja participación. Hay que aclarar que, como se planteó en la

caracterización inicial, no es posible establecer clases de manera virtual, de igual manera, se llevó a cabo las clases, pero con un disminuido grupo de mujeres ya que las grandes marchas y bloqueos se realizan los miércoles afectando la movilización.

El Rosal, campos verdes y mujeres en progreso.

El municipio del Rosal Cundinamarca se encuentra ubicado al occidente de la sabana a 20 kilómetros de la capital de Bogotá, su población es de gente campesina. Esta región es rica en cultivos de papa, maíz, fresas, arvejas, hortalizas (lechuga, apio, cilantro, perejil) y sus plantas aromáticas (hierbabuena, cilantro, menta) tiene varios aportes a nivel económico y de empleo, una de ellas son las naves de flora, aprovechado su clima frío. También, cuenta con ganado y sus diferentes procesos derivados de la leche.

El Rosal cuenta con 12 veredas alrededor de su terreno, que fortalece su economía, su vínculo entre los pobladores, de este mismo modo, por parte de La Secretaría De Desarrollo Social, Salud y Educación busca unión entre las diferentes veredas llevando proyectos sociales, culturales y educativos de la mano con los integrantes de La Casa De La Mujer y Género para la integración de la comunidad rosaluna.

Seguidamente, la población que se impacta con el proyecto piloto es en La Casa De La Mujer y Género, esta se encuentra ubicada en la carrera 6 número 7-40 en el barrio Alejandría del municipio del Rosal Cundinamarca, allí la encargada de orientar y organizar los talleres de lunes a jueves es la psicóloga Leidy Luque. A este lugar asisten diferentes niñas. jovencitas, señoras del pueblo y de las regiones, en especial mujeres vulnerables, que han sufrido de algún tipo de violencia.

Las mujeres que están participando en el proyecto son de 35 a 75 años, en las encuestas y diagnósticos realizados se encontró mujeres víctimas de violencia sexual,

económica, psicológica y emocional, donde arrojó un porcentaje significativo que reconoce las diferentes violencias, que les trajo consecuencias a nivel afectivo, físico y social.

Violencia de género y Pandemia.

La violencia de género ha sido solo una de las tantas consecuencias sociales derivadas de la pandemia causada por el coronavirus, esta problemática, que es común en la sociedad, se vio multiplicada en el 2020 a causa del confinamiento al que se tuvo que someter la población, llevando a un aumento de este tipo de violencia en todo el mundo.

Para poder tener una comprensión de este fenómeno primero es necesario conocer ¿qué es la violencia de género?, a lo cual el Ministerio de salud de Colombia dice que es: “cualquier acción o conducta que se desarrolle a partir de las relaciones de poder asimétricas basadas en el género, que sobrevaloran lo relacionado con lo masculino y subvaloran lo relacionado con lo femenino.” (Ministerio de Salud de Colombia , s.p, s. f.)

Al iniciar el confinamiento en las diferentes ciudades del mundo, se empezó a notar un patrón alarmante de crecimiento en las denuncias por maltrato en comparación con cifras anteriores a la pandemia, esto se presenta debido a que en el aislamiento obligatorio, las mujeres deben someterse a convivir mayor tiempo encerradas con sus agresores, así lo expresa el Secretario General de las Naciones Unidas "Para muchas mujeres y niñas, la amenaza es mayor precisamente allí donde deberían estar más seguras. En sus propios hogares." (Guterres, s.p., s.f.)

Esto se suma al aumento en los niveles de estrés y ansiedad producidos por otros problemas, también derivados de la pandemia “En las últimas semanas, con el aumento de las presiones económicas y sociales y del miedo, hemos visto un estremecedor repunte global de la violencia doméstica.” (Guterres, s.p., s.f.). Como enuncia el secretario de las Naciones

Unidas la población en general pasa por muchas dificultades, pero en esta crisis las mujeres se llevan la peor parte, ya que siempre los roles sociales impuestos a través de la figura de género, “desprenden y se exacerban con otras formas de desigualdad” como expone el Ministerio de salud de Colombia al hablar de la violencia de género. (s.p., s.f.)

Directamente en el contexto colombiano, ONU Mujeres expone cómo la pandemia ha sometido con mayores afectaciones socioeconómicas a las mujeres, la mayor fuerza laboral informal es femenina, a esto se suma que sus cargas laborales se duplican al ser las principales cuidadoras y responsables del hogar y al trasladar las actividades escolares también a su cargo, y como se expresó anteriormente las mujeres también se ven afectadas al vivir bajo el mismo techo con su agresor (s.f.) (p. 2) Estas son algunas cifras que recoge dicho informe “En Colombia cerca de 3 de cada 10 mujeres reporta haber sido víctima de violencia física por parte de su pareja o su expareja” y “Las mujeres fueron víctimas mayoritariamente en la vivienda 77%, y en la mayoría de los casos el agresor fue un familiar, un conocido o la propia pareja.” (Organización de Naciones Unidas (ONU) Mujeres, s.f, p. 3)

Para comprender esta preocupación, basta con ver en Colombia el aumento de casos de maltrato manifestados ante la línea 155, en el Boletín II del abril 5 de 2020 de la Consejería presidencial para la equidad de la mujer. Está es una línea establecida por el gobierno nacional con el objetivo de garantizar a las mujeres un vida libre de violencias, cuyas cifras de denuncias de 2020 comparadas con el mismo periodo del 2019, aumentaron en un 103%, en este incremento se destaca que las denuncias por violencia intrafamiliar representan un 75% el total de las llamadas en comparación con el 2019 que fue de un 72%, También se encuentra que en Bogotá se presentó un aumento de denuncias del 15% y a nivel Cundinamarca del 143%.

