

# UMBRÍGNEA

¿POR QUÉ LAS MUJERES  
SENTIMOS CULPA  
POR NO HACER EJERCICIO?

ALAS DE MURCIÉLAGO  
EDICIÓN NAVIDEÑA

**CUANDO LA APARIENCIA  
PESA MÁS QUE LA EVIDENCIA:**  
LOS SEGOS DETRÁS DEL 'CUERPO IDEAL'  
EN LA PROFESIÓN DE LA SALUD

**CORRE COMO SEÑORITA:**  
La actividad física no se percibe como algo femenino



# Editorial

## Rocío Contreras Á.

El último tiempo se ha sentido pesado. Frustrante. Agotador.

No puedo obviar la realidad que estamos viviendo, acá y en muchas partes del mundo, con el avance de grupos conservadores y ultraconservadores que insisten en retroceder derechos que costaron décadas conquistar. No recuerdo haber sentido antes este nivel de cansancio colectivo, esta mezcla de impotencia y la sensación de que el margen para frenar lo que está pasando se estrecha cada día.

Me lo pregunto seguido: ¿por qué ocurre esto? ¿Por qué hay tanto empeño en que nada cambie? ¿Por qué algunos avances se leen como amenaza, mientras otros se celebran como progreso incuestionable? Cuando alguien dice “antes se vivía mejor”, no puedo evitar preguntar: ¿mejor para quién?

Recuerdo que en los años 90 veía un programa en la televisión —Ventana hacia el futuro o Más allá del 2000, ya no lo recuerdo bien— que me fascinaba. Mostraban los avances científicos que vendrían con el cambio de milenio: curas para enfermedades, transporte más eficiente, ciudades más habitables, medidas ecológicas, mayor calidad y esperanza de vida.

Ese imaginario me hacía pensar en un futuro prometedor, lleno de posibilidades. Han pasado ya 25 años desde el año 2000. Un cuarto de siglo.

Y aunque es innegable que ha habido avances enormes en medicina, tecnología y ciencia, al mismo tiempo sigo escuchando —con distintos nombres y rostros— a muchos hombres diciéndonos que nuestro lugar es la cocina, que mejor sumisas, complacientes y calladitas nos vemos más bonitas (odio profundamente esa frase). Que lo peor que nos puede pasar es quedarnos solas con gatos, condenadas a una infelicidad eterna. Si te contara lo “feliz” que era mi abuela.

En este escenario, el negacionismo, el creacionismo, los discursos antivacunas, las teorías conspirativas y la desinformación están más fuertes que nunca. Todo amparado bajo una idea de “libertad de expresión” entendida como permiso para decir cualquier cosa sin responsabilidad.



Pero no todo es opinión. No todo es debate. No es libertad de expresión cuando se incita a la violencia, se deshumaniza, se estigmatiza o se atenta contra los derechos de otras personas.

La saturación de medias verdades y mentiras abiertas vuelve todo confuso, intercambiable, irrelevante. Y entonces aparece la pregunta inevitable:

### ¿Qué hacemos con todo esto?

A veces me siento con las manos atadas. Algunas personas hablan de resistir, otras de cuestionar, de promover pensamiento crítico. Y sí, todo eso importa. Pero también requiere tiempo, energía, recursos que no todas tenemos. Además, puede ser un camino solitario y desgastante.

Tengo la suerte de no estar sola. De tener personas con quienes compartir este cansancio. Y trato de buscar la grieta, el intersticio, la forma de habitar la incertidumbre. Como me dijo una paciente una vez: “Prefiero saber y lidiar con eso, que no saber y aun así sentir que algo no funciona.”

Quizás no pueda repararlo todo. Quizás no pueda cambiarlo.

Pero puedo nombrarlo. Compartirlo.

Y a veces, eso alcanza para no sentirse tan sola.

Este número de **Umbrígneá**, como los anteriores, está dedicado a eso que nos genera culpa, insatisfacción, exigencia y control. A entender de dónde vienen esas narrativas y, tal vez, ver qué hacemos con ellas.

No prometo soluciones. No prometo alivio inmediato. Solo abrir preguntas, poner palabras donde suele haber silencio.

No te pido que me creas. Puedes cuestionar todo lo que aquí lees, refutarlo, incomodarte, incluso enojarte. Está bien.

Esto no es una verdad absoluta. Es una conversación.

Empezamos.

# *Índice*

UMBRIGNEA.COM

LAROCIOKINESIOLOGA.COM

## **02 EDITORIAL**

Como ya es fin de año, me voy a desahogar.

## **04 ¿EL GIMNASIO ESTABA CERRADO?**

El ejercicio dejó de ser algo que hacemos y pasó a ser algo que demostramos.

## **06 ¿POR QUÉ LAS MUJERES SENTIMOS CULPA POR NO HACER EJERCICIO?**

## **11 CORRE COMO SEÑORITA**

La actividad física no se percibe como algo femenino

## **14 ALAS DE MURCIÉLAGO EDICIÓN NAVIDEÑA**

## **17 CUANDO LA APARIENCIA PESA MÁS QUE LA EVIDENCIA**

Los sesgos detrás del “cuerpo ideal” en la profesión de la salud

## **19 EL CONSERJE**

## **20 PANDORA LA INCOMPARABLE**

## **23 LA COMUNIDAD**

Laura F. Belli

## **24 RECOMENDACIÓN LITERARIA DEL MES**

# ¿EL GIMNASIO ESTABA CERRADO?

Esto lo escuché decir a una conocida, en referencia a la “evidencia nula” de que otra mujer estuviera haciendo ejercicio, a pesar de que decía ir al gimnasio desde hacía tiempo.

¿Alguna vez lo escuchaste —o lo pensaste—: “¿En serio? ¿No se le nota”?

Esa frase no es inocente. Es nefasta. Y resume perfectamente lo que la cultura del fitness nos ha enseñado a creer: que moverse debería “verse de cierta forma”. Que, si haces ejercicio, tu cuerpo tiene que demostrarlo de una manera muy específica. Y si no, algo estás haciendo mal. Obvio.

En mi práctica clínica he visto de todo: cuerpos gordos que se mueven con fuerza y agilidad, cuerpos delgados que no han hecho ejercicio en años, y todo lo que hay en el medio. Pero el imaginario colectivo sigue porfiando: quienes se mueven deberían ser delgadas, tonificadas, musculosas y, claro, jóvenes.

**¿De dónde viene esa idea?** De una mezcla de cultura, medios y estereotipos que nos repiten, una y otra vez, que el cuerpo es un cartel publicitario del esfuerzo personal.

## El cuerpo como evidencia moral

El ejercicio dejó de ser algo que hacemos y pasó a ser algo que demostramos.

Medios, publicidad y redes sociales nos enseñaron que el cuerpo debe ser prueba visible de disciplina y autocontrol. Si no se nota, no cuenta. Porque, querámoslo o no, el movimiento hace rato que se convirtió en un bien de consumo.

El contenido “fitspiration” —ese universo de fotos haciendo ejercicio, frases motivacionales y batidos de recuperación— promete salud, pero entrega otra cosa: comparación y culpa. Mucha culpa.

Las investigaciones lo confirman: la mayoría de los estudios muestran que mirar este tipo de contenido aumenta la insatisfacción corporal, sobre todo en mujeres.

Y vale recordar: el ejercicio no es un tratamiento milagroso para perder peso. En realidad, **no sirve para perder peso**. Sí es útil para muchas otras cosas, pero esas no suelen verse a simple vista.

El mercado del fitness no puede venderte constancia ni planes si no te promete un cambio visible. Así que el mensaje se repite: si tu cuerpo no se “transforma como debería”, eres un fracaso en progreso. Y, claro, algo estás haciendo mal.

## Delgada pero no demasiado”, “musculoso pero natural”

Desde niñas aprendemos el guion.

A nosotras, la delgadez se nos vende como belleza, elegancia, salud y juventud. Pero ahora se le agregó una exigencia extra: “fuerte pero femenina”. Ese equilibrio mítico entre tener músculo y no parecer “demasiado grande”.

A los hombres, en cambio, se les enseña que la fuerza es el cuerpo. Que mientras más grande y definido, más respetado.

No nacimos con estas ideas: las aprendimos mirando.

Juguetes, películas, héroes, influencers, algoritmos. Todo nos dice qué cuerpos son válidos y cuáles necesitan “trabajarse” y “mostrarse”.

Y claro, el gimnasio se convierte en el escenario donde se actúa ese guion. Cada cuerpo es leído como un “antes” y un “después”.





## “El gimnasio como escenario social

Entrar a un gimnasio es, muchas veces, como entrar a un reality show sin cámaras: todos se miran, se comparan y tratan de parecer que no. Si tienes un cuerpo gordo, se asume que estás “empezando” o que te “falta constancia”.

Si eres delgada, te felicitan por tu esfuerzo, cuando la mayoría de las veces es tu genética, o logrado por medio de conductas poco saludables.

Y si tu cuerpo no encaja en el molde “fit”, es fácil sentir que estás ocupando un espacio que no te corresponde.

Esa presión no es menor. La evidencia muestra que muchas mujeres evitan gimnasios o rutinas grupales por miedo a la mirada ajena, entre otras cosas que no abordare aquí por que exceden la extensión de este escrito.

