

CÍRCULO DE MUJERES PORAU, UN ESPACIO DE LIBERACIÓN, REFLEXIÓN Y EXPRESIÓN FEMENINA

Circle of Women Poraû, a Space for Liberation, Reflection and Female Expression

Círculo de Mulheres Poraû, um Espaço para a Liberação, Reflexão e Expressão Femenina

Resumen

En la historia, las mujeres han sido condicionadas por los estereotipos, el género y las desigualdades, lo cual ha afectado su desarrollo a nivel social y deportivo desde las épocas pasadas. Por ejemplo, la ideología victoriana presenta a las mujeres como fuertes en el ámbito moral y espiritual, aunque física e intelectualmente débiles. Con el paso del tiempo, las mujeres han creado revoluciones para generar un cambio social que les permita una igualdad de derechos y libertad en sus diferentes roles. Esta investigación tiene como objetivo reconocer lo femenino en el ámbito social y deportivo dentro del círculo de mujeres Poraû de la Universidad de Cundinamarca, centrándose en una investigación de acción participativa y un paradigma crítico social por medio de la sistematización de experiencias, la cual permite darles valor a los saberes de las personas a través de un proceso de reconstrucción y reflexión desde la expresión femenina. De esto se concluye que los espacios de mujeres permiten generar libre expresión, liberación y reflexión en las participantes, mejorando así sus relaciones interpersonales en sus diversos ámbitos. Por ello, dichos espacios son de vital importancia para disminuir esta problemática.

Palabras clave: círculo; deporte; estereotipos; femenino; género; mujer.

Abstract

Along history, women have been conditioned by stereotypes, gender and inequalities affecting their development at a social and sporting level, since past eras. For example, the Victorian ideology presents women as strong morally and spiritually, although physically and intellectually weak. Over time, women

— DIANA PATRICIA GIL MORENO¹
SAIRA GISSELL RODRÍGUEZ HERNÁNDEZ²
YINETH ALEXANDRA MENDOZA TORRES³

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Recepción: 21/11/2022
Aceptación: 02/08/2023

PALABRAS CLAVE:

círculo; deporte; estereotipos; femenino; género; mujer.

KEYWORDS:

circle; feminine; gender; sport; stereotypes; woman.

PALAVRAS-CHAVE:

círculo; esporte; estereótipos; feminino; gênero; mulheres.

- 1 Docente del Programa de Ciencias del Deporte y la Educación Física, Universidad de Cundinamarca, Extensión Soacha, dpgil@ucundinamarca.edu.co
- 2 Estudiante del Programa de Ciencias del Deporte y la Educación Física, Universidad de Cundinamarca, Extensión Soacha, sgrodriguez@ucundinamarca.edu.co
- 3 Estudiante del Programa de Ciencias del Deporte y la Educación Física, Universidad de Cundinamarca, Extensión Soacha, yamendoza@ucundinamarca.edu.co

have created revolutions to generate social changes that allows them equal rights and freedom in their different roles. This research aims to recognize the feminine in the social and sports field within the Poraû women's circle of the University of Cundinamarca, focusing on participatory action research and a critical social paradigm through the systematization of experiences, which allows to give them value to the knowledge of the people through a process of reconstruction and reflection from the feminine expression, having as a conclusion that the women's spaces allow to generate free expression, liberation and reflection in the participants, thus improving their interpersonal relationships in their various fields, therefore, these spaces are of vital importance to reduce this problem.

Keywords: circle; feminine; gender; sport; stereotypes; woman.

Resumo

Ao longo da história, as mulheres têm sido condicionadas por estereótipos, gênero e desigualdades, que afetaram seu desenvolvimento em nível social e esportivo desde os tempos antigos. Por exemplo, a ideologia vitoriana retrata as mulheres como moral e espiritualmente fortes, mas física e intelectualmente fracas. Com o passar do tempo, as mulheres criaram revoluções para promover mudanças sociais que lhes permitissem direitos iguais e liberdade em suas diferentes funções. Esta pesquisa tem como objetivo reconhecer o feminino na esfera social e esportiva dentro do círculo de mulheres Poraû da Universidade de Cundinamarca, com foco na pesquisa-ação participativa e em um paradigma social crítico por meio da sistematização de experiências, o que nos permite valorizar o conhecimento das pessoas por meio de um processo de reconstrução e reflexão a partir da expressão feminina. A partir disso, pode-se concluir que os espaços das mulheres permitem que as participantes gerem livre expressão, liberação e reflexão, melhorando assim suas relações interpessoais em suas diferentes esferas. Portanto, esses espaços são de vital importância para reduzir esse problema.

Palavras-chave: círculo; esporte; estereótipos; feminino; gênero; mulheres.