Por lo tanto, el incremento de estas violencias basadas en género es una problemática que debe ser vista no solo como una cifra más en un reporte merece ser tratada desde todos los enfoques posibles, por lo tanto, desde el ámbito educativo debe ser reconocida, indagada y cuestionada, no solo con el fin de mitigarla, prevenirla sino también con la intención de brindar posibilidades que permitan proveer atención y reparación temprana a las víctimas que así lo necesiten.

Clases de violencia que se trabaja en el PCP

A continuación, se describe los diferentes tipos de violencia, en este sentido la violencia sexual: “como todo acto de naturaleza sexual que se realiza contra la voluntad de la víctima, incluya o no violencia física (CNMH, 2016, p.22)” (Centro Nacional de Memoria Histórica (CNMH),2018, p.14). Así mismo, la violencia sexual no distingue etnia, edad, color, solo se ejerce y no es culpa de la mujer ni de los diversos modos que se expresa o de la ropa que lleva puesta.

Por otro lado, está la violencia psicológica, “Consiste en provocar miedo a través de la intimidación; en amenazar con causar daño físico a una persona, su pareja o sus hijas o hijos, o con destruir sus mascotas y bienes; en someter a una persona a maltrato psicológico o en forzarla a aislarse de sus amistades, de su familia, de la escuela o del trabajo”. (Organización de Naciones Unidas (ONU) Mujeres (s.f.). en esta violencia se refleja el maltrato a los pensamientos, sentimientos y emociones de las mujeres afectando de manera negativa la autoestima.

De igual manera, se encuentra la violencia emocional; “en minar la autoestima de una persona a través de críticas constantes, en infravalorar sus capacidades, insultarla o someterla a otros tipos de abuso verbal”. (Organización de Naciones Unidas (ONU) Mujeres (s.f).

Además, la autoestima es de vital importancia que sea fortalecida, individual y colectivamente, esto proyecta una mujer segura de sus capacidades y habilidades que le puede aportar a la sociedad.

También, está la violencia económica, “Consiste en lograr o intentar conseguir la dependencia financiera de otra persona, manteniendo para ello un control total sobre sus recursos financieros, impidiéndole acceder a ellos y prohibiéndole trabajar o asistir a la escuela.”.(Organización de Naciones Unidas (ONU) Mujeres (s.f). En esta clase de violencia se muestran las cifras altas de desempleo que atraviesan las mujeres en pandemia y hace que algunos de sus compañeros opriman de manera económica a sus víctimas.

Para resaltar, en la casa de la mujer y género, se valora la presencia de las mujeres brindándoles espacios de empoderamiento, liderazgo, fortalecimiento de la autoestima con diversas actividades manuales y actividad física que van dirigidas a las mujeres rurales y todas las que desean participar en los diferentes espacios. Además, las edades de ellas son diversas ya que incluyen niñas, adolescentes y tercera edad.



Ilustración 11 Invitación de participación a las mujeres del Rosal.
Fuente Leidy Luque Psicóloga de la casa de la mujer.

Con la finalidad, de la implementación del proyecto piloto se llegan a unos acuerdos básicos del día y hora que ejecutarán las clases, con las medidas básica de bioseguridad. De modo que, se les hace llegar la invitación por vía WhatsApp cada inicio de semana para motivarlas y recordarle el espacio. como lo muestra la figura 10, así eran los modelos de los flyers que se les enviaba en el grupo general de las integrantes que asisten a La Casa De La Mujer y Género.

Acerca de la evaluación.

Evaluación de las dimensiones.

Analizando la evaluación desde las dimensiones, en la implementación piloto se puede trabajar o profundizar solamente en la dimensión afectiva, de esta se concluye que:

Al analizar los resultados obtenidos de acuerdo a la evaluación de autoestima de Rosenberg, las mujeres que realizan este cuestionario arrojaron que tienen una baja autoestima, pero al preguntarles verbalmente dentro de las prácticas, cómo se perciben, como ven su cuerpo, dan cuenta de tener una buena autoestima, de tal modo se puede decir que en las evaluaciones escritas en cuanto a autoestima o valoraciones internas de si, el sujeto puede confundirse y ser más sincero porque no sabe qué condicionantes tienen estas escalas y por el contrario, ya saben cómo responder frente a otras personas, porque lo han trabajado o porque se sienten condicionadas socialmente. Cabe aclarar, que la psicóloga de la casa de la mujer del Rosal, Leidy Luque, hace un acompañamiento personal a estas mujeres para que puedan superar estas situaciones de violencia y, por tanto, ellas saben cómo responder y llevan un proceso más largo.

Gestualmente se observa en la mayoría de las mujeres que se abstienen de expresar gestualmente, sus movimientos son pausados y limitados a estar en el lugar donde comenzó

las prácticas y al pedirles que se expresen de una manera diferente, usualmente dentro de las prácticas de baile que se dejan de manera libre, no lo hacen, se observa que lo hacen por obligación o por la presión social no se expresan como quieren.

Desde la dimensión física, observándola desde lo visto en las prácticas de la dimensión anterior, y de lo que se pretende con esta, en las prácticas realizadas se puede decir que tienen un aceptable concepto de sí, puesto que hablan y dibujan las cosas que aprecian de su cuerpo, sin embargo les cuesta decir o aceptar que si existen valoraciones negativas, puesto que cuando se les pide que dibujen lo que no les gusta de su cuerpo, si lo hacen, pero cuando se les pide que lo expresen, no lo hacen.

Por otro lado, al tocar el tema de habilidades, estas mujeres se apropian de un término instrumental de uso del cuerpo para especializarse en movimientos, pero no asocian las habilidades con las interacciones sociales o emocionales.

De la misma manera en cuanto a la dimensión social, y lo que se deseaba en términos de sororidad, se observa que existe la posibilidad de cooperación, ya que al plantearles problemas que requieren un poco más de esfuerzo, las mujeres se colaboran entre ellas mismas. También se veía en sus relaciones con las otras, por ejemplo, una de las participantes no sabía escribir, entonces pedía el favor y ninguna se negaba a ayudarle.