Y aunque no lo digamos en voz alta, el mensaje sigue pululando: moverse está bien, pero que se note.

## La ciencia también tiene sus sesgos

La medicina no escapa a esto. Durante años, los estudios sobre ejercicio y salud usaron la delgadez como sinónimo de éxito o de salud (y muchos aún lo hacen), ignorando la diversidad corporal y las diferencias individuales.

El sesgo de peso está tan arraigado que incluso profesionales bien intencionados lo refuerzan: “Vas bien, se nota que estás más delgada” sigue siendo uno de los “elogios” más comunes.

Pero el cuerpo no es una ecuación.

La evidencia más actual es clara: el ejercicio mejora la salud metabólica, la función cardiovascular y la calidad de vida, **independientemente del peso o de los cambios visibles.**

Es decir: moverse sirve, aunque no se note como te han dicho que debería notarse.

## Entonces, ¿Qué hacemos con todo esto?

Primero, desarmar la idea de que el ejercicio es un examen moral. Moverse no debería ser un medio para alcanzar una forma “correcta” de cuerpo. Y, no menos importante: **no ayuda a perder peso.**

A veces, moverse no tiene que significar nada en particular. Puede ser solo eso: estirar las piernas, tomar aire, salir a caminar sin una meta específica. No todo necesita ser transformación, progreso o proyecto.

En ocasiones, el cuerpo cambia por fuera. Otras veces, no. Y ambas opciones están igualmente bien.

Lo que sí puede cambiar —si dejamos de medirnos con la regla del ideal— es la relación con nuestro propio cuerpo: no para corregirlo, sino para movernos desde lo que se siente, no desde lo que se espera.

Y aunque el ojo que juzga no lo vea, hay adaptaciones reales: metabólicas, cardiovasculares, emocionales. Quizás no son espectaculares ni fotogénicas, **pero sí importan —sobre todo para quien las vive.**

Los estudios más recientes muestran que las intervenciones que promueven la autocompasión y el aprecio funcional del cuerpo —lo que el cuerpo hace, no cómo se ve— tienen efectos más sostenibles en la motivación para moverse.

Y como presentaron unas colegas en una jornada de kinesiología —y me dio mucho gusto verlo—: **el placer en la actividad física es fundamental.** La presencia del disfrute es clave para la adherencia, y para querer moverse, sin importar lo que el espejo devuelva.

Así que la próxima vez que alguien te diga: “No se te nota que estás entrenando”, puedes responder con calma: v%&##2&%, ah no, eso no. Quizás mejor esto: Qué bueno. Eso significa que me muevo por mí y no por ti.

Lo dejo a tu elección.





# ¿POR QUÉ LAS MUJERES SENTIMOS CULPA POR NO HACER EJERCICIO?

Esta pregunta es tan recurrente que ya parece un clásico de navidad: vuelve una y otra vez, sin que nadie la invite.

Por eso, aquí te traigo mis 5 formas infalibles para liberarte de la culpa por no hacer ejercicio. Nah.

Si fuera tan fácil como una lista de cinco pasos, ya no sentiríamos culpa. Y, sobre todo, esto no sería tema de conversación. Pero lo es. Justamente porque no es simple. Es complejo, estructural, y está tejido en casi todo lo que nos han enseñado sobre nuestros cuerpos.

Empezamos.

Esta pregunta me la han hecho muchas de mis pacientes, conocidas, amigas. Yo también me la he hecho. Y seguro muchas de nosotras continuaremos haciéndonosla.

Y es imposible no escuchar: "Deberías ser más disciplinada."

O peor: "Estás descuidando tu salud." Como si nuestra salud dependiera solo de hacer ejercicio. Si te suena familiar, no estás sola. Para muchas de nosotras, el ejercicio dejó de ser un momento agradable y se convirtió en una carga emocional más. En otro ítem pendiente de la lista interminable de "cosas que deberíamos hacer".

## ¿De dónde viene esta culpa?

Imagina que vives en un mundo que te dice constantemente que tu valor como mujer se mide por cómo te ves: delgada, tonificada, joven, "fit".

Ah no, espera.

Vivimos en ese mundo.

Por lo que no es casualidad que moverse se haya vuelto un deber moral para mantener "cierta apariencia". Y como no he conocido a una sola mujer que no haya sentido culpa por no hacer ejercicio, me puse a investigar qué hay detrás de ese malestar que tantas compartimos.

## LO QUE NOS DICEN LOS ESTUDIOS

### 1. Moralización del cuerpo: cuando moverse es "ser buena"

Los discursos sociales y mediáticos asocian el ejercicio con ser buena persona, con autocontrol y valor social. Especialmente en nosotras. Por si acaso, no somos mejores personas por hacer ejercicio.

Pero nos vendieron esa idea tan bien, que el movimiento dejó de ser una elección legítima y se convirtió en una obligación moral. Y cuando no cumplimos, nos sentimos malas personas. Irresponsables. Débiles.

**Resultado: culpa.**



## 2. Presión estética: "verse fit" = ser feliz

Nos prometieron que, si nos vemos "fit", seremos felices y saludables. Que la apariencia es la medida del éxito. Que el cuerpo tonificado es el cuerpo valioso.

Cuando el ejercicio se vincula a la apariencia, no moverse se vive como una falla ética y estética. No solo "dejaste de entrenar", ahora eres negligente contigo misma.

**Resultado: culpa y vergüenza.**

## 3. Gordofobia como barrera al movimiento

La sociedad nos bombardea desde la niñez con mensajes sobre qué cuerpos son "correctos". Se nos enseña —y se sigue enseñando— que algunos valen más que otros; que hay pesos "buenos" y "malos". Un juicio que muchas personas terminan haciéndolo propio.

La gordofobia internalizada genera vergüenza y culpa. Desde el privilegio de un cuerpo delgado, es fácil perpetuar el mito de que las personas gordas son "flojas". Pero la evidencia muestra lo contrario: el estigma es la barrera que aleja del ejercicio, no "una supuesta falta de voluntad". Cuando el entorno es hostil o excluyente, moverse deja de ser una opción de cuidado para convertirse en una fuente de ansiedad.

El problema no son los cuerpos. Es que se nos ha enseñado a rechazar a los que "no encajan" en un molde en el que casi nadie encaja.

## 4. Moverse "para no sentir culpa"

Esta es una motivación frágil y desgastante que muchas conocemos: moverse solo para callar esa vocecita que nos dice que "deberíamos". No lo hacemos porque nos guste, ni porque nos haga sentir bien, sino para evitar la vergüenza, el juicio o la sensación de haber fallado.

Esto se llama regulación introyectada, y en salud la usamos todo el tiempo: generamos culpa esperando que eso impulse un cambio. Pero no funciona. Moverse desde la culpa no es sostenible en el tiempo.

**Resultado: más culpa cuando no cumples, menos ganas de volver a intentarlo.**

Como profesionales de la salud, tenemos una responsabilidad especial: no solo evitar perpetuar esta lógica, sino desmontarla activamente en nuestras consultas, guías y lenguaje. Porque la culpa no motiva: aísla, agota y aleja del cuidado. Y lo que queremos, al final, es que las personas se acerquen al movimiento —si así lo desean— desde la libertad, no desde la obligación.

## 5. Barreras reales

Tiempo limitado. Cuidados familiares. Inseguridad en las calles. Fatiga crónica. Dolor. Contextos poco inclusivos. Falta de dinero. Falta de espacio. Mala relación con la actividad física. Pero estos "detalles" se omiten en los discursos motivacionales e incluso en las consultas médicas: "es solo cuestión de voluntad", "no pienses, solo hazlo". Cuando se ignoran, toda la responsabilidad —y todo el "fracaso"— recae en nosotras.

Y entonces surgen las acusaciones: No hiciste ejercicio porque no quisiste. Porque no te esforzaste. Porque no priorizaste tu salud. Como si las barreras no existieran. Como si el contexto no importara.

**Resultado: culpa personal por problemas estructurales.**

## 6. La comparación constante

Gimnasios. Clases grupales. Redes sociales. Todos lugares donde nos miden, evalúan y comparan con estándares de belleza y rendimiento inalcanzables.

La exposición constante a juicios estéticos —propios y ajenos— intensifica el circuito de culpa y vergüenza. Es difícil disfrutar el movimiento cuando sentimos que estamos siendo evaluadas todo el tiempo.

**Resultado: el ejercicio se convierte en un escenario de exposición, no de disfrute.**

## 7. La cultura del "no hay excusas"

Ah, esta frase. Esta maldita frase que borra todos nuestros límites y necesidades reales.

¿Cansada? No hay excusas. ¿Con dolor? No hay excusas. ¿Cuidando a alguien? No hay excusas. ¿Trabajando doble turno? No hay excusas.

Este mensaje transforma cualquier pausa o situación en nuestras vidas en un defecto moral. Y lo peor: mantiene la culpa incluso en mujeres que hacen ejercicio de forma regular, porque siempre se puede hacer más, ¿cierto?

**Resultado: la culpa nunca termina. Porque nunca es suficiente.**

## ¿Y QUÉ PODEMOS HACER?

Esto no va a desaparecer de la noche a la mañana. Requiere tiempo, cuestionarse, ser amable con una misma, pedir ayuda si es necesario.