Introducción

Durante el paso de los años, los seres humanos han estigmatizado el género y deporte formando estereotipos en los cuales se ven inmersas las mujeres. Por lo mismo, en la actualidad existen pocos espacios para ellas, ya que no se les consideran importantes. En la Universidad de Cundinamarca (UDEC) se identificó la necesidad de crear un espacio netamente femenino no institucionalizado, que permitiese el compartir de saberes, experiencias, vivencias y sentires. Lo que se busca con este proyecto es reconocer lo femenino en el ámbito deportivo y social dentro del círculo de mujeres Poraû de la UDEC, partiendo con cada una de las participantes y con ello generar gran impacto en la institución, para lograr con el tiempo cambios sociales relevantes. En la UDEC se creó el círculo de mujeres Poraû, ya que este permite generar liberación, reflexión, aprendizaje, crecimiento, empoderamiento, experiencia y sabiduría en cada una de las mujeres que participa. Como se menciona en *El millonésimo círculo*, de Jean Shinoda Bolen (1999), "la experiencia del círculo puede tener un radical efecto positivo en las relaciones exteriores al círculo, puesto que proporciona un modelo y espacio donde comunicarse con sinceridad y afecto hasta que sea la forma de comunicación habitual en la vida" (p. 21). Por ello, es un espacio donde se interactúa buscando el

bien común, creando puentes emocionales con la otra, los cuales son necesarios para empezar a tener cambios a nivel social. Al momento de construir nuestro círculo se crearon unos pasos fundamentales que también pueden ser tomados para la creación de experiencias parecidas. Si así se desea, estos son:

- **Invitación:** esta puede fomentarse en un grupo de diálogo, con convocatoria abierta para mujeres, identificando quién posee el interés de tomar el bastón de la palabra para crear su propio círculo. **Actividades de interés:** son aquellas que benefician a las integrantes, según el interés de cada una.
- **Lugar:** es fundamental, por ello debe ser armónico, sonoro, tranquilo e íntimo con el fin de ser un santuario a la libertad de expresión.
- **Duración:** es importante, no se debe generar obligación o agotamiento, sino, por el contrario, se consultará con las mujeres el tiempo pertinente, sea por medio de cibercírculos o espacios presenciales que trasmitan lo anteriormente mencionado y, así, “facilitar los procesos de perdón, liberación, autoestima, logros y propósitos” (Díaz & Romero, 2016, p. 41), los cuales son importantes para centrar el círculo, generando una simbología que guiará el inicio y la secuencia de este.

En Poraû se creó el sentimiento de conexión, el cual es puramente intuitivo y subjetivo, por lo que cada mujer entra en contacto con su propio centro logrando esa conexión con el círculo grupal, que es una rueda invisible de seguridad para todas las participantes. En los sucesos personales se logró identificar que conocer la historia es la única manera de darle sentido a la existencia. Así mismo, las mujeres lograrán cambiar el mundo en las siguientes décadas arriesgándose a modificar sus vidas, la manera como se relacionan ellas con otras y su intención de recuperar la energía netamente femenina. Buscando cambios aún más grandes, el círculo Poraû se considera un instrumento poderoso para el autoconocimiento y la sanación por medio de una íntima conexión que se ejerce entre lo interior y exterior, entre lo físico y emocional.

Al generar dicha conexión se identificó que las mujeres revelan muchas vivencias similares donde han sido sometidas a acosos, desigualdades, injusticias, discriminaciones, morbosidades y violencia de género, por lo cual esto ha trascendido desde épocas antiguas, afectando aún más la actualidad, ya que cuando la sociedad y la religión arraigan ese significado de género es muy difícil desvanecerlo. “La violencia de género está presente en diferentes ámbitos y el deporte no es la excepción, teniendo patrones culturales históricamente antiguos que no son percibidos como discriminatorios, pero generan violencia principalmente contra las mujeres” (Flores *et al.*, 2022). Los testimonios que se evidenciaron en las estudiantes de la Universidad de Cundinamarca han sido impactantes, pues ellas se han enfrentado a esa violencia de género encontrada en cada uno de sus roles como mujeres, madres, estudiantes, docentes, entrenadoras y deportistas, recibiendo comentarios inadecuados, vulgares y, en muchos casos, más que el acoso psicológico se presenta el acoso físico. Por lo anterior, en el círculo se considera necesario poner la lupa de la igualdad, puesto que las mujeres le pueden aportar avances significativos al deporte y a la sociedad. Se reflejó que el modelo social sobre el género es excluyente, ya que identifica a las mujeres como seres débiles, vulnerables, reproductores, obedientes y dependientes, como lo afirmó Pierre de Coubertin, creador de los Juegos Olímpicos modernos, “el cual insistía en que las mujeres y la práctica deportiva no eran compatibles, pues el deporte las alejaba del destino como madres” (Ordoñez, 2011, p. 109). Si bien es importante el papel femenino en el mundo, el poder sobre las decisiones propias lo es más. Por ende, los espacios para mujeres son de vital importancia, demostrando que no necesariamente se debe

aceptar todo lo impartido por la sociedad, sino que generar el empoderamiento permite decirle no a lo que se está en desacuerdo. Por tal motivo, se busca propiciar espacios de participación y reflexión en torno al género sobre las prácticas corporales que llevan a la construcción de lo masculino y lo femenino.