Se puede decir que con las clases realizadas se aportó a que estas mujeres reconozcan la necesidad de un trato valorativo de sí, diferente y que este no debe ser solo dado en la palabra debe ser interiorizado por el cuerpo.

Evaluación docente.

En cuanto a la evaluación docente se realizan dentro de las reflexiones de cada clase, se intenta en un inicio propiciar el diálogo al final en las prácticas, para que ellas tuvieran un

acercamiento con las que dirigen el proyecto, normalmente daban apreciaciones positivas frente al sentido de lo que se realizaba en cada clase y del objeto del proyecto. De forma grupal, en cada clase, se hace una retroalimentación, como compañeras de la licenciatura en educación física, se hacía necesario crear una nueva estrategia, en cuanto a la evaluación de la clase y en la búsqueda de conseguir una expresión más espontánea por parte de las participantes, puesto que, las mujeres presentaron en un inicio poca comprensión de las evaluaciones y las respuestas dadas en preguntas realizadas de forma escrita, no eran coherentes con lo que sucedió en la práctica o lo que ellas mencionan.

Por consiguiente, se necesita como parte fundamental promover su expresión corporal, por lo que se hacía necesario planear cada día una estrategia diferente para conseguir el objetivo esperado.

Se hace compleja la forma de evaluar ya que es necesario un conocimiento más cercano de lo que cada una expresa con su personalidad, y esto no puede ser evaluado con ítems determinantes, puesto que cada mujer es diferente y abstrae la información del mundo externo de manera diferente de acuerdo con sus experiencias, por lo que se realiza en las últimas sesiones prácticas que den cuenta de lo que ellas piensan o sienten dentro de las clases.

En cuanto a la expresión corporal que presentan las docentes, se puede observar que existe en un inicio, timidez y rigidez en las clases, puesto que la idea si bien es expresar con el cuerpo, se hacía necesario que también lo hicieran quienes estaban en frente de estas mujeres. Estas posiciones se toman por la exposición a un público nuevo y por lo que pueda suceder inesperado en esa relación, docente-estudiante. Pero cabe resaltar que también se piensa en optar por una posición muy neutral donde las participantes sean quienes tomen la

iniciativa de expresarse por sí solas y no se convierta en la repetición de lo que otra persona hace.

Evaluación de la propuesta.

Para la evaluación de la propuesta, se tuvo en cuenta; la coherencia entre los propósitos planteados y lo realizado en cada sesión; las relaciones de los componentes humanístico, pedagógico y disciplinar con las cualidades humanas de una mujer empoderada, las prácticas orientadoras de autonomía y libertad y de construcción y transformación del cuerpo, en un cuerpo vivido, propio y capacidad expresiva y de hacer y poder,

La coherencia entre los propósitos planteados y lo realizado en cada sesión, de aquí se pueden encontrar que en un inicio la población no responde como se esperaba, y luego con los ajustes realizados en las planeaciones, se comienzan a enfrentar a la obligación, aunque no se realizara con este sentido, de expresar sus emociones, de exponerse a un grupo de mujeres desconocidas e intentar que no condicionarán su baile o participación de las prácticas.

En cuanto, a la relación con el componente humanístico y lo que se espera tenga una mujer empoderada, se intenta cumplir en la medida en que se posibilita la necesidad de que ellas se expresen con el cuerpo, pero se hace complejo, el intentar cambiar posturas no solo físicas sino emocionales de lo que debería ser una mujer con autoestima, habilidades o capacidades e identidad, puesto que traen acentuadas bastantes miedos, expresados en condicionarse según lo permita el entorno.

Desde la coherencia de los elementos pedagógicos con las de la propuesta del proyecto, se intenta hacer una reflexión al finalizar la clase, de lo que el cuerpo expresa y de cómo lo expresa según el tema de la clase, pero no se puede evidenciar explícitamente si ellas

realizan una lectura de contexto y una concientización de este, cuando se puede observar que se sienten condicionadas.

Durante las prácticas se intenta realizar progresivamente una autonomía de las mujeres en ese pensar en el cuerpo, no se quiere que sigan órdenes, sino que intentarán en la medida de sus capacidades realizar lo esperado de la mejor manera posible, y así, cada vez darle más situaciones problemáticas para que cree soluciones, imagine y piense de otra forma su actuar.

Dentro de la parte disciplinar y lo planteado por Antolín, se intentan aplicar los temas del autor en función de la característica de ser humano a formar, por ello las clases se dividen en prácticas de yoga, se relacionan con temas de relajación tensión y se involucran en lo central que es el conocimiento del cuerpo, de esta manera se hacen los respectivos engranajes, de las prácticas escogidas, los temas y las características de ser humano a formar. Otro ejemplo, puede encontrarse en la danza como medio de liberación y se plantea con temas como los movimientos naturales, que requieren de desaprender posturas socialmente implantadas, y se relaciona con las emociones que presentó al oponerse o no, a este cambio, al verlo como un reto o un obstáculo.

Conclusiones

Si bien, cada mujer es un mundo diferente y cada una abstrae de maneras diferentes las experiencias que circunstancialmente les han tocado vivir, agradable o desagradablemente, en este sentido es deber del docente, durante su clase tener agudeza observacional para reconocer ¿cuál de sus alumnas ha sido víctima de un abuso sexual o maltrato físico y psicológico?, ¿acaso estos problemas no se hacen dignos de tratar como temas dentro de la escuela? A estas preguntas, la afirmación estaría encausada en la necesidad de educar para la no violencia contra la mujer dentro de las mismas clases, juegos,

deportes u otras actividades, puesto que los problemas de individualidad humana y sociales, también deben ser objeto de discusión en el aula o desde la E.F. en el patio.