Pero podemos empezar por aquí:

**Desligar el movimiento de la estética y redefinir qué es "suficiente" son dos caras de la misma tarea: liberar el cuerpo de la obligación de rendir.**

Mientras el ejercicio esté vinculado a cómo nos vemos —hoy o en el futuro—, la culpa no se irá. La clave está en buscar otras motivaciones: bienestar, disfrute, energía, sueño, menos dolor, más movilidad.

Pero incluso la funcionalidad merece una mirada crítica. Hoy vemos en redes a muchas mujeres decir: "Ya no entreno para el cuerpo de verano, sino para el de la vejez". Suena más razonable, hasta que nos damos cuenta de que sigue siendo una obligación: ahora no se trata de lucir "bien", sino de "merecer" envejecer sin depender, sin dolor, sin "fracasar" corporalmente.

Y ahí vuelve la misma lógica de control: el cuerpo sigue siendo un proyecto que debe rendir. Solo que la fecha de entrega se movió unas décadas. Lo urgente es abandonar la idea de "verse bien" como meta o criterio de éxito. Porque, fundamentalmente, ¿Quién decide qué es "verse bien"?

## Cambiar el lenguaje y los entornos

Eliminar consignas culpabilizantes como "no hay excusas", las evaluaciones estéticas y las comparaciones constantes (antes y después u con otras personas). Adoptar retroalimentación basada en capacidad, sensación de comodidad y señales internas.

Crear espacios donde la evaluación esté centrada en las sensaciones, con autonomía y pertenencia. Es clave para disminuir la culpa.

## **Redefinir qué es "suficiente"**

En relación a la funcionalidad, es necesario pactar metas situadas, finitas y revisables. Que la funcionalidad no se convierta en otro mandato de "más siempre", en otra herramienta de control. Reconocer pausas, retrocesos y límites reales sin asociarlos a fallas morales.

## **Reconocer que las barreras son reales y colectivas**

Validar la existencia de tiempo limitado, cargas de cuidado, inseguridad, dolor y entornos no inclusivos. Desplazar la responsabilidad del plano individual al estructural.

## **Esto reduce la culpa y permite ajustar las expectativas sin castigarnos.**

## **Promover el disfrute y la elección**

Facilitar experiencias positivas de movimiento: elección guiada, ambiente amable, música, tareas alcanzables. Cuando la experiencia se siente bien —cuando disfrutas lo que estás haciendo— aumenta la probabilidad de que vuelvas a realizarlo.

## **Porque sin disfrute, el movimiento se vuelve otro deber que alimenta la culpa.**

## **Educar sobre gordofobia**

Visibilizar y hacer patente cómo los discursos sobre el peso, la salud y el cuerpo generan vergüenza, culpa y evitación. Es necesario promover narrativas críticas que rompan el ciclo de estigma y discriminación.

## **Practicar la autocompasión y el cuidado según el contexto**

Reconocer que la salud no es un deber. Cada contexto tiene límites legítimos. El movimiento puede adaptarse, suspenderse o repensarse sin generar culpa.

## **En síntesis**

Liberarnos de la culpa no es un camino rápido ni tampoco lineal. Requiere cuestionar lo que nos enseñaron, cambiar los mensajes que nos repetimos, reconocer que las barreras son reales y estructurales, no personales.

## ***Y, sobre todo, requiere dejar de creer que movernos es una deuda que tenemos con alguien.***

No le debemos salud a nadie. No le debemos un cuerpo "correcto" a nadie. Y definitivamente no tenemos que castigarnos por no cumplir con expectativas que nunca fueron nuestras.

Si hay algo que me molesta profundamente es que utilicen el ejercicio —que es mi fuente de trabajo, de investigación, y que también disfruto hacer— como herramienta de control. Como fuente de estrés. Como medida de valía personal.

## **Porque no es nada de eso.**

El movimiento puede ser una buena experiencia, una fuente de disfrute y apoyo cuando le quitamos todas esas etiquetas que tanto daño nos hacen. Pero para llegar ahí, primero tenemos que desmontar todo lo que nos dijeron que debía ser.

La culpa no nos va a dejar de un día para otro. Va a volver, porque está muy arraigada. Pero cada vez que la identifiquemos, cada vez que la nombremos por lo que es —un mecanismo de control, no una verdad— le quitamos un poco de poder.

Y eso ya es bastante. La resistencia continua.



DISPONIBLE

# ¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL SEGUIR UNA RUTINA DE EJERCICIO?

## CAMBIANDO LA NARRATIVA SOBRE EL EJERCICIO FÍSICO.

Porque no son excusas, son razones... basadas en evidencia.

**D**esde pequeñas, nos dijeron que las niñas buenas no corren, no trepan, no levantan la voz. Que nuestro valor estaba en la delicadeza,

en ocupar poco espacio. Nos educaron para contenernos, para moderarnos, para ser menos.

Este curso no es solo sobre ejercicio. Es sobre recuperar nuestra fuerza, nuestra voz, nuestro espacio. Es sobre liberarnos de la narrativa que nos hizo creer que no podíamos. Aquí, no hay moldes que encajar. No queremos niñas ni mujeres frágiles, queremos mujeres que se muevan con libertad.

Encontrarás un espacio para conectar con el movimiento desde el respeto a tu cuerpo y tus tiempos. Aquí, el ejercicio no es una imposición, es una forma de decirle al mundo que somos más fuertes de lo que nos dijeron.

¿A quién está dirigido este curso?

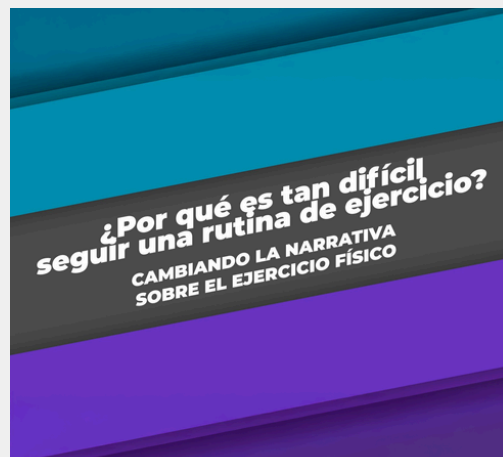
- Mujeres que desean comprender profundamente su relación con el ejercicio físico y explorar las barreras sociales y personales que influyen en su capacidad para mantener una rutina sostenible.

- Profesionales de la salud y del bienestar que trabajan con mujeres y desean aprender a abordar la falta de motivación desde una perspectiva integral, empática y basada en evidencia científica.

Acceso completo a 5 módulos que abordan desde las barreras sociales y personales, hasta estrategias prácticas para redefinir tu relación con el ejercicio físico.

Un e-book de acción práctica que te guiará para crear un plan personalizado de movimiento adaptado a tus necesidades y tu estilo de vida.

[larociokinesiologa.com/curso](https://larociokinesiologa.com/curso)



[Enlace directo aquí](#)



# CORRE COMO SENORITA

## La actividad física no se percibe como algo femenino

Este tema lo llevo investigando hace bastante tiempo, lo he pensado en consulta, lo he escuchado en relatos de mujeres y, al estudiarlo, entendí que nos afecta prácticamente a todas.

Es un tema amplio, así que voy a ir a lo esencial.

Para entender por qué a tantas mujeres nos cuesta relacionarnos con la actividad física, tenemos que hablar de género. Sí, de eso que a mí me enseñaron durante años como sinónimo de sexo —y que en mi formación y en mi práctica clínica aparecía muchas veces como una variable intercambiable—, cuando en realidad no lo es.

El género es un constructo sociocultural: un conjunto de ideas, prácticas y prescripciones que, históricamente, han definido qué se espera de una mujer y qué se espera de un hombre. Eso que llamamos roles de género.

Desde muy pequeñas, a las mujeres se nos orienta hacia los roles reproductivos y de cuidado: criar, ordenar, sostener, atender. Se nos asocia con la maternidad, la vida doméstica, la responsabilidad por otros. Los juguetes, los colores, los juegos, las expectativas van en esa dirección. Muñecas que hay que cuidar, cocinas, escobas, juegos tranquilos, dentro de la casa. Desde niñas aprendemos a hacernos cargo de alguien más, incluso antes de aprender a cuidar de nosotras mismas.

En ese escenario, la actividad física y el deporte ocupan un lugar secundario. No se consideran importantes para nosotras. No forman parte central de lo que significa “ser una buena mujer”. Y muchas veces, directamente, se presentan como algo que no nos corresponde.

Para los varones, en cambio, el mensaje es muy distinto. A ellos se los asocia con los roles productivos, con la provisión económica, con la fuerza y la protección. Desde niños se fomenta el juego vigoroso, competitivo, el uso del cuerpo en el espacio. Pelotas, deportes, clubes, herramientas, desafíos físicos. La actividad física no es un extra: es parte de su identidad, una forma de probarse, de construir confianza en su cuerpo, de vincularse con otros.



Esta socialización diferencial no solo limita la exposición temprana de las niñas al movimiento, sino que moldea qué tipo de actividad física se considera “apropiada” para ellas: aquella que enfatiza la gracia, la estética y el control del cuerpo. La fuerza, el esfuerzo intenso o la potencia, en cambio, quedan fácilmente marcados como excesivos o incompatibles con lo femenino.