Dado que el diálogo y la lucha son esa voz de cambio en las culturas, nos remontamos al año 1900 en los Juegos Olímpicos, donde las mujeres incursionaron, volviendo la feminidad y el cuerpo un tema de discusión. Fajardo y Torres (2013, citados en Castro *et al.*, 2021) mencionan que la percepción que se tiene de feminidad es que “las mujeres deben ser delicadas, sensibles, con voluntad de servicio, tranquilas, obedientes, dependientes y débiles” (p.17), idea que se ha mantenido a lo largo del tiempo. Pero estos mitos, además, carecen de bases teóricas. Desde una perspectiva social, la inclusión de las mujeres en el deporte ya es un hecho, demostrando que ellas pueden participar en este. Los cambios sociales que han surgido deben continuar involucrando no solo transformaciones ideológicas, sino también políticas, científicas y jurídicas que, a su vez, permitan dar el valor a las mujeres, mejorando así el desarrollo social y sus relaciones con el paso del tiempo.

Para la construcción de dicha identidad hablamos del contexto histórico. Según Moreno (2021) “la creencia en lo sobrenatural no era permitido, por eso había que quemar a las mujeres brujas, pero también se trataba de mandar un mensaje a la mujer: este tipo de conductas no serán toleradas” (párr. 67), en lo cual se coincide con que en las eras pasadas la mujer era vista como un ser hechicero si no concordaba con los estereotipos que tenía la sociedad, mostrando un carácter libre y de empoderamiento. De allí reconocemos dos tipos de estereotipos: uno que hace referencia a generalidades atribuidas a un grupo de personas y otro que va ligado por las creencias que se tienen sobre individuos que determinan el sexo, la orientación sexual y el rol que debe cumplir en la sociedad. Teniendo en cuenta lo revisado hasta ahora y pretendiendo estudiar al ser humano en su contexto natural, se considera que la sociedad desempeña un papel muy importante, pues es allí donde surgen muchas de estas creencias. Por eso, el reflexionar sobre estos aspectos les ayudó a las participantes a generar un pensamiento más crítico frente a esta situación, incentivándolas a generar cambios, ya que “la relación entre deporte y estereotipos ha sido parte de estos a tal punto que se han creado deportes masculinos y femeninos según si estos son apropiados para los hombres o las mujeres, conllevando exclusiones y discriminaciones según la actividad realizada” (Castro *et al.*, 2021, p. 19). Por esta razón, en la Universidad de Cundinamarca se realizaron actividades de diversidad para mujeres, con las que se logró que se sintieran cómodas en todos sus ámbitos. Estas fueron llevadas hacia el deporte y la expresión corporal de las estudiantes. En el círculo Poraû se tiene presente que todas las mujeres tienen alguna o varias cosas en común y es solo cuestión de abrir el corazón y ver a los ojos de la otra para descubrir qué es, lo cual permite formar con el tiempo dicha identidad femenina y, en las participantes del círculo, un aprendizaje significativo que lleva a cuestionar un pensamiento estereotipado de la identidad de la mujer en cuanto a su carrera vocacional, como profesionales en Ciencias del Deporte y la Educación Física. Se considera que se debe tocar la problemática de los estereotipos, género y feminidad, puesto que están inmersos en todos los niveles de la sociedad y es necesario hacerlos evidentes para dar cuenta de las influencias que estos tienen en las diferentes relaciones interpersonales y en los distintos contextos sociales. Es así como el “dar cuenta” va de la mano con ser conscientes de la problemática, donde resulta imperativo dar soluciones o tomar decisiones para producir nuevos cambios que promuevan espacios para mujeres en los que se logre enfatizar la diversidad, la participación igualitaria y el desarrollo libre de la identidad femenina.