Se puede entender que se hace necesaria una educación física que también de valor al cuerpo, al cuerpo masculino y al femenino, como conocimiento indispensable para la vida digna. Clases que den cuenta del respeto, valor, diferencias y similitudes que cada uno desde su género tiene para aportar a los demás y que es igual o más sensible al mundo que cada uno habita. La educación sexual y el conocimiento de las luchas personales parecieran ser temas tabú en la escuela, los padres o la comunidad se escandalizan al ver que su hijo de 10 años recibe educación sexual en el colegio o que los problemas de pobreza, conflictos familiares y demás no deben ser divulgados, tan solo por el qué dirán, pero si se pensara de forma más consciente la importancia de estos diálogos se podrían evitar las violencias físicas y psicológicas dentro de los mismos núcleos familiares y tener una sociedad con más empatía.

Cabe aclarar, que lo anterior no es solo en la escuela, se hace necesario plantear diálogos entre la comunidad, entre la familia, para crear cultura acerca de que la vida, el cuerpo y la salud mental, son tan sensibles como nuestra piel, nadie sabe que tanto dolor siente una persona cuando la pinchan para sacarle sangre, algunos se desmayan, otros lloran, otros se impresionan mientras guardan silencio, a otros les da igual. Y es en esa diversidad que se debe tener tacto, para saber actuar frente a estas mujeres, si somos lectores del cuerpo ¿qué actitudes reconocemos de una mujer que ha sido víctima de violencia?, ¿qué tanto sabe la educación física acerca de la PNL, programación neurolingüística, que debe tener un docente para mejorar la condición corporal de una mujer víctima de violencia física o psicológica? Estas son solo algunas consideraciones acerca de la relación que debería tener la EF, con las mujeres víctimas de violencia.

El espacio de reunión, de taller fue constituyéndose en lugar de verbalización de situaciones de liberación, de socializar decisiones sobre su mundo de violencia personal;

espacio social y de aprendizaje que fue constituyéndose en espacio que brindaba seguridad emocional, seguridad psíquica y espacio abierto posible para hablar, “gritar el interior” y encontrar sororidad. Espacio que se reconoce propio.

Los conceptos de violencia simbólica y violencia económica, inicialmente les eran extraños, incomprensibles, pese el haber tenido situaciones vívidas de ellas con sus parejas o esposos; estos hechos nos remiten a repensar los aprendizajes de los conceptos, pero también a poner en tela de juicio sobre las distancias entre ellos y las realidades representadas.

Se fue reconociendo en algunas de ellas, esa posibilidad de empoderarse, de “seguir adelante” pese haber sufrido hechos debilitadores de autoestima, violencia física y psicológica. Igualmente reconoció en algunas de ellas mejoría en sus autoestimas, reconocida media baja, según la escala de Rosenberg y en representaciones expresadas del cuerpo en los dibujos sobre el mismo. Las verbalizaciones y expresiones corporales observadas fueron más amplias en sus movimientos, explosivas y cargadas de emoción y sensibilidad.

Otro de los aspectos a mencionar, se relaciona con el tiempo personal que se fue construyendo, tiempo que se fue necesitando por convicción personal; un tiempo propio para sí.

Con respecto a la evaluación, las narrativas orales se constituyeron en un instrumento fundamental para recoger valoraciones sobre los aprendizajes y sentires de la mujer. La limitación del escribir y leer obligó acceder a dichas vías, inicialmente no pensadas o previstas, en la evaluación docente, se reconoció que la capacidad expresiva inicialmente, también fue caracterizada por la restricción emocional, la rigidez en el movimiento, que fue cediendo a condiciones de percepción de naturalidad, mayor disponibilidad y tránsito sobre el espacio. Facilitó empatías expresivas.

En la valoración docente de la propuesta, podemos afirmar que, con el transcurso de su ejecución, se fue reconociendo una mayor y mejor sensibilidad de la corporalidad, y cada vez mayor reiteración reflexiva sobre lo que le sucede a dicho ser cuerpo y a su cambio.

La experiencia también mostró, una mayor exigencia de lectura del acontecer de cada una de las participantes, y la permanente renovación de técnicas e instrumentos de seguimiento sobre lo que las mujeres van expresando y comunicando en cada clase.

Referencias.

- Antolín, L. (2013). Expresión corporal fundamentos motrices. Publicaciones de la Universidad de Valencia (PUV). Biblioteca Digital de Bogotá. Recuperado de: <https://www.bibliotecadigitaldebogota.gov.co/resources/2054374/>, el día 2020-11-11.
- Asamblea General de las Naciones Unidas. (10 de diciembre de 1948). Declaración Universal de Derechos Humanos. [resolución 217 A (III)] Recuperado de: <http://historico.equidadmujer.gov.co/Normativa/LeyesFavorables/Internacionales/Declaracion-Universal-Derechos-Humanos.pdf> Consultado el 23 de mayo de 2020.
- Ashworth, S. Mosston, M. (1996). La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza. Editorial Hispano-europea. Barcelona, España.
- Beauvoir, S. (2015). El segundo sexo. Ediciones Cátedra. Madrid. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/273187068/El-Segundo-Sexo-de-Beauvoir>
- Benjumea, M. (2010). Motricidad como dimensión humana. Recuperado de http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/motricidad_dimension_humana.pdf
- Buil, S., Campos, E., Caño, M., Carrión, D., Diaz, A., Gallardo, C., Valadez, M. (s.f.) Expresión Corporal en el aula de primaria: su didáctica. Ediciones Guillermo Castilla. Málaga. Recuperado de: <http://www.alhaurin.com/pdf/2012/09.pdf>
- Blázquez, D. (2006). Evaluar en educación física. Tomado de <https://tachh1.files.wordpress.com/2019/10/libro-evaluar-en-educacion-fisica-domingo-blacc81zquez-.pdf>
- Castro, F. (2008). Yoga y Educación Física. Unidad didáctica en secundaria. Revista digital- Buenos Aires. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd124/yoga-y-educacion-fisica-unidad-didactica-en-secundaria.htm>
- Chinchilla. V. (1999). Historiografía de la educación física en Colombia. Universidad pedagógica Nacional. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/234805479.pdf>
- Centro Nacional de Memoria Histórica - CNMH. (2018). Memoria histórica con víctimas de violencia sexual: aproximación conceptual y metodológica. Recuperado de:

<http://centrodememoriahistorica.gov.co/wp-content/uploads/2020/02/memoria-historica-con-victimas-de-violencia-sexual.pdf>

Centro Nacional de Memoria Histórica - CNMH. (2017). La guerra inscrita en el cuerpo. Informe nacional de violencia sexual en el conflicto armado. Recuperado de: <https://centrodememoriahistorica.gov.co/wp-content/uploads/2020/05/la-guerra-inscrita-en-el-cuerpo.pdf>

Consejería presidencial para la equidad de la mujer. (2020). Boletín II, abril 5 de 2020. Línea 155 en el contexto de medidas de aislamiento preventivo por Coronavirus en Colombia. Recuperado de: <http://www.equidadmujer.gov.co/prensa/2019/Paginas/Boletin-II-Linea-155-contexto-medidas-aislamiento-preventivo-Coronavirus-Colombia.aspx> Consultado el 29 de Mayo de 2021.

Congreso De La República. (4 de diciembre de 2008) Ley 1257 de 2008. D.O.: 47.193. Recuperado de: https://www.mintic.gov.co/portal/604/articles-3657_documento.pdf Consultado el 23 de mayo de 2020.

Congreso De La República. (24 de julio de 2000) Ley 599 de 2000. D.O.: 44.097. Recuperado de: http://www.oas.org/juridico/spanish/mesicic2_col_ley_599_2000.pdf Consultado el 23 de mayo de 2020.

Congreso De La República. (10 de julio de 2007) Ley 1146 de 2007. D.O.: 46.685. Recuperado de: https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1146_2007.htm#:~:text=Derecho%20del%20Bienestar%20Familiar%20%5BLEY_1146_2007%5D&text=Por%20medio%20de%20la%20cual,ni%20%20C3%B1as%20y%20adolescentes%20abusados%20sexualmente.&text=ART%20%20C3%8DCULO%20o.,DEFINICI%20%20C3%93N Consultado el 23 de mayo de 2020.

Cortés, J. (2015). Mujeres en los juegos olímpicos de Atenas (1896) a Berlín (1963): género, cuerpo y poder. Tesis de máster universitario en género y diversidad. Universidad de Oviedo. Recuperado de http://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/10651/31251/3/TFM_%20Jose%20Mar%C3%ADa%20Cort%C3%A9s.pdf

Diccionario Etimológico Castellano En Línea. Definición de Cuerpo. Recuperado de: [http://etimologias.dechile.net/?cuerpo#:~:text=La%20palabra%20cuerpo%20viene%20del,hu mana%20sobre%20todo%20el%20tronco.&text=La%20palabra%20cuerpo%20se%20refiere,\(v.g.%20cuerpo%20de%20polic%C3%ADa\)](http://etimologias.dechile.net/?cuerpo#:~:text=La%20palabra%20cuerpo%20viene%20del,hu mana%20sobre%20todo%20el%20tronco.&text=La%20palabra%20cuerpo%20se%20refiere,(v.g.%20cuerpo%20de%20polic%C3%ADa)) consultado el 01 de marzo de 2021.

Diccionario Etimológico Castellano en Línea. Etimología de Horda. Recuperado de: <http://etimologias.dechile.net/?horda>

Díaz, D. (2013) Cuerpos, mujeres y feminismo. Repositorio de la Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá (Colombia). Recuperado de: <http://repositorio.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/3121>

Diez, A. 2006. Evolución histórica y social de la presencia de la mujer en la práctica física y el deporte. Revista Digital. Buenos Aires. (Año 11 - N° 99). Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd99/mujer.htm>

Durkheim, E. (1979). Educación y sociología. Editorial Linotipo LTDA. Bogotá. Colombia.