En ese contexto, no sorprende que muchas mujeres crezcan diciéndose cosas como: “soy torpe para el deporte”, “nunca fui buena”, “no me siento apta”, “el ejercicio no es lo mío”. No porque sea verdad, sino porque fue aprendido. Porque esa relación con el cuerpo se fue moldeando a partir de mensajes, límites y expectativas externas, hasta volverse tan familiar que dejó de cuestionarse.

Claro que esta no es la experiencia de todas. Hay niñas y mujeres que encontraron en el movimiento un espacio de disfrute, libertad o potencia. Pero lo que sí es transversal es el marco en el que aprendimos a movernos: uno atravesado por expectativas de género que, muchas veces, limitan más de lo que habilitan.

Desde la niñez, niñas y niños reciben un trato distinto en relación al juego y al movimiento. A los niños se les permite correr, gritar, caer, ocupar espacio. A las niñas se nos enseña a ser cuidadosas, delicadas, a no exagerar, a no ser bruscas. Se nos premia la gracia, la apariencia, la prolijidad. Aprendemos que movernos mucho, fuerte o con intensidad puede hacernos ver “poco femeninas”.

Así, muchas niñas crecen más preocupadas de cómo se ven al moverse que de cómo se sienten. De no parecer agresivas. De no gritar. De no transpirar demasiado. “Corre más femenina”, “no hagas eso”, “te ves fea así”. Y eso no es culpa individual: es aprendizaje social.

El deporte y la actividad física, tal como están contruidos, responden en gran parte a una lógica masculina: competitiva, agresiva, orientada al rendimiento. En ese cruce, las niñas aprenden a negociar constantemente entre ser fuertes y ser aceptables. Entre usar su cuerpo y vigilarlo.

Además, la actividad física no tiene para nosotras el mismo valor simbólico que tiene para los hombres. Para ellos, moverse es una vía de desarrollo de habilidades, liderazgo, redes, seguridad corporal. Para nosotras, muchas veces, es un riesgo: de vernos mal, de exponernos, de salirnos del molde.

No es extraño entonces que aprendamos a subestimar nuestras capacidades, a evitar esfuerzos intensos, a retirarnos antes. Todo eso impacta en las tasas de participación, pero también en algo más profundo: en la confianza que tenemos en lo que nuestros cuerpos pueden hacer.

Se suele proponer como solución promover modelos femeninos en el deporte o intervenciones educativas puntuales. Y aunque eso puede ayudar, para mí es insuficiente. La socialización de género empieza en casa, en lo cotidiano, en lo que se permite y lo que se prohíbe sin decirlo.





No propongo negar que vivimos en una sociedad atravesada por roles de género. Pero sí propongo reconocerlos. Entender de dónde vienen. Y, sobre todo, educar a las niñas —y reeducarnos nosotras— en que no somos más débiles ni menos aptas para movernos.

En la niñez, las diferencias físicas entre niñas y niños son mínimas. La brecha no es biológica: es social. Es género. De hecho, la evidencia muestra que desde el preescolar las niñas presentan menor desarrollo en habilidades como lanzar o atrapar en comparación con los niños. Y si eso no se corrige, la brecha se amplía con el tiempo. No porque no puedan, sino porque no se les enseñó, no se les permitió, no se consideró importante.

Recuerdo que alguien me preguntó una vez:

“Cuando eras niña, ¿habrías pasado una tarde entera pateando una pelota contra una pared, solo por diversión o para mejorar?”

La respuesta fue no. No porque no quisiera, sino porque en los lineamientos en los que fui criada eso no era importante. Era una pérdida de tiempo. Había cosas más relevantes: las cosas de niñas. Jugar dentro de la casa, ayudar, pintar, leer, no exponerse. Si jugaba con una pelota, era solo un rato. No fuera a pasarme algo. No fuera a verme mal.

Y entonces la pregunta vuelve, incómoda pero necesaria:

¿Dejamos hoy que las niñas ocupen su cuerpo sin restricciones?

¿Les regalamos pelotas?

¿Les damos tiempo, espacio y permiso para moverse como ellas quieran?

Porque la forma en que aprendemos a movernos no es neutra. Marca nuestra relación con el cuerpo, con la confianza, con la actividad física durante toda la vida.

Y eso, aunque no siempre se nombre, pesa. Mucho.







## **Frases que sobreviven todas las navidades y que ya podríamos jubilar.**

La Navidad tiene muchas tradiciones: luces, regalos, pancito de pascua, galletas y una que otra frase que no queremos escuchar.

Frases que opinan sobre cuerpos, hábitos, comida, ropa, disciplina, energía y lo que sea que se pueda evaluar con solo una mirada.

Frases que aprendimos a repetir sin pensar, pero que —si las miramos bien— no reflejan fallas personales, sino mandatos colectivos que se reproducen año tras año.

Por eso esta edición navideña de Alas de Murciélago: para analizarlas, para reírnos un poco, para incomodarnos quizás, y para recordar que no tenemos que aceptar cada comentario envuelto en “buenas intenciones”.

### **1. “Comí mucho, mañana tengo que entrenar el doble.”**

#### **¿A qué se refiere?**

A la vieja idea de que todo lo que comemos viene con factura, y que el ejercicio debe funcionar como la caja registradora moral del cuerpo.

#### **¿Dónde la escuchamos?**

En sobremesas, gimnasios, reels de fin de año y en cualquier persona que habla como si tuviera una app contadora de culpas instalada de fábrica.

#### **La crítica que merece**

El movimiento no funciona como pago retroactivo. No es penitencia ni método contable.

Moverse puede tener muchos sentidos, pero “compensar” no debería ser uno de ellos.

### **2. “En enero me pongo las pilas.”**

#### **¿A qué se refiere?**

A esa fantasía colectiva donde el “yo de enero” es una especie de superhumana que ordena la vida, cumple metas, se disciplina, hace ejercicio, manda mails pendientes y además aprende algo nuevo. Todo lo que el “yo de diciembre”, con justa razón, no logró hacer en 11 meses.

#### **¿Dónde la escuchamos?**

En oficinas, sobremesas, chats familiares, matinales, reels con “propósitos de año nuevo” y prácticamente en cada conversación donde alguien intenta salvar el año en los últimos diez días.

#### **La crítica que merece**

Decir “en enero sí” es una forma elegante de ignorar por qué no pudimos antes: exceso de carga mental, agotamiento, falta de tiempo. No es un problema individual ni de fuerza de voluntad.

Es estructural. Y enero no arregla eso. Pero puede ser un buen momento para mirarnos con un poco más de amabilidad en vez de con exigencias nuevas.



### 3. "Así no vas a entrar en el vestido de Año Nuevo."

#### ¿A qué se refiere?

A la idea de que el cuerpo debe moldearse, achicarse o castigarse para caber en una prenda. Y si no cabe, el problema es el cuerpo, jamás la industria textil.

#### ¿Dónde la escuchamos?

En tiendas, probadores, fiestas, mamás y tías opinando sin que nadie haya pedido un inventario corporal.

#### La crítica que merece

No son nuestros cuerpos los que tienen que adaptarse.

Es la ropa la que debería existir para cuerpos reales.

Y si un vestido exige sacrificios, no es símbolo de elegancia, es una prenda mal diseñada.

### 4. "Te ves distinta ¿todo bien?"

#### ¿A qué se refiere?

A esa costumbre navideña de evaluar la apariencia ajena en tiempo real: cara, cuerpo, postura, ropa, todo. Cualquier cambio —real o imaginado— se convierte en tema de conversación.

#### ¿Dónde la escuchamos?

Reuniones familiares, oficinas, encuentros con personas que no vemos hace tiempo y que creen tener la facultad de diagnosticar nuestro cuerpo con solo mirarnos.

#### La crítica que merece

Nuestro cuerpo no es una noticia ni un parte médico.

La apariencia no necesita explicaciones públicas.

Quando comentamos cuerpos sin consentimiento, reforzamos la idea de que todo lo visible es evaluable, y no lo es.



## **5. "Pórtate bien, que en enero partimos con todo."**

### **¿A qué se refiere?**

A la moralización de la comida, del movimiento y de cualquier conducta corporal. Diciembre se vuelve el juicio final del año, donde se "peca" y enero se transforma en el mes del arrepentimiento y la redención.

### **¿Dónde la escuchamos?**

En familias, gimnasios, sobremesas, y en esos memes motivacionales que suenan inspiradores.

### **La crítica que merece**

Ni la comida ni el ejercicio nos definen como personas. No tienen poder moral. Diciembre no es una evaluación, y no necesitamos "portarnos bien" para merecer disfrutarlo. Ojalá estas fiestas nos encuentren con menos juicio y más libertad para ser como seamos.

## **6. "Yo ya estoy en modo operación verano."**

### **¿A qué se refiere?**

A la idea de que el cuerpo es un proyecto permanente, ajustándose a la estación del año como si fuera una vitrina que cambia según la temporada.

### **¿Dónde la escuchamos?**

En redes sociales, conversaciones casuales, comerciales, gimnasios y cualquier espacio donde el cuerpo se trate como una tarea pendiente.

### **La crítica que merece**

Los cuerpos no tienen temporadas. No son obras en construcción ni dispositivos que actualizamos según la época del año. El cuerpo que tienes hoy es un cuerpo válido para cualquier estación.

