



Universidad Autónoma de Querétaro  
Facultad de Artes

Prácticas corporales para el ideal estético de las  
mujeres madres  
Tesis

Que como parte de los requisitos para  
obtener el Grado de

Maestra en Arte Contemporáneo y  
Cultura Visual

Presenta:  
Adriana Juárez Castillo

Dirigido por:  
Dra. Ana Cristina Medellín Gómez

Querétaro, Qro., a noviembre de 2023.

**La presente obra está bajo la licencia:**  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>



## CC BY-NC-ND 4.0 DEED

### Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional

#### **Usted es libre de:**

**Compartir** — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato

La licenciatario no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia

#### **Bajo los siguientes términos:**

 **Atribución** — Usted debe dar [crédito de manera adecuada](#), brindar un enlace a la licencia, e [indicar si se han realizado cambios](#). Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciatario.

 **NoComercial** — Usted no puede hacer uso del material con [propósitos comerciales](#).

 **SinDerivadas** — Si [remezcla, transforma o crea a partir](#) del material, no podrá distribuir el material modificado.

**No hay restricciones adicionales** — No puede aplicar términos legales ni [medidas tecnológicas](#) que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.

#### **Avisos:**

No tiene que cumplir con la licencia para elementos del material en el dominio público o cuando su uso esté permitido por una [excepción o limitación](#) aplicable.

No se dan garantías. La licencia podría no darle todos los permisos que necesita para el uso que tenga previsto. Por ejemplo, otros derechos como [publicidad, privacidad, o derechos morales](#) pueden limitar la forma en que utilice el material.



Universidad Autónoma de Querétaro  
Facultad de Artes

Maestría en Arte Contemporáneo y Cultura Visual

Prácticas Corporales para el Ideal Estético de las Mujeres Madres

Tesis

Que como parte de los requisitos para obtener el Grado de  
Maestra en Arte Contemporáneo y Cultura Visual

Presenta:  
Adriana Juárez Castillo

Dirigido por:  
Dra. Ana Cristina Medellín Gómez

Dra. Ana Cristina Medellín Gómez  
Presidente  
Dr. Benito Cañada Rangel  
Secretario  
Dra. María del Mar Marcos Carretero  
Vocal  
Dr. Miriam Herrera Aguilar  
Suplente  
Mtra. Abigail Contreras Favila  
Suplente

Centro Universitario, Querétaro, Qro.  
Fecha de aprobación por el Consejo Universitario noviembre de 2023  
México

## Resumen

La presente investigación analiza la maternidad y cómo la cultura visual influye en la percepción de la imagen de sí mismas como mujeres madres para encajar en el estereotipo impuesto por los medios de comunicación. Tuvo como objetivo analizar las diferentes prácticas corporales que realizan las mujeres madres para transformar su cuerpo y entrevistar mujeres madres para dar crédito de su labor dentro del ámbito social y cultural. El enfoque del estudio es cualitativo y exploratorio, se buscó comprender a fondo experiencias y percepciones de las mujeres madres en relación con la presión social sobre su corporeidad y se obtuvo información sobre las vivencias de las mujeres en este contexto. La población objetivo de este estudio estuvo conformada por mujeres que han experimentado la maternidad y las técnicas de recolección de datos incluyeron entrevistas en profundidad y análisis de contenido. Los resultados obtenidos demuestran que la maternidad emerge como una experiencia única y multidimensional que va más allá de los límites de la biología, desde las representaciones en los medios de comunicación hasta las expresiones artísticas y literarias.

*Palabras clave:* cuerpo, mujeres, maternidad, prácticas corporales, cultura visual, expresiones artísticas, medios de comunicación.

### **Abstract**

The present research analyzes motherhood and how visual culture influences the perception of the image of themselves as mothers to fit the stereotype imposed by the media. Its objective was to analyze the different bodily practices that mothers carry out to transform their bodies and to interview mothers to give credit for their work within the social and cultural sphere. The approach of the study is qualitative and exploratory, it sought to thoroughly understand the experiences and perceptions of women mothers in relation to social pressure on their corporeality and information was obtained about the experiences of women in this context. The target population of this study was made up of women who have experienced motherhood and data collection techniques included in-depth interviews and content analysis. The results obtained demonstrate that motherhood arises as a unique and multidimensional experience that goes beyond the limits of biology, from representations in the media to artistic and literary expressions.

*Keywords: body, women, motherhood, body practices, visual culture, artistic expressions, media.*



## **Dedicatoria**

A Soledad por tu ejemplo y amor incondicional, a Dolores porque desde el cielo siempre me acompañas y Daniel Alejandro eres la luz de mi vida.

## **Agradecimientos**

A mi mamá por siempre estar, apoyarme y tomarme de la mano. A la Dra. Cristina por su confianza, aliento y acompañamiento. A mis profesores por sus enseñanzas y paciencia. A las mujeres de mi familia que han sido mis madres. A todas las mamás que conozco, su amor, lucha y experiencias que respaldaron esta investigación. A mi hijo por enseñarme todos los días que existe la magia y el amor más increíble.

¡Gracias infinitas!

## Índice

Resumen	iii
<i>Abstract</i>	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice	vii
Índice de Tablas	viii
Índice de Figuras	ix
Introducción	x
Antecedentes	xii
Fundamentación Teórico-Conceptual	xiv
Hipótesis	xx
Objetivos	xxi
Metodología y Métodos	xxii
Capítulo 1. La Imagen de la Mujer en los Medios de Comunicación Visual	24
1.1 Publicidad y Consumismo para Encarnar una “Imagen Perfecta”	29
1.2 Imagen pública de la Mujer Madre y sus Signos de Belleza	37
Capítulo 2. Cuerpo de Mujeres Madres	44
2.1 Imaginario Social del Cuerpo Femenino	46
2.2 Cuerpos que son Ficciones	57
2.3 Prácticas Corporales... ¿un Ideal Estético?	58
Capítulo 3. Mujeres Madres	71
3.1 Maternidad y Falacias Sociales	83
3.1.1 Presión familiar	86
3.2 Mujeres Madres y Esposas	88
3.2.1 Madres Solteras	92
3.2.2 Otras Maternidades	95
3.3 Maternidades en la Literatura	97
Conclusiones	104
Referencias Bibliográficas	114
Anexos	119

## Índice de tablas

Tabla 1. *La imagen de la mujer en la publicidad* ..... 31

## Índice de figuras

Figura 1 Vídeo <i>Dove</i> .....	26
Figura 2 Vídeo <i>Dove</i> .....	26
Figura 3 Dior Perfume <i>J'Adore</i> .....	28
Figura 4 Dove se Suma a la reacción violenta del cuerpo perfecto de <i>Victoria's Secret</i> .....	35
Figura 5 <i>Nike</i> presenta maniquíes de tallas grandes en una tienda de Londres .....	36
Figura 6 Muro de Instagram de Kalinda Cano .....	40
Figura 7 Muro de Instagram de Caroline Nehring .....	41
Figura 8 Entrenadora de <i>Latin Fussion</i> .....	60
Figura 9 Lucas en el gimnasio .....	63
Figura 10 Marco jugando baloncesto en el equipo "Abejas" de Guanajuato .....	65
Figura 11 Desayuno en la cama .....	73
Figura 12 Madre Migrante .....	74
Figura 13 Mamá .....	76
Figura 14 ¡Madres! .....	78
Figura 15 Un cuerpo hermoso .....	81

## **Introducción**

La presión social para encajar en cierto canon de belleza dentro de las sociedades contemporáneas hace que las mujeres en general tengan cierto complejo con su corporeidad, las imágenes proyectadas en los distintos medios masivos de comunicación generan vehemente influencia sobre las mujeres para saber y reconocer cómo debieran verse.

Para las mujeres que su cuerpo dio vida a otro ser humano es más difícil volver a recuperar su figura, es decir, lucir como antes de embarazarse y esto deja ciertas secuelas: estrías, panza, flacidez y cicatrices en las madres que fueron sometidas a cesárea. Se convierte en una travesía infinita la inmersión en las diversas prácticas corporales para que sus cuerpos luzcan atractivos de acuerdo al dictamen social.

En ocasiones es por enfermedades autoinmunes, cuestiones hormonales, no es solo una falta de disciplina que los cuerpos de las madres no puedan lograr recuperar una delgadez impuesta por la sociedad.

## **Preguntas de Investigación**

- ¿El cuerpo mediático es lo que busca la mujer madre para completar su ideal?
- ¿El consumo hace que se tenga una imagen de éxito?
- ¿Cuáles son las falacias sociales y culturales que existen dentro de la maternidad?

## **Justificación**

Las mujeres están demasiado apegadas a los medios de comunicación, que muestran una saturación de imágenes modificadas en televisión, revistas y redes sociales para que las personas expuestas en esos contenidos se vean más

atractivos, a través de alteraciones hechas principalmente con programas especializados para retoques se muestran desmesuradamente ficciones de los cuerpos sobretodo de las figuras públicas: actrices, conductoras, cantantes, modelos, *influencers*.

Se aborda dicho tema por estar en contacto con mujeres madres que se sienten obligadas a modificar su cuerpo, ya sea a través del ejercicio, dietas rigurosas o cirugías plásticas, las que cuentan con el poder adquisitivo suficiente para hacerlo. Y todo esto para encajar dentro de los estándares de belleza dictaminados por la cultura visual que establecen los medios masivos de comunicación.

También se busca dar crédito a las diversas maternidades, sin que caer en una idealización de la misma, sino poner sobre la mesa la importancia que tiene el papel de las madres dentro de la sociedad.

## **Antecedentes**

En su ensayo de *Madres Arrepentidas* (2017) Orna Donath señala a través de varias entrevistas cómo algunas mujeres no deseaban ser madres, ellas buscaban otro estilo de vida, pero por cuestiones patriarcales e incluso por el típico “salir embarazada” no encuentran el ideal que se ha impuesto culturalmente sobre la maternidad. Acerca otra visión sobre el tema y de viva voz de diversas mujeres, un tópico que muy rara vez quiere ser tratado, pero se tiene que abordar porque son situaciones existentes.

La feminista María Llopis, habla de las diversas maternidades ya no solo homoparentales como son tratadas en la mayoría de textos cuando se habla de mamás o familia; sino que en su libro (2016) muestra las opiniones que existen sobre la maternidad, tanto mujeres y hombres vuelvan a tener el control sobre el nacimiento y crianza de sus hijos, da la voz a los diversos tipos de familias y que se hable de ellos sin tabúes, mostrando las imposiciones y contradicciones que hay sobre el tema y creando nuevos paradigmas con lo que actualmente es la maternidad y verla como una forma de cambiar al mundo.

En *Belleza y perfección como norma* (2011) Elsa Muñiz pone de relieve las prácticas corporales, así como es una autora de cabecera para esta investigación, en este particular texto menciona la infinidad de prácticas a las que son sometidas las mujeres para lograr un ideal estético.

Naief Yehya (2010) en su texto sobre la belleza y el *cyborg* delibera si la belleza es un fenómeno cultural o natural, así como los mitos y reflexiones sobre el impacto de la belleza en los individuos, qué tanto significa para cubrir ideales estéticos y cómo de forma mediática se le ha asignado un rol.

Sonya Taylor (2018) propone “hacer las paces” con el cuerpo, porque ha estado sometido a una serie de presiones por parte de un sistema mediático muy violento que ha delimitado la cultura de la delgadez como lo deseable, lo

políticamente correcto. Una visión diferente sobre como todas las personas debieran estar en paz y agradecidos con sus cuerpos.

La fotógrafa Jade Beall a partir de que se convirtió madre, mostró su cuerpo y cómo cambia tiene cicatrices, estrías, flacidez así que decide retratar a varias mujeres madres creando *A beautiful body Project* (2014) donde muestra una maternidad sin tapujos con diversas mujeres alrededor del mundo que deciden fotografiarse con sus hijos y darle un sentido positivo a la variedad de cuerpos y sobretodo el hecho de cómo cambia siendo madre, su proyecto sigue girándolo a través de las redes sociales donde mujeres de todo el mundo comparten su experiencia e imagen anteponiendo el no avergonzarse de cómo lucen sino al contrario.

Esther Vivas (2015), es una periodista que hace una investigación sobre diversos temas de la maternidad, el embarazo, parto, lactancia, puerperio y crianza; desde su visión estamos en una sociedad hostil hacia la maternidad porque generalmente se desarrolla desde una perspectiva patriarcal y sacrificada, en su libro promueve una mirada feminista y de reconocimiento dándole el valor que le corresponde a las madres.

En torno a la maternidad de Sáenz, Peña & Vivero (2015) se muestra un conjunto de trabajos realizado por un grupo multidisciplinarios desde un punto de vista social y literario en donde se discuten sobre los diversos panoramas que tiene la maternidad; ya que desde la identidad femenina es un pilar de discusión social porque es una construcción simbólica que recae en la importancia del binomio mujer-madre.

## **Fundamentación Teórico-Conceptual**

Las sociedades contemporáneas exigen ciertos regímenes de belleza en ambos sexos, se establecen ciertas características mediáticas para considerarse atractivo; y cuando de forma natural no se tienen se realizan una cantidad de esfuerzos incluso considerados sobrehumanos para tenerlos, la cirugía cosmética ha sido también partícipe de dichas prácticas para lograr tener cierta figura o características faciales que los medios dictan a los seres sociales.

En esta investigación se aborda principalmente el tema de las mujeres madres y cómo a través de los diversos medios masivos de comunicación se ven bombardeadas por series de imágenes que muestran el canon de la mujer “bella”, mujeres altas, delgadas, en su mayoría rubias, labios carnosos, piernas torneadas, abdomen plano, cabello largo lacio; hoy el régimen escópico dictamina que las mujeres se parecen entre sí y esto por los accesorios y cambios que hacen en las representaciones de su imagen.

Para dicho estudio se revisará al cuerpo y cómo este ha sido objeto de estudio gracias a las primeras aportaciones que realizó Foucault. La cultura del cuerpo dentro de la comunicación de masas ha generado un culto al cuerpo de manera sorprendente, es así que “la cultura de masas, la cual es una cultura depredadora, que ha hecho del cuerpo su presa por excelencia” (Torres, 2008, p. 488).

El cuerpo, que es un pilar para la vida misma, se remite a una gran cantidad de prácticas que requieren arduo trabajo para encajar dentro de la sociedad y de cierta manera sentirse aceptado.

El retorno del cuerpo a finales del siglo XX ha entendido a aquél como una noción abstracta; más que de la realidad del cuerpo -aunque lo real también está presente-, lo que importa son sus apariencias, lo externo, el maquillaje

y, en su caso, su imagen virtual, pero también su capacidad de ser objeto real y, a la vez, simbólico, de feroz devastación. (Guash, 2007, pp. 449-500)

El cuerpo se ha convertido en un objeto del cual se han realizado diversos estudios, sin embargo, se analizará particularmente a las madres ya que son un territorio que desde la cultura visual falta ahondar.

El cuerpo es entendido como el punto de partida y de retorno en el proceso dialéctico de enculturación desde el cual se crean diversas representaciones, no sólo de lo humano y lo corpóreo, sino de lo femenino y lo masculino en las diferentes etapas de la historia humana. En cada contexto se ha explorado la forma que asume la concepción del cuerpo y las maneras en que se ejercen las prácticas corporales, así como los senderos que sigue la construcción de las subjetividades y de las dimensiones de la identidad: sexual, de género, de raza, de etnia, de clase, de edad, con el fin, no solo de advertir los cambios y permanencias en dichas prácticas, concepciones y representaciones, sino de observar con precisión la diversidad en la construcción de las identidades y subjetividades. (Muñiz, 2008, p.25)

Los objetos de estudio dentro de esta investigación son las mujeres madres, de las cuales se ha dicho bastante, principalmente de las mujeres, pero no todo. Las primeras palabras que se abordaron de las mujeres en tanto a estudio fueron a partir del siglo XX, “¿Qué es una mujer? *“Tota mulier in utero: es una matriz”* (Beauvoir, 1984, p.9). Para Simone es un ser humano, no es la “cosa” del hombre, sino su igual para la lucha de la construcción del mundo.

Las mujeres se miran de frente. Su mirada percibe y evalúa lo que son, que es en gran medida lo que se ha hecho de ellas a partir de su conciencia y de lo que quieren ser. Lo relevante es que las mujeres han pasado de una conciencia de sí mismas como objetos a una conciencia de sujetos (Touraine, 2007, p.51).

Ese ser místico con tanta carga simbólica ha sido objeto de estudio de diversos teóricos, y particularmente en este estudio se tratará una realidad humana dentro de las mujeres madres en calidad de jóvenes, porque se cree entre ellas que al momento de gestar un hijo y tener una familia ya no hay más que ofrecer a la sociedad y a sus propias vidas principalmente como mujeres; cuando están en el terreno de la maternidad dejan de lado sus intereses.

El concepto de maternidad en la vida social es utilizado para designar diferentes procesos: ideas y prácticas relacionadas con la fertilidad, el embarazo, el nacimiento y el puerperio; las actividades y relaciones involucradas en la crianza, el cuidado de los infantes y el vínculo madre-hijo; el proyecto de maternidad y la agencia de las mujeres; la construcción de la identidad de la mujer en relación con lo materno; y las teorías, nociones, valores e ideas culturales sobre lo que debe ser el ejercicio de la maternidad. (Sánchez-Bringas, 2009, p.239)

No existe un manual que impere sobre lo que deberían hacer las madres en su papel como tal, ellas ejercen el rol gracias a lo que se ha vivido, lo que dicta la gente de su alrededor e incluso lo que se le ha impuesto por generaciones anteriores de sus familias particularmente, “esa <feminidad> es un rol, una imagen, un valor impuestos a las mujeres por los sistemas de representación de los hombres. La mujer se pierde en la mascarada de la feminidad, y se pierde a fuerza de representarla” (Irigaray, 2009, p.62).

Se pierde fuerza por la excesiva presión social que recae en la mujer al convertirse en madre, que es considerada también por Lagarde (2003) la clave en la reproducción de la sociedad, de la cultura y en la realización del ser social de las mujeres tiene que hacer funcional su hogar, su esposo, sus hijos y ella misma; en la gran cantidad de funciones que realiza dentro de su casa y no le queda en ocasiones tiempo para su imagen personal.

La esposa es objeto sexual erótico del esposo y puede serlo toda la vida, pero lo es en función de la procreación, de la familia, como parte de su maternidad. El erotismo de la esposa se desarrolla en su mínima expresión, como cuerpo objeto. En un solo cuerpo y una sola mujer deben desplegarse el valor más alto de la sociedad, la maternidad de la mujer buena y el valor negativo, la mujer mala erótica. (Lagarde, 2003, pp. 446 - 447)

Las mujeres madres no se muestran tal como son por diversas razones personales, pero también por cómo fueron educadas, principalmente por el patriarcado y los tabúes sociales ya impuestos desde décadas atrás y por ello se sienten obligadas a verse como figuras públicas para sentirse aceptadas socialmente y principalmente por sus parejas. “La imagen del cuerpo es la representación que el sujeto se hace del cuerpo; la manera en que se le aparece más o menos conscientemente a través del contexto social y cultural de su historia personal” (Le Breton, 2002, p. 146).

Por tratar de estar “bien” con sus maridos, las esposas hacen una serie de prácticas para verse bellas ante ellos y a su vez por competencia con otras mujeres que las rodean, llámense cuñadas, hermanas, amigas, compañeras.

Como seres sociales están expuestas las mujeres madres, incluso más que otros sujetos, a la publicidad y mucha de ella va dirigida a las amas de casa. Saturan con imágenes de mujeres “perfectas” que suscriben a lo que deberían verse todas las mujeres. Y dentro de los mensajes de los medios de comunicación se inscribe “la moda, publicidad que tratan de producir y reproducir un cuerpo colectivo de las mujeres, un cuerpo femenino indiferenciado, aparador de la femineidad, que conjura los peligros de otra femineidad, siempre desconocida, siempre extraña, sexo misterioso y contradictorio” (Mattelart & Mattelart, 1991, p.186).

A su vez, eso crea la tendencia de hacer estético el cuerpo, principalmente el de la mujer el bombardeo en los *mass media* de la mujer bonita “La moda es el indicio más seguro de la alienación del individuo ante las imposiciones sociales”

(Erner, 2010, p.123). Y como imposición social, las mujeres deben hacer caso a tales tendencias para verse bien y hace que se sometan a una serie de torturas para su cuerpo sea un ideal.

El actual cuerpo estetizado se ofrece más como una proposición problemática que como encarnación del “ser”. Al no poseer una significación ya acabada, cesa de aparecer como una apariencia única, para dispersarse, a continuación, en unas figuras frecuentemente equívocas o ambivalentes. (Ardenne, 2017, p. 44)

Las modas y observar los contenidos arrojados por los diversos medios de comunicación, hace que los receptores adopten patrones, dictados por los mismos e incluso ya lo hacen propio, aunque no sea parte vital del desarrollo personal del individuo.

Para la mujer, la belleza ha llegado a ser un imperativo absoluto, religioso. Ser bella no es ya un efecto de la naturaleza ni un acrecentamiento de las cualidades morales. Es LA cualidad fundamental, imperativa, de las que cuidan del rostro y de la línea como si fuera su alma. (Baudrillard, 2007, p.160)

El ser atractivo, generar miradas y halagos es importante en la vida activa de la mujer, tanto que a través del tiempo se han impuesto una cantidad de prácticas para las corporalidades, incluso que son invasivas y hasta consideradas de tormento porque han orillado a las mujeres a enfermedades para verse bien y son modificadas a un nivel físico y también simbólico. “El cuerpo es una construcción simbólica, no una realidad en sí mismo” (Le Breton, 2002, p. 13).

Esa representación simbólica en la sociedad ha hecho que se tenga también otra visión en los cuerpos; se están realizando campañas para que se vean aceptadas las mujeres con sobrepeso, tal movimiento es *body positive*, que está a favor de los cuerpos tal y como son, y se liberan de los complejos que la sociedad

impone, se está tratando de hacer una cultura más tolerante a la diversidad de cuerpos y volver a analizar ese ideal de belleza para que abarque un espectro más heterogéneo.

## **Hipótesis**

La maternidad impone a la mujer prácticas corporales destinadas a conformar su figura según los estándares de belleza social, donde la imagen del cuerpo, como representación idealizada, se conecta intrínsecamente con su entorno social, cultural y personal. La asimilación de ideales provenientes de distintos medios contribuye a concebir el cuerpo como un imaginario contemporáneo que funciona como un alter ego. En este proceso, la maternidad se ve influenciada por diversas falacias sociales y culturales, generando complejidades y desafíos específicos para las mujeres que desempeñan este rol.

## **Objetivos**

Después de aterrizar el planteamiento teórico se desea ahondar en los siguientes objetivos para que arrojen mayor información sobre el tema planteado.

- Analizar las diferentes prácticas corporales que realizan las mujeres madres para modificar su cuerpo.
- Consultar si el cuerpo mediático de las figuras públicas es lo que busca la mujer madre para encarnar un ideal.
- Observar mujeres madres para dar crédito de su labor social y culturalmente.

## **Resultados Esperados**

El impacto esperado será a nivel social y cultural, ya que se desea que los resultados obtenidos ayuden a reflexionar sobre su situación actual, a que se vea la imagen de la mujer madre real sin demasiadas modificaciones y lograr una aceptación dado que sus cuerpos dieron vida a otro ser humano.

- Análisis de las diversas prácticas corporales ejecutadas por las mujeres madres para modificar su cuerpo.
- Consulta del ideal de belleza que busca la mujer madre y si es que se da gracias al cuerpo mediático de las figuras públicas.
- Observación de la cultura de consumo en las mujeres madres y cómo piensa al cuerpo en un imaginario contemporáneo que se convierte en un alter ego.
- Reconocimiento al papel que juegan las mujeres madres en la construcción social.

## **Materiales y Métodos**

### **Tipo de Investigación**

La investigación propuesta se enmarca como un estudio cualitativo y exploratorio. Se buscó comprender a fondo las experiencias y percepciones de las mujeres madres en relación con la presión social sobre su corporeidad. Este enfoque cualitativo permitió obtener información contextualizada sobre las vivencias de las mujeres en este contexto.

### **Población o Unidad de Análisis**

La población objetivo de este estudio está conformada por mujeres que han experimentado la maternidad. Específicamente, se centró en mujeres que se sienten influenciadas por la presión social en cuanto a su apariencia física después del embarazo. La unidad de análisis fueron las experiencias individuales de estas mujeres en relación con la percepción de su cuerpo y los estándares de belleza impuestos por la sociedad.

### **Técnicas e Instrumentos**

Las técnicas de recolección de datos incluyeron entrevistas en profundidad y análisis de contenido. Las entrevistas permitieron explorar las experiencias personales, percepciones y actitudes de las mujeres frente a la presión social sobre su imagen corporal. El análisis de contenido se utilizó para examinar y categorizar los patrones emergentes en las respuestas, identificando temas comunes y variaciones en las percepciones.

Como instrumentos, se emplearon guiones de entrevistas semiestructuradas que aborden específicamente las preguntas de investigación planteadas. Estos guiones proporcionarán una base consistente para la recopilación de datos, al tiempo que permitirán la flexibilidad necesaria para explorar temas emergentes durante las entrevistas.

## Procedimientos

**Selección de participantes.** Se llevó a cabo un proceso de muestreo intencional para identificar y seleccionar mujeres madres que expresen preocupación por la presión social en relación con su cuerpo después del embarazo.

**Entrevistas en profundidad.** Se realizaron entrevistas en profundidad con las participantes seleccionadas, utilizando los guiones elaborados. Estas entrevistas se llevarán a cabo de manera cuidadosa y respetuosa, fomentando un ambiente abierto para compartir experiencias.

**Análisis de contenido.** Las respuestas obtenidas se analizaron mediante técnicas de análisis de contenido para identificar patrones, temas y variaciones. Se buscaron conexiones entre las experiencias individuales y los conceptos clave de la presión social y los estándares de belleza.

**Informe de resultados.** Los hallazgos se presentaron de manera clara y detallada, utilizando citas y ejemplos de las entrevistas para respaldar las conclusiones. El informe final destaca aspectos del arte relacionado con la maternidad.

## **Capítulo 1. La Imagen de la Mujer en los Medios de Comunicación Visual**

Las personas están expuestas ante una saturación de imágenes que son una representación, una idea de alguien más pero se está viviendo en carne propia e incluso ha cambiado como lo menciona Fontcuberta (2016) en la *iconósfera*, habitamos la imagen y la imagen nos habita; es el pan de todos los días, incluso las mujeres están observando pero también viviendo esas imágenes ya sea en las revistas, la televisión o, en lo que hoy impera, las redes sociales, con el *following* a la vecina, las amigas populares de la escuela y sus artistas favoritas.

Las mujeres, en su mayoría, se encuentran presionadas por la saturación de imágenes a su alrededor y por cómo deben lucir por los prototipos de mujeres que aparecen en las imágenes mediáticas. La representación que se tiene de las personas y los objetos constituye un fenómeno social importante porque se ha masificado la difusión iconológica y la imagen no puede concebirse sin un proceso de comunicación, ya que se tiene que pensar en la retroalimentación y por ende cómo afecta al receptor ciertas imágenes. Los afecta al convertirse en consumidores de ideas y productos que no necesitan como un alimento; la publicidad y las telecomunicaciones han hecho su logro máximo con la instantaneidad y simultaneidad: “el Internet nos da acceso, de ida y vuelta, a la transmisión de los mensajes más útiles y caprichosos. O sea, nos enfrentamos a una auténtica revolución en nuestros hábitos expresivos y receptivos” (Ferrer, 2002, p. 169).

A través de los espectaculares, revistas, anuncios televisivos y particularmente en Internet se tiene una exposición excesiva de imágenes que antes solo se buscaban al cambiar un canal, una estación o comprar determinada revista, hoy con abrir el correo electrónico, una página para buscar cierta información, escuchar música en *YouTube* se está de forma pasiva ante desmesuradas imágenes de mujeres atractivas -bajo los canones de los mismos medios-.

Aunque no se ven reales, porque se sabe, o la mayoría de mujeres está consiente de que hay retoques en esas figuras representadas, se tiene cierta carga ideológica por encarnar esa estética.

El hecho de tener un dispositivo electrónico en las manos hace que el individuo esté expuesto a imágenes irreales porque aparecen fotografías de mujeres delgadas y maquilladas al estilo de una estética que no es la de la vida misma. Hay una asfixia visual de turbación de imágenes que no se puede controlar. Además, con las diversas aplicaciones disponibles en las redes sociales se está motivando a una cultura de la imagen que no sea nada parecida a la realidad ni a la sociedad actual, cuya comunicación sea a través de dicha apreciación y aceptación de tales imágenes.