- Engels, F. (2017). El origen de la familia, de la propiedad privada y el estado. Ediciones Akal. Madrid, España. Digitalia. Recuperado de <https://ezproxy.biblored.gov.co:2152/a/50873/el-origen-de-la-familia--de-la-propiedad-privada-y-del-estado>
- Escobar, M. (1985). Paulo Freire y la educación liberadora. Consejo Nacional de Fomento Educativo. México, D.F. Recuperado de http://ru.ffyl.unam.mx/bitstream/handle/10391/657/1985_Paulo_Freire_y_la_Educacion_Liberadora.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gallo, L. (2010). Los discursos de la Educación Física contemporánea. Armenia. Editorial Kinesis.
- García, M. (2008). La marital corrección: un tipo de violencia aceptado en la Baja Edad Media. Clío y crimen. (5), 39 - 71. Recuperado de:
- Góngora, Fernández y Castro. (2010). Estudio de validación de la escala de autoestima de Rosenberg en población adolescente de la Ciudad de Buenos Aires. Perspectivas en psicología. Vol. 7. (pp. 24 – 30) Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5113890> Consultado el 12 de abril de 2021.
- González, C. (2020). Las pioneras del deporte en Colombia. Diario AS Colombia, Diario online de deportes. Recuperado de: https://colombia.as.com/colombia/2020/03/06/masdeporte/1583517585_234950.html#:~:text=Las%20primeras%20O%20C3%ADmpicas,Nelly%20Siro%20y%20Carmen%20G%20B3mez.
- Guterres, A. (s.f.). La lucha contra la violencia de género, parte vital de la respuesta de los países frente al COVID-19. Recuperado de: <https://www.un.org/es/coronavirus/articulos/prevencion-reparacion-violencia-contramujeres-durante-COVID-19> Consultado el 29 de Mayo de 2021.
- Helg, A. (1987). La educación en Colombia 1918-1957 una historia social, económica y política. Primera edición en español: 1987. Editorial CEREC. Bogotá – Colombia.
- Instituto Aragonés de la Mujer. Feminismos. Tres siglos de lucha por la Igualdad. España. Recuperado de: https://www.aragon.es/documents/20127/674325/feminismos_igualdad_curso.pdf/35542faa-08b0-355d-881c-17ee21e5894f Consultado el 24 de mayo de 2020.
- Instituto de la mujer, Castilla-La Mancha. Oliva Sabuco. Recuperado de: <https://institutomujer.castillalamancha.es/centro-de-documentacion-y-biblioteca-luisa-sigea/enciclopedia-de-mujeres-oliva-sabuco/oliva-sabuco-0> el 18 de junio de 2020.
- Jay Gould, E. (1981). La falsa medida del hombre. Buenos Aires, Argentina. Ediciones Orbis, S.A. Recuperado de <http://www.alames.org/index.php/documentos/libros/medicina-social/libros-1/70-falsamedial/file> consultado el 19 de junio de 2020
- Jiménez, C. (1987). La mujer en el camino de su emancipación. Recuperado de: <https://edoc.pub/la-mujer-en-el-camino-de-su-emancipacion-pdf-free.html> el 6 de junio de 2020.
- Lara, L. (1998). La danza en construcción: De los orígenes históricos al método de Paulo Freire. Revista digital- Buenos Aires. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd11/dancae1.htm>

- Lara, M., Mayorga, D. y López, I. (2019). Expresión corporal: revisión bibliográfica sobre las características y orientaciones metodológicas en contextos educativos. *Revista científica Acción motriz*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6920316>
- Lagarde, M. (1996). *Género y feminismo, desarrollo humano y democracia*. Impreso en Grafistaff. Madrid-España. Recuperado de <https://desarmandolacultura.files.wordpress.com/2008/04/lagarde-marcela-genero-y-feminismo.pdf>
- Lagarde, M. (1998). *Identidad genérica y feminismo*. Escandón impresores. Sevilla. Recuperado de http://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0843/12_LAG_IDE.pdf
- Lagarde, M. (2000). *Autoestima y Género*. Cuadernos Inacabados 39, Claves feministas para la autoestima de las mujeres. Recuperado de https://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/marcela_lagarde/autoestima.pdf
- Magallón, J. (2002). *El renacimiento medieval de la jurisprudencia romana*. Universidad Nacional Autónoma de México. Serie doctrina jurídica, Núm. 109. México, D. F. Recuperado de: <https://biblio.juridicas.unam.mx/bjv/detalle-libro/379-el-renacimiento-medieval-de-la-jurisprudencia-romana> consultado el 6 de junio de 2020.
- Martín, P. (2008). *Cuerpos que hablan. Géneros, identidades y representaciones sociales*. Capítulo 7. *Cuerpo e identidad: ¿el juego del ser?* Recuperado de: <https://ezproxy.biblored.gov.co:2152/visor/60014>
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. *ABECÉ Protocolos de bioseguridad (Resolución 666 del 24 de abril de 2020)*. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/abece-resolucion-666.pdf> Consultado el 25 de Marzo de 2021.
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. *Resolución 666 del 24 de abril de 2020*. Recuperado de <https://id.presidencia.gov.co/Documents/200424-Resolucion-666-MinSalud.pdf> Consultado el 25 de marzo de 2021.
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. *Violencias de género*. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/ssr/Paginas/violencias-de-genero.aspx> Consultado el 29 de Mayo de 2021.
- Morgan, L. (1877). *La sociedad primitiva*. Recuperado de <https://seminariolecturasfeministas.files.wordpress.com/2012/01/morgan-la-sociedad-primitiva-pdf.pdf>
- Morsch, A1, Yela, D & Lourenço, C. (2018). Perfil de la atención a víctimas de violencia sexual en Campinas. *Rev. Bioét.* vol.26 no.1 Brasilia Ene./Mar. 2018. Recuperado de: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-80422018000100067&script=sci_abstract&tlng=es
- Morrón, L. (2013). *Hipatia. Mujeres con ciencia*. Blog de la cátedra de Cultura Científica de la Universidad del País Vasco. Recuperado de <https://mujeresconciencia.com/2015/06/15/hipatia/> Consultado el 18 de junio de 2020.

