

Cuerpos en movimiento en las Mujeres adultas mayores: prácticas corporales y significados en la agencias de ciudadanía.

Oquendo Orduy, Anataly.

Cita:

Oquendo Orduy, Anataly (2011). *Cuerpos en movimiento en las Mujeres adultas mayores: prácticas corporales y significados en la agencias de ciudadanía*. VI Jornadas de Jóvenes Investigadores. Instituto de Investigaciones Gino Germani, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-093/226>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ePyY/On9>

Instituto de Investigaciones Gino Germani

VI Jornadas de Jóvenes Investigadores 10, 11 y 12 de noviembre de 2011

Anatali Oquendo Lorduy*

Colciencias-Universidad de Cartagena

anatali13@hotmail.com

Eje 7 Políticas del cuerpo

Cuerpos en movimiento en las Mujeres Adultas Mayores: prácticas corporales y significados en la agencias de ciudadanía

Sobre el contexto de las reflexiones

Los interrogantes acerca de las mujeres, y en particular de las mujeres adultas mayores hacen parte de mi interés de estudio desde el año 2011, en el contexto del diplomado *Ciudadanía en Movimiento: Cuerpo y poder en el Caribe y en Cartagena de Indias*, realizado por el Instituto Internacional de Estudios del Caribe de la Universidad de Cartagena. Espacio académico donde comencé a desarrollar el proyecto de investigación *Agencia de Ciudadanía en las mujeres adultas mayores: prácticas corporales y significados que construyen de sus cuerpos a partir de los cambios corporales*.

Esta investigación que se interroga por la agencia de ciudadanía de las mujeres adultas mayores, concentra su estudio desde un enfoque particular, donde el cuerpo de las mujeres constituye una realidad encarnada, donde lo mental y corporal converge como aspectos difíciles de distinguir. Desde ahí el estudio se propone: Identificar a partir de las prácticas corporales de las mujeres adultas mayores expresiones y significados de autocuidado del cuerpo; así mismo, analizar a partir de los cambios corporales, los significados que construyen de sus cuerpos ante los cánones de belleza, la sexualidad y la reproducción, y por último, analizar los discursos de poder que se han construido sobre sus cuerpos, legitimando un status quo frente a los cambios que experimentan.

Para avanzar en los objetivos propuestos el estudio se fundamenta en la postura epistemológica de que todo acto es co-construido a partir de la interacción social

* Trabajadora Social. Candidata a Especialista en Convivencia y conflicto social. Facultad de Ciencias Sociales y Educación. Universidad de Cartagena. Integrante del Grupo de Investigación: Estudios de Familias, Masculinidades y Feminidades. Clasificado en categoría C en Colciencias. Universidad de Cartagena. Actualmente Joven Investigadora de Colciencias.

comunicativa con otros y otras (Cubides y Durán: 2002:13), constituyendo la apuesta para acercarme a las construcciones subjetivas de las mujeres adultas mayores, desde las expresiones y percepciones que producen de sus cuerpos consigo mismas, en las relaciones con otros/as y con su entorno cotidiano.

Dado que comparto la postura de concebir a las mujeres adultas mayores como actoras creadoras de realidades, de corporalidades plurales, móviles y en conflictos desde sus contextos espaciotemporales, el presente estudio se aborda desde el enfoque cualitativo. De esta manera pretendo con-construir y reivindicar el papel de la subjetividad en la construcción de realidades sociales, acercándome a lo íntimo, lo privado, lo cotidiano, en la producción de las corporalidades de las mujeres adultas mayores (Morad, 2008:20).

El estudio también se fundamenta en la perspectiva de género como categoría analítica pues como señala Isabel Bertaux: el género también cambia el relato, las diferencias entre hombres y mujeres aparecen en la vida y la manera como la cuentan, y significan un manera de ocupar el mundo y de estar en interacción con este (citado por Santamaría y Marinas, 1997:283-284). Sustentada en esta perspectiva será posible hacer relecturas de los relatos de las mujeres alrededor de sus cambios corporales, referentes a su autocuidado, los cánones de belleza y la sexualidad y reproducción, así como la presencia el statu quo y el poder.

Para el desarrollo de este proceso, el acercamiento a los relatos de las mujeres adultas se desarrolla por medio de la aplicación de entrevistas semi-estructuradas como estrategia metodológica a partir de la cual fue posible propiciar encuentros interactivos-comunicativos, desde los cuales se provocan sus relatos sobre prácticas corporales y cambios físicos. Estas entrevistas se llevan a cabo teniendo en cuenta los siguientes criterios cualitativos: mujeres adultas mayores con edades de 50 años y más, residentes en Cartagena y que se encontraran distribuidas geográficamente en los estratos-socioeconómicos¹ de la ciudad.

Este es el contexto en el que la investigación se desarrolla, y desde el cual se propone las presentes reflexiones, que intenta comprender como la corporeidad encarnada de las mujeres adultas mayores transita por continuos movimientos. El cuerpo, nunca estático, se va

¹ La clasificación por estratos socioeconómicos corresponde a la realizada por el Departamento Nacional de Estadísticas(DANE), para el cobro de los servicios públicos domiciliarios en la ciudad, así se hace la clasificación 1, 2 y 3 correspondientes a los estratos bajo y medio-bajo de la ciudad, y los 4, 5 y 6 que corresponde a los estratos medio y alto.

transformando históricamente, y en este proceso los movimientos corpóreos están atravesados por prácticas y cambios corporales, a partir de los cuales se construyen valoraciones y asignan significados a las experiencias corpóreas de ser mujeres adultas mayores. Desde estas experiencias vitales se agencia formas de ciudadanía otras, no concebidas por el derecho, si bien éste tendrían que incluir el derecho fundamental de las mujeres al autocuidado, a ejercer control y autonomía sobre la propia integridad corporal, el derecho a la inviolabilidad personal, al reconocimiento de los llamados "territorios del yo y yoas", que vinculan el cuerpo y los modos en que sus cambios afectan sus proyectos de vida, las relaciones consigo misma, y los otros/as(Sipam,2011).