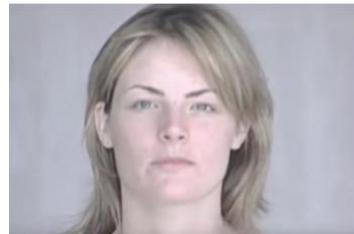
La situación se ha visto agudizada por la implantación de la tecnología digital, internet, la telefonía móvil y las redes sociales. Como si fuesen impelidas por la tremenda energía de un acelerador de partículas, las imágenes circulan por la red a una velocidad de vértigo; han dejado de tener el papel pasivo de la ilustración y se han vuelto activas, furiosas, peligrosas... (Fontcuberta, 2016, pp. 9 -10)

Han tomado una función activa esas imágenes que siempre están en todas partes, se hacen omnipresentes porque se platica sobre lo que se observa, se esté renuente o no a la nueva forma de comunicación social.

En esta era de la comunicación visual, la condición es mental, las imágenes están manipuladas porque tales condiciones físicas resultan irreales, hay quien natural o artificialmente posee esa belleza canónica, que más tarde se proyecta como un “ideal” a seguir a través de los medios con ayuda de los programas de edición y esos modelos representados en la publicidad están modificados para que se vean de cierta forma para llamar más la atención.

### **Figura 1**

Vídeo Dove



*Nota.* Es la imagen de un extracto de un vídeo que muestra una mujer como tal es naturalmente, sólo con la cara lavada y sin producción. Tomado de *Dove Evolution* [Captura de pantalla] por Piper, 2006, <https://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U>

### **Figura 2**

Vídeo Dove



*Nota.* A través de cámara rápida, se observa cómo la maquillan bastantes veces, su cabello lo modifican de acuerdo a la solicitud del director, la imagen es modificada con *photoshop*, los ojos se los hacen más grandes, quitan las imperfecciones del rostro, el cuello lo alargan y le hacen un tono de piel más claro. El vídeo es utilizado para una campaña publicitaria de la marca *Dove* donde muestran a mujeres reales para cambiar los estereotipos que imperan desde hace 70 años en los medios audiovisuales. Tomado de *Dove Evolution* [Captura de pantalla] por Piper, 2006, <https://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U>

En un estudio realizado por la revista *Self*, sostiene que las mujeres pueden agruparse en siete estilos de vida principales:

- Las que están buscando (*Searchers*): mujeres jóvenes y con marido. Quieren niños y piensan en una carrera profesional, pero no están seguras de qué dirección deben tomar.

- Tradicionales (*Traditionalists*): mujeres dedicadas exclusivamente al hogar y a la familia. Algunas trabajan fuera de casa, aunque la familia sigue permaneciendo el eje de sus vidas.
- Batalladoras (*Strivers*): mujeres dedicadas al trabajo y a su carrera profesional.
- Luchadoras (*Copers*): mujeres solteras o divorciadas, autosuficientes, que se ven obligadas a trabajar aunque les gusta el trabajo que hacen.
- Indecisas (*Undecideds*): en su mayoría se trata de mujeres jóvenes, solteras, dedicadas a su profesión. Buscan marido pero aún no se han planteado tener hijos.
- Soñadoras (*Dreamers*): mujeres que trabajan porque no tienen más remedio que hacerlo. Habitualmente se encuentran atrapadas entre el feminismo y el papel de la mujer tradicional.
- Las que viven al día (*Day-to-dayers*): incluye mujeres jóvenes que no han tomado decisiones acerca de su carrera profesional ni tienen planes familiares.

(Donaton, 1989, como se citó en Dupont, 2004, pp. 40-41)

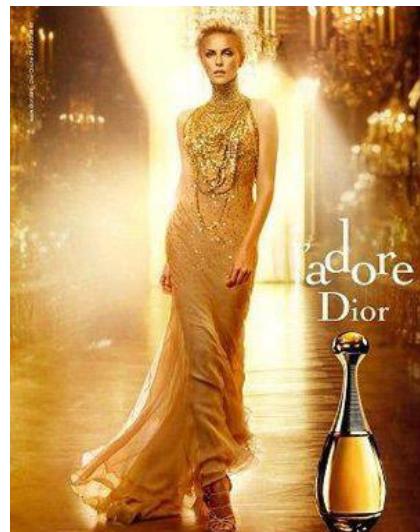
Las mujeres se están viendo envueltas en una serie de prácticas que incluso podrían ser denominadas como torturas actuales, tales son el ejercicio en exceso, ahora con los títulos en boga *crossfit*, *zumba*, *spinning*, *tae bo*, *yoga*, *pesas*, acudir a citas con el nutriólogo y sometimiento a dietas rigurosas para ver resultados perecederos, tés y dietas de mínimas calorías por día, pastillas milagrosas que ya venden sin receta médica (cuyos efectos secundarios suelen ser hasta letales), las fajas que quitan “los gorditos” mientras más las uses, los secretos de la abuela compartidos de generación en generación con menjurjes e infusiones, masajes

reductivos, cirugías plásticas (ya existen las liposucciones sin anestesia) y un sinfín de engaños que van surgiendo para ofrecer a las personas con kilos extra.

La imagen que se tiene de la mujer en los *mass media* corresponde a la de mujeres objeto o mujeres modelo, se cosifica el cuerpo de la mujer; a través del tiempo se ha podido cambiar esa imagen, sin embargo tiende a que se vea de tal forma porque se vive dentro de una sociedad patriarcal que marca estereotipos sobre los cuerpos en general, pero principalmente en el de las mujeres.

**Figura 3**

*Dior Perfume J'Adore*



*Nota.* Se observa que hasta personas famosas prestan su imagen para ciertos productos de belleza, en su mayoría perfumes; Charlize Theron, actriz americana, ha sido por un par de años la imagen principal de la marca Dior, y así se pueden mencionar más actrices pertenecientes al gremio de Hollywood que tienen una modificación de sus cuerpos por verse “bien” en la publicidad de marcas de renombre, aunque las actrices no luzcan de esa forma en vida real se les da esos retoques en la postproducción para un consumo más activo de la imagen misma y del producto que están ofreciendo. Tomado de Christian Dior J'Adore Fragrance 2011 Ad Campaign [Fotografía] por Art8amby, 2011, <https://art8amby.wordpress.com/2011/08/04/christian-dior-jadore-fragrance-2011-ad-campaign/>

La imagen de la mujer en este tipo de publicidad, suele ser (hay que ser mesurados) un montaje, porque las imágenes están retocadas para que se vean

demasiado atractivas en lo que provee los dictámenes de la cultura del verse bien. El montaje en las imágenes sirve para ver cosas que no están allí, esas representaciones no son las mujeres reales fotografiadas, sino una imagen modificada para un contexto sociocultural de consumo y alabar las cualidades de un producto que está destinado a venderse. “Los montajes deben ser persuasivos e intentan influir en el comportamiento de los espectadores y en un consumidor activo, un comprador” (Joly, 2003, p. 232). Se va adquirir una imagen perfecta gracias a todo lo invertido en ella, desde maquillaje hasta cirugías cosméticas donde modifican alguna parte de su físico para poder sentirse “bien” con el ideal colectivo que se les ha estado vendiendo desde hace años.

### **1.1 Publicidad y Consumismo para Encarnar una “Imagen Perfecta”**

La publicidad como agente de transformación social crea necesidades, disfraza los objetos con colores, luces, maquilla y manipula las cosas que se presentan en sus anuncios objetos, personas, lugares que no son reales, sino un ideal inalcanzable que lo que realiza es adquirir una necesidad de algo que ni siquiera se desea, solo que permea a los individuos para que se conviertan en consumidores de una amplia gama de productos que no son de primera necesidad.

Ni aun en los países totalitarios ha podido prescindirse de la publicidad en su carácter de mediadora entre lo que se produce y lo que se consume. La masificación con la pérdida de la identidad individual, arrollada por los espejismos y los gregarismos de las multitudes, ha contribuido, en otro aspecto, a que la gente seducida por la publicidad, haya buscado en ella una especie de tranquilizante social. (Ferrer, 2002, p. 8)

En la búsqueda de aceptación social, estima, e inclusive felicidad, muchos consumidores compran productos porque tienen la falsa creencia de que les puede traer posición y prestigio, como: vestimenta, accesorios, automóviles, objetos; pero los deseos y aspiraciones de los individuos pueden ser distorsionados por la

publicidad y lo que realmente están comprando es una ilusión creada a través de una marca.

La publicidad que representa los productos como símbolos de posición, éxito y felicidad, contribuye al materialismo y superficialidad de la sociedad. Crea deseos y aspiraciones que son artificiales y centrados en ellos mismos [...] También se cree que la exposición a largo plazo a la publicidad le destruirá el alma y lo cegará a lo que en verdad importa en la vida. (O'Guinn *et al.*, 2005, p. 465)

Se vive en una sociedad de consumo, porque eso ha imperado desde el periodo de postguerra; es cuando se analiza el adquirir bienes y servicios a través de una estructura económica creativa; empieza el auge de la publicidad. Baudrillard en 1970 comienza a estudiar la sociedad de consumo donde llega a concluir que el consumo está destruyendo las bases del ser humano e incluso se convierte en la nueva moral del mundo actual, es parte del individuo consumir y también de su cultura.

La sociedad de consumo se puede aprehender en términos de intercambio en tanto que éste se efectúa por la representación de una fuerza social concentrada en sus símbolos, así la publicidad funciona sobre elementos, relaciones y funciones, todo sistema de intercambio va del hecho a su representación, del signo a la realidad que designa; porque al consumir no se satisfacen necesidades, sino que se usan y manipulan signos, la lógica del consumo se deriva de las aspiraciones simbólicas instituidas por el sistema de signos, no por la funcionalidad y utilidad de los objetos, el consumo es el que produce las necesidades, no viceversa y se rigen por la lógica del estatus.

El consumo al ser productor de signos, es un mecanismo de poder, sólo hay necesidades porque el sistema necesita que las haya, así que el individuo está obligado a consumir muchas veces sin saberlo. El consumo es una actividad de

manipulación sistemática de signos para volverse objeto se consumo es preciso que el objeto se vuelva signo.

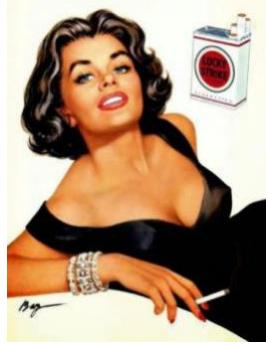
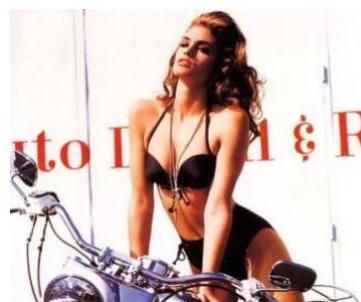
La cotidianidad..., sin la excusa de una participación en el mundo. Necesita alimentarse de imágenes y de signos multiplicados de esa trascendencia. Su quietud tiene necesidad, del vértigo de la realidad y de la historia. Además, para exaltarse, su sosiego necesita la perpetua violencia *consumida*. (Baudrillard, 2009, p.16)

La publicidad para algunos estudiosos de la misma han abordado como un reflejo de la sociedad y el momento en que se vive la cultura, política y lo social. Así que se tiene la publicidad que se merece cada sociedad y en cada tiempo; se muestra a continuación un pasaje sobre la imagen de la mujer en la publicidad por décadas.

**Tabla 1**

*La imagen de la mujer en la publicidad*

<ul style="list-style-type: none"><li>• Publicidad de los 50's. 'La Ama de Casa complaciente, tonta y abnegada'</li></ul>	
---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Publicidad de los 60's. 'La mujer 'libre' de sentirse y verse bonita'</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Publicidad de los 70's 'La mujer puede beber y fumar, pero con elegancia'</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Publicidad de los 80's. 'La mujer exitosa y trabajadora'</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Publicidad de los 90's. 'La mujer como objeto sexual'</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Publicidad del 2000. 'El cuerpo de la mujer como mercancía'</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Publicidad del año 2010 en adelante. 'Super-Mamá cuyo éxito está supeditado a la belleza'</li> </ul>	

Nota. Adaptado de La imagen de la mujer antes y ahora en la publicidad por B. Figueroa, s.f., (<https://mott.pe/noticias/la-imagen-de-la-mujer-antes-y-ahora-en-la-publicidad/>). Derechos de autor 2010-2023 MOTT Centro de Especialización Digital

Ha habido una evolución de la imagen de la mujer, en la reseña de Figueroa se menciona como desde los inicios de la publicidad el rol de la mujer ha causado controversia, por el lugar que ocupa dentro de la misma, se observa desde una mujer complaciente, sumisa y feliz por servir a su marido.

En los 60's surgen en el auge de la publicidad los productos de belleza y así la mujer tenía el derecho ya en cuestión de los medios verse bonita bajo la premisa de complacer al marido.

Durante los setentas hay un cambio en la publicidad se puede observar a mujeres con productos exclusivos en ese entonces del sector masculino, el alcohol y los cigarros, también estos eran vistos en la mujer como una antorcha ante la liberación del yugo del patriarcado.

En los 80's la mujer da un vuelco porque se le empieza a reflejar como trabajadora y no solo el rol de ama de casa, sin embargo en los 90's se da un

retroceso porque se empieza a representar a la mujer como objeto sexual. A la llegada del 2000 la mujer sigue como mercancía, inclusive como accesorio para influir en la compra masculina.

De 2010 en adelante se ha modificado esa imagen, la mujer ya llega a tener otro rol y comienzan los spots de la súper-mamá, ya no solo esa mujer abnegada al marido, sino también trabajadora y que influye en la economía social, no es mujer objeto del todo, aunque sigue imperando en diversa publicidad ciertos esquemas para que sea esbelta y multifacética.

Actualmente se ha tratado de cambiar esa visión del rol de la mujer ante su pareja y con la sociedad en general, sin embargo aún existen campañas publicitarias que desean cambiar el lugar que tiene la mujer y lo que representa, se reduce la visión de la mujer a esquemas básicos y estereotipados. “La mujer es juzgada por su apariencia, su poder de seducción, su juventud, y encuentra poco consuelo cuando contraviene a estas exigencias” (Le Breton, 2015, p.19).

Desde los últimos 9 años se ha pensado en cambiar la parte de los estereotipos de belleza, por problemas alimentarios, modelos que fallecen a mitad de las pasarelas y un sinfín de prácticas que condenan inclusive la salud de las que practican, empresas de diversos productos como cosméticos, toallas sanitarias, ropa deportiva e incluso lencería han cambiado esos patrones por una diversidad de cuerpos y así quebrar un poco las reglas que han imperado en el mundo de la publicidad desde hace más de 70 años.

**Figura 4**

*Dove se suma a la reacción violenta del cuerpo perfecto de Victoria's Secret*

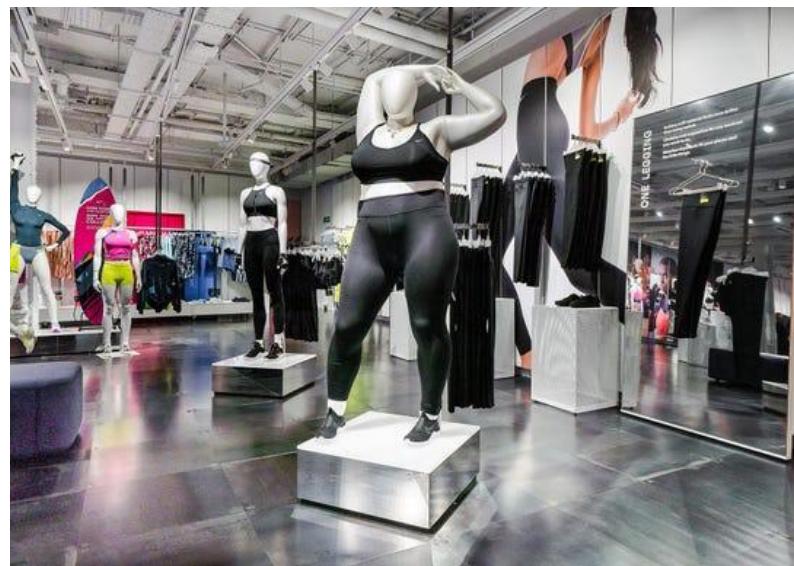


*Nota.* Los anuncios de Victoria's Secret hacen referencia a la gama Body y deladez de sus modelos, pero críticos dijeron que la campaña puede ser perjudicial para la autoestima de las mujeres, por ello marcas como Dove han realizado anticampañas para mostrar la diversidad de cuerpos. Tomado de *Brands including Dove jump on Victoria's Secret Perfect Body backlash* [Fotografía] por S. Ghosh, 2009, <https://www.prweek.com/article/1320276/brands-including-dove-jump-victorias-secret-perfect-body-backlash>

La campaña de la empresa Dove buscó fomentar la autoestima en las mujeres del mundo, comienza en 2009 una campaña como antítesis de lo que por años ha mostrado Victoria's Secret y a partir de ahí ha tratado con diversos anuncios publicitarios promover la inclusión de la diversidad de mujeres y romper los estereotipos clásicos de la belleza en los medios, pretenden que las mujeres comiencen aceptarse a sí mismas bajo una belleza dictaminada bajo sus propias reglas.

**Figura 5**

*Nike presenta maniquíes de tallas grandes en una tienda de Londres*



*Nota.* También a estos cambios contemporáneos se suma la empresa de ropa deportiva Nike que realizó un anuncio donde promovía hacer ejercicio en lugar de las cirugías cosméticas y en 2019 en Reino Unido aparece el primer maniquí de plus-size como se puede observar en la figura 5. Tomado de *Nike introduces plus-size mannequins to London store* [Fotografía] por E. Dixon, 2019, <https://edition.cnn.com/style/article/london-nike-mannequins-scli-intl/index.html>

El discurso publicitario gana en profundidad y penetración. Adquiere espacio en los medios, influencia en los procesos de construcción de las visiones del mundo y eficacia en su capacidad lingüístico-persuasiva. En cierto sentido, puede decirse que de un modo indirecto, casi toda nuestra cultura masiva actual está impregnada de valores publicitarios y consumistas (Mattelart, 1991, p.9)

Desde los inicios de la publicidad su principal objetivo es el creerse lo que publicita y consumirlo, modifica ideas, incluso valores; se reduce a que los individuos viven dentro de una sociedad de consumo y por tanto se adecúa el individuo a vivir cómo impera el régimen capitalista y aunque se desee dejarlos de lado impera el poder que tienen los medios masivos en la cultura social.

## 1.2 Imagen Pública de la Mujer Madre y sus Signos de Belleza

La imagen es la representación de las cosas sin que sea fielmente a la versión original, porque la imagen representada puede tener modificaciones y postproducciones que hacen un cambio a lo que fue retratado en primera instancia y, como se ha ido analizando, es para distintos fines, normalmente para vender algo ya sea un producto o idea.

Dentro de los regímenes escópicos de nuestro tiempo es un escenario de transparencia absoluta: un panóptico total, un lugar de hipervisión perfecta, en el que todo lugar pudiera ser visto por todo lugar, ya no quedan espacios de privilegio, lugares desde los que, por ejemplo, ver sin ser visto, lugares desde los que ejercer vigilancia, control. Pero ése no es el lugar en que habitamos, en que nos movemos. (Brea, 2016) Con el acceso inmediato a diversas imágenes ¿qué sucede? se intercambian imágenes de todo el mundo pero no se está consciente de quién los recibe, quién manda, qué comunica o inclusive a cómo se pone a diálogo con determinados receptores este nuevo panóptico y con las redes sociales y el escaso bloqueo que hay al estar dentro de las mismas, no se tiene un control de esta nueva forma de comunicación que es con retroalimentación de imágenes y por ende cómo afecta al receptor de dichas imágenes.

Este proceso se establece cuando existe un sujeto agente, un mensaje, un medio de transmitirlo y un sujeto receptor. En el caso de la teoría de la imagen, el mensaje que intervenga en el proceso tendrá que ser visual, y los restantes elementos del proceso deberán adecuarse a la naturaleza del fenómeno iconográfico. (McLuhan, como se citó en Salvat, 1975, p.37)

Se forman iconos ante las mujeres y adolescentes que quieren seguir e inclusive parecerse al costo que sea. Esos iconos han ido adquiriendo una gran fuerza ante los receptores y también conocidos como consumidores son las figuras públicas y hoy gracias a redes sociales, los *influencers*; lo que digan, hagan,

comprenden y luzcan es lo que quieren la demás gente y no por generalizar pero sí afecta a una gran cantidad de receptores y sobretodo jóvenes.

Las mujeres deben permanecer jóvenes, delgadísimas, etéreas, sumisas, los mensajes repiten, a veces sutiles pero casi siempre claros y directos, que sus puestos en la sociedad, en el hogar y en la empresa están condicionados por la calidad de su pelo, por lo bien que huele o por lo eficaz que es comprando un detergente u otro, sin que se oigan protestas al respecto. (Morales, 2006, p. 3)

Los medios de comunicación, tienen en sus manos una responsabilidad enorme, ya que generan un poder ideológico y económico en la esfera social, ese poder hace que imperen ciertos prototipos de la belleza femenina y hace que el rol de la mujer en la publicidad sea en primera instancia sexual para llamar la atención de los varones y así a través del sexo ayuda que se venda y se quede grabada una idea o un producto, también se muestra como acompañante en papeles secundarios y si se toma en cuenta el auge de la publicidad de la década de los 50's hasta hoy se relacionan con los trabajos domésticos; aunque se ha tratado de despejar un poco estos arquetipos, en pleno 2019 se sigue teniendo conflicto sobre el lugar que tiene la mujer dentro de la sociedad.

Inclusive las modelos se refieren a sí mismas como que no son la parte de figura pública por toda la ornamentación que llevan al ser una imagen pública. Víctor Gordoa ha trabajado en aspectos de comunicación de la imagen y sobretodo en cómo influye la imagen pública en cualquier ámbito, desde lo político, en el espectáculo y por supuesto en lo social dentro de sus diversos estudios ha tomado una parte importante la reputación: "la imagen es percepción que se convierte en la identidad y con el tiempo en la reputación" (Gordoa, 2007, p. 39).

Se quiera o no, al momento de hablar de lo público se pone enfrente la opinión que tiene el resto de la sociedad ante ese suceso o producto, se requiere de la otredad, cuál es la visión que tiene otra persona de la visión de otra, la

reputación es que un cliente vuelva a comprar o regrese a cierto lugar, porque es la imagen mental que tiene de cierta cosa, lugar o persona.

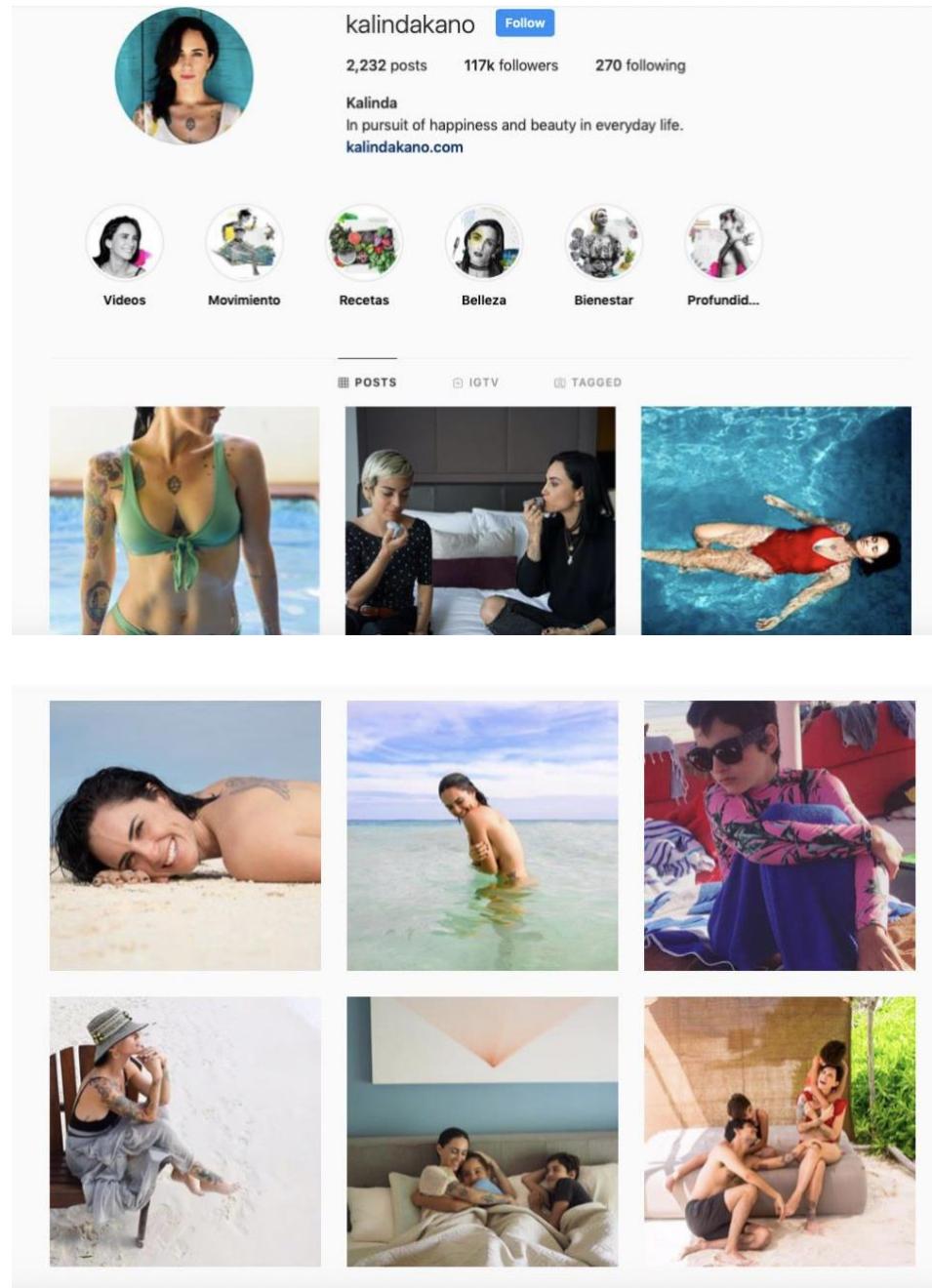
Cuando la imagen mental individual es compartida por un público o conjunto de públicos se transforma en una imagen mental colectiva dando paso a la imagen pública. Se puede concluir que una imagen pública será la percepción compartida que provocará una respuesta colectiva unificada. (Gordoa, 2007, p. 36)

A través de figuras públicas, y con el acceso a ellas por medio de las redes sociales se tiene acceso a una cultura hiperreal de los famosos por así denominarlos, donde se puede observar cada cosa que hacen por sus diversas redes comparten videos y fotografías de lo que hacen, entonces como nunca antes se tiene acceso a sus vidas y son modelos a seguir; desde décadas anteriores siempre el cuarto poder ha invertido millones en la imagen de un artista que quiere convertir y modificar a lo que así convenga a los intereses de la gente que está en el poder y lo mediático no va a estar alejado de ello porque es parte fundamental de la economía la parte del consumo, y ahora es en tiempo real.

La saturación de imágenes de hoy de las madres modelo o mamás mediáticas que son catalogadas como *influencers* tienen blogs, podcast y comparten videos e imágenes de sus hijos, dietas y dan consejos sobre maternidad y el ahora la visión de la madre en la publicidad como *multi-tasking*, situación que desde 2010 en adelante ha tomado más fuerza de forma global, dándole el lugar a la pluralidad que puede hacer una madre como figura pública, se ha estado rompiendo los estereotipos sobretodo desde los años 50's que había hasta los manuales para ser esposas perfectas y solo era en pro de las necesidades de los hijos y del marido.