- Muñiz, E. (2010). *Disciplinas y prácticas corporales: una mirada a las sociedades contemporáneas*. Anthropos Editorial. México.
- Muñoz, D. (2009). La expresión corporal en el área de Educación Física. Batería de juegos. Revista digital- Buenos Aires. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd130/la-expresion-corporal-en-educacion-fisica.htm#:~:text=La%20Expresi%C3%B3n%20Corporal%20surge%20como,aglutinasen%20cuerpo%2C%20espacio%20y%20tiempo>
- OEA. Departamento de Derecho Internacional. (1994). Convención interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer “convención de Belem do Para”. Recuperado de: <https://www.oas.org/juridico/spanish/tratados/a-61.html> Consultado el 23 de mayo de 2020.
- ONU Mujeres. Dimensiones de Género en la crisis del COVID-19 en Colombia: Impactos e implicaciones son diferentes para mujeres y hombres. Recuperado de: https://www2.unwomen.org/-/media/field%20office%20colombia/documentos/publicaciones/2020/01/covid19_onu_mujeres-colombia.pdf?la=es&vs=1437 Consultado el 29 de Mayo de 2021.
- ONU Mujeres. Preguntas frecuentes: Tipos de violencia contra las mujeres y las niñas. Página oficial. Recuperado de: <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence>
- Platón. (2009). *La república*. Libro VII. Alegoría de la caverna. Editorial Atenea LTDA. Colombia.
- Pérez, E. (2018). *Historia del deporte y la educación física*. Armenia. Editorial Kinesis.
- Ponce, A. (1937). *Educación y lucha de clases*. Biblioteca Libre OMEGALFA. Recuperado de: <https://omegalfa.es/downloadfile.php?file=libros/educacion-y-lucha-de-clases.pdf> el 6 de junio de 2020
- Prieto, C. (2002). *María de Zayas o la forja de la novela de autora en los albores del nuevo milenio*. Centro virtual Cervantes. Recuperado de https://cvc.cervantes.es/literatura/aiso/pdf/06/aiso_6_2_046.pdf el 18 de junio de 2020.
- Programa Nacional de Atención y Acompañamiento para el Desarrollo Integral del Estudiante. Escala de autoestima de Rosenberg. Recuperado de: <https://recursoshumanoscbita.jimdofree.com/app/download/9447121768/O.S3.F1.A3.+Escala+de+autoestima+de+Rosenberg.pdf?t=1537229912&mobile=1> Consultado el 12 de abril de 2021
- Real Academia Española: *Diccionario de la lengua española*. Definición de cuerpo. 23.ª ed., [versión 23.4 en línea]. Recuperado de: <https://dle.rae.es> consultado el 01 de marzo de 2021.
- Ruiza, M., Fernández, T. y Tamaro, E. (2004). Biografía de Juana de Arco. En *Biografías y Vidas*. La enciclopedia biográfica en línea. Barcelona (España). Recuperado de https://www.biografiasyvidas.com/biografia/j/juana_dearco.htm el 6 de junio de 2020.
- Rodríguez A. (2006). La mujer en la Educación Física en Colombia entre 1930 y 1950. *Revista Digital*. Buenos Aires. Año 11 - N° 97. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd97/mujer.htm>

Rodríguez, G. y Rodríguez, M. (2014). Violencia sexual contra las mujeres en el conflicto armado colombiano: un desconocimiento de su dignidad. *Revista Colombiana de Bioética*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18923327100>

Sen. A. (1999) *Desarrollo y libertad*. Editorial Planeta S.A. Barcelona. España.

Solé, G. (1993). La mujer en la edad media: una aproximación historiográfica. *Anuario filosófico. Universidad de Navarra*, (26), 653 - 670. Recuperado de <https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/679/4/10.%20LA%20MUJER%20EN%20LA%20EDAD%20MEDIA%2c%20UNA%20APROXIMACI%c3%93N%20HISTORIOGR%c3%81FICA%2c%20GLORIA%20SOL%c3%89.pdf> el 6 de junio de 2020.

Tratado internacional de las Naciones Unidas. (18 de diciembre de 1979) CEDAW, Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer. [resolución 34/180] Recuperado de: <https://www.ohchr.org/sp/professionalinterest/pages/cedaw.aspx> Consultado el 23 de mayo de 2020.

Universidad Pedagógica Nacional. Protocolo para la Prevención y Atención de las violencias contra las estudiantes en la Universidad Pedagógica Nacional.

Universidad Pedagógica Nacional. (2021). Protocolo de Prevención, Atención y Sanación de Violencias Basadas en Género en la Universidad Pedagógica Nacional. Resolución 0082 del 08 de marzo de 2021. Recuperado de: <http://normatividad.pedagogica.edu.co/Resolucion%200082%20del%2008%20de%20marzo%20de%202021.pdf> Consultado el 18 de junio de 2021.

Uribe. D. (Productora). (14 de agosto de 2019). Especial, las mujeres en la Historia. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=B6vrIYY2SG0&t=1382s>

Urquijo, M. (2014). La teoría de las capacidades en Amartya Sen. Cali, Colombia. E-mail: martinurquijo@gmail.com Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5010857.pdf>

Vázquez, L. (2015). La mujer y la sexualidad en la edad media y el renacimiento. *Cuadernos del CEMyR*. (23), 137 - 154. Recuperado de: https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/4204/CC_23_%282015%29_08.pdf?sequence=1&isAllowed=y el 6 de junio de 2020

Veloza, L. S. (2019). Mujer víctima del conflicto armado, cuerpo y deporte. Repositorio de la Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá (Colombia).

Villada, P. (2002). La expresión corporal. diferentes corrientes y formas de tratarla. *efidex. educación física, deporte y expresión*. Recuperado

Zagalaz, M., Moreno, R., Cachón, J. (2013). Nuevas tendencias en la Educación Física. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, 0(4), 263-294. doi: <http://dx.doi.org/10.18172/con.497>

Anexos

Anexo 1 Matriz de relaciones.

Empoderamiento corporal. Un aporte de educación física para las mujeres víctimas de violencia.

Objetivo general		Favorecer el empoderamiento corporal a partir del fortalecimiento de la autoestima y apropiación de la identidad.					
Humanístico Mujeres empoderadas		Disciplinar. Viviendo el movimiento. Fundamentos motrices de Antolín 2013 con la Motricidad expresiva			Macrodisño Secuencia de contenidos		
Características		Expresión corporal			Pregunta envolvente	Pregunta problematizadora	Preguntas orientadoras
A F E C T I V A	Reconoce la influencia del entorno en la configuración de sus emociones.	Conciencia del cuerpo.	Cuerpo estático. Automatismos.	Conciencia del peso. Tensión – relajación.	¿Cómo se constituye el cuerpo desde mi autoestima?	¿Cómo el entorno configura mis emociones y mi cuerpo?	¿Cuál es la influencia del entorno en mis emociones?
				La respiración y el caminar.			
	Identifica sus emociones.	Postura y equilibrio.		Conciencia y alineación del cuerpo.		¿Qué emociones identifican mi cuerpo?	¿Qué emociones influyen en mí durante los ejercicios?
							Integridad articular.
	Apropia sus emociones para formar una mejor autoestima.	Movimiento expresivo	El movimiento natural. Fuentes de energía.	Económico, sencillo y racional.		¿Cómo enfrenta las diferentes situaciones corporales?	¿Cómo afronto mis emociones en busca de una mejor autoestima?
							Fuerza de gravedad. Masa corporal.