Cuerpos saludables. Autocuidado, consciencia y ausencia de enfermedad

Las mujeres entrevistadas Neida, Malena, Consuelo, Bertha, Gloria² tienen como experiencia común que experimentan los cambios de sus cuerpos adultos mayores en el tránsito hacia el cumplimiento de los 50 años de edad. Sin embargo, esta experiencia vital para algunas fue imperceptible al punto de no ser conscientes del momento en que se producían los cambios corporales, lo que en ocasiones las llevó a su no aceptación, mientras en otras la negación resultó ser el escape más cómodo frente a los cambios, congelando el tiempo en la etapa de la juventud, del cuerpo joven.

Estos distintos significados frente a los cambios corporales en este grupo de mujeres adultas mayores, permean sus valoraciones sobre la salud de su cuerpo, dando lugar a algunas contradicciones. Lo primero que tendría que señalar desde sus relatos es que la salud del cuerpo no constituye un estado consciente en la vida de estas mujeres, y es así porque ellas solo han asumido una actitud reflexiva en torno al cuerpo saludable en la medida en que han estado enfermas, y en ese sentido, la enfermedad las hace interrogarse por la salud, el autocuidado, por la ausencia y la necesidad de evitar el dolor.

La salud, o sea que si uno se siente un quebranto de salud pues ir al médico para que a uno le receten, le haga algún tratamiento también porque es necesario como está funcionando (Bertha, mujer de 50 años, estrato 3).

² Los nombres aquí referenciados corresponde a seudónimos con los que he identificado a las mujeres adultas mayores entrevistadas, quienes me proporcionaron sus narraciones en un contexto de confidencialidad, y con la cuales me comprometí a mantener en reserva sus nombres originales.

En este sentido, para estas mujeres adultas mayores tener un cuerpo saludable significa ausencia de enfermedades, y en especial, no tener enfermedades que sufren las mujeres de su edad- *problemas de presión, azúcar, hipertensión*-. Esto resulta comprensible porque retomando a Duch y Mélich somos inconscientes de la salud, se trata de un <<estado de desobjetivación>>, ya que, por ella misma, la salud no llama la atención, es una especie de equilibrio o armonía indefinibles, se mantiene en la invisibilidad y, quizás, tan solo da unas leves señales de vida a través de una cosa bien sutil, tan poco precisa y objetivable como es el bienestar (2005:297). Es así como, las mujeres adultas mayores solo se percatan de sus cuerpos saludables, cuando traspasan ese estado armónico y de completa estabilidad, y reconocen que sus cuerpo transitan por una multiplicidad de sensaciones corpóreas, dolor-angustia- bienestar- felicidad, donde las primeras dan cuenta del sufrimiento del cuerpo.

El discurso del autocuidado se incorpora entonces a las experiencias de las mujeres adultas mayores como producto de esa necesidad de evitar la enfermedad, es así como las mujeres recurren a una práctica corporal “saludable” que incluye: hábitos de alimentación, ejercicios, dietas, y que les permite entrar al reconocimiento de las reacciones del cuerpo, en su expresión: *dale a tu cuerpo lo que necesita*.

Bueno para cuidar la salud de mi cuerpo a mí me gusta caminar, siempre estar activa, no pues como pocas grasas comer muchas frutas y ejercicios más que todo (Gloria, mujer de 50 años, estrato 2).

No puedo comer cosas que me hagan daño. Por ejemplo: comer una sopas grasosas eso yo no lo puedo comer porque me duele el estómago, dejé de comer sal porque me hacía daño ayer por ejemplo. Comí un poquito de sal y se me pone la barriga mal y he dejado bastante la sal porque yo comía mucha sal antes podía tomar café con leche, eso ya no lo tomo, no puedo comer huevo frito; porque si no me da mareo, yo se que para mí eso es fatal, eso se me pone el barrigón, me da dolor de cabeza me da de todo. Yo no tomo leche ni como huevo (Malena, mujer de 53 años, estrato 2).

Ahora bien, si buscamos a qué se deben estas percepciones en torno a la salud, encontramos en sus relatos, que esos movimientos de sus cuerpos, esas transiciones en su corporalidad, tanto física como en su fisiología, están asociadas a los cambios corporales, entre los que se destacan: el aumento de peso -“verse gordas”-, la llegada de la menopausia, la sensibilidad a cierto alimentos a su edad, entre otros cambios, que hacen que estas mujeres agencien una serie de prácticas cotidianas y médicas con el propósito de preservar su bienestar, en sus

palabras de *mantener un cuerpo activo, con ganas de hacer*. En otras palabras, cuerpos que se mantengan en movimiento.

No obstante, para mujeres como Consuelo, la presencia de la enfermedad alrededor de los 45 años de edad, la hizo invisibilizar la salud de su cuerpo y las sensaciones de bienestar, como si el dolor se hubiera incorporado de manera inherente a su cuerpo. Tanto que Consuelo reconoce *no cuidarse*, y que es *Dios quien la mantiene en pie todos los días*; colocar la salud de su cuerpo en las creencias divinas, en un ser supremo y todo poderoso es lo que ha hecho por mucho tiempo. Sin embargo, en el relato de Consuelo, se evidencia recientemente, el deseo de *hacer algo por su cuerpo*, y ese “algo” tiene sentido en la medida en que ya no se siente enferma, *no quiere verse barrigona*, porque es consciente que a los 55 años de edad, se puede tener un cuerpo saludable, pues lo vivido hizo parte de descuidos progresivos consigo misma.

Cuerpos, enfermedad: la expresión del dolor, el deterioro y la mortalidad

Este grupo de mujeres adultas mayores tienen como experiencia común en sus relatos, que las enfermedades llegan con la edad. Es así como un cuerpo enfermo es el producto de la acumulación de una serie de desgaste, cansancios, deterioros, pérdidas de energía que se han venido depositando en su cuerpo a medida que transcurre el paso de los años. De esta manera, las mujeres relacionan la enfermedad con la edad, concibiendo que a medida que avanzan en este momento de su ciclo vital están más propensas a enfermarse a cuando eran mujeres jóvenes. Esta percepción puede estar asociada, a lo que para Salvarezza es el perjuicio más común respecto a la vejez también golpea al cuerpo, y ya da cuenta de una determinada “imagen social” del cuerpo del viejo; es el perjuicio de que “los viejos son todos enfermos o discapacitados” (Berriel, 2003:22).