**Figura 6**

*Muro de Instagram de Kalinda Cano*

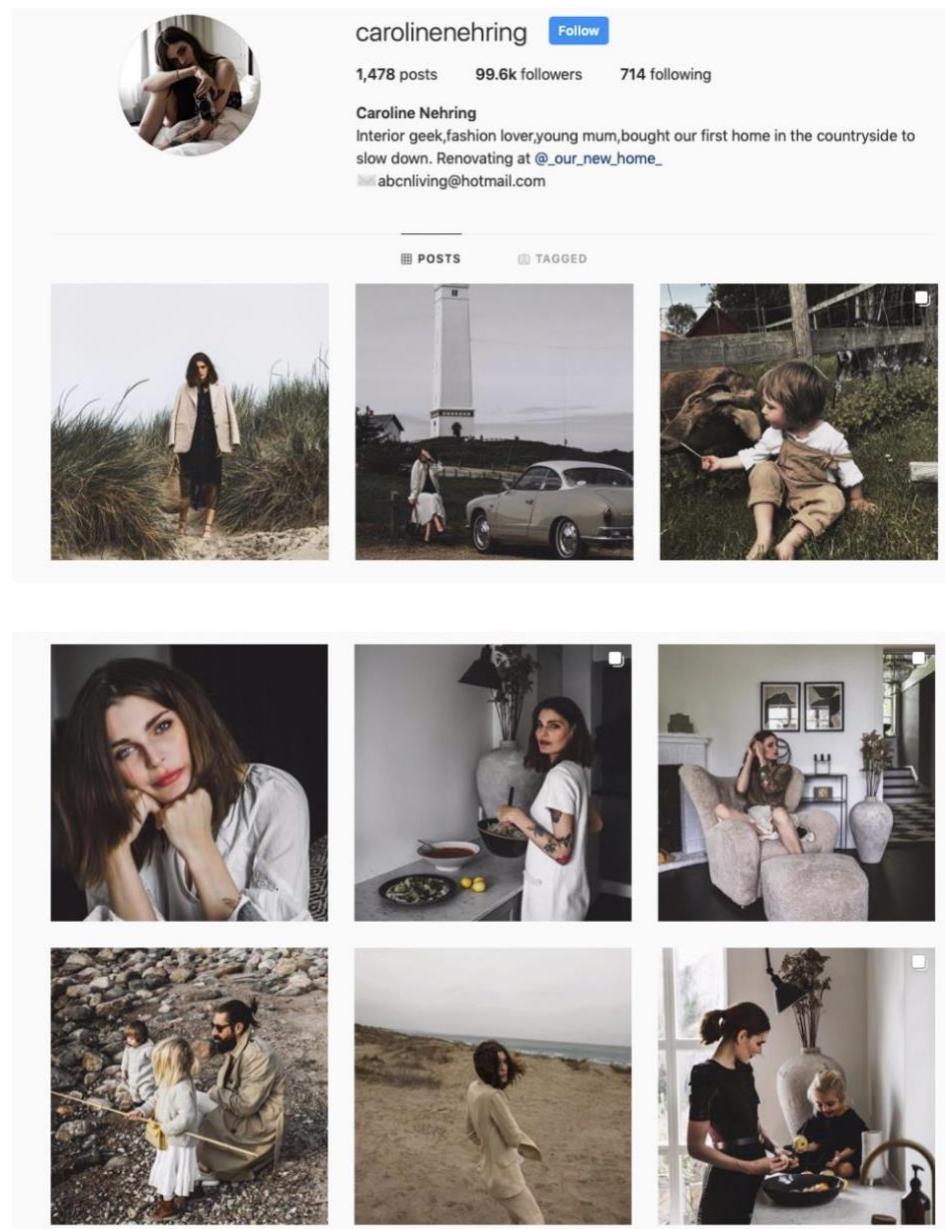


*Nota.* El perfil de la red social instagram de la ex conductora de televisión, hoy una guía de bienestar donde da consejos a mujeres para una vida plena. Tomado de *Instagram* [Captura de pantalla] por K. Kano, 2019, <https://www.instagram.com/kalindakano/>

En México se tiene como referente entre las madres de ahora a Kalinda Cano, una mujer en sus 30's que es *coach* de salud para diversas mujeres, maquillista en diversas revistas de renombre, se puede observar en la figura 6 parte de red social *Instagram* lo que promueve como figura pública.

### Figura 7

*Muro de Instagram de Caroline Nehring*



*Nota.* El perfil de la red social Instagram de la consultora creativa e influencer que da consejos a mujeres madres, particularmente jóvenes. Tomado de *Instagram* [Captura de pantalla] por C. Nehring, 2019, <https://www.instagram.com/carolinenehring/>

Se observa a Caroline Nehring, mujer que radica en Dinamarca, en su 20's que trabaja, tiene estilo y es madre, de acuerdo a lo que menciona su red social se puede crear un balance con la maternidad y el trabajo, muestra fotografías de su familia y ella con cierta producción dentro de la misma fotografía.

El ideal de ama de casa desapareció y la gran mayoría de mujeres asumen una igualdad profesional con los hombres, deciden con voluntad propia si quieren o no tener hijos y con quién. Pero la emancipación de las antiguas limitaciones del ama de casa, de la procreación, de la subordinación económica u moral ligada al hombre no desembocó en la libertad de formas para manifestarse, porque no ha escapado de la tiranía de la juventud, de la delgadez y la esbeltez. (Le Breton, 2015, p.14)

Las figuras 6 y 7 corresponden a mujeres con más seguidores en redes sociales (*Facebook*, *Youtube* e *Instagram*), en cuestión de popularidad y estereotipos actuales es lo que buscan las mujeres madres y los referentes de la publicidad. Mujeres trabajadoras, inspiradoras, que puedan compartir sus *tips* de belleza, nutrición y bienestar.

Las imágenes de esas madres multi-labores son de los cánones típicos establecidos desde hace años, pero son las imágenes felices y posadas las que van a mostrar estas mujeres para principalmente vender y se sigue promoviendo esa imagen clásica de la belleza; aunque se tienen cambios abiertos a la inclusión de nuevos cuerpos y estándares falta un largo proceso para romper con las cadenas del ideal de belleza.

Se vive en una sociedad de la imagen, a donde se voltee hay una imagen manipulada con una excelente producción para que lo aparezca ahí no se vea inclusive natural, se ven demasiado perfectas. El

bombardeo visual ha hecho que las imágenes permeen todo el ambiente del ser social y afecta a todos, eso sin duda, pero se habla de las mujeres y todo lo que hacen para poder encajar en los estándares de la sociedad para lucir bien, y las mujeres madres que al momento de dar vida a otro ser humano su cuerpo claramente no vuelve a ser el mismo por aspectos físicos, psicológicos y por supuesto el inconsciente colectivo impulsa a que se sometan a diversas prácticas y de consumo para que puedan modificar su imagen pública.

Las imágenes como contemporánea forma de comunicación, seguirán construyendo espacios para la intercambio y diálogo con imagen, la sociedad ya es muy visual y seguirán los medios como cuarto poder influenciando en el consumo de ideas y productos.

Los mismos publicistas, están creando conciencia en la diversidad de belleza y que los cánones clásicos comiencen a desaparecer, ver una modelo *plus-size*, que incluso el término no debería pero es un avance en las pasarelas otras características, se abre a una pluralidad; aunque lo social sigue dictaminando aprobaciones de una piel caucásica, cierto cabello, medidas y simetrías faciales entonces falta un largo camino por recorrer, sin embargo el que haya artistas, marcas que desde su trinchera hacen un movimiento eso es estar haciendo un cambio, así se mínimo y que las generaciones venideras crezcan ya con otro ideal.

## Capítulo 2. Cuerpo de Mujeres Madres

El cuerpo femenino es esa máquina llena de misterio, sorpresa y vida; se ha elegido abarcar el tema de la corporalidad porque es uno de los puntos de partida para entender la cultura visual contemporánea. Los individuos se basan de su corporalidad para expresarse, la comunicación corporal permite que el individuo se comunique de forma inconsciente porque a pesar de no quiera emitir un mensaje su cuerpo lo hace por él; el lenguaje no verbal remite a la corporalidad de los individuos y por consiguiente comunican hasta lo que conscientemente no se desea hacer.

El cuerpo es una construcción cultural y una entidad observable, incluso independiente del sujeto. El estudio del cuerpo ha sido posible gracias a la mirada, que abarca lo que se observa, el imaginario social que concibe al cuerpo como un instrumento, una máquina que se mueve por sí misma, y las representaciones que se construyen en torno a él.

El cuerpo ahora visto como máquina de reproducción industrial y económica, con fines prácticos que lo han llevado a ser objeto de estudio más allá de la medicina; se teoriza en diversos terrenos, tiene ya una mirada transdisciplinaria que permite abarcar al cuerpo con mayores alcances. Este estudio ha abierto fronteras por la preocupación de la imagen corporal, entre hombres y mujeres, y los ha convertido en sujetos activos de las prácticas corporales, y esto por una cultura contemporánea del “verse bien”.

Actualmente los seres sociales son producto de la mercadotecnia de la cual son consumidores, y ante la cual están expuestos porque aunque no se consuma cierto producto se está expuesto a una proliferación de anuncios publicitarios que consciente o no los hace suyos; desde una idea hasta una cirugía cosmética para parecerse a algún referente social.

La idea del “cómo te ves” y eso es producto de lo que ven, creen y escuchan

los seres sociales y esto impera desde sus hogares, la escuela, intereses y por supuesto sus amistades.

En este contexto, se profundizará en la experiencia de las mujeres que son madres y cómo están sometidas a presiones para cumplir con los estándares de belleza, tal sometimiento se convierte en una obligación impuesta por la sociedad, que establece que las mujeres deben lucir bellas para ser aceptadas y valoradas. Esta presión es especialmente intensa para las mujeres, ya que se espera que sean delicadas y etéreas, lo que refuerza estereotipos de fragilidad y gracia.

Este análisis implicará examinar cómo esta expectativa de belleza afecta la autoimagen y la autoestima de las mujeres, así como su capacidad para desempeñar roles múltiples, como madres y profesionales. También se explorará cómo estas presiones sociales pueden contribuir a la desigualdad de género y a la perpetuación de normas restrictivas en torno a la feminidad. El objetivo será comprender en profundidad cómo estas expectativas impactan la vida cotidiana de las mujeres, examinando tanto las causas como las posibles soluciones para liberar a las mujeres de estas presiones injustas y permitirles vivir de acuerdo con sus propias identidades y elecciones.

En la sociedad actual, las personas se ven obligadas a cumplir con los requisitos sociales de apariencia, lo que implica una serie de prácticas que se han convertido en norma para lucir bien. Estas prácticas incluyen el uso de maquillaje, la elección adecuada de peinados, la participación en actividades físicas y el seguimiento de la cultura del fitness. Esta última, que inicialmente se centraba en la salud, ha evolucionado para convertirse en una presión social tanto para hombres como para mujeres, quienes sienten la necesidad de parecer "saludables" según los estándares contemporáneos.

Además, en el siglo XX, surgió un gran negocio que ha transformado la forma en que las personas perciben su apariencia: la cirugía cosmética. Esta industria ha crecido exponencialmente, ofreciendo una gama de procedimientos que van desde

intervenciones mínimamente invasivas hasta cirugías más complejas. La cirugía cosmética se ha convertido en una opción para aquellos que buscan cumplir con los ideales de belleza, aunque a menudo a un costo emocional y físico significativo.

Esta presión social para cumplir con los estándares de apariencia ha llevado a la proliferación de una industria multimillonaria, pero también ha planteado preguntas importantes sobre la autenticidad y la autoaceptación. La gente se enfrenta a la disyuntiva entre adaptarse a estas normas impuestas y abrazar su apariencia natural. Este dilema plantea cuestiones fundamentales sobre la identidad, la autoestima y el papel de la sociedad en la formación de la percepción que se tiene de uno mismo y de los demás.

## **2.1 Imaginario social del cuerpo femenino**

Las prácticas corporales son increíblemente diversas y, en el contexto de la belleza, se convierten en un punto central para entender cómo los individuos se construyen a sí mismos. Estas prácticas son, en su mayoría, voluntarias, ya que los individuos se moldean a sí mismos a través de ciertos hábitos alimenticios y comportamientos. Sin embargo, es crucial reconocer que dentro de este panorama también se encuentran trastornos alimentarios como la bulimia y la anorexia, que tristemente forman parte de este diálogo. Estos trastornos son resultado directo de la presión para cumplir con ciertos estándares de belleza, llevando a individuos a recurrir a prácticas extremas que, a su vez, socavan su salud.

Es esencial analizar cómo estas prácticas, que a menudo trascienden los límites de la salud, están arraigadas en las expectativas sociales y cómo afectan tanto el bienestar físico como el mental de las personas. La bulimia y la anorexia, por ejemplo, son trágicas manifestaciones de la intensa presión para cumplir con los ideales de belleza, lo que demuestra cómo la obsesión por la apariencia puede llegar a extremos peligrosos. Este análisis crítico también debe enfocarse en las razones detrás de estas prácticas, explorando cómo los medios de comunicación,

la publicidad y la cultura popular contribuyen a la formación de estos estándares inalcanzables.

Al comprender la complejidad de estas prácticas corporales y sus implicaciones para la salud física y mental, podemos arrojar luz sobre la necesidad de promover la aceptación corporal y desafiar las normas restrictivas de belleza que perpetúan estos comportamientos dañinos.

Este entendimiento profundo es fundamental para fomentar un cambio significativo en la forma en que la sociedad percibe y valora la diversidad de los cuerpos humanos, promoviendo la salud y el bienestar en lugar de la conformidad con ideales poco realistas. “Las prácticas corporales son usos intencionales, individuales y colectivos del cuerpo; amputaciones, mutilaciones, modificaciones, transformaciones, maquillajes cosméticos y rituales, tatuajes, perforaciones, intervenciones quirúrgicas, tortura, guerra, violencia y muerte” (Múñiz *et al.*, 2016).

Las prácticas conllevan a una disciplinas corporales que se superponen a las imágenes por las cuales todos los individuos somos afectados en donde se hay variaciones físicas de lo humano: peso, color de piel, órganos sexuales, color de cabello y color de ojos, tamaño de piernas, brazos, nariz, cintura, abdomen.

Delimitan a su vez, a los sujetos con sus identidades, prácticas de belleza que forman parte de una normalización son parte fundamental de una tecnología que conforma la subjetividad de los individuos, la belleza como práctica se convierte en disciplinamiento corporal. No solo responden a patrones estéticos que evidentemente son inalcanzables, y ahora con los modelos de la súper mujer, una todóloga que aparte de verse increíble, es ama de casa, mamá, compañera, amante, amiga, maestra, profesionista, ese rol que ha sido impuesto por caricaturas, películas, anuncios publicitarios han repercutido en la conciencia de la mujer para poder desempeñarse en todos esos roles.

Muchas mujeres se dieron y se siguen dando a la tarea de buscar ese

estándar de belleza y si no lo alcanza se convierte en el otro, porque no logra cumplir con todos esos roles de exigencia hay una exclusión, incluso discriminación, violencia real y simbólica que sirve para diferenciar individuos como mecanismo fundamental para el ordenamiento social.

Existen creencias, ritos, relaciones que están insertas en el ejercicio del poder de la comunicación masiva y construye imaginarios, define los roles sociales que las personas deben realizar, construye identidades y paradójicamente diferencia a los sujetos a través de un ideal de belleza que es homogéneo. (Múñiz *et al.*, 2016)

Estos Ideales regulatorios y de autorepresentaciones, necesidades y deseos de verse por igual. Hay un sentido colectivo de la belleza, el sentirse admirado por el otro respecto a cómo luces, la imagen pública se convierte a “qué bien te ves” y en esta cultura de la delgadez, el cumplido remite a: ¡qué flaca! Ahora ese es el piropo con el cual el sujeto se siente aceptado y cree por haber bajado ciertos kilos o tallas está de mejor ver.

La belleza llama a la imitación, a la copia, a la compulsión de asirla mediante un trazo. Lo bello invita a ser atrapado con la mirada y nos provoca una necesidad casi patológica de seguir viendo al sujeto bello, siendo incapaces de despegar la vista, con lo que llegamos a los extremos de vulgaridad típicos de quienes lanzan esas tristemente famosas miradas penetrantes masculinas. (Yehya, 2010, p.152)

El acto de compartir imágenes y seguir a otros en las redes sociales se basa en gran medida en el deseo de admiración. Los individuos buscan constantemente sentirse admirados por otros, especialmente las mujeres en relación con el sexo opuesto. Al observar que mujeres con ciertas características físicas específicas ganan admiradores y aprobación, muchas personas, en particular mujeres, sienten la presión de copiar no solo la apariencia de estas personas, sino también su comportamiento. Esto se convierte en una tendencia particularmente evidente en

las fotos que se comparten en diversas aplicaciones, especialmente a través de las *selfies*.

Las *selfies*, en particular, han transformado la forma en que las personas se perciben a sí mismas y cómo desean ser percibidas por los demás. La obsesión por alcanzar ciertos estándares de belleza se manifiesta claramente en la proliferación de filtros y aplicaciones de edición que prometen mejorar la apariencia facial y corporal. Las personas buscan replicar la imagen de figuras públicas o influencers, creyendo que al hacerlo, también serán objeto de admiración y aprobación.

Este fenómeno no solo refleja la búsqueda de validación externa, sino también cómo las plataformas de redes sociales han impactado profundamente en la autoestima y la autoimagen de las personas. La comparación constante con los estándares irreales promovidos en las redes sociales puede generar inseguridades y afectar negativamente la percepción que las personas tienen de sí mismas.

Es importante reconocer que este ciclo perpetuo de imitación y búsqueda de admiración puede tener consecuencias emocionales significativas. La autoaceptación y la construcción de una autoestima saludable son desafíos en este contexto, y es esencial promover la importancia de la autenticidad y la valoración personal más allá de las apariencias superficiales. Fomentar una cultura de aceptación y apoyo mutuo, donde las personas se sientan valoradas por quiénes son, independientemente de su apariencia, es crucial para contrarrestar los efectos negativos de esta obsesión por la admiración en las redes sociales.

El estereotipo de una mujer voluptuosa y curvilínea que se tenía en la década de los 50 no se ve ahora como el prototipo de mujer ideal porque hoy ya se tiene como arquetipo la delgadez y en el mundo de la moda si es excesiva mejor, la moda que impera por períodos cambia pero los ideales de belleza no lo hacen y a partir de la década de los noventa hasta la actualidad el prototipo de la mujer bella es la delgada, que tiene un cuerpo atlético, construido con el excesivo esfuerzo físico, y lo que es transformado con un *software* una computadora.

La concepción de la belleza está intrínsecamente ligada a la era digital en la que vivimos actualmente. Con el hecho de que prácticamente todos los individuos poseen un dispositivo electrónico, se ha abierto un mundo de posibilidades para modificar y presentar la imagen de uno mismo de diversas maneras. Los programas de edición fotográfica han alcanzado su apogeo, y ahora están ampliamente disponibles de forma gratuita o a un costo mínimo. Estas herramientas permiten a las personas realizar modificaciones en su apariencia pública, desde alterar su complejión hasta cambiar el color de sus ojos, generando así una representación alterada de sí mismas.

En este contexto digital, el cuerpo femenino se ha convertido en una representación central de la belleza en la sociedad. La imagen de la mujer hermosa prevalece en escaparates, vallas publicitarias y anuncios, ejerciendo una influencia significativa en cómo las mujeres se perciben a sí mismas. Esta representación idealizada crea un estándar inalcanzable, lo que lleva a muchas mujeres a experimentar un complejo de inferioridad al compararse con las modelos que aparecen en los medios.

Este fenómeno no solo afecta la autoestima de las mujeres, sino que también plantea preguntas importantes sobre la autenticidad y la aceptación personal. La presión para cumplir con estos estándares irreales ha llevado a una serie de problemas psicológicos, desde la baja autoestima hasta trastornos alimentarios, y ha generado una cultura de inseguridad y autoevaluación constante.

En este entorno digital, es fundamental fomentar la aceptación personal y promover una comprensión más profunda de la diversidad y la autenticidad. Al desafiar los estándares de belleza poco realistas y alentando la autoaceptación, podemos ayudar a las personas, especialmente a las mujeres, a liberarse del peso de las comparaciones y a reconocer su valía más allá de la apariencia externa. Esto implica cultivar una cultura que celebre la individualidad y fomente el amor propio, permitiendo que las personas se vean a sí mismas como seres únicos y valiosos,

independientemente de cómo se presenten en las redes sociales o en los medios de comunicación.

Lo bello digital proscribe toda negatividad de lo no idéntico. Sólo tolera diferencias consumibles y aprovechables. La alteridad deja paso a la diversidad. El mundo digitalizado es un mundo que, por así decirlo, los hombres han sobrehilado con su propia retina. Este mundo humanamente interconectado conduce a estar de manera continua mirando hacia sí mismo. Cuanto más densa se teja la red, tanto más radicalmente se escuda el mundo frente a lo otro y lo de fuera. La retina digital transforma el mundo en una pantalla de imagen y control. En este espacio autoerótico de visión, en esta interioridad digital, no es posible ningún asombro. Los hombres ya solo encuentran agrado en sí mismo. (Hal, 2015, pp. 42-43)

La tecnología ha sido un gran parteaguas para influir en la cultura dinámica de los individuos, ha tenido alcances a todos los niveles sociales y sectores con el alcance de tener un dispositivo electrónico a la mano impera en la forma de ver el mundo y cómo concebirlo, la imagen es ya una constatación de la existencia el individuo que se rige por lo que ve digitalmente y si bien todo cambia ya en una pantalla de control porque a pesar de que el sujeto elija que ver, siempre están saturados sus canales y páginas por imágenes publicitarias que ofrecen cuerpos bellos con una delgadez excesiva y simetrías que no tienen que ver ya con la biología sino con una manipulación del cuerpo gracias a la cirugía plástica y con lo bellos digital con aplicaciones que modifican los cuerpos incluyendo el color de piel.

Las mujeres creen que por controlar o contener sus cuerpos pueden escapar del círculo pernicioso que surge de la sensación de nunca ser tan buenas como ser requiere o ser lo suficientemente bellas. Así, las mujeres, paradójicamente, se sienten empedradas o liberadas a través de las normas y prácticas de belleza, las cuales, en cambio, las construyen y esclavizan. (Muñiz, 2011, p. 67)

Al caer en la realidad de que lo bello digital no es lo que está reflejado en el espejo comienza el sacrilegio de que una ayuda por parte de un dispositivo no hace que en realidad estén así y por consiguiente las prácticas corporales someten a las mujeres a una serie ya de torturas contemporáneas porque tienen un esfuerzo, dolor e incluso repercusiones graves en la salud física y mental de las que la realizan, y recurren a ellas por el hecho de que la digitalización de la imagen puede hacer mucho pero no se refleja en el cuerpo mismo.

Las prácticas relacionadas con la búsqueda de la belleza se han integrado en la vida diaria de las personas, convirtiéndose en comportamientos normalizados y estandarizados. Estas prácticas, que incluyen dietas extremas y, en algunos casos, trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia, reflejan los ideales utópicos de cuerpos manipulados por computadora que previamente se mencionaron. El exceso de ejercicio, otra estrategia comúnmente empleada, puede tener consecuencias perjudiciales para las articulaciones y la espalda, a menudo resultando en descompensación física.

Para algunas mujeres que no ven resultados evidentes a través del ejercicio y la dieta, la cirugía estética se presenta como una opción. Sin embargo, este camino conlleva sus propios riesgos y costos, tanto físicos como financieros. Aquellas que no pueden costear la cirugía enfrentan el desafío adicional de endeudarse para lograr cumplir con los estándares de belleza impuestos socialmente.

Este ciclo de comportamientos, que incluyen prácticas extremas y cirugías costosas, es una manifestación del impacto profundo que las expectativas irrealistas de belleza han tenido en la vida de las personas. Estas prácticas, lejos de ser acciones aisladas, se han arraigado en la cultura y la sociedad, influyendo en cómo las personas se perciben a sí mismas y cómo son percibidas por los demás. La normalización de estas prácticas no solo impone una carga física y emocional a quienes las adoptan, sino que también plantea preguntas críticas sobre la

responsabilidad colectiva en la construcción de estándares de belleza poco realistas y potencialmente dañinos.

Reconocer y desafiar esta normatividad es esencial para crear una cultura donde la diversidad y la autenticidad sean valoradas por encima de los ideales inalcanzables. Fomentar la autoaceptación y promover la salud física y mental son pasos fundamentales hacia un cambio significativo en la forma en que la sociedad concibe y aborda la búsqueda de la belleza.

La violencia corporal también se lleva a cabo de maneras sutiles al imponer modelos de belleza y pautas inalcanzables para una feminidad cada vez más exigente y sofisticada. Los desórdenes alimenticios, las cirugías cosméticas con consecuencias funestas y la discriminación que va de la mano al no encarnar tales imágenes idealizadas (Múñiz, 2010, p. 44)

El idealizar dichas imágenes hacen que los sujetos transformen totalmente sus vidas, e incluso a la expresión popular pierdan piso, solo por el hecho de mostrar las diversas representaciones de su vida a través de tales imágenes y las aplicaciones actuales coadyuvan a que la creencia de la imagen pública se modifique de tal forma que cuando ven a los sujetos en vivo no tienen ninguna semejanza a lo que vieron en la fotografía y por consiguiente esto a no tener la misma aceptación afecta su autoestima; hoy estamos perlados de una cultura frívola de la belleza y a pesar de que las mujeres son las más afectadas por el hito de lucir bellas y perfectas, también esta cultura depredadora afecta a hombres, ahora las mujeres que dieron vida a otro ser humano su cuerpo no vuelve ser el mismo y la presión va en primera instancia de ellas mismas, sus madres, parejas, amigas y socialmente porque una mujer descuidada, por consiguiente gorda implica que no se quiere, que ha roto el canon de belleza que por el hecho de ser mujer debe cumplir.

Una mujer entrada en carnes es percibida desde un ángulo moral que considera que le falta voluntad, que se deja llevar. No solamente deroga las

normas relativas a la apariencia femenina, sino también a la moral que establece que el sujeto es responsable de lo que es. El control del cuerpo, de su corpulencia, de su forma, se traduce como el control sobre uno mismo. (Le Breton, 2015, p. 21)

En la situación contemporánea un cuerpo que no tiene una disciplina hacia consigo mismo, se ve de acuerdo a Le Breton como una persona que no se quiere, no se preocupa por su apariencia y las personas descuidadas y pasadas de peso son como una molestia para la vista, el individuo ha prestado y dedicado toda la atención a la imagen y para no causar un desagrado hace hasta lo imposible para encajar, en cualquiera de los círculos sociales que se desenvuelva. Por consiguiente en el mundo ya convertido en imagen, la mayoría de individuos buscan agradar a través de sus representaciones ya sea en algún evento social pero lo más importante hoy es en constatar a través de las redes sociales de ciertos acontecimientos, llámense fiestas, bautizos, conciertos, eventos políticos es gracias a postear en alguna red social que se estuvo ahí, el compartir imágenes y recibir un “me gusta” impera una pragmática de la comunicación actual que se basa en el compartir una desmesurada cantidad de imágenes y qué se quiere comunicar: el que se estuvo en ese evento, se ve bien y con quién está, la constatación a través de una fotografía digital. “Hoy, lo bello mismo resulta satinado cuando se le quita toda negatividad, toda forma de conmoción y vulneración. Lo bello se agota en el «me gusta» (Hal, 2016, p.18). Porque ya ni siquiera es consciente, es parte la cultura frívola en la que estamos inmersos, dar *likes* por imágenes sin sentido y hacerlo de forma automática.

Tal canon de belleza también ha hecho que las mujeres luzcan uniformes, todas parecidas con características principalmente inventadas por el gremio del entretenimiento: mujeres muy esbeltas, rubias, cabello largo y lacio, piernas largas, vientre plano incluso parecen producidas en serie por la similitud entre ellas, el canon como es lo visiblemente plausible. Así que entre las mujeres se busca una estandarización de la belleza que por publicidad, modelos, actrices y hoy *influencers*

así se ven. “La noción de autonomía de la identidad está en riesgo” (Muñiz, 2015, p. 49). Porque solo se busca el ideal impuesto por los medios masivos y sin ton ni son ya la diferencia no se celebra, con la multiculturalidad que existe actualmente, debe celebrarse la diversidad no opacarla, tienen que abrirse los límites y estándares de la belleza porque es subjetiva y la feminidad tiene muchas formas no solo encarnar un estereotipo ya hasta desgastado de tanta repetición. Hay que celebrar la riqueza de la diversidad de cuerpos, tamaños, colores, y que no tiene solo que ver con esos cánones, con modelos históricos de bellezas sino la piel, manchas, lunares, arrugas, chinos, cejas pobladas, cara redonda, la vejez, pecas, pestañas cortas, cabello color negro y corto, tonas, senos grandes, caídos, pequeños, picudos; las mujeres reúnen elementos que se deben analizar, respetar, apreciar y mirar más allá de lo que aparece en los medios.

El cuerpo humano concebido como construcción cultural es el objeto de estudio de diversas disciplinas, ahora visto como máquina de reproducción industrial y económica, con fines prácticos que lo han llevado a ser objeto de estudio más allá de la medicina; se teoriza en diversos terrenos y permite abarcar al cuerpo con mayores alcances. Este estudio ha abierto fronteras por la preocupación de la imagen corporal, entre hombres y mujeres, y los ha convertido en sujetos activos de las prácticas corporales, y esto por una cultura contemporánea del “verse bien”.