FÍSICA	Reconoce la imagen que tiene de su propio cuerpo.	Movimiento expresivo	Cualidades del movimiento.	Gestualidad.	¿Cómo es mi cuerpo?	¿Cómo reconozco la imagen de mi cuerpo?	¿Cuáles son las cualidades que me identifican?
				Fuerza.			¿Qué partes me gustan de mi cuerpo y cuáles no?
	Expresa el conocimiento de su propio cuerpo desde sus habilidades físicas.		Principios del movimiento.	Movimientos largos.		¿Cuáles son mis habilidades?	¿Qué habilidades reconozco en mi cuerpo?
		Cadenas de movimiento.				¿Qué habilidades potencian mi cuerpo?	
	Acepta las habilidades que su cuerpo posee.	Conciencia espacial.	Proxémica - Espacio simbólico.	Espacio interno, íntimo, público y social.		¿Qué tanto conozco mis habilidades y cómo puedo potenciarlas?	¿Cuáles son los límites que posee mi cuerpo?
				Simbolismo del espacio			¿Qué puedo hacer con las habilidades y límites que tengo?
SOCIAL	Reconoce su identidad femenina.	Relación cuerpo – objeto.	Percepción. Sensibilidad. Motricidad y uso de objetos.	Sentidos. Recuerdo, emoción e imaginación.	¿Qué es la identidad femenina?	¿Qué me identifica como mujer?	
				Desplazamientos, atención y manipulación del objeto.		¿Qué fortalezas o limitantes genera esta identidad?	
	Comprende de manera individual y colectiva, la necesidad de la sororidad.	Organización temporal.	Organización secuencial del movimiento.	Acción única, grupos y secuencias.	¿Cuál es la importancia de mi identidad como mujer?	¿Cómo reconozco la sororidad?	
				Ritmo y cadencia.		¿Qué nos moviliza para darnos apoyo?	
	Valora la resignificación de su identidad desde el liderazgo y su actuar.	Relaciones grupales.	Objetivos y relaciones internas.	Superación de la inhibición.	¿Cómo resignificar la identidad femenina?	¿Para qué resignificar la identidad?	
				Cooperación, reparto de funciones.		¿Cómo mis acciones influyen en la resignificación de la identidad y de las otras?	

Anexo 2 Planeación de clase 1

Población	Mujeres víctimas de violencia	Fecha:	24/3/2021
Objetivo del PCP	Favorecer el empoderamiento corporal a partir del fortalecimiento de la autoestima y apropiación de la identidad.		Dimensión: Autoestima
Pregunta envolvente	¿Cómo se constituye el cuerpo desde mi autoestima?		Medio: Juego
Pregunta Problematicadora	¿Cómo el entorno configura mis emociones y mi cuerpo?		Evaluación de la sesión
Pregunta orientadora	¿Cuál es la influencia del entorno en mis emociones?		Dibujo
Propósito de la sesión	Reconoce el propio cuerpo favoreciendo la predisposición anímica y neuromuscular para actuar.		
Estilo de enseñanza	Mando directo modificado y enseñanza basada en la tarea		Tiempo
Espacios	Salón de la Casa de la Mujer o Coliseo		60 minutos
Momentos	Actividades	Duración	Recursos
Inicio	1. Bienvenida y presentación	3 min	N/A
	2. Presentación de las participantes. Integración del grupo para la presentación de las participantes -Rompe hielo invitación a mi fiesta, se presenta el docente, y con la primera letra del nombre menciona un objeto, alimentos, bebidas, y demás que puede llevar a la fiesta en este caso "Maryuri" dice que lleva manzanas	10 min	N/ A
Desarrollo	3. Se les vendará los ojos a todas y se colocará música de fondo y se les pedirá que bailen al ritmo de esta, luego todas se quitarán el oclisor y bailarán nuevamente. Al final se les dirá con la persona que tiene a la derecha se harán por parejas.	15 min	Sonido Oclisor de ojos.
	4. Indicación del proceso de la clase. Se harán por parejas, una de las dos se vendará los ojos, se ubicará detrás de su compañera y en la espalda de su compañera dibujará su cuerpo y marcará con una línea, círculo o punto, los lugares que no le gustan de su cuerpo, mientras la persona que tiene los ojos abiertos intentará plasmar ese mismo dibujo en una hoja de papel que tendrá al frente.	10 min	Hojas Esferos, lápices y/o colores. Oclisor de ojos.
	5. Cada una tomará la hoja que su compañera dibujó y señalará las partes de su cuerpo que más le agradan.	6 min	
Reflexión de la clase	6. Se proyectará un video reflexivo.	6 min	Video Vean
	7. ¿Qué relación tiene el video y las actividades realizadas el día de hoy? ¿Tiene influencia el entorno en mis acciones?	5 min	
	8. Ficha de valoración reflexiva sobre la pregunta orientadora. Entrega de agradecimiento por la sesión.	5 min	N/A
Observaciones del docente sobre la sesión	Tener actividades con los niños (tres niños menores de edad y dos niñas adolescentes) música de fondo... Bien por recalcar el tema de la autoestima y propósito. Utilizar el vocabulario adecuado... Les gusta bailar Recordar reglas del juego como medidas de bioseguridad al inicio de la clase Llevar tapabocas de repuesto Mantener la distancia con las mujeres asistentes al proyecto		

|