Esto significados sobre la enfermedad que comienzan a incorporar en sus vivencias, conducen a algunas de estas mujeres a tomar distancia de aquellas situaciones que les generen malestar, porque sus sentimientos de un cuerpo enfermo en la adultez están cargados de temores, miedos y angustias que continuamente las hace experimentar el *deseo de no querer enfermarse*. Y estos sentimientos son aún más latentes porque sus representaciones de un cuerpo enfermo, en este momento de su ciclo vital, traen consigo la idea de la muerte, de la

mortalidad, de la cual los cambios corporales van dando cuenta. En palabras de Malena: “cuando uno está viejo uno ya sabe que le queda menos tiempo de vida eso es de lógica. Si porque ya va uno acercándose a la muerte... a veces me da cosita y digo Señor y me da temor” (Mujer de 53 años, estrato 2).

Estas mujeres son conscientes de que a su edad su cuerpo se ha *desgastado* porque han asumido roles de esposas, madres, mujeres trabajadoras que les han exigido destinar mayores esfuerzos tanto físicos como psicológicos en su cumplimiento. Lo que hacen de ellas mujeres adultas mayores con cuerpos distintos, que ya no “funcionan” como en la juventud, con esas habilidades y energías, ahora se cansan más rápido, deben tener más cuidados, y las energías son las propias de su edad.

En sus relatos también se hace visible que cuando han estado enfermas, conciben la enfermedad como algo feo, horrible, porque para ellas esta experiencia *te cambia por dentro, el dolor cambia tu cuerpo*. En este sentido, la enfermedad hace a las mujeres adultas mayores conscientes de la pérdida de salud de su cuerpo, al sentir que no se encuentran sanas, que tienen algo, y lo saben porque sienten y experimentan el dolor, el cual se expresa a través de su corporeidad, al tener sensaciones de molestias, malestar, desgano, cambios en el estado de ánimo. Y es que como plantea David Le Breton, “el dolor es una experiencia forzosa y violenta de los límites de la condición humana, inaugura un modo de vida, un encarcelamiento dentro de uno mismo que casi nunca da tregua”(1999:33).

Estas sensaciones, en las mujeres hacen que sientan que sus cuerpos ya no son los mismos, porque la enfermedad les quita las ganas de vivir, de mantenerse activas, de estar en movimientos. Sentimientos que las hacen percibir que sus cuerpos son inútiles, que este no sirve para nada, así lo expresa Consuelo: “Yo tengo un dolor eso cambia todo dentro de uno, hasta a la misma persona, gracias a Dios después de la cirugía oraba y hasta las vecinas, porque yo me sentía que era una señora que no servía para nada, yo pasaba sentada. Yo decía: <me quiero morir, porque estaba así, ¡ya está bueno! porque todavía estaba enferma, sentía mucho dolor>”. (Mujer de 55 años, estrato 1). Estas sensaciones siguiendo con David Le Breton, hace que el dolor total señala el momento en que el individuo ya no está unido al mundo más que por la irrupción de su dolor; sus sensaciones o sentimientos están inmersos en un sufrir que lo envuelve por completo(1999:35).

El mito de la belleza “única”. La eterna juventud

Para este grupo de mujeres adultas mayores la pregunta por la belleza resulta ser un tanto compleja, en la medida que en torno a la belleza física de las mujeres se erigen una serie de imaginarios y concepciones que promueven un culto a la perfección, la delgadez, un cuerpo esbelto, bien cuidado, es decir, se idealiza la imagen de un cuerpo femenino joven y armonioso como prototipo de belleza único de las mujeres de cualquier edad.

Estos imaginarios llegan entonces a reproducir la idea que belleza es igual a juventud en las mujeres, de tal modo que con la llegada de la adultez mayor la belleza sufre un estancamiento, se congela, se paraliza pues las imágenes corporales de las mujeres en este momento del ciclo vital no se corresponden con un cuerpo joven.

Estas representaciones en torno a la belleza, hace que este grupo de mujeres realicen entonces un tránsito de la belleza física a la belleza espiritual e interior, porque al estar en la adultez mayor sienten que los cánones de belleza establecidos para las mujeres, no se corresponden con los cambios corporales que ellas están experimentando. En sus discursos persiste entonces una fuerza por la belleza que viene de adentro, como una forma de justificar aquellas incomodidades que les genera el verse corporalmente distintas, y considerar que no cumplen con los “requisitos” de belleza que demanda la sociedad, *bien cuidada, bonita, con figura, sin abdomen, delgadas*. Así los relatan Neida y Consuelo:

La belleza física se va como de a pedacito, la que no se va nunca es la belleza interior que es la más bonita la más importante, los valores, el amor por la vida, las personas que uno ama pienso yo que eso es lo más importante(Neida, mujer de 58 años, estrato 3).

La belleza de la mujer no es tanto lo físico, porque ser bella no es físicamente si no tener una belleza interna, bella por dentro porque si tu eres bella por dentro tú te vas a sentir bella, o sea que de ti salga todo lo bueno, todo lo lindo”(Consuelo, mujer de 55 años, estrato 3).

En este sentido, para estas mujeres no existe la belleza física en la adultez mayor, por lo que ellas mismas se autodefinen como mujeres que no son bellas, ahora son mujeres simpáticas y agradables, porque la presencia de las arrugas, las canas, la gordura, un abdomen pronunciado, la piel flácida las hace excluirse y colocarse al margen de la belleza. De tal modo, que de forma inconsciente legitiman la existencia de una “única” manera de ser bella,

como si esta hiciera parte de un modelo homogéneo, donde las bellezas, en su pluralidad queda restringida, se anula y limita.

Yo no sé la verdad ahora mismo ahora me considero bien normal simpática. <¿y antes?> era hermosa jaaja... porque ahora me he engordado las arrugas las cosas, y ahora me considero simpática < ¿y que es sentirse simpática? > Bueno verse como bien, agradable. Pues es que a mi edad creo que ya no hay como que mujeres bellas (Malena, mujer de 53 años, estrato 2).

Ahora bien, tendría que señalar que estos imaginarios dominantes también hacen parte de las concepciones binarias, desde las cuales se han ordenado nuestras sociedades con rasgos occidentales, donde citando el asunto en cuestión -la belleza- hace parte de este entramado, desde los opuestos bello-feo. Así, en este orden dominante, características como las arrugas, las canas, la gordura, un abdomen pronunciado, la piel flácida, las líneas de expresión propias de los cambios corporales en las mujeres adultas mayores se cargan con el estigma de lo feo, es decir, con aquello que las sociedades no acepta, porque el envejecimiento en las mujeres se percibe como símbolo de deterioro y pérdidas. De modo, que cada uno de estos cambios son las expresión genuina de que las mujeres dejan de ser jóvenes y “armoniosas”, de acuerdo con los cánones de una belleza establecida, los cuales al no corresponderse con esta se utilizan como elementos de discriminación, y segregación hacia las mujeres, pues se rechazan sus cuerpos distintos.