Las prácticas relacionadas con la búsqueda de la belleza se han integrado en la vida diaria de las personas, convirtiéndose en comportamientos normalizados y estandarizados. Estas prácticas, que incluyen dietas extremas y, en algunos casos, trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia, reflejan los ideales utópicos de cuerpos manipulados por computadora que previamente se mencionaron. El exceso de ejercicio, otra estrategia comúnmente empleada, puede tener consecuencias perjudiciales para las articulaciones y la espalda, a menudo resultando en descompensación física.

Para algunas personas que no ven resultados evidentes a través del ejercicio y la dieta, la cirugía estética se presenta como una opción. Sin embargo, este camino conlleva sus propios riesgos y costos, tanto físicos como financieros. Aquellas que no pueden costear la cirugía enfrentan el desafío adicional de endeudarse para lograr cumplir con los estándares de belleza impuestos socialmente.

Este ciclo de comportamientos, que incluyen prácticas extremas y cirugías costosas, es una manifestación del impacto profundo que las expectativas irreales de belleza han tenido en la vida de las personas. Estas prácticas, lejos de ser acciones aisladas, se han arraigado en la cultura y la sociedad, influyendo en cómo las personas se perciben a sí mismas y cómo son percibidas por los demás. La normalización de estas prácticas no solo impone una carga física y emocional a quienes las adoptan, sino que también plantea preguntas críticas sobre la responsabilidad colectiva en la construcción de estándares de belleza poco realistas y potencialmente dañinos.

Reconocer y desafiar esta normatividad es esencial para crear una cultura donde la diversidad y la autenticidad sean valoradas por encima de los ideales inalcanzables. Fomentar la autoaceptación y promover la salud física y mental son pasos fundamentales hacia un cambio significativo en la forma en que la sociedad concibe y aborda la búsqueda de la belleza.

Para la antropóloga Adriana Fuentes, se detona la idea en el imaginario social de un mal cuidado del individuo hacia sí mismo asociándolo con una baja autoestima y otras características de índole psicológico categorizándolos como individuos con dificultades en sus relaciones interpersonales. Las mujeres gordas han sido vistas como flojas o desaliñadas, incluso los chistes coloquiales han reforzado estas ideas.

En lo referente a la imagen y al cuidado corpóreo corresponde a la aceptación de los individuos para insertarse en los distintos espacios de la sociedad.

## 2.2 Cuerpos que son Ficciones

En los últimos años se ha incrementado la idea de que hay una correlación entre la imagen corpórea y la permanencia en las relaciones sentimentales-amorosa, así como en la economía individual porque muchas fuentes de empleo han agregado a los requisitos de ingreso y continuidad la delgadez, belleza y juventud notorias a primera vista.

La identidad y la realidad del cuerpo pueden ser consideradas construcciones conceptuales o ficciones en el sentido de que la percepción de uno mismo y del entorno está influenciada por interpretaciones y construcciones mentales, en los medios de comunicación, la publicidad y la cultura popular a menudo son idealizados y retocados para cumplir con ciertas narrativas. Por lo tanto, estos cuerpos representados pueden considerarse "ficciones" ya que a menudo no reflejan la diversidad y complejidad de la realidad humana.

Para los seres sociales alcanzar estándares de belleza y transformar sus cuerpos en "cuerpos perfectos" es uno de sus objetivos fundamentales.

Gama de modelos de belleza para hombres y mujeres en los que se desconoce y excluye cualquier tipo de diferencia. Tales patrones promueven las características de belleza que se le atribuyen a la piel blanca, al cabello rubio, ojos claros, nariz respingada, la estatura y a la delgadez extrema. Es el caso de la imposición de estándares corporales a una sociedad heterogénea como la mexicana, donde al mismo tiempo que se difunde un reconocimiento a la diferencia, los elementos discriminatorios y excluyentes se han vuelto cotidianos. (Muñiz, 2011, p.54)

Las prácticas de belleza no son solo un aspecto de consumo, sino son centrales en la reproducción de relaciones de dominación y subordinación, al perpetuar las limitaciones y los efectos disciplinarios de la feminidad.

El análisis de las prácticas y los discursos culturales sobre la belleza proveen de invaluos significados para comprender no sólo los procesos a través de los cuales se lleva a cabo la materialización de los cuerpos, también nos permite conocer las razones por las que las mujeres persisten en mejorar o alterar sus cuerpos a pesar de los peligros y los inconvenientes de la mayoría de las prácticas de belleza. (Muñiz, 2011, p.67)

La identidad social se revela en aquellas circunstancias en las cuales las personas pueden reconocerse por ser a su vez reconocidas como miembros de una comunidad con un mundo de experiencias e interpretaciones compartidas. En la identidad convergen: la manera de experimentarse e interpretarse a sí mismas las personas, la forma de ser percibidas, de saberse percibidas y de considerar que se interpreta la existencia expresada en su cuerpo. Por ello, para comprender el alcance de esta forma de gestarse la identidad, son la presencia, la fisonomía, la imagen, el arreglo, la figura, el vestido, el aspecto, los contenidos emocionales y sus expresiones, los ademanes y las gesticulaciones, algunos de los elementos tenidos en cuenta en una gramática corporal mediante la cual la apariencia desborda la palabra y el poder de comunicación atribuido al cuerpo deviene identidad social (Pedraza, 2014).

Las personas a menudo proyectan ideales o aspiraciones en relación con sus propios cuerpos. Estos cuerpos imaginados pueden ser construcciones idealizadas que difieren de la realidad física, dando lugar a la noción de "cuerpos que son ficciones" en el sentido de ser representaciones idealizadas o imaginadas.

La idea de esas ficciones resalta la naturaleza constructiva y subjetiva de la realidad, así como la influencia de la representación, la imaginación y la interpretación en la forma en que se entiende y percibe el cuerpo.

### **2.3 Prácticas Corporales... ¿Un Ideal Estético?**

Las prácticas corporales tienen reiterados discursos, representaciones y

acciones que llevan a cabo los sujetos en su vínculo con otros agentes y con otros sistemas semejantes, nos permiten conocer las maneras en las que se constituyen los sujetos encarnados o corporeizados. “Las prácticas corporales son usos intencionales, individuales y colectivos del cuerpo; amputaciones, mutilaciones, modificaciones, transformaciones, maquillajes cosméticos y rituales, tatuajes, perforaciones, intervenciones quirúrgicas, tortura, guerra, violencia y muerte” (Múñiz *et al.*, 2016).

Las prácticas conllevan a una disciplinas corporales que se superponen a las imágenes por las cuales todos los individuos somos afectados en donde se hay variaciones físicas de lo humano: peso, color de piel, órganos sexuales, color de cabello y color de ojos, tamaño de piernas, brazos, nariz, cintura, abdomen.

Delimitan a su vez, a los sujetos con sus identidades, prácticas de belleza que forman parte de una normalización son parte fundamental de una tecnología que conforma la subjetividad de los individuos, la belleza como práctica se convierte en disciplinamiento corporal.

El movimiento *Body Positive* a partir de 2007 empieza a tener más auge entre las mujeres y está inundando al mundo de un realismo necesario porque visibiliza lo que se ha escondido y querido tapar por décadas: las realidades del cuerpo humano: estrías, celulitis, acné, alopecia, pecas, baja estatura, sobrepeso, enfermedades, cicatrices etc.

Ya no satanizarlo más con que son defectos, sino que se muestre lo que realmente importa: todos los cuerpos son buenos cuerpos.

Referente a esta investigación se hace un acercamiento con diversos entrenadores de diversas disciplinas físicas en donde comparten su experiencia como instructores y la nueva visión que hay de los cuerpos en los círculos donde laboran.

**Figura 8**

*Entrenadora de Latin Fussion*



*Nota.* Yearim Ramírez, en su estudio después de su clase de aeróbicos como entrenadora de señoritas en la disciplina de *Latin Fussion*. Elaboración propia.

Yearim Ramírez, tiene 12 años en el ramo del ejercicio y lo ofrece a mujeres en general, sin embargo, su trabajo se ha dado particularmente con mujeres madres; su trabajo no va enfocado a la vanidad sino a la salud física y mental, trata de que el ejercicio se convierta en un hábito, empieza su labor como instructora muy joven y esto porque nunca le ha gustado estar pasada de peso.

Para ella es una forma de sacar el estrés. Ahora como mamá es su hora libre, es madre de 2 hijos y casada. Estudió durante 6 años para poder especializarse en diversos elementos deportivos y los mismos instructores que le dieron clase la motivaron porque le ven madera, así se certificó y comienza a dar clases en un gimnasio, por el estrés de su jefe mejor decide poner su local y diversifica las actividades para ofrecer a sus clientes.

En sus certificaciones le dieron explicación teórica del cuerpo, anatomía física, modulación de la música, escuchar ritmos, posturas del cuerpo, qué se puede

hacer y no dentro de un estudio y con alumnos de diversas edades, medir la frecuencia cardiaca de las personas.

Trata de actualizarse cada año y no quedarse estancada en algo que se ha convertido en su pasión y en caso de algún accidente sabe qué hacer mientras llega una ambulancia.

Desde primeros auxilios hasta el último paso de baile en el área de *cardio*, la ha marcado su entrenadora de *Latin Fussion*, siendo su ejemplo a seguir porque su maestra tiene 54 años, la energía y paciencia de una joven de 20, a su vez la motiva a seguirse actualizando y trabajando en diversas áreas del ejercicio.

El ejercicio es una forma de desahogarse de sus problemas, desahoga su cuerpo, activarse mentalmente y estar bien consigo misma, mejora su carácter, salud y la mantiene activa todo el día. El día que no hace ejercicio está de mal humor.

Al estar con sus alumnas, le gusta la convivencia, a ellas les marca el hábito y sus alumnas le dicen que cuando no hacen ejercicio no están a gusto, ya no lo hacen por obligación, ese es uno de sus objetivos como instructora esto para que no sean personas sedentarias.

Las pocas solteras que entran a su estudio, lo hacen por vanidad, esto porque siempre se están viendo al espejo y analizan la forma en que van vestidas al ir a hacer ejercicio.

Para las mujeres casadas es diferente, ellas platican de sus problemas, las escucha y la hora de ejercitarse se sienten felices, es la hora del desestrés porque en ese momento ellas se olvidan de la casa, los hijos, del marido y regresan relajadas a continuar con su rutina.

El cambio en sus alumnas es radical, al inicio son cohibidas, cerradas, su semblante es de personas enojadas y después de hacer ejercicio son más sociables, amigables y conforme el tiempo ven resultados en su cuerpo su autoestima es

diferente, se sienten más seguras de sí mismas “como instructora eso es lo que me motiva, porque me dicen: ¡gracias maestra! He bajado de peso, me siento bien conmigo, ya puedo subir escaleras, correr, caminar sin agitarme; me encantan sus cambios por los ejercicios” (Y. Ramírez, comunicación personal, 26 de noviembre de 2019).

Sabiendo que ellas están contentas, se siente plena porque les está brindando resultados.

Cuando estaba soltera daba muchas clases, ahora como mamá le cambia el panorama de todo, porque dedica tiempo a los hijos, a la casa y al marido, llega un momento en que uno se pregunta qué pasa porque hacía tantas cosas 6-7 horas de ejercicio y ya hace menos y da lo mejor de sí, porque lo hace más marcado y pensando más en sí misma, ya no se inclina a hacer los ejercicios sin pensar, analiza su edad y ser mamá.

Como mujer, considera el deber de cuidarse, para estar bien para sus hijos y con ella misma; ahora hace las cosas con calma, un ejercicio más marcado en menor tiempo, cambió rutina y hábitos, pero en rendimiento es el mismo y lo hace con mayor precaución porque antes no pensaba lo que hacía y al convertirse en madre es más precavida.

El desgaste de una mujer es demasiado, la menstruación es un factor importante aunado a la vida diaria de una mujer madre, pero la emoción del ejercicio es el mismo.

Yearim concluye con el no dejar de hacer ejercicio, hacer de lado el estereotipo del físico de una mujer, se debe entender que la vida de una mujer casada no es la misma y el físico tampoco, ejercitarse es un hábito para la salud física y mental. El ejercicio debe verse como *hobbie*, no como rutina, ni para complacer a terceros, sino por complacerse a sí mismas.

**Figura 9**

*Lucas en el gimnasio*



*Nota.* Lucas Rosales entrenando en su trabajo. Elaboración propia.

Lucas Rosales es instructor de pesas, se especializó en el fisicoculturismo porque lo invita un amigo porque le veía madera para ese rubro, a él le daba pena y miedo pero por la insistencia se anima, fue en 2009 de manera formal, el gusto y antes de ser instructor formal la gente acudía a él para pedirle consejo y rutinas, él se puso a investigar y no coincidía sin orientación, maneja aparatos viendo a la gente que entrenaba, es autodidacta para ejercitarse su cuerpo.

Sus alumnos en su mayoría son mujeres, ellas son las que más se acercan a pedir ayuda en la cuestión de pesas y en personalizado por cuestión de que hay más vanidad por parte de la mujer en que esté mejor formada, el verse bien físicamente.

Las mujeres madres son muy diferentes a la mujer que no ha tenido hijos, su cuerpo reacciona de manera distinta el abdomen se queda flácido y desde una dieta debe estar rica en fibras y las abdominales hay que ponerle más para las fibras musculares.

El metabolismo mengua a los 26 años y se detiene en ambos sexos pero en la mujer más; el éxito en el ejercicio forzosamente va de la mano para lo que quieras lograr en tu cuerpo: *cardio*, pesas y dieta (guía básica) depende de las personas: se ajustan cantidades proteicas el tipo de trabajo y los ritmos cardiacos en el *cardio* son específicos en cada persona.

La diferencia es más tardío el efecto en mujeres madres es más complicado, ser mamá porque los tejidos vienen con flacidez, hay que darle más trabajo. Es distinto para cada cuerpo, los grados de obesidad se modifica la rutina o quien no tiene exceso de peso y quiere una tonificación o crear masa muscular.

Hay prescripciones médicas que piden 3 días de pesas y *cardio*, esa es cuestión de salud.

En la mayoría es vanidad, no salud, es el ego de la persona, no lo toma a mal sino bueno al ser humano porque les conlleva a tener bienestar, la mujer, a su perspectiva es más vanidosa que el hombre se siente mejor cuando ven un pantalón, vestido, blusa con escote se lo prueban y les queda vienen caso de una mujer adulta de 30 años o más si van a una fiesta quieren verse mejor.

Ha cambiado la forma de ver los cuerpos, evoluciona porque hay más libertad en hacerse cirugía, yo me voy a poner senos y antes se escondía, ya lo expresan. Hay más aceptación del “cómo estoy”.

Recuerda una clienta, llevaba la imagen de un disco de música grupera en este tipo de discos es una chica en bikini con un “cuerpazo” y le dice: así quiero estar, cómo le hago... Es imposible, de manera personal puedes tener modificaciones estar como fulano o sultano es imposible. Se tiene que trabajar para alcanzar el objetivo. Estereotipo en similitud pero no igual.

Afecta los estereotipos porque se forman un ideal, el yo quiero estar así hay mujeres que dicen: quiero los glúteos de JLo u otros personajes, cómo llegar a ese

nivel si el cuerpo no lo tiene así, se forma una idea y afecta emocionalmente porque tiene que ver la genética.

Existen 3 somatotipos: endomorfo, mesomorfo y ectomorfo, el gordito, el flaquito y el que tiene un cuerpo para competir y si vienes del ectomorfo, que son personas que comen mucho y no engordan, puedes darles mucha proteína y es muy difícil que crezca la musculatura, aquí entra la situación emocional y psicológica de aceptarte como eres, venir y trabajar en tu cuerpo y sino se logra mucho, que se haga por salud, porque es principal factor y va más allá de querer lograr un buen físico. (L. Rosales, comunicación personal, 26 de noviembre de 2019)

Como instructor platica con ellas y trata de persuadirlas para que se acepten tal y como son, pero no se logra porque no tienen un avance real y se retraen porque no logran el objetivo, hay casos en que desertan porque no logran sus objetivos. Algunas de sus alumnas comentan: - mejor ya me voy porque no logro lo que deseo.

Hay que trabajar también el estado emocional, está bien tener metas corporales pero se debe tener una aceptación.

#### **Figura 10**

*Marco jugando baloncesto en el equipo “Abejas” de Guanajuato*



*Nota.* Marco Túlio en un partido amistoso de las Abejas de la Universidad de Guanajuato. Elaboración propia.

Marco Carrillo tiene 29 años, instructor de TRX y deportivamente hablando queda en segundo lugar de circuito nacional de básquetbol y salta al profesionalismo en Durango, Guanajuato, León, Aguascalientes e Irapuato, su tesoro más grande es que jugó en la selección nacional de México en la categoría sub 22.

Desde niño se mete al deporte, inherentemente lo introducen porque su familia es deportista, ejercitarse lo ve como algo divertido, no como algo que tiene que hacer.

Lo hace porque le encanta, en preparatoria conoce a una persona que cambia su vida Eric Hert, juega en USA y Europa, es amigo de su hermano y decide entrenarlo porque le ve madera y se vuelve loco porque su hermano es amigo de un seleccionado nacional. Cuando se tiene un motivo es mejor que entrenar sin un propósito, no un entrenamiento militarizado sino porque parte de una motivación y de un sueño.

Entrena porque puede ayudar y contribuir a sus alumnos y le dicen: puedo dormir mejor, descansar, ir al baño, no sudaba y ahora lo hago, las parejas que hacen ejercicio juntos, le encanta ver ese tipo de gente.

No globaliza y el contexto del gimnasio y donde da clase, las que no son mamás hacen ejercicio por vanidad, esa es la realidad, (muchas no todas), por el selfie, porque tengo un *cuerpazo* y debo mantenerlo para seguir siendo el centro de atención a donde vaya. Chicas que anhelan eso, bajar de peso, verse mejor y el enfoque es la vanidad, llamar la atención de alguien.

Existe un grupo reducido y ese es con el que prefiere trabajar porque quieren venir hacer ejercicio por gusto, por salud y al ser mamás el enfoque cambia, enfoque es salud es porque tienen un hijo que las necesita y quieren dar un buen ejemplo, que vea a su mamá hacer deporte, el niño también el hace el ejercicio (porque hay guardería y el niño ve a su mamá haciendo el ejercicio y lo replica) se queda esa semillita. Su motivación es más noble después de que son mamás, la nobleza del objetivo se les ve

que le echan ganas, su hijo le echa porras, conexión y la motivación después de que son mamás ese es su enfoque.

Y las mamás casadas, ese grupo les repela porque quiere mantener ese cuerpo por cuestiones sociales, les huyo y algunos entrenadores ven ahí su oportunidad porque pagan rutinas personalizadas y bien ahí hay dinero. Y cada quién su motivación en su trabajo. La desesperación de mantener ese estatus. Es una forma de ganarse la vida pero no compagina con eso.

Sus clases no son enfocadas al que te veas bien “no estés aquí por eso, te vas a ver bien pero que no sea el objetivo, sino que tengas balance, condición, rapidez, coordinación; desde hace muchos años, esa filosofía me ha caracterizado” (M. Carrillo, comunicación personal, 27 de noviembre de 2019).

Cuando es más noble tiene más sustancia y cuando lo hacen por vanidad es más hueco y eso cansa.

Por la presión que ejercen entre ellas mismas, en el gimnasio en el que él da clase llega al elitismo, mantenerse ahí resulta complicado. Comienzan chismes y esas divisiones son más obvias y por eso hace divisiones.

Verse bien implica muchas cosas, es entrenar muchísimo, una dieta muy rigurosa sin estar sanos. Prefiere entrenar a los que están por gusto y tienen tiempo, disfruta entrenar a las parejas y mujeres que van más allá de lo estético, sin caer en banalidades ni competitividades.

Hay un cambio en la aceptación de los cuerpos y se lo atribuye a la cantidad de información y las redes sociales, se notaba el cómo tienes que estar para que socialmente encajes en ese aspecto y se cae en prácticas no sanas, dietas ridículamente matadas y lejos de nutrición es morir de hambre y medicamentos que no se sabe que tienen, ha habido muertes sólo por encajar en ese arquetipo.

“Ya está cambiando esos estereotipo y brotan esas chispas de mujeres y

hombres que dicen: yo soy así, me gusta y no me importa, de tal forma comienza la cadena de aceptación" (Idem, 2019).

Las barreras de encajar en arquetipos de físico ya no está tan presente porque hay más movimientos de "no importa", y el detalle es que siempre va a estar el encajar y es porque las grandes empresas no quieren perder su capital, empresas multimillonarias que venden la necesidad de que tienes que estar así, no te venden el producto sino la idea de que tienes que lucir de cierta forma. Ahora es diferente, *Nike* sacó su línea deportistas para personas más "llenitas", en lugar de perder ese mercado, cambió el enfoque.

Comer y dormir mal eso es lo que está terrible para la salud, estar gordito es aceptable pero no exagerar para no caer en conformidades. Que no se pierda el enfoque de hacer ejercicio, sino que caiga en no presionarse, haz ejercicio, come, esfuérzate, échale ganas y los resultados se van dando sin que tengas que estar como el maniquí o determinada modelo que está en cierta portada. (Idem, 2019)

Considera ser necesario abrir las fronteras de la percepción de la belleza porque no solo es cómo luces, sino la belleza del alma, de la personalidad, cada mujer por su historia, bagaje, familia y percepción tiene un sinfín de aportaciones, no solo el maquillaje o que ropa trae o si el cirujano "x" es mejor, si determinado deporte es mejor para bajar de peso, si la crema o el embutido naturista baja la panza de inmediato, la riqueza de las mujeres y sobretodo de las madres va más allá de su apariencia y si a las madres en definitiva les queda su panza caída o no es por haber dado vida a uno, dos o diez seres humanos, el cuerpo por definición médica no vuelve a ser el mismo por la concepción de dar vida, es milagro incluso pero en esta tiránica cultura de la imagen afecta se quiera o no a las mujeres madres. Se recomienda poner otro tipo de modelos en las películas, caricaturas, novelas, espectaculares, publicidad digital para que se vea y haga presencia lo real, y lo denominado imperfección se quite del inconsciente colectivo para que no se

acepten únicamente las ficciones de las cuales se han ido creyendo como una religión para las mujeres y que si no cumples con los requisitos estás fuera de la aceptación social o de la mirada del sexo opuesto e incluso las autoexigencias.

El hacer ejercicio no debe ser para una modificación corporal estética, sino de salud física y mental porque hasta ese gusto se le ha quitado al ejercicio se ha vuelto un referente de consumo hasta por llamarlo ahora *fitness* y las personas que lo hacen incluso hasta con cierta ropa y características son los validados para hacerlo porque los gordos no pertenecen a dicha cultura. Hay que dejar de cuestionar sobre la salud de los gordos porque incluso lo que hace esta cultura depredadora es una gordofobia y se ha dejado de lado el respeto que merece otro ser humano por muy diferente que sean unos de otros.

En las diferencias radica la riqueza de la interacción humana. Las madres merecen un profundo respeto, ya que son seres humanos en primer lugar. Este trabajo tiene como objetivo proporcionarles un espacio, no solo para criticar lo que deberían hacer o cómo deberían lucir, sino también para expresar agradecimiento. Su presencia es fundamental para la riqueza de la familia y la funcionalidad de la primera esfera social. No podemos ignorar a esas madres que luchan diariamente por hacer funcionar sus roles: cuidar de sus hijos, apoyar a sus parejas, cumplir con sus responsabilidades laborales fuera del hogar y, al mismo tiempo, encargarse de las tareas domésticas. Estas mujeres se esfuerzan por preparar comidas, limpiar la casa, lavar la ropa, ayudar con las tareas escolares, abastecer la despensa, remendar ropa, asistir a reuniones escolares, llevar a los miembros de la familia al médico y brindar cuidado y afecto. Además, incluso antes de dormir, leen cuentos a sus hijos. Las innumerables actividades que realizan a diario tienen un valor que va más allá de su apariencia mientras las llevan a cabo. Debemos celebrar estas acciones y reconocer que lo importante son estas contribuciones, no cómo se ven al realizarlas. (Idem, 2019)

Las tres diferentes visiones de cada uno de los entrenadores dejan ver el contacto directo que tienen con las mujeres madres y cómo se ven presionadas por terceros (familiares, amigos e incluso lo mediático) para volver a recuperar el cuerpo que tenían antes de su embarazo. Es esencial honrar los diferentes tipos de cuerpos en lugar de seguir patrones uniformes impuestos por modelos hegemónicos de la cultura visual. Así se puede apreciar la autenticidad de cada madre y valorarla por la diversidad de sus experiencias y contribuciones.

### Capítulo 3. Mujeres Madres

La cultura visual contemporánea se ha dedicado a explorar los diversos aspectos de la maternidad, presentando tanto sus pros como sus contras mientras observa a las madres en sus distintos roles. Ya sea a través de películas realistas o paródicas, se aborda la presión y el estrés inherentes a las actividades diarias de la maternidad. No se limita a perpetuar la visión ilusoria y positiva que ha predominado durante años, la cual sugiere que una madre no debería quejarse ni experimentar cansancio.

En las sociedades occidentales actuales, el paradigma arraigado en el imaginario público sostiene que el cuidado de los hijos es una responsabilidad casi exclusiva de la madre. Este modelo dominante sostiene que la maternidad debe estar centrada completamente en los hijos, implicando una considerable inversión de tiempo y una fuerte conexión emocional y cognitiva (Donath, 2017, p.61).

En este contexto, las mujeres madres se ven atrapadas en innumerables expectativas idealistas, a menudo inalcanzables y contradictorias. A pesar de enfrentar estas presiones, intentan convencerse a sí mismas de que la maternidad es lo mejor que les ha sucedido, buscando así encajar en el estereotipo de buenas mujeres y madres. Sin embargo, este compromiso a menudo implica dejar de lado sus propios deseos, sumergiéndose en un trabajo de 24/7 del cual necesitan un respiro para poder recuperar fuerzas y seguir adelante.

Siguiendo la perspectiva de Comisarenco (2001), la maternidad ocupa un lugar crucial en la cultura mexicana y en la producción artística. Desde nociones abstractas hasta la encarnación del ideal de amor instintivo y abnegado, se explora la experiencia de la maternidad desde una perspectiva interna. Este enfoque desafía los estereotipos de los roles de género, ofreciendo una nueva conciencia sobre las construcciones históricas conceptuales y operativas de la maternidad, así como sus efectos perniciosos sobre las mujeres.

Dentro del vasto panorama artístico, la exploración de la maternidad ha emergido como un vehículo para poner de manifiesto, cuestionar y reformular las representaciones arraigadas en la sociedad. En este contexto, cobra especial relevancia la idea crucial de desmontar los discursos hegemónicos y revitalizar la imagen materna desde una perspectiva colaborativa e inclusiva, una perspectiva no solo valiosa, sino también esencial. Estos temas, a menudo dados por sentado y en ocasiones evitados debido a su potencial para reconfigurar patrones establecidos, han encontrado en el arte un medio idóneo para su abordaje.

En este nuevo paradigma, la maternidad se erige como un terreno fecundo para la expresión artística y la reflexión social, desafiando activamente los estereotipos y propiciando espacios para narrativas diversas y enriquecedoras. En este contexto, el arte contemporáneo persiste como un medio esencial para la exploración y el cuestionamiento de las complejidades inherentes a la experiencia humana, destacándose la maternidad como un tema relevante y poderoso.

Entre las artistas notables que han dejado una marca indeleble en la ruptura de paradigmas y la apertura de nuevas perspectivas sobre la mujer madre se encuentran Dorothea Lange, Louise Bourgeois y Mónica Mayer. Dorothea Lange, a través de su fotografía documental, capturó la realidad cruda y a menudo desafiante de la vida materna durante la Gran Depresión, contribuyendo así a una comprensión más profunda de las luchas y triunfos asociados con la maternidad. Louise Bourgeois, con su enfoque escultórico, exploró la complejidad de las relaciones maternofiliales, desafiando las nociones convencionales de la maternidad. Mónica Mayer, mediante su obra multidisciplinaria, ha abordado críticamente los roles de género y la maternidad, promoviendo una reflexión profunda sobre estas experiencias.

Cada una de estas artistas, al elegir la maternidad como tema central de su obra, ha contribuido a la ampliación del discurso artístico y a la creación de un espacio donde las diversas facetas de la maternidad pueden ser exploradas y

comprendidas de manera más completa y auténtica. Su valiente enfoque ha dejado una huella duradera en la historia del arte y ha allanado el camino para una apreciación más rica y compleja de la maternidad en todas sus dimensiones.