Diciembre puede tener muchas cosas lindas, como la decoración navideña, el espíritu navideño, el verano, las vacaciones, pero también viene cargado de balances, expectativas y comentarios que nadie pidió.

No podemos controlar lo que dicen los demás, pero sí cómo lo dejamos entrar.

Si alguna de estas frases aparece en tu mesa, recuerda que no es sobre tu cuerpo: es sobre una cultura que insiste en opinar.

Podemos empezar por no repetirla nosotras. A veces, eso ya cambia la conversación.





# CUANDO LA APARIENCIA PESA MAS QUE LA EVIDENCIA

## Los sesgos detrás del “cuerpo ideal” en la profesión de la salud

Recuerdo que cuando entré a la universidad — hace ya un buen tiempo— nos repetían que, como profesionales de la salud, debíamos ser un ejemplo para nuestros consultantes.

Pero ese “ejemplo” no solo se refería a la ética, la evidencia o la empatía. Se refería al cuerpo.

A tener cierta figura que encarnara los valores de la salud como si fuera una obligación.

Por varios años me lo creí. Hasta que el cuerpo — el mío— me pasó la cuenta.

Hoy, con conocimiento de causa, sé que tener ese tipo de cuerpo no siempre es sinónimo de salud, y exigirlo es perpetuar discriminación.

### ¿Cuál es ese cuerpo?

El supuesto “cuerpo saludable” se define casi siempre igual: delgado, fit, músculos visibles (pero no tanto), piel lisa, postura erguida y energía inagotable.

Debe verse “equilibrado y funcional”, con medidas “proporcionales” (cintura pequeña en mujeres, hombros anchos en varones). Y por supuesto reflejar disciplina, autocontrol y éxito personal.

Este ideal **carece de fundamento científico**. Como tantas otras normas, es un constructo sociocultural que, como profesionales de la salud, tenemos el deber —y el derecho— de cuestionar, no de perpetuar.

Su origen se remonta al siglo XIX, cuando los médicos (varones y blancos, por cierto) comenzaron a construir una imagen “respetable” para distinguirse de curanderos y charlatanes. El cuerpo se convirtió entonces en una credencial de autoridad.

Hoy, esa lógica persiste bajo nuevas formas. El fitness comercial y el marketing neoliberal han transformado aquel “cuerpo ideal” en un símbolo de competencia profesional: se espera que encarnemos la “salud” para demostrar que sabemos de ella.

Aparentemente, no bastan los años de estudio, la experiencia clínica ni las actualizaciones constantes. Si el cuerpo no lo avala, todo lo demás parece irrelevante.

### El costo de perseguir ese ideal

Aspirar a ese cuerpo “perfecto”, que tantas veces se presenta como sinónimo de salud (pero no lo es), tiene un alto costo.

Físicamente, puede llevar a dietas extremas, sobre entrenamiento o uso de suplementos dudosos, aumento de riesgo de lesiones, desórdenes hormonales, entre otros.

Psicológicamente, genera ansiedad, insatisfacción corporal, trastornos de la conducta alimentaria, burnout, porque mantenerlo es un trabajo de tiempo completo.

Socialmente aísla: si no encajas, te juzgan, lo que reduce redes de apoyo y bienestar general.

Sostener ese cuerpo no es un logro personal: es un privilegio de clase disfrazado de mérito.

Por eso, más que un indicador de salud, el “cuerpo ideal” funciona como un marcador de estatus que reproduce desigualdades y excluye bajo el disfraz de bienestar.

### El sesgo disfrazado de salud

Cuando hablo de sesgos, me refiero a que promover o exigir un tipo de cuerpo como “estándar de credibilidad” no es neutral: es un filtro que excluye, jerarquiza y estigmatiza.

Las y los profesionales de la salud que sostienen que “para ser creíbles debemos lucir sanos” (léase: delgados y fit) reproducen, muchas veces sin querer, una forma de discriminación —hacia nuestros consultantes y también hacia nuestras propias colegas.

## Esto tiene nombre y consecuencias:

**Clasismo:** En nuestra propia área, se da por hecho que todas las y los profesionales de la salud tenemos los medios para “construir” ese cuerpo ideal: gimnasio, suplementos, comida “saludable”, tiempo libre (¿dónde?). Si no, se nos culpa de “falta de compromiso”.

**Capacitismo:** Privilegia cuerpos “funcionales” sin alteraciones visibles (como por enfermedades crónicas o discapacidades). Si no “muestras” perfección, se duda de tu capacidad. Esto excluye profesionales con diversidad funcional, creando entornos hostiles y discriminación laboral.

**Salutismo:** Convierte la salud en un “deber moral” visible: si no luces delgada y fit, no eres “ejemplo creíble”. Esto medicaliza la apariencia, culpando a las personas por no exhibir “salud” como un trofeo, agravando desigualdades y sesgos ante colegas y pacientes.

**Gordofobia:** Este sesgo estigmatiza a profesionales de la salud con cuerpos gordos como “no creíbles” o “descuidados”, cuestionando su autoridad por mera apariencia. Cuando se exige delgadez para validar experiencia, se perpetúan sesgos que crean entornos laborales tóxicos y limitan diversidad en los equipos. La credibilidad no depende del peso, sino del saber, y eso debería ser obvio.

**Sexismo:** Las mujeres debemos cumplir ciertos requisitos: delgadas, siempre “arregladas” pero sin exagerar vanidad. Esto hereda estereotipos de género que hipervisibilizan nuestros cuerpos ante colegas y pacientes, cuestionando nuestra credibilidad si no encajan en el “ideal femenino”. Incluso guías universitarias destacan sesgos en formación médica, donde la discriminación de género incluye escrutinio por apariencia, agravado por acoso e incluso violencia. Como olvidar la vez que en un turno me mandaron a maquillarme porque “parecía enferma”. Solo estaba cansada.

## ¿Entonces estamos Discriminando?

Sí. Y probablemente sin darnos cuenta. Promover un tipo de cuerpo como requisito de credibilidad es discriminar, aunque no haya mala intención. El impacto es real: colegas con cuerpos diversos enfrentan acoso, estancamiento laboral o invisibilización.

Y cuando eso pasa, también se resiente la calidad del cuidado, porque la diversidad profesional amplía la empatía y mejora los resultados.

Los sistemas de salud no son pasarelas. La salud no se exhibe en una vitrina: es un derecho humano.

Sabemos —porque estudiamos para eso— que la salud no depende de un tipo de cuerpo específico. Insistir en que “para ser creíbles debemos tener ese cuerpo ideal” no demuestra rigor profesional, sino sesgos sin revisar.

Nuestras competencias se miden por formación acreditada, actualización continua, habilidades clínicas, adhesión a la evidencia científica, empatía, escucha activa y trabajo multidisciplinario. Ninguna de ellas se mide por cómo se ven nuestros cuerpos.

Permitir que el “cuerpo ideal” se infiltre en los sistemas de salud legitima la discriminación, agota al personal y transmite a los pacientes que su cuerpo es un proyecto de estética, no una persona que merece cuidado en toda su complejidad.

Al final, tenemos el poder y la responsabilidad de separar la credibilidad del cuerpo. De mirar nuestras instituciones y preguntarnos quién decide qué cuerpo es “ejemplar” y con qué criterios. De exigir formación en sesgos y diversidad real en los equipos.

Porque un sistema de salud justo no se mide por cómo luce su personal, sino por cómo trata a quienes lo habitan y lo atraviesan. Solo así garantizaremos un cuidado realmente inclusivo para todas y todos.

El cuerpo, no es tu currículum.

# EL CONSERJE

Hace varios años cursaba un diplomado con clases los sábados bien temprano en un hospital. Ese día era invierno, hacía frío, y llegamos un grupo de compañeras al auditorio antes de la hora. Como la puerta estaba cerrada, esperábamos abrigadas, medio dormidas, cuando apareció un señor mayor.

Era un hombre de baja estatura, muy delgado, caminaba lento, un poco encorvado, con voz pausada y un delantal blanco —o más bien gris, de tanto uso. Nos preguntó si teníamos clase ahí. Le dijimos que sí, y con una sonrisa tranquila nos abrió la puerta.

En ese momento, mis compañeros y yo pensamos lo mismo: es el conserje. O, como dijo uno en voz baja: “el señor del aseo”.

Minutos después llegó uno de los profesores del diplomado y fue directo al “conserje” para saludarlo con un abrazo. “¿Listos para la clase de hoy?” le dijo.

Se nos cayó la cara.

Porque ese hombre que habíamos juzgado por su cuerpo —por su delgadez extrema, su postura, su lentitud, su apariencia “frágil”— era nada menos que el kinesiólogo a cargo de la jornada. No solo eso: tenía décadas de trayectoria en rehabilitación respiratoria, diseñaba protocolos nacionales para el Ministerio de Salud y sus investigaciones las usábamos nosotras mismas en la práctica clínica.

Al final de la clase, en un grupo pequeño, hicimos un mea culpa colectivo. Varias contamos cómo nuestros propios sesgos nos habían llevado a subestimar a colegas, pacientes o docentes solo por su apariencia.

Ese día aprendí —de nuevo— que el cuerpo no es un currículum.