A los 55 aunque yo le digo a diosito que no quiero pasar de los 65 pero aja lo que dios quiera porque aja uno verse en un espejo arrugaito, arrugaito eso debe ser feo verdad (Consuelo, mujer de 55 años, estrato 1).

Deseo detenerme un poco en la discriminación hacia las mujeres, porque desde las lecturas que hago de este grupo de mujeres adultas mayores, encuentro que los discursos sobre sus cuerpos en relación a la belleza resulta ser bastante conflictivos y embargados por no pocas tensiones. Por una parte, podría señalar que estas mujeres transitan por un proceso de negación de sí, lo que bien podría denominar, autodiscriminación, pero que lo hacen de forma inconsciente. Ello es evidente porque estas mujeres se niegan a aceptar los cambios corporales que vivencian, sintiéndose incomodas, acomplejadas y feas, lo que las lleva a censurarse y descalificarse, porque su cuerpo ya no reúnen los requisitos de la belleza “única”.

Sin cirugías ni nada, pues que este más bonita, bien cuidada el pelo bien cuidado, si bien cuidada, puede ser pues como yo no cumplo esos requisitos por eso no me considero bella (Malena, mujer de 53 años, estrato 2).

Yo no sería, porque estoy muy gorda, tengo mucho abdomen entonces ya sería pues una mujer que estuviera más delgada que tuviera su figura, bueno que no esté tan gorda pienso yo (Neida, mujer de 58 años, estrato 3).

Estos imaginarios que reproducen las mujeres resultan comprensibles, cuando encontramos que envejecer en nuestra sociedad ha estado ceñido a estereotipos y discursos peyorativos, solo hay que ver la definición que ofrece sobre el envejecimiento el Gran Diccionario de la Lengua Española Larousse, para comprender el por qué de esta negación. Así lo define: “conjunto de cambios que se producen en la anatomía y las funciones de los organismos que conducen a su deterioro y, finalmente, a la muerte”. La pregunta que surge entonces es: Con estas concepciones e imágenes del envejecimiento, ¿quien desea envejecer?.

Siguiendo en este orden, anoto que la negación también persiste cuando algunas de estas mujeres, aunque están experimentando cambios corporales que se desarrollan en este momento vital, prefieren mantenerse en la posición de la “eterna juventud”. En este sentido, se perciben como mujeres jóvenes, mientras las mujeres adultas mayores son las otras, es decir, otro grupo al cual ellas no pertenecen, con el que no se identifican, pues ello implicaría sentirse envejecida.

A mi edad yo me siento joven el espíritu mío, es un espíritu joven, hace parte de la belleza. Porque si yo tengo un espíritu muy vivo transmito todo juvenil y sentirme juvenil para mí es un placer así tenga 50 años, me siento satisfecha de ser así porque todo lo veo joven... soy una quinceañera porque yo soy así, tengo un espíritu joven mi espíritu está en constante actividad uno tiene que estar en actividad, cada día me siento más joven más joven las neuronas mías no bajan... (Gloria, mujer de 50 años, estrato 2).

Es importante también reconocer a partir de los relatos de estas mujeres como dado ese modelo que se impone sobre lo que es la belleza, hombres y mujeres a través de comentarios intentan reforzar y conservar dicho modelo, por tanto al percibir sus cambios corporales les llaman la atención frente a su envejecimiento, el no verse igual de “bonitas” como antes. Así lo relata Consuelo:

“Consue tu porque te dejaste engordar así” “!ay Consuej y qué es lo que te pasa que te estás dejado poner así“. Por ej. Mis sobrinas “!ay Consuej tú que tenías un cuerpo tan bonito y porque te has dejado poner así”. Y son cosas que y hasta duelen porque uno siente un poquito de tristeza de dolor porque verdad uno se dejo poner así, porque eso es

descuido, porque yo digo: “que la gordura es descuido es descuido de la persona” (Mujer de 55 años, estrato 1).

De tal forma, que se señala a quienes envejecen, porque pierden la juventud, y al hacerlo pierden belleza. Lo que hace que las mujeres asuman una actitud de autoreproche frente a dicha pérdida, pues a partir de tales discursos se les carga de la responsabilidad de no ser tan bellas como antes, es su responsabilidad mantenerse bellas y por tanto el verse de forma contraria se señala como actos de los cuales deben sentirse culpables. Debo señalar aquí, nuevamente como nuestra cultura se encarga de controlar el cuerpo de las mujeres, y lo hace de múltiples formas logrando que ellas se sientan descontentas e insatisfechas consigo mismas por verse distintas, lo que no sucede con el cuerpo de los hombres, a ellos no se les responsabiliza ni censura por sus cambios, así como no se culpabilizan ni se les reprocha su envejecimiento.

A las mujeres adultas mayores se les anula así la posibilidad de asumir la belleza como móvil, en la medida que se les exige un imperativo fijo de belleza en sus cuerpos. Se les niega que la belleza transite permanentemente en sus cuerpos transformándose, expresando otras múltiples formas de ser y verse bellas.

Imagen corporal: entre aceptaciones, negaciones y cambios

Anteriormente he realizado algunas anotaciones sobre la belleza en las mujeres adultas mayores, y avanzando este orden de reflexiones, deseo incorporar el asunto de la imagen corporal, que de acuerdo con Raich es un constructo complejo que incluye tanto la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, como del movimiento y límites de éste, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, sentimientos y valoraciones que hacemos y sentimos y el modo de comportarnos derivado de las cogniciones y los sentimientos que experimentamos (citada por Baile, 2003:Párr. 32). Adentrarnos en estas reflexiones desde los relatos de las mujeres adultas mayores, resulta vital porque permite el reconocimiento de la autopercepción que hacen de sus cuerpos en procesos de cambios.