### Figura 11

*Desayuno en la cama*



*Nota.* Creada en 1897, una de las obras más emblemáticas de Cassat, donde representa a una madre que está compartiendo un momento tranquilo con su hijo mientras disfrutan de la comida en la cama. Tomada de *Mary Cassatt: la impresionista americana.* [Fotografía] por A. Vega, 2015, <https://www.artelista.com/blog/mary-cassatt-la-impresionista-americana/>

A pesar de no haber experimentado la maternidad personalmente, Cassatt tomó conscientemente la decisión de hacer de la representación de la maternidad y la vida familiar uno de los principales enfoques de su obra. Sus creaciones logran capturar la cotidianidad de las mujeres madres junto a sus hijos, desafiando de esta manera las convenciones establecidas y proporcionando una visión auténtica y conmovedora de la experiencia materna. Su enfoque no solo refleja una maestría técnica, sino también un compromiso claro con la redefinición de los límites tradicionales asociados con la maternidad en el ámbito artístico.

En 1890, Cassatt crea "Maternidad", una obra que presenta a un bebé siendo alimentado por el seno materno, así como "Desayuno en la cama". Esta última obra, según la perspectiva de Cassatt, captura la mirada de una madre que resume todo lo que implica ser una mujer madre al despertar. Cassatt asume que la madre fue despertada, y la pintura refleja esos momentos preciados que a menudo escasean para las madres con hijos pequeños. La obra representa la dicotomía del amor y el cansancio, incluso del fastidio que surge debido a la fatiga constante que enfrenta una madre. A pesar de ello, los brazos de la madre sostienen con todo su amor a su pequeño, mientras su mirada expresa el deseo de ser dejada dormir, encapsulando así la complejidad de la experiencia materna.

La representación de la maternidad en la obra de Mary Cassatt fue crucial en una época donde las mujeres artistas enfrentaban desafíos en un entorno dominado por hombres. Su enfoque no solo consolidó su posición, sino que también elevó la importancia de las experiencias femeninas y familiares en la historia del arte. Cassatt rompió barreras al centrarse en temas antes menoscapiados, allanando el camino para que otras mujeres artistas abordaran la feminidad y la familia. Su legado perdura como un hito en la superación de barreras de género en el arte y la valoración contemporánea de las vivencias femeninas en la creación artística.

### Figura 12

*Madre Migrante*



*Nota.* Serie de fotografías de Dorothea captadas en 1936 durante la Gran Depresión de Estados Unidos. Tomada de *La fotografía de una madre*. [Fotografía] por H. Schulz, 2011, <http://memoriandofotografia.blogspot.com/2011/11/la-fotografia-de-una-madre.html>

Dorothea Lange, renombrada fotógrafa estadounidense, dejó una huella imborrable a través de su trabajo documental durante la tumultuosa época de la Gran Depresión en la década de 1930. Aunque su enfoque abarcó diversas temáticas, algunas de sus fotografías más destacadas capturaron de manera conmovedora la complejidad de la experiencia materna en medio de adversidades históricas.

En particular, una de sus composiciones más emblemáticas, titulada "Madre Migrante" (1936), se erige como un testimonio visual poderoso. La fotografía presenta a Florence Owens Thompson, madre de siete hijos, en un retrato que trasciende el tiempo. Con un gesto preocupado, sostiene a su bebé, mientras sus otros dos hijos se apoyan sobre ella. Esta imagen se ha convertido en un símbolo duradero de la lucha y resiliencia de las madres que, en medio de condiciones adversas, enfrentan un sinfín de preocupaciones, destacando la difícil realidad de la vida durante la Gran Depresión. La fotografía de Lange no solo documenta una historia individual, sino que también encapsula visualmente las tribulaciones compartidas por muchas madres de la época, otorgándoles una voz perdurable en la narrativa histórica.

Resalta la maternidad en el contexto de la pobreza y la migración forzada durante la Gran Depresión. La fotografía arroja luz sobre la carga adicional que las mujeres, en particular las madres, asumían durante esos tiempos difíciles para mantener a flote a sus familias. La expresión preocupada de Florence Owens Thompson, madre de siete hijos, mientras sostiene a su bebé y sus otros dos hijos se apoyan sobre ella, sirve como un poderoso testimonio de la dureza de la vida y la maternidad en circunstancias adversas. Su trabajo documental va más allá de simplemente ilustrar la realidad; transmite la lucha, la fortaleza y la resiliencia de las mujeres frente a la adversidad, destacando la complejidad de la maternidad en

situaciones extremas. Aunque Lange exploró una variedad de temas a lo largo de su carrera, sus fotografías documentales revelan aspectos profundos de la experiencia humana. Su legado visual sigue siendo una ventana conmovedora hacia la realidad de las madres durante una época de desafíos históricos significativos.

**Figura 13**

*Mamá*



*Nota.* Escultura de Louise Bourgeois ubicada en el Museo Guggenheim en Bilbao. Tomada de *Otro retrato de la maternidad*. [Fotografía] por Arte+música, 2018, <https://artemasmusica.com/2018/05/10/el-otro-lado-de-la-maternidad/>

Por otra parte, Louise Bourgeois, destacada artista francoamericana, dejó un legado significativo a través de su obra escultórica, instalaciones y trabajos en papel. A lo largo de su carrera, Bourgeois exploró temas psicológicos y emocionales, siendo la maternidad uno de los motivos recurrentes en su arte, abordado desde una perspectiva crítica y compleja. Su aproximación a la maternidad se caracterizó por ser introspectiva y psicológica. La experiencia personal de Bourgeois y su compleja relación con su madre desempeñaron un papel fundamental en su obra. A través de sus creaciones artísticas, la artista examinó temas como el amor, el apego y el conflicto, ofreciendo una mirada profunda y reflexiva sobre la maternidad.

Su enfoque crítico y sus obras han contribuido significativamente a la conversación sobre la maternidad en el contexto del arte contemporáneo.

Bourgeois no solo se limitó a representar la maternidad de manera convencional; más bien, exploró la complejidad de las relaciones familiares y las tensiones emocionales inherentes al rol de ser madre. Su obra se convirtió en un espacio de reflexión que desafiaba las percepciones tradicionales, añadiendo capas de significado y profundidad a la narrativa artística sobre la maternidad en el contexto contemporáneo.

La escultura denominada "Madre" de Louise Bourgeois es una imponente araña elaborada en bronce, acero y mármol, que alcanza una altura de 9 metros. Esta obra única lleva consigo una bolsa de huevos, representando de manera impactante la figura materna. Sin embargo, la escultura va más allá de una representación convencional, ya que evoca una sensación dual de protección y amenaza simultáneas. La araña, con su presencia majestuosa, se convierte en un símbolo complejo que explora la dualidad de las emociones vinculadas a la maternidad. Representa las constantes oscilaciones de sentimientos que acompañan la experiencia de criar a un hijo. La bolsa de huevos, además de simbolizar la maternidad, añade capas de significado al sugerir la carga y la responsabilidad que conlleva cuidar y proteger a la descendencia. A través de esta escultura, Bourgeois proporciona una reflexión profunda sobre la complejidad de la maternidad, presentando no solo el aspecto tierno y protector, sino también la faceta potencialmente amenazante. La dualidad de emociones encapsulada en "Madre" destaca la riqueza y la multiplicidad de experiencias asociadas con el papel maternal, ofreciendo una visión matizada y provocadora de la figura materna en el arte contemporáneo.

Louise Bourgeois empleó su arte como medio para cuestionar las normas y expectativas sociales asociadas con la maternidad, las cuales han sido percibidas y continúan siéndolo como un rol marcado por el sacrificio, la abnegación, la

sumisión e incluso la santidad. Como señala Comisarenco (2021, párrafo 11), la figura de la Virgen María ha actuado como un paradigma presente en la psique de la mayoría de las mujeres occidentales, representando un comportamiento "ideal" que se espera de las mujeres. La capacidad de Bourgeois para transformar su experiencia personal en una expresión artística única resulta fascinante, desafiando las convenciones y explorando la complejidad de las relaciones familiares. Su obra representa no solo la fuerza inherente a la maternidad, sino también su fragilidad. Bourgeois se destacó al desafiar las percepciones tradicionales y alentar una reflexión profunda sobre el papel materno en la sociedad, ofreciendo una narrativa rica y compleja que trasciende las expectativas convencionales. Es notable cómo artistas contemporáneas han continuado esta tradición de cuestionar y redefinir las representaciones de la maternidad.

**Figura 14**

*¡Madres!*



*Nota.* Foto del performance *Madres*, obra del proyecto visual “Polvo de Gallina Negra” de Maris Bustamante y Mónica Mayer. Tomada de *¡Madres!* [Fotografía] por Archivo Artea, s.f., <https://archivoartea.uclm.es/obras/madres/#>

Mónica Mayer, una destacada artista visual, ha dedicado su carrera a la exploración de la imagen de la mujer en todas sus dimensiones. En 1983, junto con Maris Bustamante, co-fundó el grupo feminista "Polvo de gallina negra". Este colectivo tenía como objetivo fundamental analizar la representación de la mujer en las artes y los medios de comunicación, al tiempo que buscaba crear imágenes feministas que surgieran de la experiencia de ser mujer en un sistema patriarcal. Su misión iba más allá de la reflexión; aspiraba a transformar el paisaje visual y ejercer una influencia tangible en la realidad.

El compromiso de Mayer con la exploración de las diversas facetas de la mujer se manifiesta en su participación activa en el análisis crítico de las representaciones tradicionales de género. El grupo "Polvo de gallina negra" se erigió como una plataforma crucial para la creación de un discurso feminista visual, donde la expresión artística se convirtió en una herramienta para desafiar y redefinir las narrativas convencionales sobre la mujer. Este enfoque no solo abogaba por la autonomía creativa de las mujeres en el arte, sino que también buscaba influir directamente en la percepción pública y en la construcción de una realidad más equitativa y consciente de género.

Planteamos ¡Madres! como una forma de integrar el arte y la vida, ya que en ese momento para nosotras, ambas con hijas muy pequeñas, la maternidad era el eje central de nuestra experiencia. De ahí que, a partir de entonces, nos presentamos como el único grupo que cree en el parto por el arte y seguimos afirmando que nos habíamos embarazado para investigar a fondo el tema que nos interesaba. Naturalmente, para esa hazaña habíamos contado con la ayuda de nuestros esposos, quienes, como artistas, entendían perfectamente bien nuestras intenciones. (Mayer, 1984, párrafo 1, citado por Archivo Artea, s.f.)

El performance "Madres" ideado por Mónica Mayer se compuso de varios elementos multifacéticos. Esto incluyó envíos de arte correo a la comunidad artística, concursos participativos, la lectura de poemas y la participación en un evento imaginario. En este último, las descendientes protagonizaron un acto simbólico destinado a deconstruir el arquetipo tradicional de la madre, rompiendo con la cosmovisión idealizada que lo rodea. No se limitó a una expresión artística unidimensional; en cambio, abrazó diversas formas de participación y expresión creativa. Los envíos de arte correo y los concursos fomentaron la participación activa de la comunidad artística, mientras que la lectura de poemas permitió la expresión poética de las experiencias maternas. El momento culminante del performance, el suceso imaginario, fue concebido para desafiar y subvertir las nociones preconcebidas sobre la maternidad, proporcionando un espacio para la deconstrucción y la reevaluación de este arquetipo arraigado en la sociedad. En su conjunto, "Madres" se presentó como una obra dinámica que se sale de límites convencionales, involucrando a la audiencia en una reflexión crítica sobre las percepciones tradicionales de la maternidad.

El hecho de abordar las realidades y padecimientos de la maternidad de manera franca y humorística desafió las normas sociales arraigadas y sirvió como catalizador para un debate más profundo en torno a estos temas. Aunque inicialmente pudo no haber sido bien recibido en un contexto patriarcal, este acto de resistencia y expresión artística contribuyó a trazar un camino para discusiones más amplias sobre la intersección entre feminismo y maternidad. "Madres" se convirtió así en un punto de inflexión, desafiando percepciones establecidas y propiciando una conversación más inclusiva y crítica sobre los roles y las expectativas asociadas a la experiencia maternal en la sociedad.

### Figura 15

*Un cuerpo hermoso*



*Nota.* Foto de la serie “*A Beautiful Body*” Tomada de Jade Beall, la fotógrafa de la mujer más real [Fotografía] por A. Pareja, 2016, <https://archivoartea.uclm.es/obras/madres/#>

Jade Beall fotógrafa y activista cuyo trabajo desafía los convencionales estándares de belleza al tiempo que celebra la autenticidad y diversidad del cuerpo humano, especialmente durante el embarazo y la maternidad. Su proyecto fotográfico “*A Beautiful Body Project*” ha ganado reconocimiento por su enfoque en presentar imágenes sinceras y no retocadas de mujeres en diversas etapas de la maternidad.

A través de su lente, Beall ha capturado momentos íntimos de mujeres embarazadas, madres y aquellas que han experimentado transformaciones en sus cuerpos debido al proceso de la maternidad. El propósito fundamental de este trabajo es desafiar los estereotipos tradicionales de belleza y fomentar una imagen corporal positiva. Beall busca inspirar a las mujeres a abrazar sus cuerpos tal y como son, sin conformarse con ideales inalcanzables y promoviendo una apreciación más genuina de la diversidad del cuerpo femenino en todas sus formas. “*A Beautiful Body Project*” se erige como un testimonio visual poderoso que no solo celebra la belleza única de cada experiencia maternal, sino que también

aborda críticamente las presiones culturales que rodean la percepción del cuerpo. La obra de Beall contribuye significativamente al movimiento por la aceptación y celebración de la diversidad corporal, generando diálogos esenciales sobre la autoestima, la autenticidad y la representación visual de las mujeres en la sociedad.

Jade Beall ha emprendido la misión de empoderar a las mujeres al desafiar las expectativas culturales y comerciales que rodean la maternidad. Su trabajo visual se erige como una celebración de la autenticidad, destacando la belleza inherente en los cuerpos reales y la diversidad de formas y tamaños que pueden adoptar durante y después del embarazo. La labor de Beall se integra en un movimiento más amplio de aceptación corporal y celebración de la diversidad en la representación visual de las mujeres. Su enfoque en la maternidad se convierte en una parte esencial de un mensaje más amplio sobre la aceptación personal y la redefinición de la belleza más allá de los estándares convencionales. Al romper con las nociones preconcebidas de cómo deberían lucir los cuerpos maternos, Beall desafía la presión cultural para adherirse a una imagen idealizada. Sus imágenes no solo capturan la singularidad de cada experiencia maternal, sino que también contribuyen a la construcción de un espacio visual que promueve la aceptación de uno mismo y la apreciación de la diversidad. En última instancia, el trabajo de Jade Beall se convierte en un recordatorio poderoso de que la verdadera belleza radica en la autenticidad y en la diversidad de formas que adopta el cuerpo humano. La idea central de desafiar las narrativas hegemónicas y revitalizar la representación de la maternidad desde una perspectiva más inclusiva y colaborativa ha sido un hilo conductor a lo largo de la exploración de artistas como Mary Cassatt, Dorothea Lange y Louise Bourgeois. Cada una de estas mujeres, a través de su obra, ha contribuido a desmontar las normas preconcebidas sobre la maternidad, ofreciendo una visión más auténtica y compleja de esta experiencia fundamental. En particular, Cassatt desafiaba las percepciones ilusorias de la maternidad, Lange capturaba la realidad cruda de las madres durante tiempos difíciles, y Bourgeois cuestionaba las

expectativas tradicionales, utilizando su arte para reflejar la fuerza y fragilidad inherentes a la maternidad.

En este contexto, la propuesta de desarticular discursos hegemónicos emerge como una perspectiva valiosa y necesaria en el diálogo contemporáneo sobre la maternidad. La representación de la maternidad va más allá de estereotipos y expectativas simplificadas; implica una complejidad emocional y social que merece ser explorada en toda su amplitud. A través del arte y la expresión creativa, estas artistas han enriquecido la conversación, desafiando las normas establecidas y proporcionando una plataforma para la reevaluación de las experiencias maternas en la sociedad. La perspectiva inclusiva y colaborativa no solo refleja la diversidad de vivencias, sino que también invita a una reflexión crítica sobre las estructuras sociales que han influido en la concepción tradicional de la maternidad. En este sentido, estas artistas han contribuido a un cambio significativo al abrir camino para un entendimiento más profundo y respetuoso de la maternidad en todas sus dimensiones.

### **3.1 Maternidad y Falacias Sociales**

La maternidad es una experiencia que transforma radicalmente la vida de las mujeres, extendiéndose más allá de los cambios físicos para impactar incluso en la estructura y patrones conductuales del cerebro. Este fenómeno se refleja en ajustes significativos en el sueño y la forma de descansar, una transformación que persiste a lo largo del tiempo, a menudo hasta que las mujeres dejan de desempeñar el rol de madres de manera directa.

La dedicación constante al cuidado de los hijos, tanto física como emocionalmente, crea una conexión profunda que trasciende las etapas de desarrollo. Aunque los hijos pueden haber alcanzado la adultez, las madres a menudo siguen implicadas de manera indirecta, persistiendo la preocupación y el afecto a lo largo del tiempo. Este vínculo duradero subraya la profundidad y la complejidad de la maternidad, que va más allá de las etapas iniciales de crianza. La

influencia de la maternidad en la vida de una mujer es una experiencia en constante evolución que moldea no solo la relación con los hijos, sino también la identidad y la perspectiva de la propia madre.

La maternidad es una actividad cultural, de ahí sus potencias para ser estudiadas desde los análisis de las ciencias sociales, donde preguntarse de los devenires, los mecanismos, las fuentes y los sentidos, diversos, de este fenómeno social, provoca muchas preguntas, cuestionamientos que en su intrínseco sentido de cercanía con la vida que vivimos, nos llevará a preguntarnos acerca de nuestras propias prácticas, preconceptos y sentidos de anclaje en el mundo. (Saénz, 2015, p. 196)

La maternidad implica un compromiso constante y una entrega sin reservas. La responsabilidad de criar, nutrir y guiar a otro ser humano da forma a la rutina diaria, las prioridades y las aspiraciones de una mujer. Este cambio no solo altera la estructura de la vida cotidiana, sino que también redefine la identidad de la mujer, ya sea que la conexión sea física, a través de la adopción o mediante un vínculo emocional profundo, el impacto de la maternidad se extiende más allá de las experiencias inmediatas, permeando cada aspecto de la vida de una mujer. La maternidad se convierte en un viaje continuo de aprendizaje.

La identidad social de las madres ha sido históricamente estructurada dentro de una secuencia cultural que vincula la feminidad, la maternidad, el amor, el servicio, la abnegación y el sacrificio. Este paradigma favorece una mentalidad que se percibe como victimista y masoquista, donde la madre se ve constantemente anteponiendo las necesidades y deseos de sus hijos, esposo y familia por encima de los suyos propios (Lamas, 2003, p.114).

Este modelo arraigado en la cultura ha educado a las mujeres durante siglos, imponiendo el papel de la mujer madre como sacrificio y abnegación primordiales. Este enfoque tradicional ha llevado a que la experiencia de la maternidad, que biológicamente es exclusiva de la mujer, esté impregnada de reglas y sufrimientos.

La percepción culturalmente arraigada de que la madre debe anteponer todo en su vida por el bien de su familia ha resultado en una concepción de la maternidad que a menudo no permite disfrutar plenamente de esta experiencia.

No obstante, las épocas cambian y evolucionan, y con ello, la forma de concebir la maternidad también experimenta transformaciones. Las personas que enfrentan dificultades para tener hijos biológicos ahora recurren a la ciencia, desafiando las convenciones tradicionales y ampliando las posibilidades de formar una familia. Este cambio refleja una evolución en la comprensión y aceptación de la diversidad de formas en que las personas pueden experimentar y expresar la maternidad en la sociedad contemporánea.

Hay un montón de personas viviendo la maternidad de una forma plural, más allá de las limitaciones de un tipo de sociedad heteronormativa, más allá de las limitaciones de la sexualidad coitocentrista. Más allá de cómo el patriarcado capitalista ignora los cuidados, que son la base de la supervivencia de la sociedad. (Llopis, 2016, p.19)

Algunas personas optan por asumir el rol de padres y madres no por un lazo biológico, sino por convicción personal buscando la adopción, sin embargo, en México, una de las desafiantes problemáticas radica en la abundancia de regulaciones para la misma, lo que complica el proceso para aquellos que anhelan brindar un hogar a niños sin familia.

Existen otras formas de maternidad y paternidad, donde individuos se convierten en cuidadores de niños que no comparten su ascendencia biológica, pero a quienes brindan un amor tan profundo que deciden formalizar la adopción mediante diversos procedimientos. También se observa el fenómeno de padres que asumen roles maternos, ya sea porque la madre biológica elige no cumplir con su función, o porque ambos progenitores deciden compartir equitativamente las responsabilidades.

Las diversas perspectivas que mujeres y hombres mantienen respecto a la maternidad son variadas, ya que este estado implica la decisión de dar vida y asumir todas las responsabilidades asociadas al cuidado de un nuevo miembro de la sociedad. En última instancia, la decisión de dar vida y asumir las responsabilidades inherentes a la crianza refleja la diversidad de visiones que hombres y mujeres sostienen en torno a la construcción de nuevas vidas y su integración en la sociedad.

### 3.1.1 Presión Familiar

La presión familiar sobre las mujeres madres puede manifestarse de diversas maneras y estar influenciada por factores culturales, sociales y familiares. “Como construcción cultural, la maternidad incluye aspectos sociales, históricos e ideológicos lo que implica que existen normas que se desprenden de grupos sociales específicos en determinados momentos históricos” (Muñiz & Ramos, 2019, p. 66).

A continuación se mencionan algunas formas comunes en que las mujeres pueden sentir presión por parte de sus familias en el contexto de la maternidad:

*Expectativas tradicionales de género:* En algunas culturas familias, existen expectativas tradicionales de género que asignan roles específicos a las mujeres como principales cuidadoras y responsables de las tareas domésticas. Esto puede generar presión sobre las madres para cumplir con estas expectativas tradicionales, limitando su libertad y elecciones personales.

*Presión para cumplir con estándares de crianza:* Las madres a menudo enfrentan presión para cumplir con estándares específicos de crianza, ya sea en términos de disciplina, educación o actividades extracurriculares para sus hijos. Las comparaciones con otras madres y la percepción de juicio por parte de otros miembros de la familia pueden generar estrés y ansiedad.

*Balance trabajo-familia:* Muchas mujeres enfrentan la presión de equilibrar las responsabilidades laborales y familiares. La expectativa de ser exitosa profesionalmente y al mismo tiempo ser una madre dedicada puede generar tensiones y sentimientos de culpa.

*Decisiones sobre la crianza de los hijos:* Las decisiones relacionadas con la crianza de los hijos, como la lactancia materna, la elección de la guardería, la educación en el hogar, entre otras, pueden estar sujetas a opiniones y presiones de la familia extendida. Las madres pueden sentirse juzgadas por las decisiones que toman para criar a sus hijos.

*Presión para tener hijos:* Algunas mujeres pueden enfrentar expectativas de tener hijos y cumplir con ciertos roles familiares. Aquellas que eligen no tener hijos o que experimentan dificultades para concebir pueden sentir presión o enfrentar preguntas incómodas por parte de familiares.

*Estigma de maternidad perfecta:* La cultura de la "madre perfecta" puede generar una presión abrumadora sobre las mujeres para cumplir con estándares poco realistas de perfección en la maternidad y puede contribuir a sentimientos de insuficiencia y autoexigencia.

La honestidad, la comunicación abierta y la habilidad para establecer límites emergen como pilares cruciales que pueden empoderar a las mujeres en el manejo del estrés y la presión vinculados a las expectativas familiares en torno a la maternidad. Al adoptar una postura franca, las mujeres pueden expresar sus necesidades y preocupaciones, fomentando así un diálogo que propicie la comprensión mutua. Estos elementos no solo fortalecen la conexión emocional entre los miembros familiares, sino que también contribuyen a la construcción de relaciones más sólidas. El respaldo social se erige como un componente esencial en este proceso. La presencia de un entorno de apoyo, donde la familia brinde comprensión y aliento, resulta fundamental para aliviar la carga emocional que conlleva la maternidad. La empatía y la solidaridad dentro del círculo familiar pueden

crear un ambiente propicio para que las madres se sientan comprendidas y respaldadas en sus roles multifacéticos, promoviendo así un entorno más saludable y compasivo.

### **3.2 Mujeres Madres y Esposas**

Este apartado es dedicado a las mamás casadas, como el pilar de la unidad social la familia tradicional. Las madres que se casaron por esperar un bebé y otras mujeres que se casaron enamoradas y decidieron tener un bebé.

El marido o pareja de este nicho juegan un rol importante en la vida de la mujer madre, porque aparte de estar dedicada a sus hijos, debe tener en primer plano a su pareja. Algunos esposos suelen estar dedicados a la paternidad al 100%, hay otros esposos que solo asumen su rol de papá en ciertas ocasiones y existen familias en las que la figura paterna solo está de nombre porque están totalmente dedicados al trabajo. A veces las mujeres casadas, tienen más responsabilidades en su maternidad por la falta de apoyo por parte de sus parejas, ya que solo creen que aportando dinero acabó el rol de su paternidad porque no ayudan en la asistencia con los hijos.

La familia tradicional por años, implica al padre, que sale a laborar y regresa después de ciertas horas a su hogar cansado y lo que menos le agrada es llegar a su hogar a ayudar a la esposa con las tareas del hogar y por consiguiente no son pacientes con sus hijos que quieren jugar con ellos; la madre, se queda en casa cuidando a sus hijos, levantándose más temprano para arreglarse ella, levantando a sus hijos, dándoles de desayunar, lavando los trastes de desayuno, si hay escuela preparar el lonche, arreglarlos para que se vayan, llevarlos. Limpiar su casa, preparar la comida, lavar ropa, ir al mercado, recoger a sus hijos, darles de comer, lavar trastes, que hagan la tarea, jugar con ellos, preparar la cena, meterlos a bañar, limpiar la cocina, doblar ropa y todavía al final de la jornada estar en pareja con su marido; este sinfín de tareas las madres que no tienen pareja lo hacen cuando salen de trabajar y esto aunado a si es que estudian ya sea en línea o en forma presencial.

Para muchas mujeres, la realidad de estar completamente inmersas en el papel de madre, sin otra actividad que les permita explorar su identidad más allá de la maternidad, refleja una narrativa profundamente arraigada en la sociedad. La perpetuación de esta idea ha sido, en parte, resultado de la influencia de normas culturales transmitidas a través de generaciones, donde se ha inculcado la noción de que su valor está exclusivamente ligado a su desempeño como madres. Las religiones, en muchos casos, también han contribuido a sostener estas creencias, consolidando un marco de referencia que limita la expresión y el desarrollo de la identidad femenina.

Sin embargo, en la esfera cultural contemporánea, se observa un cambio progresivo. Algunas películas y series han emergido como agentes de transformación al abordar estos temas de manera más abierta y desafiante. Estas producciones desafían los estereotipos arraigados al explorar historias que van más allá de la maternidad como única narrativa femenina. Este cambio es un indicativo de una creciente conciencia y una voluntad de desafiar las normas preestablecidas.

Aunque este proceso está en sus primeras etapas, es alentador notar cómo la conversación en torno a la identidad de la mujer y sus roles en la sociedad ha comenzado a evolucionar. A medida que estas representaciones más diversas se hacen más visibles en la cultura popular, se espera que contribuyan a desmantelar las percepciones tradicionales y a abrir espacio para una comprensión más inclusiva y equitativa de la experiencia femenina. Este cambio no solo refleja una transformación en la narrativa cultural, sino también un impulso hacia la autonomía y la realización personal para las mujeres en su totalidad.

Las diferencias entre las madres son vastas y abarcan diversos aspectos como el estado civil, nivel de escolaridad, origen étnico, clase social y capacidades físicas y mentales. A pesar de esta diversidad, la sociedad tiende a perpetuar un estereotipo que reduce la identidad materna a una figura de amor, paciencia y cuidado exclusivo hacia sus hijos y esposo, obviando sus necesidades personales.

Las madres, al igual que cualquier individuo, son seres complejos con aspiraciones, deseos y necesidades únicas. La tendencia a idealizarlas como figuras sacrificadas, centradas únicamente en el bienestar de la familia, puede resultar limitante y contribuir a la invisibilidad de sus propias metas y anhelos individuales.

Es esencial reconocer y respetar la diversidad de experiencias maternas, permitiendo que las madres se vean a sí mismas como seres completos con múltiples dimensiones. La promoción de una narrativa más inclusiva y realista en torno a la maternidad puede contribuir a romper con los estereotipos arraigados y fomentar una comprensión más profunda de las experiencias maternas en su totalidad. Esto no solo empodera a las madres para que busquen un equilibrio saludable entre sus responsabilidades familiares y sus necesidades personales, sino que también enriquece la percepción social de la maternidad como una experiencia diversa y única para cada mujer. Es fundamental desmitificar la maternidad como un hecho “natural” o divino. Esta idea, tan ligada al pensamiento religioso, no permite reconocer que el trabajo llamado maternidad refleja el ordenamiento social jerarquizado de género. Lo que distingue a las mujeres como sexo es la posibilidad de embarazarse, parir y amamantar. Pero ese aspecto de la diferencia sexual se traduce en desigualdades de todo tipo.