Fuimos educadas para asociar autoridad con cierta ergonomía, conocimiento con energía desbordante, éxito con un cuerpo que “luce saludable”. Pero la realidad es más humana, más diversa, más compleja.

Si con solo mirar pudiéramos saber quién es competente, quién es digno de respeto o quién sabe más, no necesitaríamos cinco años de estudio, no tendríamos que recabar antecedentes y hacer una evaluación a nuestras consultantes. Bastaría con los ojos.

Y, sin embargo, muchas siguen actuando como si así fuera.

No podemos saber nada de una persona con solo mirarla.

Y menos aún en salud, *donde la empatía debe empezar donde termina el prejuicio.*





# PANDORA

## LA INCOMPARABLE

Pandora, mi compañera desde hace quince años, ya está viejita. En mis cuarenta y seis años, ella ha sido la primera perrita que he acompañado desde su niñez hasta su adultez mayor. Aunque hubo algunas lagunas de tiempo en las que no vivimos juntas, ya sumamos más de una década de compartir la vida. Ha sido un viaje hermoso conocerla, verla crecer, envejecer y seguir enseñándome cosas cada día. Ojalá fuese eterna.

La conocimos en un refugio. Vimos su fotografía cuando tenía casi dos meses y nos enamoramos de ella. En un principio, no iba a vivir conmigo, pero unas dificultades técnicas hicieron que terminara en casa. Su nombre, que ya traía del refugio, le queda perfecto: “la que tiene todos los dones.” Me rehusé a asociarlo con la misógina historia del mito, donde la curiosidad de una mujer libera todos los males del mundo. Al contrario, en mi perrita, el nombre es una forma de resignificar que no hay nada malo en nosotras por querer autonomía. No he conocido un ser más curiosa, determinada, valiente, amable y cariñosa que mi querida Pandora o Dorita como le decimos de cariño.

Uno de sus muchos dones es detectar a personas desagradables. Es una verdadera experta en identificar a esas personas odiosas que se disfrazan de simpáticas, esas que te dicen cositas “por tu bien” o “porque te quieren.” A lo largo de los años, su instinto me ha ayudado a filtrar amistades, incluso dentro de mi círculo más cercano.

Para quienes tenemos compañeros animales en esta vida, todos son especiales, pero Pandora lo es de un modo único: porque siempre ha sido “demasiado.”

Mi Pandora es una mestiza majestuosa, una mezcla de collie, alaskan malamute y pastor alemán que le da un aire de loba noble — muchos niños exclaman: “¡Mira, mamá, es un lobo!”—. Sin embargo, desde que creció, una pregunta ha sido una constante: “¿Cómo se llama el perro?” Cuando respondo que es una chica, solo recibo miradas de incredulidad. “No parece perrita”, me dicen, “es demasiado grande para ser una ella.”



Pero el asombro no termina ahí. También es, para los estándares arbitrarios de quienes la ven, “demasiado peluda.” Su pelaje es una capa lanuda que requiere cepillados interminables, otro atributo que, al parecer, no cuadra con la idea de una perrita. Y, por si fuera poco, su ladrido profundo suena “demasiado grave para ser el de una chica.” Estos comentarios nos han seguido a todos lados: en los parques, en el veterinario, en cualquier lugar donde su presencia imponente llame la atención.

Al principio, estas observaciones me daban lo mismo, pero luego empecé a reflexionar. Me di cuenta de que no es que mi perrita sea “demasiado” nada. Lo que sucede es que nosotras, las personas, cargamos con una mochila de estereotipos de género que proyectamos incluso sobre los animales. Asumimos que lo grande, lo fuerte y lo de voz grave es “masculino”, y que lo pequeño y delicado es “femenino.” Mi compañera de cuatro patas, con su simple existencia, se dedica a desmontar estos prejuicios a diario.

Otra de sus características es que no obedece si no le parece conveniente. Sus límites siempre han sido claros: no tolera nada que la incomode. Hay concesiones, claro, como la hora del baño — odia el agua—, los cepillados que aguanta por poco tiempo y las visitas al veterinario. Pero por lo demás, es como si me dijera: “Yo no te rompo tus muebles, ni tus plantas (eso lo hacía la gata), ni tu ropa; entonces tú déjame tranquila.” Pandora no busca agradar ni caer bien; no necesita tu aprobación para existir. Ella prioriza su bienestar, su paz mental y física.

Recuerdo que, al principio, mi psicóloga de aquella época me dijo: “Ella los eligió y no descansó hasta estar con ustedes.” En su momento me pareció una idea demasiado new age, pero ahora que lo pienso, quizás era cierto. Y ha sido un viaje lleno de aprendizajes, el más importante: que mis límites no se transan y no debo aguantar lo que me haga daño, ya sean situaciones o personas. Por eso te agradezco, mi querida Pandora.

Ella no es “demasiado” grande, peluda o grave para ser perrita. Es, simplemente, ella misma: una chica poderosa y lanuda, de ladrido profundo, que me recuerda que la naturaleza — como nosotras— es diversa y maravillosa, y no se deja encasillar por lo que la sociedad espere de ella.

Que ser grande, fuerte, peluda, grave y autónoma no es “demasiado” ... es, simplemente, ser.



# LA COMUNIDAD: COMPARTENOS TU HISTORIA

Si estás creando algo.  
Si tienes un oficio, un trabajo, un proyecto.  
Si estás armando algo, cuéntamelo.

Este espacio está abierto para que otras mujeres te vean, te lean, te escuchen.

Entre todas, podemos ir armando un espacio donde ser vista no sea un privilegio, sino una posibilidad.

---

## Mini guía para compartir tu historia

Si quieres compartir tu historia en esta sección, escríbeme directamente a

**[larociokinesiologa@gmail.com](mailto:larociokinesiologa@gmail.com)**

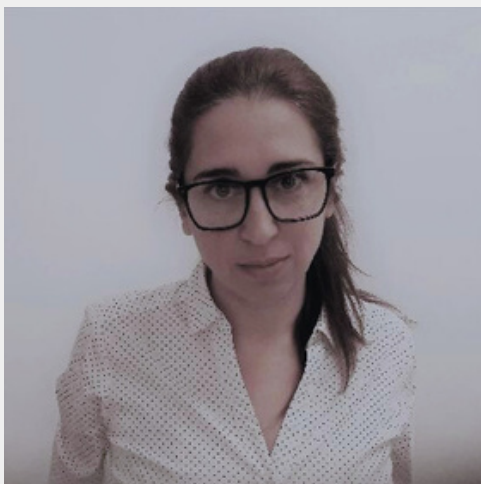
Te enviaré un breve formulario en formato Word para que puedas completarlo con calma y desde donde quieras.

No es un trámite: es una forma de cuidar tus palabras y asegurarnos de que nada se publique sin tu consentimiento.

Luego, con tu autorización, tu historia podrá formar parte de la próxima edición de Umbrínea y quizás también de una conversación en el podcast Las Raras de la Clase.







### ¿Cómo te llamas?

Soy Laura Florencia Belli (Lau o Lali, como me dicen)

### ¿Qué haces?

¡Muchas cosas! Pero principalmente me dedico a la docencia e investigación. Mi formación es en filosofía, me especialicé en bioética y trabajo temas de salud con perspectiva de género. Doy cursos, conferencias y escribo sobre esos temas.

### ¿Qué te motivó a empezar?

Me enamoré de la bioética a mitad de la carrera de grado, cuando en un seminario trabajamos cuestiones asociadas a las decisiones al final de la vida (eutanasia, suicidio asistido, etc) y descubrí que una rama de la ética práctica trabajaba estos temas en particular y otros relacionados con las decisiones en salud. Con los años fui descubriendo cómo una mirada transfeminista interseccional permitía profundizar en muchísimos de los temas que venía trabajando. Por eso hoy me dedico a los problemas éticos en el campo de la salud desde una perspectiva de género.

Si quieres saber un poquito más de Laura te invito a escuchar nuestros episodios del podcast "Las Raras de la clase" donde ella fue nuestra invitada.

[T2 Ep 13 Esto no venía en el manual clínico](#)

[T3 Ep 07 Amistad, algoritmos y otros vínculos improbables.](#)

### ¿Qué te gustaría visibilizar en este espacio?

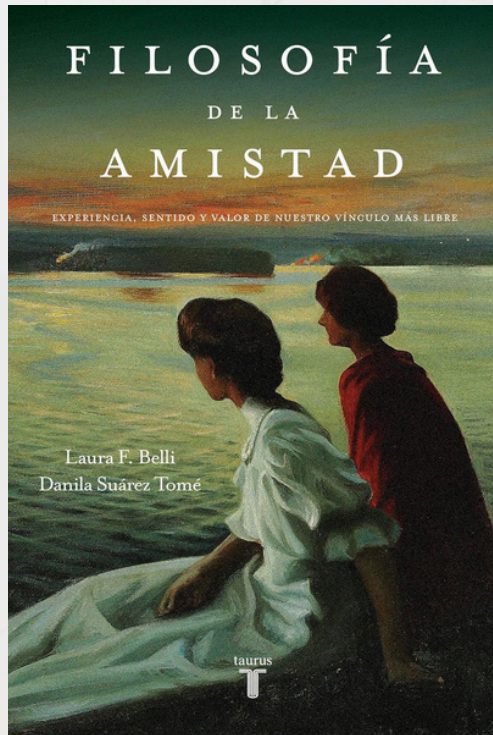
Me gustaría remarcar lo importante de espacios como este. En el contexto actual, marcado por el avance de las derechas conservadoras y de los neo-fascismos, la creación y fortalecimiento de redes se vuelve no solo urgente sino también vital. El feminismo, desde sus orígenes, señaló la importancia de lo colectivo frente a las formas de opresión que pretenden fragmentar y aislar. En este sentido, la construcción de redes constituye una práctica política y un modo de resistencia que desafía la lógica individualista y competitiva que estas corrientes reaccionarias intentan reinstalar.