La pregunta que se suscita entonces, es ¿qué sucede con la imagen corporal de este grupo de mujeres adultas mayores?. Encontrando en algunos de sus relatos, que físicamente ya no son las mismas, y este cambio para ellas está ligado a la edad, que provoca transformaciones en la

corporeidad. Esto hace que las mujeres experimenten situaciones diversas frente a su autopercepción, expresando sentimientos opuestos: aceptación-rechazo, visibilización-negación de sus cuerpos, porque los modelos impuestos por nuestra cultura en torno a la imagen corporal nos exigen una apariencia física perfecta y el no tenerla nos hace vivir en un estado de insatisfacción permanente y una sensación de ser defectuosas, nos hace sentirnos mal con nosotras mismas (Oliveira, SF: 2). Y eso sucede con este grupo de mujeres adultas mayores, unas no se aceptan, otras intenta reinventar su cuerpo, mientras otras se niegan a sí mismas los cambios de su apariencia física.

Ya uno así como la edad va cambiando de físico a uno porque ya no es el mismo físico se transforman los ojos que salen las bolsitas que las arrugas entonces ya el maquillaje que uno acostumbra a usar ya no es el mismo (Neida, mujer de 58 años, estrato 3).

En relación aquellas que no se aceptan, el rechazo hacía su apariencia corporal se hace evidente cuando se expresan despectivamente sobre su cuerpo, enunciado un profundo malestar e insatisfacción frente a sus cambios. Así lo relata Consuelo: *el cuerpo si es horrible porque yo me siento muy cambiada muy cambiada yo me veo al espejo y a veces me da tristeza* (Mujer de 55 años, estrato 1). Esta autopercepción negativa de la imagen corporal conlleva a lo que algunos estudiosos han identificado en varias investigaciones: imagen corporal negativa con una autoestima baja (Corning Krumm, Smitham, 2005; Green y otros 2003), que a su vez, constituye un factor de riesgo para el desarrollo de episodios depresivos (Forman y Davis, 2005), trastornos de ansiedad, trastornos alimentarios o trastornos somatomorfos (Jaeger y otros, 2005; Klemchuck y otros, 1900; Tylka, 2004 y Woodside y otros, 2006) (citados por, Luna, 2008:62).

El que algunas mujeres no se acepten en su corporeidad expresando profundos sentimientos de rechazo, incomodidad e insatisfacción, las conduce en cierto modo, ante la negación de sus cambios corporales a re -inventar su cuerpo, y lo expreso de este modo, porque ellas, comienzan a imaginar, concebir e incluso a fantasear que es posible tener un cuerpo “mejor” al que tienen ahora, es decir, que ellas pueden tener un cuerpo de apariencia estética, y por qué no decir joven, recurriendo a prácticas como ejercicios cotidianos y cuidados en la alimentación. Es importante ambas prácticas en los relatos de las mujeres adultas mayores porque en una sociedad donde la apariencia física de las mujeres depende de unos prototipos

en los que las imperfecciones no son admitidas, un cuerpo con exceso de grasa deja de ser marca de respetabilidad para convertirse en un signo de negligencia (Agudelo, 2007:113).

A esta re-invencción que hacen las mujeres sobre su cuerpo, se puede acuñar lo que Foucault denominó, las tecnologías del yo, que permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamiento, conducta, o cualquier forma de ser, obteniendo así transformaciones de sí mismo con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad (2000:48). Tecnologías a las que este grupo de mujeres adultas mayores se someten, como resultado de un conjunto de dispositivos de control del poder patriarcal que determina el modelo ideal de mujer al que se debe llegar, y que se pone a disposición de las mujeres al asumir sus cuerpos como objetos maleables y modificables cuya ideal de perfección se puede alcanzar a partir de su uso. Se percibe entonces, el cuerpo de las mujeres como aquel que se puede intervenir colocándolo en un estado de desubjetivación corpórea, que refuerza el imaginario de no aceptar los cambios del cuerpo.

De esta manera, las dietas comienzan a hacer parte de las excesivas prácticas corporales a las que se someten las mujeres, con el pretexto de conservar la salud, pero cuyo real propósito lo constituye el arreglo de la apariencia física como una necesidad para sentirse seguras y aceptadas ante las miradas ajenas y los comentarios. Ambas prácticas que no hacen más que constituirse en dispositivos de poder y control que son legitimados por la sociedad, y que en la mayoría de los casos hacen parte del círculo de dominación al cual están plegadas las mujeres por imposición de una sociedad masculinizada (Betancourt, 2004:99), y que para el caso de las mujeres adultas mayores se exagera con la edad, sometiéndolas en la disyuntiva del cuerpo deseado y el cuerpo no deseado, es decir, del cuerpo aceptado socialmente y aquel que se debe ocultar, negar e incluso invisibilizar.

Porque la estética viene de un buen maquillaje... Para mí son muy importantes porque yo me he acostumbrado a eso a mi edad de 50 años quiero vestir a la moda y eso a mí me agrada, ponerme unos tacones de 25cm eso para mí es fabuloso, ponerme un pantalón tubito eso es espectacular, porque estoy mostrando mi figura de pronto por llamar la atención de alguien que pase por el lado mío, una mujer de 50 años y te digan: "parece una quinceañera" eso para mí es uff me agrada me llena(Gloria, mujer de 50 años, estrato 1).

Ahora bien, si de re-inventar el cuerpo se trata las mujeres adultas mayores bajo el discurso de la necesidad de cuidar la apariencia corporal para no verse “viejas” también recurren a la amplísima gama de productos que pone la sociedad de consumo al servicio de las mujeres para lucir un cuerpo perfecto. Hago referencia aquí a lo que señalan las mujeres en sus relatos, maquillajes, cremas, tintes, productos que comienzan a convertirse en dispositivos imprescindibles para el arreglo del cuerpo, y que se corresponden con la necesidad no solo de verse bien, y sentirse bien, sino de que los otros/as me reconozcan en una corporeidad distinta, y que sea legitimada socialmente.

Porque yo creo que con las canas uno se ve más vieja tú sabes que las canas son símbolo de vejez, por eso me las pinto y no me gusta que me salgan (Malena, mujer de 53 años, estrato 2).

Yo si uso cremas, yo antes usaba crema ponds pero entonces ahora si uso crema de noche, cuando me baño para la cara, para el cuello y cuidando, ahí uno va cambiando las manos arrugaditas (Neida, mujer de 58 años, estrato 1).