Como menciona Lamas (2003), la conciencia de las mujeres ya está habitada por el discurso social desde el principio. Las ideas, expectativas y estereotipos que la sociedad tiene sobre el papel de las mujeres influyen en la forma en que ellas se piensan a sí mismas, en la construcción de su autoimagen y en su auto concepto. Este fenómeno puede limitar las percepciones y las aspiraciones individuales al imponer una serie de roles predefinidos.

Reconocer este impacto cultural es esencial para comprender la complejidad de la experiencia femenina. La reflexión crítica sobre estos discursos sociales puede abrir el camino hacia una mayor autonomía y libertad para que las mujeres definan sus identidades de manera más auténtica y personal. De este modo, se abren

posibilidades para desafiar y transformar los estereotipos arraigados, permitiendo a las mujeres forjar identidades más diversas y empoderadas.

La maternidad debe ser voluntaria, gozosa y compartida y hay que dejarla de considerar una vocación y/o misión y verla como un trabajo de amor que, para ejercerse con plenitud y como un trabajo de amor. Dar otro valor social al proceso de tener y criar hijos supone construir relaciones sociales poniendo por delante valores alternativos a la propiedad privada de los hijos y defendiendo la primacía de la construcción de los seres humanos. Asumir el papel de padre o madre exige responsabilidad y coherencia.

Las madres esposas entrevistadas sostienen que su pareja está para apoyar económicamente, en cuestión de compañía para la educación y cuidado de sus hijos toda la responsabilidad recae en ellas, incluso los hijos cuando tienen mayor conciencia no desean tener relación con su padre porque fue ausente estando presente.

La maternidad es el resultado del amor con la pareja, porque es una extensión de ambos, vínculo que se tiene con el hijo, el esposo y los familiares, la responsabilidad y compromiso con un ser vulnerable que tiene que forjarse con valores para que se convierta en un buen ser humano y pueda vivir en sociedad.

En algunas se agradece el no tener que dejar a sus hijos para salir a trabajar y mantenerlos, sino que ya con esa ayuda por parte de sus parejas era suficiente. Hay mujeres casadas, que a pesar de estar en pareja no tienen tampoco el apoyo económico entonces se vuelve más pesado.

Hay mujeres que al estar en pareja se sintieron acompañadas en el tiempo que compartían, incluso el poco tiempo que estuviera era suficiente porque era de calidad y así la relación con sus hijos estaba basada en el respeto.

Si bien la mayoría de mujeres esposas no cuentan al 100% con el apoyo de sus parejas, agradecen el no tener un empleo que les hace “descuidar” a sus hijos ya que están en casa, pendientes de qué comen, qué hacen, qué ven y/o escuchan, actividades escolares y extraescolares. La ventaja de estar en pareja que llegaron a mencionar las mujeres madres en su mayoría fue por la parte económica, ya que un país machista como México se sigue derogando la responsabilidad de la crianza y cuidado de los hijos a las mujeres.

La representación de mujeres como madres y esposas en la cultura visual ha experimentado una transformación significativa, reflejando la evolución de las actitudes sociales y artísticas hacia estos roles a lo largo del tiempo. Desde la idealización hasta la crítica y la redefinición, las obras visuales continúan siendo una poderosa herramienta para explorar la complejidad de la experiencia femenina en contextos familiares y matrimoniales.

### **3.2.1 Madres Solteras**

La experiencia de la maternidad para las mujeres sin pareja conlleva desafíos significativos, especialmente en el ámbito económico. La llegada de un hijo implica no solo la responsabilidad afectiva, sino también la carga financiera que implica su crianza y desarrollo. La ausencia de una red de apoyo, como familiares o amigos, agrava la situación, ya que la falta de ayuda para cuidar al niño mientras se trabaja se convierte en una preocupación constante.

La realidad laboral también presenta obstáculos, ya que la mayoría de las mujeres no tiene la opción de llevar a sus hijos al trabajo debido a restricciones y normativas. Esto genera la necesidad de recurrir a servicios de cuidado infantil, como guarderías, lo cual, a su vez, puede representar un desafío financiero adicional.

Las preocupaciones diarias de una madre soltera se multiplican, desde el bienestar básico del niño hasta su desempeño académico y social. La sensación

constante de tener algo "cocinándose en la estufa" refleja la atención constante que se requiere, la incertidumbre y la responsabilidad que implica ser madre en solitario. A pesar de estos desafíos, muchas mujeres enfrentan la maternidad sin pareja con resiliencia y determinación, buscando soluciones creativas y construyendo redes de apoyo para superar las adversidades.

Las mujeres que eligen ser tanto madres como proveedoras se enfrentan a una dualidad desafiante. Experimentan sentimientos de culpa al dejar a sus hijos a cargo de alguien más para cumplir con sus responsabilidades laborales y domésticas. Más allá de las tareas cotidianas, como cocinar, limpiar y lavar ropa, también deben equilibrar su tiempo para dedicar momentos de calidad a sus hijos, intentando compensar las horas que no pueden pasar juntos. La fatiga acumulativa se convierte en una realidad, ya que el tiempo y la energía se agotan, afectando su capacidad para disfrutar plenamente de esos momentos con sus hijos. A pesar de los desafíos, muchas de estas mujeres encuentran en la autonomía una ventaja al llevar adelante la maternidad sin una pareja. La toma de decisiones unilateral les brinda comodidad, evitándoles las discusiones y acuerdos constantes que podrían surgir en un entorno de crianza compartida. La autonomía en la crianza también les proporciona la libertad de seguir sus instintos y valores personales, sin tener que comprometerse en disputas sobre la educación de sus hijos. Aunque enfrentan desafíos y la constante búsqueda de equilibrio, estas mujeres demuestran una notable capacidad para abordar la maternidad de manera independiente, tomando decisiones fundamentadas en el amor y el bienestar de sus hijos. Cabe mencionar que pueden ser solteras por elección, divorciadas, viudas o separadas, así enfrentan una serie de desafíos y experiencias únicas.

Las madres solteras asumen múltiples responsabilidades, ya que son responsables tanto del sustento económico como de las necesidades emocionales y físicas de sus hijos. Pueden enfrentar desafíos adicionales en términos de equilibrio entre el trabajo y la vida, así como la gestión del tiempo y la energía.

El apoyo social se convierte en un pilar esencial para las madres solteras, ofreciendo un respaldo emocional y práctico que puede aliviar la carga asociada con la crianza en solitario. Este apoyo puede provenir de diversas fuentes, como amigos, familiares o comunidades locales, y desempeña un papel crucial en el bienestar general de las madres solteras y sus hijos.

La crianza en solitario a menudo implica enfrentar desafíos financieros significativos. Al ser las únicas responsables del sustento económico de sus familias, las madres solteras se encuentran con la presión adicional de mantener un equilibrio entre las demandas laborales y las necesidades de sus hijos. El apoyo social puede manifestarse en formas prácticas, como ayuda con el cuidado de los niños, asistencia con las tareas domésticas o incluso orientación sobre recursos financieros disponibles. La existencia de una red de apoyo sólida no solo ofrece un colchón emocional durante los momentos difíciles, sino que también proporciona un entorno propicio para compartir experiencias y estrategias de afrontamiento. El reconocimiento y la valoración de las madres solteras en sus roles multifacéticos contribuyen a construir una comunidad solidaria que facilita el abordaje conjunto de los desafíos que enfrentan. Aunque la sociedad ha evolucionado en términos de aceptación de la diversidad familiar, algunas madres solteras aún pueden enfrentar estigma o prejuicio, siendo importante desafiar estos estereotipos y reconocer la diversidad dentro de familias, porque desgraciadamente se han visto envueltas en que críticas sociales por sacar solas a sus hijos adelante, también ser madre soltera puede llevar a un mayor sentido de autonomía y empoderamiento para muchas mujeres. Aunque puede haber desafíos, algunas madres solteras encuentran una gran satisfacción y fortaleza en su capacidad para criar a sus hijos de manera independiente.

Enfrentar la crianza en solitario puede ser emocionalmente desafiante. El cuidado personal y el equilibrio emocional son fundamentales para las madres solteras, así como pueden buscar apoyo terapéutico que les ayude al éxito en diversas áreas de la vida.

La dedicación, el amor y el esfuerzo que invierten en la crianza de sus hijos a menudo resultan en relaciones fuertes y familiares saludables, es esencial reconocer y apoyar las experiencias de las madres solteras y trabajar hacia la creación de comunidades y políticas que faciliten su bienestar y el de sus hijos.

El reconocimiento de la crianza como acto de apoyo mutuo va más allá de roles tradicionales de género, reflejan una comprensión más amplia de la experiencia maternal, así como la inclusión de otras figuras como son las abuelas, amigas, tíos en este tenor de relaciones que contribuyen al cuidado de sus generaciones futuras.

La comprensión de la crianza como un acto de apoyo mutuo trasciende los roles tradicionales de género. Se amplía para abarcar una visión más completa de la experiencia maternal, incorporando a otras figuras significativas como abuelas, amigas y tíos en la red de relaciones que contribuyen al cuidado de las generaciones futuras. En última instancia, la valoración y apoyo a las madres solteras no solo enriquecen sus vidas, sino que también promueven una sociedad más inclusiva y compasiva.

### **3.2.2 Otras Maternidades**

La idea de "otras maternidades" se refiere a reconocer y celebrar la diversidad de experiencias maternas más allá de las representaciones tradicionales y estereotipadas. La maternidad no es un concepto monolítico, y las experiencias varían significativamente debido a factores como la cultura, la orientación sexual, la identidad de género y otras circunstancias individuales.

- **Maternidad LGBTQ+:** Personas de la comunidad LGBTQ+ pueden experimentar la maternidad de diversas maneras, ya sea a través de la adopción, la coparentalidad, la gestación subrogada o la crianza en relaciones no tradicionales.
- **Maternidad Transgénero:** Las personas transgénero pueden ser padres biológicos o adoptivos, desafiando las normas binarias de género y destaca

la importancia de reconocer y respetar la identidad de género de las personas en el contexto de la maternidad.

- Maternidad en familias poliamorosas: Se da donde hay relaciones románticas y/o sexuales entre más de dos personas, la maternidad puede compartirse entre varios miembros de la familia, esto destaca la diversidad de estructuras familiares y la colaboración en el cuidado de los hijos.
- Maternidad en diversidad cultural: Diferentes culturas tienen perspectivas únicas sobre la maternidad. La manera en que se practica y se percibe la maternidad puede variar significativamente en función de las tradiciones y valores culturales.
- Maternidad después de pérdidas: Aquellas mujeres que han experimentado pérdidas, como abortos espontáneos o la muerte de un hijo, pueden tener una perspectiva única sobre la maternidad, incluso dar un amor incondicional a parientes e incluso con mascotas, donde llegan a verlos como un miembro de la familia. Aunque la maternidad después de una pérdida a menudo implica procesos emocionales complejos y un enfoque diferente hacia la crianza.
- Maternidad adoptiva: Las familias adoptivas experimentan la maternidad de manera única, pueden enfrentar desafíos únicos, pero también experimentan la alegría y el amor que vienen con la crianza de un niño no biológico. La maternidad adoptiva es una forma valiosa y amorosa de construir una familia, estas madres son mujeres que han decidido traer a sus vidas y hogares a niños que no son biológicamente suyos, brindándoles amor, cuidado y apoyo incondicional.

Al reconocer y celebrar estas otras maternidades, se promueve una comprensión más amplia y respetuosa de la diversidad de experiencias maternas. Cada experiencia es válida y única, y es esencial respetar y apoyar las elecciones y trayectorias individuales en la maternidad.

La vida de una mujer, ya sea madre biológica, adoptiva o emocional, se transforma completamente debido a la dedicación inquebrantable a su hijo. Esta dedicación implica una serie de cambios físicos, emocionales y sociales que tienen

un impacto significativo en la identidad y el cuerpo de la mujer. Estos cambios están intrínsecamente ligados a la experiencia de ser madre y han sido explorados en investigaciones científicas, literatura académica y documentales sobre maternidad.

Cada trayectoria es válida y única, y es fundamental respetar y apoyar las elecciones individuales en la maternidad. Reconocer y celebrar la riqueza de estas experiencias maternas no solo honra la diversidad, sino que también contribuye a una cultura que respeta y valora las elecciones individuales de las mujeres en su viaje hacia la maternidad. En última instancia, esta comprensión más completa y respetuosa promueve un ambiente en el que todas las madres, independientemente de sus circunstancias, se sienten reconocidas, apoyadas y empoderadas en el extraordinario y complejo camino de la maternidad.

### **3.3 Maternidades en la Literatura**

La literatura se erige como un espacio en el que la reflexión sobre las maternidades y las complejas relaciones con los hijos adquiere una expresión rica y significativa. A través de las páginas de diversos escritos, se exploran los intrincados territorios de la maternidad, desde las alegrías hasta los desafíos, ofreciendo una ventana única hacia las experiencias de las mujeres.

La literatura no solo aborda la maternidad desde una perspectiva física, sino que también se sumerge en la exploración de los cambios emocionales y psicológicos que acompañan la creación de otro cuerpo dentro del propio. La narrativa literaria se convierte así en un medio poderoso para capturar la complejidad de la identidad materna, tejiendo historias que revelan la transformación profunda que experimenta la mujer durante este proceso.

A través de novelas, poesía y ensayos, la literatura ofrece un terreno fértil para reflexionar sobre la maternidad en sus diversas manifestaciones, permitiendo a las lectoras y lectores sumergirse en las complejidades de esta experiencia universal. Estas narrativas contribuyen a una comprensión más profunda y empática

de la maternidad, proporcionando un espacio en el que las voces maternas pueden resonar y encontrar eco en las experiencias compartidas de la humanidad.

### **La barriga de mi madre**

*El pan de su cintura, una hogaza  
que yo amasaba con esas palmas de ocho años  
sudadas de jugar. mi hermano y yo nos maravillábamos  
de los surcos y caballones. de cómo su ombligo se hacía cumbre.  
De cómo su barriga parecía una nuez. De cómo una vez fuimos semillas  
y habitábamos dentro. nos reímos, mi hermano y yo,  
cuando ella se tumbaba en el sofá,  
se levantaba la camiseta y dejaba que su barriga se extendiese como  
masa de pastel en un molde.  
Era un premio, como lamer el dulce de las varillas de la batidora en los  
cumpleaños.  
La ondulación de la barriga de mi madre no era  
una vergüenza que escondiera de sus hijos.  
Ella sabía que habíamos salido de ahí. Su barriga era un regalo  
que seguíamos compartiendo entre nosotros.  
Era tanto de ella, de su cuerpo,  
como nuestra por haberlo hecho nuevo,  
diferente. su cuerpo era un altar de carne  
construido en nuestro recuerdo, por nosotros, para nosotros.  
Lo que queda de la barriga de mi madre  
habita un recipiente para cenizas que guardo en un armario.  
De vez en cuando abro la caja,  
paso la mano por los finos cristales con palmas  
que una vez tuvieron ocho años. siento los surcos y caballones  
que ya no se encumbran sino que se escurren entre los dedos.*

*Gránulos que hoy son mucho más sal  
que azúcar. Y aún así, todavía me maravillo  
ante lo que un día fue su cuerpo. Incluso en esta forma digo  
«yo salí de esto».*

(Taylor, 2018, pp. 5-6)

Esta poesía de Taylor explora la maternidad y el cuerpo de la madre desde una perspectiva íntima y emotiva. Un análisis crítico de algunos elementos destacados:

- Simbolismo: La poesía utiliza metáforas y simbolismos efectivos para transmitir la conexión profunda entre la madre y sus hijos. La barriga de la madre se representa como el "pan de su cintura" y "una hogaza", sugiriendo la idea de nutrición y crecimiento. Además, la comparación de la barriga con una nuez y la mención de ser "semillas" refuerzan el simbolismo de la vida y la fertilidad.
- Nostalgia e inocencia: La poesía evoca un sentimiento de nostalgia al recordar la infancia y cómo los hijos se maravillaban de la barriga de su madre. La inocencia de los niños al reírse y compartir ese momento con su madre crea una imagen tierna y atemporal.
- Cuerpo como regalo y recuerdo: La barriga de la madre se presenta como un "regalo" compartido entre madre e hijos. Esta perspectiva desafía las normas culturales que a veces estigmatizan los cambios físicos postparto. Además, el uso del cuerpo de la madre como un "altar de carne" destaca la veneración y la importancia atribuida a la experiencia de la maternidad.
- Cambio y pérdida: La poesía también aborda el paso del tiempo y la transformación del cuerpo de la madre, representado en la imagen de la barriga convertida en cenizas. Este cambio refleja no solo la realidad de la vida y la muerte, sino también la evolución de la relación entre madre e hijos a lo largo del tiempo.

En conjunto, la poesía de Taylor logra capturar la complejidad de la maternidad, utilizando imágenes vívidas y un lenguaje emotivo para explorar la

conexión única entre madre e hijos, así como la inevitabilidad del cambio y la pérdida.

El poeta contemporáneo Samuel Lagunas, ha tratado de dar un significado diferente a la maternidad y paternidad, el poema Cuerpo(s) evoca una profunda conexión emocional entre padres e hijos, celebra la llegada de los hijos como un evento transformador y reflexiona sobre la naturaleza de la existencia y el significado a través de la relación familiar.

### **Cuerpo(s)**

Hija,  
he ahí tu madre.  
Cada vez que cierra los ojos te habita  
con una presencia más blanca que la muerte.

Tu madre piensa en ti,  
peregrina,  
reposa en tu mirada,  
pequeña y poderosa como los átomo de uranio,  
como una poesía que unge  
la garganta.

Tu rostro se impone en el de ella  
y desata un contagio de sonrisas. Un temblor  
de alegrías reverbera por las manos,  
mariposas, caricias juguetonas en el vientre, tropeles  
de cosquillas por el pecho, picores  
de júbilo en los pies.

Mira la invasión que provocaste.

Nada duele ya,  
nada nos duele.

Los muertos se asoman y saludan nuestro gozo,  
ya tenemos el antídoto para los días fríos y de penumbra.

¡Ah, divinidad encarnada!,  
Mano noble sobre el corazón derrotado,  
¿quién te hizo así?,  
¿en qué planeta te formaste?

Un hombre y una mujer no logran volar ni cuando sueñan.  
¿Cómo pueden golpear  
la quijada del diablo con tanta certeza? ¿Cómo pueden  
sacudir al mar con la locura de un cuerpo nuevo?

¡Qué injusta trama, qué placentera!  
Y las palabras se suceden sin marcharte. Cada una se arrodilla,  
se revuelve en su cultura,  
sílaba por sílaba pierde sus imágenes  
y sale de tu boca un ruido indescifrable, bitácora del cielo,  
arte de caminar sin la tentación del significado.  
Tus cantos inventan nuestro nombres.

En cambio,  
yo sólo repito ante tu cuerpo  
la secuencia de un tiempo pulverizado.

Hija,

he aquí tu padre,  
he ahí  
tu madre,  
en actitud de espera,  
sin diccionario ni máscara en el ceño.

En ese llano de pureza,  
en un plural  
inusitado  
nos amamos.

(Lagunas, 2020, pp. 55-56)

Esta poesía de Samuel explora la maternidad, desde la perspectiva del padre como un misterio pero a su vez una maravilla. Un análisis crítico de algunos elementos destacados:

- Celebración de la maternidad: El poema celebra la maternidad, describiendo la presencia de la madre como algo blanco y puro. La madre es retratada como alguien que piensa en su hija constantemente y que se ve afectada por su presencia de una manera profundamente positiva.
- Emoción: La llegada de la hija parece haber traído una oleada de emociones positivas. El poeta utiliza imágenes vibrantes y sensoriales para transmitir la alegría y la dicha asociadas con la presencia de la hija. La relación entre madre e hija se describe como una conexión poderosa y alegre.
- Impacto de la hija: La llegada de la hija ha tenido un impacto transformador en la vida de la madre y, por extensión, en la vida del poeta. La hija parece haber cambiado la perspectiva y la experiencia de la madre de una manera que trasciende el dolor y la tristeza; la alegría se presenta como antídoto para la oscuridad.

- Ancestros: El poema también sugiere una conexión más amplia con las generaciones anteriores, mencionando a los muertos que "se asoman y saludan nuestro gozo".
- Reflexión: El poeta reflexiona sobre la existencia y el significado de la hija en términos poéticos y filosóficos. Se plantea sobre la formación y la naturaleza divina de la hija, resalta la aparente injusticia y a la vez placentera trama de la vida.

En resumen, hemos abordado la maternidad desde múltiples perspectivas, reconociendo su complejidad, diversidad y las transformaciones que trae consigo. Explorando la importancia de la comprensión y el apoyo hacia las diferentes formas de ser madre, así como la necesidad de crear comunidades y políticas que respalden el bienestar de las madres y sus hijos.

La plástica y la literatura, se presentan como un espacio poderoso para expresar estas experiencias y reflexiones, ofreciendo a la sociedad una ventana a la intimidad de la maternidad.

En última instancia, hemos profundizado en la idea de que la maternidad va más allá de simples roles y estereotipos, reconociendo la riqueza de estas experiencias como parte fundamental de la condición humana. Este diálogo nos invita a cultivar una comprensión más profunda, respetuosa e inclusiva de la maternidad en todas sus formas.

## Conclusiones

La maternidad emerge como una experiencia multidimensional que va más allá de los límites de la biología para abrazar la complejidad de la vida de las mujeres. Desde las representaciones en los medios de comunicación hasta las expresiones artísticas y literarias, hemos explorado la diversidad de roles, desafíos y emociones que caracterizan este viaje único.

En el ámbito de los medios de comunicación, se destaca la presión que enfrentan las mujeres para cumplir con estándares estereotipados, una presión que se magnifica en la contemporaneidad. La reflexión sobre la representación visual y mediática revela la necesidad de una cultura visual más inclusiva y reflexiva que refleje la auténtica complejidad de las mujeres en todas sus facetas, las mujeres experimentan una presión significativa en relación con su imagen pública, marcada por una avalancha de estereotipos y narrativas idealizadas. Este fenómeno se magnifica dentro de los medios de comunicación masiva, donde la representación de la mujer, especialmente en la cultura visual, se ha convertido en un tema central de discusión.

La manera en que las mujeres "deberían" lucir se convierte en un estándar que afecta no solo su percepción personal, sino también la pública. Las diversas representaciones de la mujer en los medios contribuyen a una visión sesgada de la realidad, mujeres de diferentes razas, tamaños, edades, habilidades y orientaciones sexuales a menudo son estereotipadas, limitando así la percepción de su complejidad y diversidad. Esta tendencia puede vincularse directamente a la presión que sienten las mujeres en su papel de madres, ya que se espera que se ajusten a ciertos ideales preconcebidos.

La construcción de identidades de género y las normas sociales desempeñan un papel crucial en la perpetuación de estereotipos. La representación de las mujeres en los medios, ya sea como objetos sexuales, hipersexualizadas o reducidas a roles tradicionales, refleja la influencia de estas normas en la percepción

pública de la maternidad. Estos estereotipos pueden influir en la manera en que se espera que las mujeres desempeñen su papel como madres, imponiendo limitaciones y expectativas predefinidas, es esencial abordar estos desafíos dentro de la representación mediática de la mujer y, por ende, de la maternidad. La toma de conciencia y la acción hacia una cultura visual más inclusiva y reflexiva son fundamentales para reflejar la complejidad y riqueza de las mujeres en su totalidad, incluyendo su experiencia como madres. Al desafiar y superar los estereotipos arraigados, se puede abrir espacio para una comprensión más auténtica y respetuosa de la diversidad de roles y experiencias en la maternidad.

En el ámbito de la cultura visual, se observa la tendencia a promover estándares de belleza que son poco realistas y que ejercen un impacto negativo en la autoestima y la percepción corporal de las mujeres. La manipulación de imágenes y la exaltación de cuerpos considerados "perfectos" generan expectativas inalcanzables, las cuales no solo reflejan actitudes sociales, sino que también inciden en la percepción pública. No obstante, la relación entre la publicidad y el consumo en la construcción de una imagen "perfecta" está profundamente arraigada en la cultura contemporánea. La publicidad desempeña un papel crucial al establecer estándares de belleza y promover productos y servicios destinados a alcanzar esos ideales. Para contrarrestar los efectos negativos de esta dinámica, es imperativo fomentar la alfabetización mediática y abogar por una representación más realista y diversa en la publicidad, se observa la presencia de mujeres artistas, mediáticas y publicistas que, desde sus respectivas trincheras, trabajan para modificar la representación de la mujer real, contribuyendo a romper patrones que favorezcan a las generaciones venideras.

Las percepciones de la belleza son subjetivas y pueden variar ampliamente, al igual que las expectativas culturales y sociales respecto a la belleza femenina, las cuales también experimentan cambios a lo largo del tiempo, es fundamental fomentar la diversidad y la inclusión, promoviendo una apreciación más amplia de la belleza que trascienda los estereotipos tradicionales. En la mujer madre puede

variar significativamente desde perspectivas individuales, influencias sociales y experiencias personales. La maternidad se asocia frecuentemente con la vida, la madurez, la felicidad, la confianza y un cuerpo que ha dado vida, aspectos que pueden reflejarse en ciertos indicadores de belleza.

El cuerpo de las mujeres que han experimentado la maternidad puede experimentar cambios notables durante y después del embarazo, los cuales pueden variar considerablemente de una mujer a otra. Entre estos cambios, el aumento de peso y las transformaciones en la piel, consideradas por algunas como marcas de la experiencia de la maternidad, tienen un impacto significativo, cada mujer vive una experiencia única, y su cuerpo puede responder de manera diferente a la maternidad. La sociedad está evolucionando hacia una mayor aceptación de la diversidad de cuerpos, así como hacia la celebración de la maternidad en todas sus formas. Muchas mujeres atraviesan un proceso de aceptación de su cuerpo después de la maternidad, reconociendo los cambios como una parte natural e inherente de la vida. Este proceso se alinea con la dirección que la sociedad está tomando hacia la valoración de la diversidad y la apreciación de la belleza en todas sus manifestaciones.

Fomentar la aceptación y el respeto hacia los cuerpos de las mujeres madres emerge como una necesidad imperante para cultivar una imagen corporal positiva y promover una cultura inclusiva. Las prácticas corporales, como el ejercicio y el acondicionamiento físico, no solo contribuyen a mejoras físicas, sino que también desempeñan un papel crucial en el bienestar mental de las mujeres después de convertirse en madres, enfrentando las presiones y los cambios en sus rutinas diarias, reconocer que estas prácticas son decisiones personales y pueden variar significativamente entre las personas.

La celebración de la diversidad representa un paso fundamental hacia la construcción de una imagen corporal más positiva y auténtica en la maternidad

contemporánea, siendo un proceso complejo y personal que va más allá de los estándares preconcebidos.

A medida que las mujeres transitan por la maternidad, pueden surgir cambios tanto físicos como psicológicos en su relación con el cuerpo, que a su vez puede estar relacionada con la búsqueda de una nueva identidad después de convertirse en madre. La adquisición de productos y servicios específicos se percibe como una forma de expresar una nueva versión de sí mismas y participar en un imaginario contemporáneo asociado con la maternidad moderna. A pesar de las presiones asociadas con el consumo, existen movimientos que buscan empoderar a las mujeres madres alejando la aceptación del cuerpo tal como es y desafiando estándares poco realistas. Estas iniciativas pueden propiciar un cambio en la percepción del cuerpo, alejándose de la presión hacia la perfección hacia una celebración de diversidad y autenticidad, el cuerpo puede convertirse en un "alter ego" en el sentido de que las mujeres madres pueden percibirlo como una extensión de su identidad.

La experiencia de ser madre abarca una amplia gama de emociones y situaciones físicas, y cada mujer aborda de manera única, adaptándose a los recursos disponibles. Aquellas madres con facilidades económicas pueden experimentar ciertos aspectos menos agotadores al evitar el equilibrio entre el trabajo fuera de casa y las responsabilidades domésticas; sin embargo, enfrentan desafíos y deben gestionar eficientemente su tiempo. En este complejo viaje, ninguna madre se ajusta a la perfección a un estándar predefinido; cada una utiliza las herramientas, habilidades y el respaldo de su círculo social y familiar para enfrentar las exigencias maternas.