Los derechos no se defienden ni se adquieren en soledad. Las redes feministas de cooperación permiten sostenerse, cuidarse y, al mismo tiempo, disputar el sentido común que las derechas buscan imponer. Cuando esas derechas promueven discursos de odio, exclusión y violencia, las redes feministas generan lenguajes de cuidado, solidaridad y justicia. Donde los discursos autoritarios intentan reinstaurar jerarquías y silencios, las redes feministas multiplican voces y cuerpos en movimiento.

En América Latina, particularmente, estas redes han demostrado una enorme capacidad de incidencia. Movimientos como #NiUnaMenos, las luchas por el aborto legal o las articulaciones de mujeres indígenas y campesinas, muestran cómo los feminismos logran interpelar a la sociedad y disputar espacios. Lo que las derechas leen como "peligro" —la expansión de derechos, la visibilización de diversidades, la crítica a los privilegios— es, en verdad, la apuesta feminista por democracias más profundas y por vidas más habitables. Sostener y ampliar redes no solo una forma de defendernos, sino también un proyecto afirmativo: imaginar otros mundos posibles.



# RECOMENDACIÓN LITERARIA DEL MES



***Filosofía de la amistad: experiencia, sentido y valor de nuestro vínculo más libre,***

Autora: Laura F. Belli y Danila Suárez Tomé.  
Editorial: Taurus, 2023.

Este mes quiero recomendar un libro que leí este año: *Filosofía de la amistad: experiencia, sentido y valor de nuestro vínculo más libre*, de Laura F. Belli y Danila Suárez Tomé.

Me dieron ganas de leerlo porque conozco el trabajo de Laura a través de su Substack, de cursos, ensayos y porque ha sido invitada al podcast que co-creo, *Las Raras de la Clase*. Me interesaba, sobre todo, qué podía decir la filosofía sobre la amistad en los tiempos que estamos viviendo.

En ningún caso es un manual ni una defensa romántica de la amistad. Es, más bien, un libro que nos invita a hacernos preguntas:

¿Qué pasa hoy con la amistad? ¿Qué lugar tiene en un contexto que la tensiona constantemente?

*Las autoras recorren distintas tradiciones filosóficas, pero lo hacen desde preguntas situadas en el presente:*

*¿Qué lugar ocupa la amistad cuando el contacto se vuelve intermitente, mediado por pantallas, fragmentado?*

*¿Qué se pierde —y qué se transforma— cuando el vínculo queda atrapado entre agendas llenas y vidas cada vez más solitarias?*

La digitalización de los vínculos, la irrupción de la inteligencia artificial, el poco tiempo disponible, la lógica individualista y la idea de que todo debería ser autosuficiente, eficiente y exitoso aparecen como parte de ese escenario.

Entre los aspectos que más me interesaron está, por un lado, que la amistad no se piensa solo como un vínculo íntimo o privado entre personas. El libro la amplía hacia otras formas de relación, incluyendo los lazos no humanos —como los que construimos con animales—, desplazando la idea de la amistad como algo exclusivamente humano.

Por otro, plantea la importancia de reconocer y sostener nuestras amistades como una práctica que contribuye a un “buen vivir” en comunidad. No como ideal ni consigna, sino como una forma concreta de estar, de cuidar y de compartir la vida con otras, sin romantizarla ni convertirla en refugio perfecto o respuesta a todo.

Si alguna vez te has preguntado qué hay de especial en la amistad, cómo se diferencia del amor romántico o filial, o cómo puede ser una fuerza de cambio en tiempos difíciles como los que estamos viviendo, este libro puede interesarte.

*Filosofía de la amistad* no solo invita a pensar nuestras propias relaciones, sino también a reconocer y sostener esos lazos que, de una u otra forma, forman parte de nuestra vida.



# BIBLIOGRAFÍA UMBRÍNEA 3

## **Corre como señorita: La actividad física no se percibe como algo femenino**

Moreno-Vitoria L, Cabeza-Ruiz R, Pellicer-Chenoll M. Factores que influyen en la participación física y deportiva de las adolescentes: una revisión sistemática. *Apuntas Educación Física y Deportes*. 2024;157:19–30.

Rayburn B, Media D, Chen S, Phillips C. Female College Athletes' Perceptions on Gender Stereotypes and Discrimination in Collegiate Athletics; *International Journal of Business and Social Science*. Vol. 6, No. 5; May 2015

Guo K, Huang Q. Gender stereotypes and female exercise behavior: mediating roles of psychological needs and negative emotions. *Front Psychol*. 2025;16(1569009):1569009. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1569009>

Pautu A, Petrakovschi S, Domokos M. The impact of gender stereotypes on physical education lessons: a pilot study regarding the qualitative analysis of teachers' perceptions. *Front Psychol*. 2025;16:1575686. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1575686>

Gentile A, Boca S, Giammusso I. 'You play like a Woman!' Effects of gender stereotype threat on Women's performance in physical and sport activities: A meta-analysis. *Psychol Sport Exerc*. 2018;39:95–103. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.013>

The Lancet Public Health. Time to tackle the physical activity gender gap. *Lancet Public Health*. 2019;4(8):e360. [http://dx.doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30135-5](http://dx.doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30135-5)

Cormack EE, Hand CJ. A systematic review of gender stereotype beliefs and their relationship with youth sport participation and performance. *Sport Exerc Psychol Rev*. 2020;16(2):39–60. <http://dx.doi.org/10.53841/bpssepr.2020.16.2.39>

Cox M, Richmond PF, Shtino A, Sirard JR. Exploring the Endorsement of Gender Stereotypes and Physical Activity in Young Women. *Women's Health Reports*. 2025 Jan 1;6(1):249–62.

Young IM. Throwing like a girl: A phenomenology of feminine body comportment motility and spatiality. *Hum Stud*. 1980;3(1):137–56. <http://dx.doi.org/10.1007/bf02331805>

Zheng Y, Ye W, Korivi M, Liu Y, Hong F. Gender differences in fundamental motor skills proficiency in children aged 3–6 years: A systematic review and meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(14):8318. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19148318>

Pasquinelli L. La estafa de la feminidad. Planeta Argentina; 2024.



## ¿El gimnasio estaba cerrado?

- Jerónimo F, Carraça EV. Effects of fitness content on body image: a systematic review. *Eat Weight Disord.* 2022;27(8):3017–35. <http://dx.doi.org/10.1007/s40519-022-01505-4>
- Mills JS, Minister C, Samson L. Enriching sociocultural perspectives on the effects of idealized body norms: Integrating shame, positive body image, and self-compassion. *Front Psychol.* 2022;13:983534. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2022.983534>
- Granero-Gallegos A, Martín-Albo Lucas J, Sicilia Á, Medina-Casabón J, Alcaraz-Ibáñez M. Análisis de los estereotipos socioculturales hacia cuerpo delgado y cuerpo musculoso: diferencias en función del sexo y discrepancia con el peso. *Rev psicodidact.* 2018;23(1):26–32. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psicod.2017.02.002>
- He J, Sun S, Zickgraf HF, Lin Z, Fan X. Meta-analysis of gender differences in body appreciation. *Body Image.* 2020;33:90–100. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.011>
- Marler GS, Turk MT, Kalarchian M, Oermann MH, Sabol VK, Phelan SM. Weight bias interventions for healthcare professionals: An integrative review. *J Adv Nurs.* 2025; <http://dx.doi.org/10.1111/jan.17065>
- Cowley ES, Schneider J. "I sometimes feel like I can't win!": An exploratory mixed-methods study of women's body image and experiences of exercising in gym settings. *PLoS One.* 2025;20(1):e0316756. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0316756>
- Abdoli M, Scotto Rosato M, Desousa A, Cotrufo P. Cultural differences in body image: A systematic review. *Soc Sci (Basel).* 2024;13(6):305. <http://dx.doi.org/10.3390/socsci13060305>
- Lawrence BJ, Kerr D, Pollard CM, Theophilus M, Alexander E, Haywood D, et al. Weight bias among health care professionals: A systematic review and meta-analysis. *Obesity (Silver Spring).* 2021;29(11):1802–12. <http://dx.doi.org/10.1002/oby.23266>
- Johns DJ, Hartmann-Boyce J, Jebb SA, Aveyard P, Behavioural Weight Management Review Group. Diet or exercise interventions vs combined behavioral weight management programs: a systematic review and meta-analysis of direct comparisons. *J Acad Nutr Diet.* 2014;114(10):1557–68. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2014.07.005>
- Cox CE. Role of physical activity for weight loss and weight maintenance. *Diabetes Spectr.* 2017;30(3):157–60. <http://dx.doi.org/10.2337/ds17-0013>
- Clark JE, Wiszniak MF, Bicomong R, Sousa M, Jolivet D, Sirois E. Biases toward weight, diet, and exercise expressed by health science students and their professors. *Research Square.* 2024. <http://dx.doi.org/10.21203/rs.3.rs-5467293/v1>
- Robinson, E., Stensel, D. Does physical activity cause weight loss?. *Int J Obes* 47, 91–92 (2023). <https://doi.org/10.1038/s41366-022-01247-4>
- Thorogood A, Mottillo S, Shimony A, Filion KB, Joseph L, Genest J, et al. Isolated aerobic exercise and weight loss: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Med.* 2011;124(8):747–55. <http://dx.doi.org/10.1016/j.amjmed.2011.02.037>
- Pontzer H, Durazo-Arvizu R, Dugas LR, Plange-Rhule J, Bovet P, Forrester TE, et al. Constrained total energy expenditure and metabolic adaptation to physical activity in adult humans. *Curr Biol.* 2016;26(3):410–7. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cub.2015.12.046>
- Ekkekakis P, Parfitt G, Petruzzello SJ. The pleasure and displeasure people feel when they exercise at different intensities: Decennial update and progress towards a tripartite rationale for exercise intensity prescription. *Sports Med.* 2011;41(8):641–71. <http://dx.doi.org/10.2165/11590680-000000000-00000>
- Hutchinson JC, Zenko Z, Santich S, Dalton PC. Increasing the pleasure and enjoyment of exercise: A novel resistance-training protocol. *J Sport Exerc Psychol.* 2020;42(2):143–52. <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.2019-0089>
- Escoto C, Bosques LE, Ibarra JE, Lugo CSJ. Interiorización de ideales estéticos y preocupación corporal en hombres y mujeres usuarios de gimnasio. Nemorio Barrientos Martínez. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios/Revista Mexicana de Trastornos de la Alimentación.* 2014;5:29–38.
- Merino M, Tornero-Aguilera JF, Rubio-Zarapuz A, Villanueva-Tobaldo CV, Martín-Rodríguez A, Clemente-Suárez VJ. Percepciones corporales y bienestar psicológico: Una revisión del impacto de las redes sociales y las mediciones físicas en la autoestima y la salud mental, con especial atención a la satisfacción con la imagen corporal y su relación con factores culturales y de género. *Healthcare (Basel).* 2024;12(14):1396. <http://dx.doi.org/10.3390/healthcare12141396>