Siendo consecuente con lo anterior, y retomando a Agudelo, el cuerpo debe dar cuenta de limpieza y de cuidado, más que todo de este último, pues ya se empieza a observar una brecha entre las prácticas de higiene, propias ya del quehacer cotidiano, y las prácticas de cuidado, más especializadas (2007:117). Son estas prácticas las que más se les exigen y demandan a las mujeres en una sociedad patriarcal, donde se percibe la imagen corporal de la mujer como símbolo del deseo, de la sensualidad y el erotismo, pero nunca desde una postura de ser para sí, de satisfacción personal sino de procurar satisfacer el deseo del otro.

De esta manera el uso del maquillaje en las mujeres adultas mayores es el de un dispositivo cosmético con fines de embellecimiento, que permite mostrar una apariencia física estéticamente atractiva. Pero para ellas no solo basta con el maquillaje, también es necesario el uso de cremas faciales y de cuidado de la piel, con el efecto antiarrugas o antienvjecimiento, pues siempre aluden a la necesidad de verse mejor. Y como verse mejor siempre es más allá, también resulta vital para este grupo de mujeres tinturarse el cabello, con el efecto de ocultar las canas, que para su apariencia corporal son representación de un cuerpo envejecido. Canas que las hacen sentirse ridículas, feas y antiestéticas. Es así como para estas mujeres en la re-invencción de su apariencia corporal lo anti resulta ser indispensable.

Me tinturo las canas. Cuando uno se siente más envejecido entonces trata de arreglarse el cabello de otra forma que más larguito, que este corte no me queda. Yo me lo tinturo a mí siempre me ha gustado tinturado el cabello <¿pero por las canas?> Bueno desde antes porque me gustaba, ahora por las canas, las canas que no las quiero <¿y por qué?> Pues yo pienso que eso me hace ver envejecida y como le digo yo soy muy vanidosa (Neida, mujer de 58 años, estrato 3).

Esto promueve a su vez cambios en la forma de llevar el cuerpo, y aquí hago referencia también a ese estilo personal, donde el uso de accesorios, la forma de llevar el cabello y en especial el vestir como parte constitutiva de la imagen corporal se suman a la re-invenición del cuerpo. En este sentido, las mujeres comienzan a asumir ciertas disposiciones subjetivas y materiales que intentan responder a los modelos y cánones de la imagen corporal deseada, y a unos gustos aparentemente individuales pero que estas estrechamente vinculados a lo social. Hago referencia entonces, a que este grupo de mujeres desarrollan y crean la disposición de ciertos *habitus*, que retomando a Fenandez y Pavlovsky “los *habitus* dan cuenta, tanto de la inclusión del cuerpo en la organización de los espacios sociales, como de la inclusión plena del espacio social en la disposición de los cuerpo”(Fernández y Pavlovsky:1999 citados por Berriel, 2003:24), y que para las mujeres adultas mayores son la expresión de acciones particulares dirigidas por su cuerpo en sus cuerpo, en la producción de una prácticas con las que intentan sentirse aceptadas y menos incomodas consigo misma.

Cuerpos cambiantes: Ya no es el mismo, Ya no es el de antes

*Cuando cumplí 20 años las mujeres de 40 me parecían viejas,
cuando cumplí 40, ya no me parecían viejas sino las de 60,
y cuando llegué a los 50, me dije para mí las viejas no existen.
Eloísa mujer peruana de 53 años³*

Es inevitable que el cuerpo de las mujeres cambia, y en la adultez mayor los cambios son cada vez más notorios, representando una imagen corporal que refleja que ya no es el mismo, ya no es el de antes. Como lo plante Freixas: nuestros cuerpos cambian con la edad. Esta es la primera idea que las mujeres adultas mayores debemos asimilar. Cambian, van adquiriendo formas, texturas y posturas que ya no son las de antes. No mejores, no peores, diferentes, propias de un cuerpo maduro (2006:83).

³ Relato producto de una conversación informal con una amiga de nacionalidad peruana, durante el desarrollo de un curso sobre mujeres y envejecimiento, realizado en la ciudad de Cartagena de Indias-2011.

Las mujeres adultas mayores necesitan reconocer que ahora son diferentes, que los cambios deben asimilarse con atención, no como símbolo de incompatibilidad con su corporeidad, al contrario tiene que interpretarse como indicación de que están vivas, que ocupan un espacio en el mundo y que tienen una corporeidad que habitan y les pertenece. No obstante, si retomamos las narrativas de este grupo de mujeres adultas mayores, en particular las de Consuelo y Neida, es evidente como sus profundas insatisfacciones antes sus cambios corporales expresan discursos de rechazo, pérdidas y resistencia a la edad. Escuchemos sus relatos:

Consuelo, 55 años. Triste, este cambio de mi cuerpo es una tristeza me mantiene acomplejada, yo me acompleje de una manera que no se si eso nos sucede a todos los seres mayores, aunque yo creo que si, porque yo creo que todos somos acomplejados y todo nos vamos a poner viejos. Uno no quiere aceptarlo, es como la muerte todos sabemos que no tenemos que morir pero ¡aja! no todos lo aceptamos y uno no quiere aceptar, <<me voy a morir o yo me tengo que morir>> y eso lo tenemos por allá olvidadito y eso es lo más seguro que tiene todo ser, <<no lo aceptamos>>. A nosotros la vejez nos tiene que llegar, y no lo queremos aceptar en mi opinión esa si es la verdad, yo digo, que para aceptar la vejez uno debe de tener como un psicólogo para aceptar uno su cuerpo. Cuando uno se ve esos cambios en su cuerpo, que se lo ve todo horroroso, pero ¡aja! todo ser tiene su cuerpo, toda mujer y tiene uno esos cambios y dice uno ¡ay dios mío! porque ese cambio de celulitis y de cosas así en la piel, y yo dije: <<yo porque tengo mis piernas así>> y yo dije: <<me está llegando la vejez>>.

Neida, 58 años. Me sentí uff! muy, muy mal me miraba que me estaba poniendo vieja, que me estaban saliendo las canas comencé a tinturarme los cabellos, me tinturaba el cabello sentía que ya las cosas no me quedaban, digamos que una serie como de complejos. Bueno cuando uno pasa de los cuarenta uno se va sintiendo con el paso del tiempo que no se ve bien, que como le queda los gorditos de más, ya uno tiene la piel más flácida uno se empieza a dar cuenta de eso, que uno levanta el brazo, desde los cuarenta y cinco uno va viendo las líneas, uno se va viendo que le sale a uno la celulitis, yo nunca tuve estrías pero celulitis si tengo bastante, bastante las piernas el trasero ya no es el mismo. Que uno ya no se puede poner una licra porque se le va a marcar las florecitas (celulitis) digo yo, como lomitas, si uno se coloca un pantalón de tela que caen mucho con la franela ya uno se lo quita porque uno se ve todo, se marca, se ve uno todo partido.