La maternidad se revela como un proceso de aprendizaje constante a través de la interacción con los hijos, quienes no solo enseñan y transforman a la madre, sino que también contribuyen a su evolución personal. El rol de las madres en el núcleo familiar es sumamente multifacético, ya que no solo ejercen autoridad y

establecen reglas, sino que también desempeñan el papel de ejemplos a seguir. La presencia de la figura materna se vuelve esencial para el funcionamiento del hogar, contribuyendo significativamente a la estabilidad y armonía familiares.

Cada experiencia de maternidad está fuertemente influenciada por el contexto individual y las emociones involucradas. La maternidad se revela como la experiencia de amor sublime en toda su plenitud, siendo un viaje que trasciende lo físico y se arraiga en la conexión emocional única entre una madre y su hijo.

La maternidad es un regalo, una bendición, pero al mismo tiempo, es una responsabilidad que abarca toda la vida. A diferencia de otras responsabilidades que pueden ser relegadas, ser madre no tiene un "manual de instrucciones", es una tarea continua y permanente que va más allá de cualquier período académico o etapa específica de la vida. La maternidad implica un compromiso profundo y una conexión inquebrantable con la vida que se trae al mundo, trascendiendo incluso la muerte.

Este proceso de ser madre no solo es biológico; también es un viaje de crecimiento personal. Implica sanar heridas, tanto físicas como emocionales, y desarrollar la capacidad de ofrecer lo mejor para los hijos. Ser madre impulsa a las mujeres a conocerse a sí mismas de maneras nuevas y, en ocasiones, sorprendentes, al confrontar capacidades previamente desconocidas o descubrir limitaciones que requieren superación.

La maternidad es un territorio sin mapas claros ni guías precisas. No hay un conjunto de instrucciones universales que guíen cada paso. Es un viaje donde el instinto juega un papel crucial, donde cada decisión se toma con base en la intuición y el amor, no sólo transforma la relación con los hijos, sino que también altera profundamente la percepción que la madre tiene de sí misma y de su lugar en el mundo.

A nivel social, el papel de las mujeres madres es sumamente significativo y diverso. Su influencia no se limita al ámbito familiar, sino que se extiende a la construcción de la sociedad en su conjunto. Las mujeres madres contribuyen activamente a la formación de normas, valores y expectativas, influyendo en la dirección cultural y comunitaria. Su impacto va más allá de las cuatro paredes del hogar, dando forma al tejido social y contribuyendo a la creación de un entorno cultural que refleja y responde a las complejidades de la experiencia materna. En última instancia, ser madre es una experiencia que no solo define la vida individual, sino que también contribuye a la esencia misma de la sociedad en la que vivimos.

La maternidad, una experiencia que se despliega como un milagro, encierra en sí misma emociones y desafíos que la tornan tanto hermosa como, en ocasiones, frustrante. Implica enfrentar la incertidumbre constante de estar tomando las decisiones correctas, de ser la guía, la maestra, y el modelo de amor, respeto, tolerancia, y esfuerzo. Ser madre significa abrazar la dualidad de enseñar con la convicción de que cada lección va acompañada de su propia dosis de aprendizaje, mientras se navega por un mar de emociones que incluyen la culpa y la constante pregunta de si se está desempeñando adecuadamente el rol maternal.

La maternidad se manifiesta como una montaña rusa, donde las alegrías y los desafíos se entrelazan de manera intrincada; desafía a las mujeres a asumir la responsabilidad de la funcionalidad social, ya que se convierten en constructoras activas de un mundo mejor, a través de la crianza de sus hijos. Este trabajo, transmitido de generación en generación, refleja una carga significativa que las mujeres llevan consigo. Los hijos, a su vez, se convierten en un reflejo de la familia ancestral, llevando consigo las lecciones, los valores y las tradiciones que se les han transmitido.

Ser madre es, sin duda, una oportunidad única para experimentar el amor incondicional en su forma más pura. A pesar de las complejidades y desafíos que la maternidad presenta, el vínculo entre madre e hijo florece como una expresión

sublime de afecto que trasciende las dificultades. Es a través de esta relación profunda que las mujeres descubren la verdadera esencia del amor incondicional, un amor que persiste a pesar de las imperfecciones y desafíos inherentes a la maternidad.

El arte, como medio de expresión, se beneficia enormemente de la autenticidad y la profundidad que la maternidad aporta a la vida de una artista. Las vivencias maternas pueden inspirar obras que capturan la complejidad de las relaciones familiares, la transformación personal y la conexión única entre madre e hijo. La maternidad no solo amplía el repertorio temático, sino que también agrega capas de significado y autenticidad a la obra de una artista, resonando con audiencias diversas que pueden identificarse con las experiencias compartidas.

Las artes plásticas, han ofrecido un terreno fértil para explorar las distintas dimensiones de la maternidad. Desde la representación del cuerpo materno hasta la relación madre-hijo, las artes plásticas, como medio de expresión visual, ofrecen un espacio único para explorar y representar las diversas facetas de la maternidad. Este campo artístico permite a los creadores abordar la complejidad de la experiencia materna a través de una variedad de formas, estilos y técnicas, proporcionando un lenguaje visual rico y resonante. Los artistas han enriquecido el discurso visual con una mirada de interpretaciones que desafían y celebran la experiencia materna.

Una de las dimensiones exploradas en las artes plásticas es la representación física y emocional del cuerpo materno. Artistas visuales han capturado la belleza y la transformación del cuerpo durante el embarazo, así como las huellas dejadas por la maternidad en la piel y las expresiones faciales. Estas representaciones desafían las convenciones estéticas tradicionales al celebrar las marcas de la maternidad como testigos visuales de la experiencia única que las mujeres atraviesan.

La crianza y la educación de los hijos también son temas explorados en las artes plásticas. Los artistas representan momentos cotidianos, desde la lactancia hasta el juego, capturando la esencia de la relación madre-hijo en su evolución diaria y las dimensiones sociopolíticas, los artistas contribuyen significativamente a la narrativa visual en torno a la experiencia materna, enriqueciendo el discurso artístico con su creatividad e introspección.

La literatura, como expresión artística y narrativa, ha explorado las complejidades y riquezas de la maternidad a lo largo de la historia, brindando a los lectores una variedad de perspectivas, voces y experiencias relacionadas con la crianza y la maternidad. Desde la mitología hasta la literatura contemporánea, la maternidad ha sido un tema central que ha sido abordado con sensibilidad y profundidad.

Uno de los aspectos más notables en la literatura sobre maternidad es la exploración de las tensiones y desafíos inherentes al papel de ser madre. Las obras literarias han capturado la dualidad de las emociones maternas, desde la alegría y el amor hasta la ansiedad y la culpa. Novelas y poemas han ofrecido narrativas que trascienden estereotipos simplificados, presentando personajes maternos complejos y que enfrentan dilemas, conflictos, toma de decisiones y experimentan un crecimiento personal a lo largo de sus viajes maternos.

La literatura también ha sido un espacio para desafiar y cuestionar las expectativas sociales y culturales en torno a la maternidad. Autoras feministas, en particular, han utilizado la escritura para abogar por una visión más inclusiva y realista de la experiencia materna, desafiando estereotipos arraigados y examinando las presiones sociales que enfrentan las mujeres al convertirse en madres, la maternidad ha sido un tema recurrente en la poesía, donde la expresión lírica ha permitido a los escritores capturar la intensidad de las emociones maternas de manera evocadora. Desde sonetos hasta poemas contemporáneos, la poesía ha

ofrecido una plataforma para explorar la maternidad en todas sus complejidades, destacando momentos de belleza, pérdida, crecimiento y reflexión.

En conjunto, este estudio aborda la maternidad como una experiencia multifacética que no solo influye en la vida individual de las mujeres, sino que también contribuye significativamente al ámbito cultural y social. Al reconocer y celebrar la diversidad de las experiencias maternas, podemos fomentar una comprensión más profunda y apreciativa de la maternidad en todas sus formas. Este trabajo no solo invita a la reflexión, sino que también destaca la necesidad continua de desafiar y redefinir narrativas culturales para construir un mundo más inclusivo y comprensivo para las mujeres-madres.

La investigación, no solo ha abordado las dimensiones sociales y culturales de la maternidad, sino que también se ha enriquecido al integrar las expresiones artísticas y literarias que exploran esta experiencia única.

Se llevó a cabo un análisis de las prácticas corporales adoptadas por las mujeres madres, lo que permitió comprender las diversas formas en que modificaban sus cuerpos. Este enfoque ha proporcionado una comprensión más profunda de las motivaciones detrás de estas prácticas, contribuyendo así a una reflexión más informada sobre la relación entre la maternidad y la imagen corporal.

La exploración del ideal de belleza perseguido por las mujeres madres y su posible influencia a través del cuerpo mediático de figuras públicas. La investigación ha cuestionado críticamente la autenticidad de este ideal, arrojando luz sobre las construcciones sociales que moldean las percepciones de la maternidad y la belleza.

La observación de la cultura de consumo en las mujeres madres y su concepción del cuerpo en el imaginario contemporáneo ha permitido desentrañar las complejidades de cómo la maternidad se entrelaza con el consumo y la construcción de identidad, contribuyendo así a una comprensión más completa de la experiencia de las mujeres madres en la sociedad actual.

Las artes plásticas, por un lado, han proporcionado un espacio versátil y expresivo para examinar diversas facetas de la maternidad. Los artistas han representado la relación madre-hijo en su evolución diaria, capturando momentos cotidianos que ilustran la laboriosa tarea de ser madre. Las obras revisadas no solo reflejan la importancia de transmitir valores, conocimientos y amor a las generaciones futuras, sino que también ofrecen una narrativa visual Enriquecida por la creatividad e introspección de sus artistas.

Por otro lado, la literatura ha explorado las tensiones y desafíos inherentes al papel de ser madre. Desde la alegría y el amor hasta la ansiedad y la culpa, las obras literarias han capturado la complejidad de las emociones maternas, trascendiendo estereotipos simplificados y presentando personajes maternos complejos y multidimensionales. La relación madre-hijo, un tema central en la literatura de maternidad, ha sido explorada en sus diversas facetas, desde la celebración del amor incondicional hasta la exploración de tensiones y conflictos familiares.

Finalmente, se ha logrado reconocer de manera efectiva el papel esencial que desempeñan las mujeres madres en la construcción social. Destacando su contribución única y valiosa, la investigación ha fomentado una mayor comprensión y aprecio por el papel de las mujeres madres en la sociedad.

## Referencias Bibliográficas

- Archivo Artea (s.f.). *¡Madres!*. <https://archivoartea.uclm.es/obras/madres/#>
- Ardenne, P. (2017). *Figurar lo humano en siglo XX*. En: Cruz, P. & Hernández-Navarro, M. (Eds.). Cendeac.
- Art8amby (2011, 4 de Agosto). *Christian Dior J'Adore Fragrance 2011 Ad Campaign*.  
<https://art8amby.wordpress.com/2011/08/04/christian-dior-jadore-fragrance-2011-ad-campaign/>
- Arte+música (2018, 10 de mayo). *Otro retrato de la maternidad*.  
<https://artemasmusica.com/2018/05/10/el-otro-lado-de-la-maternidad/>
- Barreto, J. (2017, 23 de noviembre). *'Body positive': ¿de qué se trata?* Huffpost. España: Prisa Noticias.  
[https://www.huffingtonpost.es/entry/body-positive-de-que-se-trata\\_es\\_5c8ac3c3e4b06694032922ec](https://www.huffingtonpost.es/entry/body-positive-de-que-se-trata_es_5c8ac3c3e4b06694032922ec)
- Baudrillard, J. (2007). *La sociedad de consumo. Sus mitos, sus estructuras*. Siglo XXI.
- Beall, J. (2014, 23 de mayo). *The bodies of mothers - A beautiful body project*. Estados Unidos de América: Green Writers Press.  
<http://greenwriterspress.com/book/a-beautiful-body-project-the-bodies-of-mothers/>
- Beauvoir, S. (1984). *El segundo sexo. Los hechos y los mitos*. Siglo Veinte.
- Brea, J. (2016). *Las tres eras de la imagen: Imagen materia, Film, E-image*. Akal.
- Comisarenco, D. (2021). *La representación de la maternidad en las imágenes y performances de Mónica Mayer*. MAV.

[https://www.m-arteyculturavisual.com/2021/07/23/la-representacion-de-maternidad-en-las-imagenes-y-performances-de-monica-mayer/#\\_ftn4](https://www.m-arteyculturavisual.com/2021/07/23/la-representacion-de-maternidad-en-las-imagenes-y-performances-de-monica-mayer/#_ftn4)

Dixon, E. (2019, 6 de junio). *Nike introduces plus-size mannequins to London store*. CNN.

<https://edition.cnn.com/style/article/london-nike-mannequins-scli-intl/index.html>

Donath, O. (2017). *Madres arrepentidas. Una mirada radical a la maternidad y sus falacias sociales*. Penguin Random House.

Dupont, L. (2004). *1001 trucos publicitarios*. Robinbook.

Erner, G. (2010). *Sociología de las tendencias*. Gustavo Gili.

Ferrer, E. (2002). *Publicidad y Comunicación*. Fondo de Cultura Económica.

Figueroa, B. (s.f). *La imagen de la mujer antes y ahora en la publicidad*. Centro de Especialización Digital. Mott.

<https://mott.pe/noticias/la-imagen-de-la-mujer-antes-y-ahora-en-la-publicidad/>

Fontcuberta, J. (2016). *La furia de las imágenes. Notas de la postfotografía*. Galaxia Gutenberg.

Fuentes, A. (2014). *La belleza cuesta. De los tips a la cirugía estética ¿Cuál es la promesa que se persigue?* En Muñiz, E. (Coord.) *Prácticas corporales: Performatividad y género. La cifra*.

Gordoa, V. (2007). *El poder de la imagen pública*. Random House

Ghosh, S. (2009). *Brands including Dove jump on Victoria's Secret Perfect Body backlash*. Haymarket Media Group.

<https://www.prweek.com/article/1320276/brands-including-dove-jump-victorias-secret-perfect-body-backlash>

Guash, A. (2007). *El Arte Último del Siglo XX. Del posminimalismo a lo multicultural.* Alianza Forma.

Han, B. (2015). *La salvación de lo bello.* Herder.

Irigaray, L. (2009). *Ese sexo que no es uno.* AKAL.

Joly, M. (2003). *La interpretación de la imagen: entre memoria, estereotipo y seducción.* Paidós.

Kano, K. (2019, 3 de junio). *Captura de pantalla.* [Instagram].  
<https://www.instagram.com/kalindakano/>

Lagarde, M. (2003). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas* (3<sup>a</sup> ed.). UNAM.

Lagunas, S. (2020). *A veces un MA/PA es una casa.* Palíndroma

Lamas, M. (2003). *Maternidad y violencia simbólica.* En *Violencia sobre la salud de las mujeres ¿Por qué hoy?*, Uribe, R. & Billings, D. (Editores). Femego.

Le Breton, D. (2015). *Belleza femenina al borde de la ficción.* En: Díaz, A. & Giménez, F. (Coords.). *Ficciones del cuerpo.* UAM.

Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad.* Nueva Visión.

Llopis, M. (2016). *Maternidades subversivas* (2<sup>a</sup> ed.). Txalaparta.

Mattelart, A. (1991). *La publicidad.* Paidós Comunicación.

Mattelart, A. & Mattelart, M. (1991). *Los medios de comunicación en tiempos de crisis* (6<sup>a</sup> ed.). Siglo XXI.

- Morales, P. (2006, 24 de diciembre). *La imagen de la mujer en la publicidad*. Fundación para el conocimiento.  
<https://www.madrimasd.org/blogs/documentacion/2006/12/24/55870>
- Muñiz, E. (2008). *La historia cultural del cuerpo humano*. En: Registros Corporales. UAM.
- Muñiz, E. (2011). *La cirugía cosmética: ¿Un desafío a la “naturaleza”? Belleza y perfección como norma*. UAM.
- Muñiz, E., Escobedo, J. & Cortés, V. (2016, 8 de diciembre). *Presentación del libro: Prácticas corporales. En búsqueda de la belleza*. UAM. [Archivo de vídeo].  
<https://www.youtube.com/watch?v=zIUsl3b9XEQ>
- Muñiz, E. & Ramos, M. (2019). Presión social para ser madre hacia mujeres académicas sin hijos. *Revista de Ciencias Sociales y Humanidades* 28 (55), 64-87. <http://dx.doi.org/10.20983/noesis.2019.1.4>
- Nehring, C. (2019, 3 de junio). *Captura de pantalla*. [Instagram].  
<https://www.instagram.com/carolinenehring/>
- O`Guinn, T., Allen, C. & Semenik, R. (2005). *Publicidad y comunicación integral de marca* (3a ed.). Thompson.
- Pareja, A. (2016, 17 de noviembre). *Jade Beall, la fotógrafa de la mujer más real*. Cultura fotográfica. <https://culturafotografica.es/jade-beall-mujer-real/>
- Pedraza, Z. (2014). *Cuerpo de mujer: Biopolítica de la belleza femenina*. En Muñiz, E. (Coord.) *Prácticas corporales: Performatividad y género*. La cifra.
- Piper, T. (2006, 6 de octubre). *Dove Evolution* [YouTube].  
<https://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U>

- Sáenz, A. (2015). *La concepción patriarcal de la maternidad y dos cuentos de Inés Arredondo*. En Peña, O., Sáenz, A. & Vivero, C. *En torno a la maternidad. Aproximaciones de género socio-históricas y literarias*. Universidad de Guadalajara.
- Sáenz, A., Peña, O. & Vivero, C. (Coords.) (2015). *En torno a la maternidad. Aproximaciones de género socio-históricas y literarias*. Universidad de Guadalajara.
- Salvat, M. (Dir.). (1975). *Biblioteca Salvat de Grandes Temas: Teoría de la imagen*. [Entrevista a Herbert Marshall McLuhan]. Salvat Editores.
- Schulz, H. (2011, 1 de noviembre). *La fotografía de una madre*.  
<http://memoriandofotografia.blogspot.com/2011/11/la-fotografia-de-una-madre.html>
- Taylor, S. (2018). *El cuerpo no es una disculpa*. Melusina.
- Torres, F. (2008). *Modelos hegemónicos, creaciones siniestras: el cuerpo en la cultura depredadora*. En: Muñiz, E. (Coord.). *Registros Corporales*. UAM.
- Touraine, A. (2007). *El mundo de las mujeres*. Paidós.
- Vega, A. (2015, 14 de enero). *Mary cassatt: la impresionista americana*.  
<https://www.artelista.com/blog/mary-cassatt-la-impresionista-americana/>
- Yehya, N. (2010). *La belleza y el cyborg. El ideal de la belleza, su representación y la manipulación de la carne para acariciarla*. En, Múñiz, E. (Coord.). *Disciplinas y prácticas corporales*. Anthropos.
- Vivas, E. (2015). *Mamá desobediente. Una mirada feminista a la maternidad*. Capitán Swing.

## Anexos

Para este apartado de la investigación se platicó con 3 madres, donde comentan su particular percepción acerca de la imagen pública que tiene la mujer madre en la actualidad y cómo se ven ellas mismas ante el rol de ser madre, profesionista y esposa.

- Teresa Mota, 33 años, madre de una hija de 19 meses, Contadora de profesión que actualmente no ejerce porque cambió de residencia, le ha sido difícil encontrar quién cuide a su hija mientras trabaja, así que lo hace desde su hogar vendiendo artículos diversos por catálogo. La pareja es de su edad, aunque no vive con ella todos los días, tienen una relación por su hija y le ayuda a ciertos pagos de la casa.

Una mamá se ve más presionada porque tenemos muchas obligaciones, las mujeres solteras pueden manejar los tiempos a su antojo y con hijos el tiempo pertenece a los hijos. Yo era otra cuando estaba soltera, normalmente estaba arreglada, ahora no me queda tiempo para arreglarme, entre mis ventas, la niña y la casa.

Creo que si luciera como las de la tele o las mujeres que se toman fotos y las suben a *Facebook* tendría otra relación con mi pareja, a veces creo que está con otra persona pero dice que no y siempre me dice que es por su niña. Es importante para las mujeres arreglarse, eso da seguridad. (T. Mota, comunicación personal, 17 de septiembre de 2019)

- Mayela Landeros, 24 años, madre de dos hijos, un varón de 3 años y una niña de 8 meses. Se embaraza de su primer hijo cuando iba a terminar su carrera en administración, ejerce un breve tiempo su profesión mientras su hijo es bebé y cuando espera a su segundo hijo decide dejar de trabajar. Actualmente es ama de casa y está casada, el marido es de su edad compañero de la universidad.

Creo que sí hay presión de todos lados por verte bien, lo que te dicen tus papás, cómo vas creciendo y ves en la escuela; obviamente lo que ves en las redes sociales ya hay muchas imágenes y sí creo hoy hay más diversidad en cuanto a lo que ves en los medios, gorditas, chaparritas, flacas, caderonas, muy altas, con pecas, chinas, lacias, pelirrojas, negras, ya dejás de ver solo güeras y buenas en la tele, eso está bien pero la presión que tienes socialmente para lucir “bien” creo siempre estará. Mi mamá me dice que no por estar casada y con hijos debo dejarme a un lado, sino al contrario debo esforzarme en estar bien.

Pero con la diversidad que veo en Internet, no pongo tanta atención, yo me siento muy a gusto como estoy físicamente, a veces si quisiera tener más tiempo para mí y arreglarme, pero hoy son mis hijos, mi esposo siempre me dice lo bien que estoy y creo eso favorece mi autoestima. (M. Landeros, comunicación personal, 20 de septiembre de 2019)

- Eréndira Sandoval, 34 años, madre de una hija de 2 años, profesora de inglés, su pareja es 7 años mayor que ella, están juntos desde hace 14 años y no tenían planes de ser padres, su hija solo la cuidan ellos, cuidan sus horarios para no dejar encargada a su hija con nadie.

Pienso que todos vivimos de apariencias, todo lo que vemos en las redes sociales es solo lo bonito, nunca vemos el pleito con el marido, andar detrás del chiquillo para que se quiera vestir, no voy a subir una foto a mi Instagram ahorita que ando toda fodonga, subiré una donde aparezco maquillada y arreglada, pero cuando lo veo en redes no pienso en lo que hay detrás de esa producción solo veo la imagen perfecta y me llena de cargas emocionales.

En mi caso no, mi pareja no me dice nada, me dice que soy yo la que me llenó de ideas y las amistades que todo el tiempo hablan del gimnasio, la dieta, es reunión y van compitiendo entre ellas. Tienes la presión de ella está flaca y yo no he bajado ni un gramo. El que van a decir ya estoy gorda, me descuidé.

Competimos entre nosotras, me voy a arreglar para que vean que bien me veo, no los decimos entre nosotras pero entre mujeres nos ponemos el pie, no sé si sea inseguridad; ellos ni se fijan, somos nosotras las que queremos ser mejor y nos ponemos el dedo en la herida. Hoy vivimos de apariencias, todo el tiempo. (E. Sandoval, comunicación personal, 22 de septiembre de 2019)

A continuación, se muestra literalmente la información recabada durante entrevistas realizadas a 4 mujeres madres sobre la maternidad.

- Pluvia Martínez García es una mujer de 57 años, madre de 4 varones, divorciada. Enérgica, una señora que se casó muy joven y dedicó gran parte de su vida a estar pendiente de su esposo e hijos. Actualmente hace danza prehispánica y temazcales, en su tiempo libre está con sus amigas, con un gran sentido del humor contestó una serie de preguntas sobre cómo ha llevado su maternidad, decir edad de los hijos.

¿Cómo ha sido tu maternidad?

Me casé muy joven y a los 2 meses de casada me embaracé, normalmente soñaba 2 niños, aproximadamente de 3 años, y así tal cual fueron a sus 3 años mis gemelos; cada vez que iba a consulta, el ginecólogo me decía que sólo era uno, pero le insistía en que no sentía uno y me mandó a hacerme un ultrasonido y era

para el día lunes, llega el día y no pude ir al ultrasonido porque ese día decidieron llegar mis hijos. Se me acerca el anestesista y me dice que viene otro, yo pensaba que hablaba para un cuidado anticonceptivo, pero me dice -en este momento y yo no lo podía creer y aparte ya no podía, me sentía mal, veía todo de color negro, prácticamente me sacaron al segundo bebé. Estaba exhausta, nacieron sitemesinos, pesaban 1 kg. 800 gramos, sus piernas eran del grueso de mi dedo, sufrí mucho a la hora del parto y yo no los quería ver, eso evidentemente no se lo dije a nadie, pero lo pensaba. El doctor se dio cuenta y me dijo es normal porque sufriste mucho en el parto, te llevo a verlos cuando sea oportuno, a los 2 días me sentía lista y en los cuneros estaba una monja alzando un bebé con una cara demasiado pequeña dándole a fuerza de comer y mi expresión fue - ¡Pobrecita criatura, qué pequeña está! El doctor dijo -es uno de tus hijos, entonces me acerco y el bebé me sonríe, la monja externó -es la primera vez que se sonríe. Fue muy pesado, llegué a pesar 30 kg. después de haberlos tenido, no dormía porque los veía tan pequeños que no quería ni que les diera el aire, no se me van a lograr, pensaba todos los días. Al llevarlos al pediatra me comentaba que debieron tenerlos más tiempo en el hospital, ya que en la incubadora solo estuvieron media hora. Me encontraba angustiada porque eran tan pequeños y estaba dedicada a ellos 27 horas del día, había días que no estaba segura del día que era o el año en que estábamos, incluso mi nombre lo tenía en duda, me aterraba incluso que estornudaran, es traumático verlos tan frágiles. Incluso a la fecha, alguno de los gemelos me llama y me aterra, y con mis otros dos hijos sé que pueden ellos solos. La que quedó mal obviamente fui yo, porque mis hijos más pequeños a pesar de que tuvieran algún dolor yo no sentía ese terror experimentado de que algo malo les pasara.

¿Cómo fueron tus otros 2 embarazos?

Mis otros dos hijos nacieron a los 8 meses, por la experiencia anterior tenía cierto temor, pero me cuide bastante y me arriesgue por la ilusión de tener una niña, en verdad quería tener una niña, pero no se pudo.

¿Qué cuidados tuviste en tus embarazos?

No me preocupó el que subiera de peso, sino al contrario, el que siempre fui muy delgada. Sobretodo el reponerme de mi primer embarazo. Comía de todo y porque tenía que estar nutrida por el bien de mis bebés. De nada me serviría quedar muy delgadita por la tontería de lucir de cierta forma, eso no era importante, solo la salud de mis hijos.

A la semana de aliviarme volvía a mi peso incluso lo perdía, esto porque no llegaba los 9 meses. Los médicos me daban pastillas para retener al bebé por el antecedente con los gemelos. No podía caminar, estaba en total reposo.

En el transcurso del dialogo hablábamos del apoyo de su esposo en los embarazos, ¿Cuál fue el apoyo de tu pareja en el cuidado de sus hijos?

Muy poco, el estar ahí. Un día sí ayudaba, al otro ya se molestaba, como la mayoría de los hombres, me decía ese no es trabajo mío. Fue un buen proveedor porque a mis hijos no les faltó nada en cuestión económica, pero en compañía parental se desesperaba mucho, no les tenía nada de paciencia.

¿Cómo fueron los días con tus hijos pequeños?

A mis cuatro hijos desde muy pequeños les enseñé a ayudar en la casa, ya fuera doblando ropa, trapear, barrer; me ayudaban en lo que podían porque me gusta tener mi casa muy limpia, se acostumbraron a vivir así y desde muy chicos están acostumbrados a eso. No desayunábamos hasta que la casa estuviera limpia para sentarnos a la mesa a comer y después se salían a jugar. Cuando ellos jugaban yo preparaba la comida, siempre fui muy lucidita en esa parte, les preparaba diario entrada, diversos guisados y postre. En la tarde les hacía pastel, mantecadas, galletas y atoles para la merendar.

En tu experiencia, ¿qué es la maternidad?

Es algo muy bonito, maravilloso. No hay palabras con qué describir la felicidad que te dan tus hijos, ver esa cosa pequeñita que depende de ti, de tus cuidados, tu cariño. Maravilloso el poder de dar vida. Un privilegio que solo las mujeres tenemos; buenos o malos como te hayan salido tus hijos, son tuyos y eso es una bendición.

¿Te ha cambiado la maternidad?