## ¿Por qué las mujeres sentimos culpa por no hacer ejercicio?

Peng B, Ng JYY, Ha AS. Barriers and facilitators to physical activity for young adult women: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2023;20(1):23. <http://dx.doi.org/10.1186/s12966-023-01411-7>

Furnham A, Badmin N, Sneade I. Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *J Psychol.* 2002;136(6):581–96. <http://dx.doi.org/10.1080/00223980209604820>

Huellemann KL, Pila E, Gilchrist JD, Nesbitt AE, Sabiston CM. Body-related self-conscious emotions and reasons for exercise: A latent class analysis. *Body Image.* 2021;38:127–36. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.016>

Smith, S.S.; Ten Hoor, G.A.; Lakhote, N.; Massar, K. Emotion in Motion: Weight Bias Internalization, Exercise Avoidance, and Fitness Related Self-Conscious Emotions. *Healthcare* 2024, 12, 955. <http://dx.doi.org/10.3390/healthcare12100955>

Reinboth MS, Sundgot-Borgen J, Bratland-Sanda S. Exercise dependence and body image concerns amongst group fitness instructors: A self-determination theory approach. *Front Psychol.* 2021;12:816287. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2021.816287>

Teixeira PJ, Carraça EV, Markland D, Silva MN, Ryan RM. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2012;9(1):78. <http://dx.doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>

Harman A. Exercising moral authority: The power of guilt in health and fitness discourses. *Int J Fem Approaches Bioeth.* 2016;9(2):12–45. <http://dx.doi.org/10.3138/ijfab.9.2.12>

Pila E, Sabiston CM, Mack DE, Wilson PM, Brunet J, Kowalski KC, et al. Fitness- and appearance-related self-conscious emotions and sport experiences: A prospective longitudinal investigation among adolescent girls. *Psychol Sport Exerc.* 2020;47(101641):101641. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101641>

Hurst M, Dittmar H, Banerjee R, Bond R. “I just feel so guilty”: The role of introjected regulation in linking appearance goals for exercise with women’s body image. *Body Image.* 2017;20:120–9. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.12.002>

Meade LB, Semenchuk BN, Strachan SM. Is there positive in the negative? Understanding the role of guilt and shame in physical activity self-regulation. *Int J Sport Exerc Psychol.* 2020;18(4):502–18. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197x.2019.1581826>

Werner DR. Moved to move: Socially contextualizing women’s exercise motivations. Minnesota State University, Mankato; 2014.

Harman, A. Guilt, Women, and Exercise (2014) <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:O168-ssoar-48934-0>

Ruiz-Turrero J, Massar K, Kwasnicka D, Ten Hoor GA. The relationship between compulsive exercise, self-esteem, body image and body satisfaction in women: A cross-sectional study. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(3):1857. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19031857>

Logan JE, Prévost M, Brazeau A-S, Hart S, Maldaner M, Scrase S, et al. The impact of gender on physical activity preferences and barriers in adults with type 1 diabetes: A qualitative study. *Can J Diabetes.* 2024;48(6):401–8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcjd.2024.05.003>

Abdoli M, Scotto Rosato M, Desousa A, Cotrufo P. Cultural differences in body image: A systematic review. *Soc Sci (Basel).* 2024;13(6):305. <http://dx.doi.org/10.3390/socsci13060305>



## **Cuando la apariencia pesa más que la evidencia: Los sesgos detrás del “cuerpo ideal” en la profesión de la salud**

Rosenberg AR, Jagsi R, Marron JM. Picture a professional: Rethinking expectations of medical professionalism through the lens of diversity, equity, and inclusion. *J Clin Oncol*. 2021;39(36):4004–8. <http://dx.doi.org/10.1200/JCO.21.01500>

Lindsay S, Fuentes K, Ragnathan S, Lamaj L, Dyson J. Ableism within health care professions: a systematic review of the experiences and impact of discrimination against health care providers with disabilities. *Disabil Rehabil*. 2023;45(17):2715–31. <http://dx.doi.org/10.1080/09638288.2022.2107086>

Dielle J, Lundberg JA. Structural ableism in public health and healthcare: a definition and conceptual framework. *The Lancet Regional Health- Americas* 2024;30: 100650 Published Online 18 December 2023 <https://doi.org/10.1016/j.lana.2023.100650>

Crawford R. Healthism and the medicalization of everyday life. *Int J Health Serv*. 1980;10(3):365–88. <http://dx.doi.org/10.2190/3H2H-3XJN-3KAY-G9NY>

Cheek J. Healthism: a new conservatism? *Qual Health Res*. 2008;18(7):974–82. <http://dx.doi.org/10.1177/1049732308320444>

Lawrence BJ, Kerr D, Pollard CM, Theophilus M, Alexander E, Haywood D, et al. Weight bias among health care professionals: A systematic review and meta-analysis. *Obesity (Silver Spring)*. 2021;29(11):1802–12. <http://dx.doi.org/10.1002/oby.23266>

Artazcoz L. Sexismo en medicina. 2019 Jul 30;46:17–9. <https://www.researchgate.net/publication/335490470>

Uchile.cl. Recomendaciones para el ejercicio de una docencia no sexista en la formación de profesionales de la salud. <https://medicina.uchile.cl/dam/jcr:9cda98f1-2bae-45dc-8fc4-aed6adf47346/Guia%20de%20recomendaciones.pdf>

Fruh SM, Graves RJ, Hauff C, Williams SG, Hall HR. Weight bias and stigma: Impact on health. *Nurs Clin North Am*. 2021;56(4):479–93. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cnur.2021.07.001>

Mosier-Mills A, Vagwala M, Potter J, Elisseou S. Respecting body-size diversity in patients: A trauma-informed approach for clinicians. *Perm J*. 2024;28(1):206–11. <http://dx.doi.org/10.7812/TPP/23.104>

Mackert N, Schorb F. Introduction to the special issue: public health, healthism, and fatness. *Fat Stud*. 2022;11(1):1–7. <http://dx.doi.org/10.1080/21604851.2021.1911486>

Armstrong D. The changing discourse of healthism: A contextual analysis. *Sociol Health Illn*. 2025;47(7):e70073. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-9566.70073>



# **LAS RARAS DE LA CLASE**

**HABLAMOS DE LO QUE NOS  
DA LA GANA**

**DESDE LOS ESTÁNDARES DE  
BELLEZA QUE NOS PERSIGUEN  
COMO SOMBRA**

**CÓMO HACEMOS LAS  
PACES CON EL CUERPO  
QUE TENEMOS HOY Y MÁS.**

**LASRARASDELACLASE.COM**

 **@LASRARAS\_DELACLASE**

 **@LASRARASDELACLASE**

 **@LASRARASDELACLASE**



**Las Raras de la Clase**



**Te invitamos a seguir  
cuestionándote y desafiando  
los mandatos que nos  
oprimen, para construir un  
mundo más amable para  
todas.**