Frente a estos cambios que experimentan las mujeres adultas mayores es inevitable acercarnos al reconocimiento de que llegar a la adultez mayor implica una diversidad de movimientos en el cuerpo de las mujeres, es decir, de transformaciones físicas y corporales que expresan que indiscutiblemente sus cuerpo ya no son los mismos, no es el de antes, pero sigue siendo sus cuerpo, ese que le pertenece, que cambia, que se hace maduro, que le hace encontrarse con la edad, con la corporeidad posibilitando un mayor encuentro con su cuerpo y la vivencia de hacerse mujeres adultas mayores aceptando la multiplicidad de cambios, de verse diferentes, pero sintiéndose identificada con ese “nuevo” ser mujer en su corporeidad.

Ello resulta vital, porque volviendo con Freixas, es cierto que ahora tenemos un cuerpo maduro. No quiere decir que no pase nada. Claro que sí. Hay pérdidas, cierto, pero no se trata de algo terrible, es solo el curso de la vida (2006:83). Es claro, que para este grupo de mujeres es difícil aceptarlo en una sociedad que le hace culto a la juventud, la belleza y la delgadez que al concebirse como modelos fijos y esencialistas, se hacen incompatibles con los cuerpos de las mujeres adultas. Esto debe poner de presente a las mujeres, que el problema no es de sus cuerpos, no está en ellas por ser mujeres adultas mayores, cuyos cuerpos cambian y envejecen, al contrario, se trata de una sociedad patriarcal, una cultura miope, que solo privilegia un modelo de ser mujer, joven, blanca, heterosexual, y que censura y excluye lo que transgrede la normatividad, en este caso mujeres viejas.

Además para estas mujeres resulta también complejo asimilar los cambios porque estos no solo llegan de manera inesperada y abrupta irrumpiendo con su corporalidad, sino porque se producen en el contexto de una cultura donde no se educa para el envejecimiento, y al tiempo que no se hace se estigmatiza, lo que hace aun más renuente su aceptación. Las mujeres entonces se cargan de complejos, de profundos sentimientos de inconformidad, angustias, desconciertos, miedos y hostilidad porque ver y sentir cómo cambian les genera incertidumbres e inseguridades que las hacen percibir que ahora se encuentran atrapadas en un cuerpo ajeno y extraño. Estos sentimientos que viven y experimentan este grupo de mujeres adultas mayores resultan comprensibles, porque la relación del individuo que envejece con su propio cuerpo es *ambigua*, siempre cabe concretarla y contextualizarla de nuevo porque siempre somos, al mismo tiempo, lo que ya hemos sido y lo que vamos siendo (Duch y Mélich, 2005:287).

En relación a mi cuerpo muy feo porque uno se ve las carnes caídas, la celulitis aunque yo digo que hay mis piernas ya no son las mismas, la barriga yo me miro al espejo y yo digo aja el cuerpo si es horrible porque yo me siento muy cambiada muy cambiada yo me veo al espejo y a veces me da tristeza (Consuelo, mujer de 55 años, estrato 1).

Que las mujeres adultas mayores logren acercarse a sus propios cuerpos, que sean capaces de nombrarse y autoreconocerse como adultas mayores con una corporeidad distintas, constituirá un paso importante para que dentro de los aprendizajes que Freixas, concibe como los más duros de la edad, que los constituye el mirarse al espejo, ver las fotografías, el reflejo de nuestra silueta en la vidriera. Que nos enfrenta a ¿Quién es esa mujer que me mira en el

espejo?. Conlleva la necesidad de re/conocernos, a aceptar que esa nueva forma somos nosotras, cada una en particular, una “yo” que es ya de otra manera y que debe ser asumida como propia y valorada en su complejidad(2006:86). Esto hace necesario que las mujeres adultas mayores se comiencen a asumir en serio, a encontrarse con su “yo” como mujer adulta mayor, y que este reconocimiento las impulse a una real legitimación personal y social que les permita el agenciamiento de ciudadanía.

Entender la ciudadanía en sus cuerpos: dejando abierta la discusión

El nombrar y reconocer a las mujeres adultas mayores como sujetas con cuerpos diferentes, cambiantes y que se encuentran en constante movimiento, constituye una de las apuestas para sacar del anonimato a este grupo de mujeres en una ciudad como Cartagena de Indias con profundos rasgos patriarcales, que históricamente han consolidado una ciudad en clave masculina. Esta tradición patriarcal se ha encargado de reforzar la moral femenina y el control del cuerpo de las mujeres, retomando los planteamientos de Bourdieu a través de una disciplina constante que concierne a todas las partes del cuerpo y es recordada y ejercida continuamente mediante la presión sobre las ropas o la cabellera, para citar solo algunos ejemplos. Estos controles se imponen a las mujeres, en oposición a la identidad masculina y, se codifican de ese modo bajo la forma de maneras permanentes de mantener el cuerpo y de comportarse, que son como la realización o, mejor dicho, la naturalización de una ética (Bourdieu, 2000:42).

Desde la construcción y agencia de la ciudadanía(s), reivindico los cuerpos de las mujeres que transitan por la adultez mayor, mujeres cuyos cuerpos no solo configuran una realidad material, sino que significa una construcción corpórea. Cuerpos nómadas, que se movilizan desde el ciclo vital, como en la ubicación espacio-temporal y relacional que van entrando en contraposición con las ideas hegemónicas de belleza, productividad, reproducción anclada a los modelos tradicionales. Modelos que se encargan de reforzar los imaginarios en torno a las mujeres adultas mayores, como presas de un cuerpo mecánico y mudo que sólo se expresa a través de su apariencia y de las enfermedades. Cuerpo molesto, cuerpo que tiene que controlarse, modificarse, modelarse, siendo básicamente domesticado por la educación formal (Araneda, 2008:2).