La vida cambia completamente, jamás duermes, soltera siempre dormía seguidito, sin problemas. Al tener a mis gemelos, jamás volví a dormir tranquilamente, a la fecha. Si me despierto en la noche, lo primero que pienso es en ellos y se los encomiendo a Dios, entre más crecen más tienen que ser tus oraciones y cuando son puros hombres te haces más dura. Yo no era así, me hago dura o sino me ven la cara, porque sí te la ven. Tengo que tratar con hombres y ¿qué hago? Si me pongo blandita y se los carga el payaso, muchas veces pensaba que se me había pasado la mano, ¡ay pobrecitos! Pensaba, pero si bajaba la guardia me veían la cara, hijos de la mala vida, les decía, ¿por qué les gusta que los trate mal? Solo les daba risa y me decían muchas mentiras y solitos se entregaban, como madre los conoces y a una mamá no la engañan, sabes si mienten, cuando están preocupados, cómo se sienten, con verlos puedo describir cómo se sienten, los cuatro. Yo no sé si todas las mamás sienten lo mismo, pero es una facilidad para mí, apenas los veo y sé de qué pata están cojeando.

Conforme ha pasado el tiempo ¿te sientes más desahogada?

Cuando están chiquitos, los tienes pegados a ti, como están contigo, sabes que están bien. Una vez que se van, no controlas lo que hacen, uno como madre siempre piensa que les puede pasar algo, esa es la complicación y por eso los formas tan fuertes, para que se sepan defender pero es difícil soltarlos. Porque ya no están a mi cuidado, uno de los cuates tiene algo y me marca, les pido tiempo para ver en qué les puedo ayudar y si está en mis manos se los resuelvo. También les he preguntado ¿por qué no le hablan a su papá? Su respuesta me dio tristeza

porque me dicen: Hablarle a mi papá es una pérdida de tiempo... qué triste que un hijo piense así de su papá, y me siento mal porque divorciada o no, es el padre de mis hijos y por eso lo quiero, no como pareja, y que me digan eso es fuerte, prefiero que me digan, mi mamá es bien cabrona a que me minimicen y eso para mí es mejor.

¿Qué consejo te dio tu mamá cuando te convertiste en madre?

El único consejo que me dio mamá es que si se ahogaban les soplara el copetito (risas) nada más, porque en mis 3 partos siempre estuve sola con mis hijos, salía del sanatorio y yo llevaba a mis hijos a la escuela, el recién nacido en el portabebé; normalmente resuelvo yo mis cosas, así me hizo mi mamá, a veces siento que fue muy dura, pero fue mejor. Hace poco me contó una tía que fue mi mamá a visitarla y le dijo que de todos sus hijos sabe qué les duele y que no, qué les hace falta, pero que de mí no sabe nada, solo que voy, echo relajo y me voy yo le digo a mi tía ¿qué gano con contarle mis penas a mi mamá? - Pero por qué eres así -, me reprochaba mi tía. Cuando me divorcié, en casa de mis papás no supieron, hasta años después. Ellos no resuelven mi vida, hay momentos en que me siento muy sola pero me he convencido de que yo puedo.

A veces sí te cala, pero analizando me preguntaba -¿por qué causar lástimas?- Eso no, y por ello no digo nada, todo me lo trago.

Con lo que mencionas de que “te tragas las cosas” ¿cuál es tu catarsis?

Escribo, desde recién casada y mi ex marido era como era, es un hombre muy voluble y me afectaba. En una libreta escribía lo que me dolía, lo que sufría y cuando terminaba, arrancaba la hoja y la rompía y eso sentía que me ayudaba, escribir y romper o quemar. Salía muy enojada de mi casa, después de pelearme con él o con mis hijos, porque en ocasiones se me ponían al brinco todos, pensaban que como eran mayoría iban a poder conmigo, salía molestísima y me iba a casa de una de mis amigas a echar relajo y nunca se daban cuenta de que iba mal, hasta

que les platicué. Una vez hubo una visita en casa de mis amigas y se me acercó me dijo -¿cómo haces para separar esa situación?, -porque es muy difícil -, le respondí que no sabía, y me dijo - desde que te vi lo noté, yo no te conocía hasta ahorita y vi cómo manejas la energía, te lo digo porque estoy estudiando eso -, yo puedo venir muy enojada de mi casa y llego a otro lado, respiro, una sonrisa y a echar relajo. Saliendo de la fiesta llego a mi casa a llorar, pero no se dan cuenta de que yo estaba mal, sólo que les platico la situación. Hay quien me dice - tú haces muchas cosas que te estabilizan que incluso no te das cuenta -. A veces solo con respirar, hago cosas de manera inconsciente que afortunadamente me estabilizan, así es como me la he llevado. Tengo una amiga que me dice que si ella hubiera vivido una cuarta parte de lo que he vivido, ya estuviera loca o enterrada, es la segunda persona que me lo dice porque el primero fue el pediatra de mis gemelos.

¿Cómo ha sido atender a tus hijos?

Tener gemelos es difícil y cuando nace el otro, yo decía qué payasas las señoras que dicen que no pueden, para mi fue sencillo con mis otros hijos, ya no era desgastante, porque con los cuates fue muy difícil, no dormía ni de día ni de noche. Fue sencillo con mis otros dos hijos, prácticamente pan comido.

Los hijos son una responsabilidad muy grande, mi papá se enojaba conmigo porque no se los dejaba, él me decía -déjamelos en lo que haces tus cosas-, pero no, son mis hijos y me los llevaba conmigo a todas partes. No tenía la tranquilidad de dejarlos con alguien, no lo podía hacer, decía Dios mío si les pasa algo.

El pediatra, siempre cuando íbamos a cita, se preocupaba por mí, un día cuando mis hijos ya estaban grandecitos, me lo encontré en una plaza en Querétaro y les dijo a mis gemelos -no saben qué madre tienen, la pongo de ejemplo con otras mamás porque bien jovencita y los sacó adelante, siempre los traía bien arreglados, comidos, cuidados, nada de que ella no podía porque estaba chiquilla, cuando eran recién nacidos yo nunca creí que se fueran a lograr por ser tan pequeños y aquí están por los cuidados de su madre-.

¿Cómo es la relación con tus hijos?

Uno de los gemelos es muy apapachador y el otro si me contesta mal porque tengo mal genio, después se arrepiente y con sus acciones me demuestra el cariño, me ayuda, me lleva, me limpia, tal vez como yo, la forma de demostrarles mi cariño era teniendo la casa bien limpia, comida, en orden su ropa, no les faltaba nada y así sentía yo que les demostraba que son mi motor de vida y todo lo que hacía era en base al bienestar de ellos. No está bien tenerlos pegados a mí.

Social y culturalmente ¿cuál es la importancia de las mamás?

Enseñar a los hijos a respetar a todos los seres humanos, tratar de que no hagan distinciones, no humillar a nadie, uno como mamá debe formar; y al consentirlos y darles todo, les hacemos daño porque no ven las necesidades de las demás personas; educarlos para que tengan buenos sentimientos, valores y por supuesto inculcarles que sean trabajadores.

- María Dolores Landeros Barrientos, 34 años. Madre de 2 varones de 11 y 10 años. Labora como encargada en un negocio de cerámica, estudiante de Ingeniería industrial.

Para ti, ¿qué es la maternidad?

La responsabilidad de traer personas al mundo, ser responsables de su desarrollo y educación.

¿Cómo fueron tus partos?

Cesáreas, ambas difíciles. Mi hijo mayor nació de 43 semanas, y el doctor cuando iba a revisión me decía consentida y exagerada por no saber qué era un parto, insistía en que quería atención.

Mi médico de toda la vida me decía que estaba bien pero yo ya no sentía que se moviera en el vientre mi hijo, el médico nunca me mandó a hacer un ultrasonido, después de 2 semanas que yo no sentía el mismo movimiento fuimos a la clínica por consulta y ya no me dejan salir del hospital, me dicen en consulta que el niño ya tenía que nacer y que sería por cesárea, iba muy nerviosa y la epidural no me funcionó porque sentí toda la operación, olía a carne quemada, fue horrible. Se llevaron a mi hijo, pero no lloró y se lo llevaron, la enfermera regresa corriendo y algo le dijo, me dejan sola en la sala de operaciones con una mujer supuestamente encargada de la clínica y entra una enfermera que me ve y le va a decir al doctor que me estaba dando un paro, la mujer nunca hizo nada, veo al doctor que regresa y me inyectaron adrenalina en el suero, yo veía a todos corriendo y no supe cuánto tiempo estuve en el quirófano porque estaba dormida y me decían que hablara y les pedía ver a mi bebé pero no me decían y entró un pediatra diciéndome que mi hijo no estaba bien y él no se iba a hacer responsable porque él no lo había recibido, sino el cirujano.

Un año después nace mi otro hijo, él ya no tenía líquido y me dijeron que estaba deformé me hicieron un ultrasonido y la verdad me espanté y me pide otro ultrasonido que el niño estaba bien pero no tenía líquido amniótico y veía que tenía abierta la piel. No me podía mover para nada en 5 días, y me sentaba a atender a mi hijo mayor porque era pequeño, cuando entro a la cirugía no podía mover las piernas, me puse a llorar porque pensaba que estaba paralítica, la enfermera me dice que es normal y en el primer parto yo sentía todo y cuando me abren todos se asoman y me dice el doctor: te cerraron a la carrera porque tienes hoyos en los tejidos y por eso es tanto dolor, 4 hernias de donde me cerraron mal y me tardó un buen porque me raspaban y cortarme le tejido podrido, el dolor fue insoportable. Pero fue menos doloroso el segundo parte, mi hijo nace de 8 meses y su estomago no se desarrolla bien, pirosis, ninguno estuvo en incubadora.

Cuando llegas al límite de la gestación y se pasa la matriz se hace dura y absorbe los nutrientes que le llegan al niño, parecía un viejito, porque nació desnutrido.

El pediatra me decía que el trajele quedó grande, la piel le colgaba que por acuerdos políticos firma de que nació bien el niño, entonces en su certificado de nacimiento eso aparece porque lo firman los papás de mi entonces pareja, a mi nunca me enseñan nada. Ellos así lo aceptaron por eso no puedo hacer nada contra los médicos.

Le dieron hierro y vitaminas, pero tenía convulsiones, pensaron que era hidrocefalia medio año tomó tratamiento para convulsiones y arreglaron con el pediatra que las consultas no las iba a cobrar por un año, y fue la compensación por haber firmado ese certificado.

¿Cómo fueron tus embarazos?

Ambos muy deprimentes, no me gusta recordarlos.

¿Cómo era tu rutina de mamá cuando eran bebés?

Cambiarlos, darles biberón, cuando se dormían limpiaba, durante un año, de ley siempre a las 7pm bañarlos, el más chico regresaba la comida y quería seguir comiendo toda la noche, fue muy pesado. Me desmayaba cuando lactaba por eso ya no los amamanté, no tuve revisiones médicas.

¿Por qué te dejaste de lado tu salud?

No tenía dinero y lo que me llegaba era para mis hijos, no tenía quien viera por mi. Solo me alcanzaba para mantenerlos.

Actualmente, ¿ha cambiado la rutina?

Hay cosas que me tocan como mamá, ya es responsabilidad compartida y eso es lo que más ha cambiado, tú hazte. Mi responsabilidad es comprarles para que se hagan lo que quieran. Desde pequeños les puse responsabilidades.

¿Te preocupó cómo te veías embarazada?

Sí, porque nunca quise ser gorda, me preocupaba que me quedaran estrías, no me gustaba que me vieran embarazada. Aunque en mis dos embarazos bajé de peso, creo porque comía sano.

La panza me quedó muy floja, hoy no me preocupa, al inicio sí y mucho. Tal vez porque era más chica y no tenía bien específicas cuales eran mis prioridades.

Platicaba mi mamá, que subía muchísimo de peso y mis hermanas mayores quedaron muy gordas por ello estaba tan preocupada de quedar gorda.

Nunca quise ser mamá y no ponía atención, ya embarazada sólo me puse mucha crema para evitar estrías.

¿Qué consejo te dio tu mamá cuando te convertiste en madre?

Consejo ninguno, sólo regaño.

¿Cuál crees es la importancia de las mamás a nivel cultural?

Es el papel más importante porque es la responsable de darle formación a un individuo, de lo que tu hagas es como sale el individuo a la sociedad, pero está muy devaluado el trabajo de la mamá porque lo ven como algo común, pero no lo es, no hemos visualizado el valor y la importancia que tiene una mamá.

En primera no quería embarazarme, lo primero que me dijo mi mamá fue – es tu perro, tú lo bañas-. Yo estaba sola, no tenía dinero, ni trabajo; el papá de mis hijos es más chico que yo y estaba triste y deprimida.

¿Recibes apoyo del papá de tus hijos?

Está involucrado hasta donde quiere, tiene muchos problemas personales; él tiene su idea en la cabeza e impone lo que va a ser agradable a su papá y sin razones entonces no me ayudaba en nada cuando eran pequeños y ahorita solo pasan un tiempo con él.

¿Ha sido difícil ser mamá soltera?

Mamá sí, soltera no, siento que está mejor que esté sola. Soltera o no yo no le veo la relevancia en ser mamá. No lo veo diferente.

¿Por qué ha sido difícil para ti ser mamá?

Porque no hice lo que a mí me hubiera gustado hacer con mi vida, hago lo que me toca no importa si me gusta o no, el trabajo tengo que hacerlo para generar dinero y darles a ellos.

Tengo que salir, generar dinero, dejarlos y al regresar de mi trabajo tengo que hacer con ellos en pocas horas lo que no hice en todo el día.

Me falta tiempo y personalmente no he hecho nada de lo que yo quisiera porque tengo que estar cumpliendo con la responsabilidad de ser mamá, trabajo 10 horas al día, los llevo a la escuela, salgo almorzar los traigo a casa y comemos juntos, llevo por ellos con su papá, revisar tareas, jugar, cuando tengo oportunidad hacer las mías, meterlos a bañar y preparar las cosas para el día siguiente. En los horarios la lavada se queda para el fin de semana, platicar, escucharlos.

¿Cuál es la retribución de ser mamá?

No creo que haya una, está padre el amor que le tenemos los hijos y yo y no creo que el amor sea algo que tenga que retribuirse, yo los amo mucho y no espero que ellos me amen de vuelta. Es algo natural que pasa.

- Martha Beatriz Reyna López, 69 años, madre de dos hijos. Una hija que le dio un nieto y tiene 17 años, y un hijo que está esperando un bebé con su pareja. Divorciada. Ambos embarazos tranquilos y sus partos fueron de forma natural.

¿Para ti, qué es la maternidad?

Cuando yo conocí a mis hijos conocí a los amores de mi vida, porque un hijo es a la única persona que tú quieres a pesar de, a favor de, en contra de, no necesitan hacer algo o dejar de hacer algo para que los quieras, tú los vas a amar para siempre; yo los amo incondicionalmente como todas las mamás creo yo.

Cuando tus hijos eran pequeños, ¿tu pareja ayudó en su crianza?

Para nada, ni siquiera proveía. Es un ser nefasto que gracias a Dios ya vive en otro lado, que me siento muy culpable porque yo les escogí ese padre a mis hijos, después de todo lo que los amo, cómo fui capaz de hacer eso. Pero bueno, lo hice.

¿Cómo era tu rutina de mamá cuando tus hijos vivían contigo?

De verlos un rato y trabajar, porque yo siempre los tuve que mantener. Su papá era un alcohólico, mujeriego, desobligado y aparte de cuidarlos pues tenía que salir a trabajar para lo que ocuparan.

Me ayudaba la nana de mis hijos, pero se casó y ya le hice su boda y algunos años después la vuelvo a encontrar porque se había separado de su esposo y se convierte en la nana de mi nieto. La hermana de la nana de mis hijos también se convierte en su nana cuando son adolescentes porque se van a vivir a México, les lavaba, les daba de comer y los atendió y mis hijos son tan agradecidos que lo aprendieron en el seno de esta familia

¿Dónde trabajaste?

Siempre he tejido y vendía 3 suéteres a la semana, fui transporte escolar, vendía ropa porque yo no terminé la escuela y tuve que hacer los trabajos sin escuela que se podía para sacar a mis hijos adelante.

¿Por qué dejaste la escuela?

En eso me casé, pero antes era muy insegura y tuve un novio con el cual duré mucho tiempo y era una persona muy celosa que no me dejaba usar pantalones, estudiar y yo le obedecía en todo, aquí donde me ves he sido una mujer muy sumisa eso para ya nunca jamás serlo. No sabía cuál era mi camino, no tenía una meta fija, antes no era como hoy siempre se decía que las mujeres para qué estudian si finalmente se van a casar, la educación era diferente.

¿Tus papás qué te decían antes de casarte?

Mis papás querían que estudiara, mi papá viajaba tanto y mi mamá estaba abrumada porque éramos 10 hermanos, entonces fui a hacer 5 exámenes para entrar al Colegio de Educadoras que en ese entonces era lo máximo en México yo pasé todos, pero en el último que era de canto, confundí la fecha y cuando llegue no había nadie y me equivoqué y ahí se acabó todo. Nadie me dijo pues vamos a intentarlo, a tocar a ver qué procede porque yo había pasado ya todo, así que en ese momento se acabó todo ya no tuve más en la mente ni nadie de mi familia me aconsejó.

¿Cómo terminaste con tu novio controlador?

Él comienza a tener relaciones con varias mujeres y yo le pasé todo y perdía cada vez más mi autoestima, así que decido terminar con la relación porque ya me tenía harta de tanta infidelidad y porque mi familia se muda al Estado de México, llegando ahí me meto a estudiar para secretaria bilingüe y en las vacaciones escolares me voy a trabajar a una aseguradora, conozco a un fulano y a los 5 meses me caso con él y es el papá de mis hijos.

Recién casada ¿seguías trabajando?

No, porque él me dijo que me saliera de trabajar de donde lo conocí y eso que me iba súper bien ya que entraba a las 8 de la mañana y a las 3 de la tarde ya estaba libre, pero lo obedecí.

En la aseguradora varios andaban detrás de mí, pero yo escogí al peor. El papá de mis hijos era guapísimo y todas querían con él, yo si me daba cuenta que era un error, el día que me estaba casando le dije a una amiga –si yo fuera lista no me casaba con él- y sin embargo me casé con él. Porque para esto yo tuve relaciones con mi primer novio, yo quería seguir con él por haber sido mi primera relación sexual, aunque me engañara tenía que quedarme con él no se podía de otra manera. La educación era diferente, cuando empiezo a tener tantos pretendientes y ya después hago un análisis y escogí al malo por mi baja autoestima porque sentía que era lo que merecía ya que no era virgen y eso era muy malo en aquella época.

¿Por qué tenías baja tu autoestima?

Porque ya no era virgen y al principio cuando anduve con mi primer novio la que manejaba la situación era yo, pero cuando tuve sexo con él, pues ya, le cedi los controles. Hacía lo que quería conmigo y yo me aguantaba porque desafortunadamente esa educación se nos daba, a mi hija no le inculqué eso porque te hace sentir mal, hasta ahora lo veo, pero en aquel momento no y si pudiera borrar una relación de mi vida, sería esa. Porque de ser tan segura y asediada en ese entonces, yo le hice el favor de andar con él porque me rogó muchísimo para que anduviéramos y cuando yo anduve con él todo estuvo bien, pero al momento de tener relaciones ahí todo cambio. Tu defines, si te pones de tapete, te tienen que pisar, los tapetes para eso son. Si tú le entregas todo a un hombre o a una mujer ya no eres interesante, porque un vaso vacío no le interesa a nadie, eso es lo que yo hago con mis relaciones soy así, no sé manejar las relaciones con los pelados, doy todo y ahí está el problema. Como sabía que él era feo y que yo tenía miles de

pretendientes hay un síndrome que cuentan las famosas, miss universo que si sus parejas no tienen trabajo entonces las empiezan a minar, para bajarlas a su nivel, eso me ha pasado toda la vida.

¿Qué platicabas con tus hermanas, amigas sobre consejos de maternidad?

Fueron muy afortunados nuestros hijos porque mi papá hizo como un club, él nos obligaba a los hermanos a ir a comer, mis hijos con sus primos son como hermanos, se quieren mucho; las navidades eran preciosas, había teatro y se contrataban a maestros para enseñar a bailar y mis hijos crecieron con sus primos y nosotras juntas hermanas y cuñadas, baquetonas porque nos poníamos a jugar cartas mientras los niños jugaban.

¿Te preocupó el cambio de tu cuerpo en el embarazo?

¡Claro! Y muchísimo porque yo tenía un cuerpazo y de repente gorda, eso también me pegó en la autoestima. Yo soy muy insegura en cuestión física, porque cuando eres bonitaquieres seguirlo siendo y cuando eres de buen cuerpo de igual forma, pasan cosas que ya no son así eso te causa un conflicto y en lugar de crecer y decir bueno si nunca fuiste la preciosísima aceptas más fácil las cosas y cuando sí fuiste te cuesta mucho trabajo.

¿Qué prácticas corporales hacías para recuperar tu cuerpo?

Dietas, mi manera compulsiva de comer es por angustia. Toda mi vida he luchado contra el peso desde que empecé a tener relaciones sexuales engordé y hasta donde te lleva la culpa que por esa razón engordé.

En mis embarazos engordé, pero no mucho, el problema fueron las pastillas anticonceptivas me puse más gorda y así ha sido mi vida bajo y subo, siempre estoy luchando por adelgazar, ejercicio no hago, tengo un cuerpo muy agradecido (risas). El problema era y es mío conmigo, la que no se gusta gorda soy yo, me siento muy mal y no me gusta estarlo. Y me volví muy insegura.

¿Qué consejo de tu mamá al convertirte en madre?

Consejo no, yo veía su ejemplo era una excelente señora, un excelente ser humano. Amorosa con los nietos con los hijos seca, era una mujer recta, muy de principios, valores, muy honesta y cuando me iba a divorciar del padre de mis hijos ella no quería y eso que sabía que me maltrataba mucho. Le preocupaba el que me volviera a casar y que esa otra persona abusara de mis hijos, era el pánico de ella.

A pesar del pánico de tu mamá ¿Tuviste después una pareja?

Sí, me volví a casar. Los hijos dicen que cuando su mamá está sola les gustaría que tuviera una pareja pero eso es la mentira más grande del mundo y las mujeres peor, mi hija es mi peor enemiga con los novios que he tenido, le conviene más que esté sola porque le conviene como hija.

¿Cuál es la retribución más grande de ser mamá?

Ver a mis hijos tan exitosos y convertidos en los maravillosos seres humanos que son, cuando veo que son altruistas mis hijos, siempre ven por la gente eso me hace ser inmensamente feliz, son maravillosos hermanos, se adoran, se protegen, se cuidan, porque les tocó tan triste niñez, con este ser nefasto sufrimos tanto con su papá, 15 años que eso hizo que ellos dos se unieran por el dolor.

¿Por qué finalmente te decides a dejarlo?

Mis papás, obviamente. Siempre conté con ellos. Mi papá era más *open mind* y decía que me iba a recoger porque no me iban a maltratar, y mi mamá no quería, no porque no me quisiera, sino por los niños, el qué podía pasar con ellos y fui la primera en divorciarme del árbol genealógico y me tocó lo más duro. Ya divorciada yo tenía novio, pero no le dije a mis papás y mi papá me dijo - tú te casas primero

que estas (mis hermanas solteras), porque tú si estás bonita-, mi mamá no, ella me hizo la guerra con los novios.

¿Cuál es la importancia social de las mamás?

Somos el núcleo, la pirámide familiar. Simplemente hay una tienda aquí que solo les vende a señoritas a crédito porque somos formales, nos importa y somos comprometidas. La gran mayoría de las madres estamos pensando en nuestros hijos y con esto no digo que no cometamos millones de errores y tengamos defectos, pero el amor incondicional que le tienes a tus hijos eso no lo cambia nada ni nadie, eso es intocable. Estás pensando todos los días en ser mejor persona y yo siempre quería sacar más dinero para impulsar a mis hijos. Mi hijo hasta la fecha me agradece la escuela donde lo tenía porque le exigían el inglés y gracias a ello es exitoso y le va muy bien; desde el primer trabajo le sirvió el inglés, aunque estaba con nosotros el padre nefasto y con una persona viciosa es mucho problema el apoyo, pero siempre vi por ellos primero y los he empujado a que hagan cosas.

- Gloria Flores González, originaria de Ciudad de México tiene 80 años, 4 hijos. Viuda, estuvo 60 años con su pareja.

¿Cómo conociste a tu esposo?

Estudié para secretaria archivista, terminé de estudiar y encontré trabajo en su despacho de publicidad, él era mi jefe, tenía 32 y yo 18 años.

Si te hablo con sinceridad se me hacía imposible estar con él, en primera era mi jefe, me llevaba 14 años y era casado y aun así estuvimos en relación 30 años, mis 4 hijos llegan de soltera. Me adelanté, cuando nos casamos mis hijos ya eran adolescentes, la celebración fue en mi casa, estaban mis padres y algunas amistades.

¿Qué significa la maternidad, para ti?

Es una cosa maravillosa, porque es la realización del amor tan grande que se tiene la pareja y quieres verla proyectada, si Dios te bendice con un hijo y a mí me bendijo con 4 y me siento plenamente feliz porque tengo algo de él, yo no quise a mi esposo, lo adoré cada día hasta que murió.

¿Cómo fue tu relación de pareja en cuanto a la crianza de los hijos?

Él me ayudaba en lo que podía, por el trabajo viajaba mucho pero el tiempo que estaba con nosotros me ayudaba siempre, había cosas que solo hacía con mis hijos, son hombres, en aquel entonces no tenían la confianza de decirme ciertas cosas y esperaban a su padre con él platicaban de todo, principalmente de sexo, sobretodo cuando eran adolescentes. Fue un gran padre, lo respetaron y quisieron mucho.

¿Te sentiste acompañada en el crecimiento de tus hijos?

Sí, aunque fue complicado cuando él no estaba porque como los tuve seguiditos, unos iban en primaria, el último en kínder y yo sola me veía muy atareada, así fue y lo hice con mucho gusto.

¿Cómo era tu rutina de mamá?

Me despertaba a las 4:30 am para hacer el desayuno, preparar lo que se iban a llevar a la escuela, regresaba de dejarlos a todos y preparaba la comida, iba por ellos, todo el tiempo estuve ocupada con mis hijos, nunca hice alguna otra actividad.

Mi jornada se acababa a las 10 pm, a esa hora ya todos estábamos dormidos para podernos levantar temprano. Yo hablaba sola –olvídate Gloria, cuándo vas a

descansar si tienes a los hijos en diferentes grados–. Algún día pensaba ya me iba a poder despertar más tarde.

¿Cuándo sentiste menos presión en tus actividades diarias?

Cuando el menor estaba en secundaria, porque los grandes se iban y regresaban a la casa solos. Mientras seas madre siempre vas a tener presión, muchas veces por la situación que ya tienen los hijos, siempre te vas a preocupar por ellos, en menor escala, menos responsabilidad.

¿Compartías consejos de maternidad con algunas amigas o familiares?

No, con las señoras que conocía no concordaban con las edades de mis hijos, estaba muy apurada y no tenía tiempo de convivir con amigas y ni tenía muchas amigas, no era muy sociable, siempre he sido muy solitaria pero así fue. Ahora sí a mis 80 años ya disfruto del tiempo con pocas amigas que conocí en Querétaro.

¿Alguna vez te preocupó cómo lucías?

Honestamente no, siempre fui delgada, una temporada después de los hijos engordé unos 10 kg. pero no tenía conflicto con eso, ahora estoy delgada porque me enfermé de los huesos de la cadera y con la enfermedad no te da hambre y al final con miedo y todo, yo tengo prótesis en la cadera y por recomendación del médico no debo engordar. A mí nunca me preocupo eso, solo mi salud. De joven es común, no te mides, pero no he tenido fijación por eso. Por mi enfermedad llegué a pesar 45 kg, solo trato de no engordar por salud, la vanidad no es lo mío.

¿Podrías compartir algún consejo que dio tu mamá cuando te convertiste en madre?

La verdad a mi mamá no le pareció nada que saliera embarazada de un hombre casado y me tuve que ir fuera de la casa porque a ella le avergonzaba que me creciera el vientre, el qué dirá la gente. Estuve con una amiga hasta que nació

Toñito, después tuve casa y desde entonces estuve con el padre de mis hijos. Cuando me convertí en madre solo estuve en casa con mis hijos, embarazada ya no trabajé y hasta la fecha no he vuelto a trabajar.

¿Extrañas trabajar?

No, porque he visto crecer a mis hijos, estuve con ellos, crecieron, unos se casaron. Tengo un soltero y Alejandro que se divorció se vino a vivir solo y me puse al pendiente porque se enfermó de su corazón y estaba solo, desde entonces estoy con él porque está lesionado. Voy a estar con él hasta que se busque una pareja o a ver qué hace, me da pendiente que le vaya a pasar algo. Ya si rehace su vida, yo me voy a mi casa solamente así y como está, definitivamente no lo dejó solo.

¿Cuál fue la retribución más grande de ser mamá?

Tener 4 hijos, del hombre que quise mucho toda mi vida, hasta que murió y lo extraño y ya no hablemos de él porque se me salen las lágrimas.