Reivindico así mismo el que las mujeres adultas mayores re-piensen los significados, los cambios físicos y las prácticas corporales que construyen sobre sus cuerpos como formas de movilizar ciudadanía y ciudadanías, que desde una noción de derecho tendrían que incluir el derecho fundamental de las mujeres a ejercer control y autonomía sobre la propia integridad corporal. En este sentido, la ruptura con esa dimensión del orden patriarcal constituye un requisito fundamental para que las mujeres puedan moverse en la construcción de su ciudadanía, y así mismo alcanzarla y vivirla agenciando la pertenencia de su cuerpo, el control sobre él, la conciencia de su existencia, de su realidad social, histórica, emocional, sensorial, política y biológica.

Las mujeres adultas mayores tienen que reconocer entonces sus cuerpos como propios, una corporalidad que siente, piensa y se expresa para lograr la legitimación personal y social. En el caso particular de las mujeres adultas mayores: sientan como legítimos el derecho a gozar de los derechos, al sentir legítimas las propias necesidades y permitirse la satisfacción de éstas, al sentir que la ciudadanía y su ejercicio les pertenece y pertenece a su cuerpo (Covas, 2006:155). Por ello, es indispensable que este grupo de mujeres elabore sus propias interpretaciones de sus cuerpos, alejadas de los discursos patriarcales donde sus cuerpos no tienen lugar, no son nombrados, y al hacerlo reconozcan que sus cuerpos existen, que son diferentes y los aceptan, lo que se constituye un requisito imprescindible para que agencien ciudadanía.

Considero entonces que las mujeres adultas mayores están en la capacidad de hacer resistencias y tomar control sobre sus cuerpos, en la medida que hacen de ellos territorios de poder encarnado, construcciones corpóreas políticas con conciencia de sí y que movilizan conciencias en los otros/as. Corporeidades que agencian y reclaman sus derechos y que rechazan la opresión-subordinación y transgreden la normatividad de un cuerpo dado y fijo, en el que se anulan las posibilidades de cambios y movimientos, pues como lo plantea Merleau-Ponty, el cuerpo es el vehículo del ser humano en mundo, y tener un cuerpo es, para el ser viviente, unirse a un medio definido (1957:9), y para este grupo de mujeres el reconocerse en sus cuerpos, su pertenencia y aceptación se constituye en el vehículo para continuar en movimiento.

Referencias Bibliográficas

- AGUDELO, Torres M. (2007). Tecnologías del maquillaje. El cuerpo como ensamblaje expresivo. Trabajo de grado para optar por el título de Comunicadora Social. Pontificia Universidad Javeriana-Facultad de Comunicación y Lenguaje- Carrera de Comunicación Social.[On line]. Disponible: <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/comunicacion/tesis29.pdf>.
- ARANEDA, Castex, Marcela. (2008). Cuerpo multidimensional. [On line]. Disponible: www.cuerporelacional.cl/articulos/cuerpo-multidimensional.pdf.
- BAILE, Ayensa José Ignacio. (2003). ¿Qué es la imagen corporal?. Revista de humanidades. Cuadernos del Marqués de San Adrian. Publicación N° 2. .[On line]. Disponible: http://www.uned.es/ca-tudela/revista/n002/index_publici.htm.
- BERRIEL, Taño Fernando. (2003). *Imagen del cuerpo, modelos y emblemas identificatorios en los adultos mayores*. Tesis de Maestría en Psicología Social. Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata.
- BETANCOURT, Morales Germán. (2004). El círculo de la dominación: familia, poder y sociedad, su expresión en Cartagena. Palabra N° 5. (pp. 91-101).
- BOURDIEU, P. (2000). La dominación masculina. Editorial. Anagrama S.A. Barcelona.
- BUÑUEL, Heras, Ana. (1991). La construcción social del cuerpo de la mujer en el deporte. . [On line]. Disponible: dialnet.unirioja.es/servlet/fichero_articulo?codigo=768117.
- COVAS, S. (2005). Los cambios pendientes. En: C. CORIA, A. FREIXA y S. COVAS. *Los cambios en la vida de las mujeres*. (pp. 136-184). Buenos Aires, Barcelona, México. Editorial Paidós.
- CUBIDES, Humberto y DURAN, Armando. (2002). Epistemología, Ética y Política de la relación entre investigación y transformación social. Nómadas N° 17 Investigación y Transformaciones Sociales. Universidad Central. Bogotá, Colombia.
- FOUCAULT, M. (2000). Tecnologías del yo y otros textos afines, Ediciones Paidós Ibérica. S.A. Universidad Autónoma de Barcelona. Barcelona-Buenos Aires-México.
- FREIXA, A. (2005). La edad escrita en el cuerpo y en el documento de identidad. En: C. CORIA, A. FREIXA, S. COVAS. *Los cambios en la vida de las mujeres*. (pp.71-128). Buenos Aires, Barcelona, México. Editorial Paidós.
- LE BRETON, D. (1999). Antropología del dolor. Editorial Seix Barral Los Tres Mundos Ensayo.
- LUNA, Montaña, Iris. (2008). Imagen corporal y envejecimiento. Avances en psiquiatría biológica. Vol 9. [On line]. Disponible: http://www.psiquiatriabiologica.org.co/avances/vol9/3_imagen_corporal.pdf.
- MERLEAU-PONTY M. (1957). Fenomenología de la percepción. México, fce, 1957. Primera edición en francés, 1945. Traducción de Emilio Uranga.
- MORAD, De Martínez, M. (2008). *Maternidad Innovadora, Significados y Prácticas en Cartagena de Indias*. Tesis de Maestría en Estudios de Género. Universidad Nacional de Colombia- Universidad de Cartagena.

OLIVEIRA, Malvar Mercedes. (2011, Agosto 2). El cuerpo como campo de batalla. Reflexiones sobre corporalidad femenina. [On line]. Disponible: http://www.sare-emakunde.com/media/anual/archivosAsociados/Oliveira.M_05_es.pdf.

SANTAMARINA, C y MARINA, J. M. (1997). Historia de vida e historia oral. En: C. SANDOVAL. Investigación cualitativa. Programa de Especialización en teorías, métodos y técnicas de investigación social. Bogotá, Colombia.

SIMPA. (2011, Febrero 8). Contribuir a la defensa y promoción de los derechos de las mujeres desde una perspectiva feminista y ciudadana. [On line]. Disponible: http://sipam.org.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=46&Itemid=53.