Materiales y métodos / metodología

En el presente proyecto se plantea la investigación acción participativa (IAP), la cual se tomó como herramienta de reflexión en la problemática evidenciada en el programa profesional en Ciencias del Deporte y la Educación física. Kirchner (s. f.) dice que “la investigación de acción participativa es una metodología que apunta a la producción de un conocimiento propositivo y transformador, mediante un proceso de debate, reflexión y construcción colectiva de saberes entre los diferentes actores participantes”. Por ello, las integrantes no son objeto de estudio, sino sujetos participativos que están involucrados en el círculo de mujeres para entablar temas inmersos en la sociedad actual. Como categorías principales se tienen deporte, género, feminidad y estereotipos, las cuales permitieron compartir las experiencias y vivencias de estas estudiantes. Por lo tanto, el sentir femenino es de vital importancia y, a su vez, posibilita reconocer lo que enfrentan las mujeres a lo largo de su vida. Melero (2011) indica que:

El paradigma crítico social se caracteriza por ser emancipador, ya que invita al sujeto a un proceso de reflexión y análisis sobre la sociedad en la que se encuentra implicado y la posibilidad de cambios que él mismo es capaz de generar (p.344).

Por ello, este paradigma permite fomentar un cambio personal y social por medio de la autorreflexión, la cual permitió dejar claro que las mujeres no son seres sumisos, delicados, obedientes, débiles y sensibles, sino que, por el contrario, cada una construye la identidad que desea. Por otro lado, surgieron necesidades de generar espacios reflexivos. Los círculos, en principio, se iniciaron de manera virtual en el año 2021, vía Teams, debido a la pandemia. La invitación para estos se hizo mediante una pieza comunicativa y en la presencialidad se divulgó por medio de volantes, diálogos, afiches y música. A medida que transcurrían los círculos se establecía una temática para el siguiente, sobre la que se esperaba que transmitiera comodidad y confianza. En el círculo de mujeres Poraû, que se creó con el fin de reconocer lo femenino en el ámbito deportivo, se implementaron las siguientes fases:

Fase uno - apropiación del conocimiento: en esta fase se conoció el significado de lo qué es un círculo, su importancia y finalidad.

Fase dos - planeaciones del círculo de mujeres: inicialmente, se indagaron actividades de interés, como meditación, danza, charlas de igualdad, identidad, deporte y todo lo que rodeara el ser y sentir de las mujeres.

Fase tres - recopilación de información: se hizo mediante una sistematización, la cual permite interpretar las experiencias por medio de la creación de conocimientos y aprendizajes. Esta se divide en cinco partes: punto de partida, preguntas iniciales, recuperación del proceso vivido, análisis del proceso y punto de llegada. Además, se realizó una recopilación de datos de las siete participantes que nos acompañaron durante el proceso, por medio de un formulario digital. Otro tipo de entrevista se realizó dentro de cada círculo, permitiendo expresar sus aprendizajes, intereses nuevos y saberes. Posterior a ello, se creó una entrevista digital, por medio de Google Forms, donde se plantearon 23 preguntas sobre círculo, mujeres, género, feminidad, estereotipos y deporte, para identificar las percepciones de las participantes en el círculo.

Fase cuatro - análisis de datos: una vez recopilada la información se procede a organizarla por categorías en una matriz que permita clasificar e identificar las respuestas de las participantes.

Fase cinco - resultados: en esta fase se indica que, a partir de la matriz, se realizó la codificación de las respuestas y, para finalizar, se llevó a cabo el análisis.

Resultados y discusión

Sistematización e interpretación de los círculos

La sistematización de experiencias cuenta como un recurso metodológico por medio de la interpretación crítica de una o varias experiencias. Por ello, se tuvo en cuenta el libro *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias*, de Oscar Jara (2020, p. 1-17), en donde se afirma que las experiencias son procesos vitales, lo que le da valor a los saberes de las personas que son sujetos de las experiencias, para identificar los principales cambios que se dan a lo largo del proceso.

A continuación, en la figura 1, se presenta la experiencia que evidencia la creación y participación de las estudiantes en el círculo Poraû.

Figura 1. *Círculo de mujeres.*



Fuente: *Creación propia. Foto editada a partir de imagen tomada por la docente Diana Gil en el Círculo de mujeres.*

En este sentido, los círculos tienen un componente reflexivo y liberador, por medio de diálogos construidos por las participantes, como vínculos que fomentan la libre expresión femenina en todos los ámbitos sociales, siendo así el deporte un fiel reflejo de la sociedad y los estereotipos que existen. Por ello, se puede considerar como los inicios que conllevaron el apartar las mujeres sin tomar en cuenta la igualdad de género, debido a que la ideología de la época indicaba que esta práctica era netamente masculina. Por eso, en este proyecto, se contó con siete participantes, las cuales están en un rango de edad entre 19 a 29 años. Lo que se pretende con el círculo es reconocer lo femenino en el ámbito social y deportivo para que ellas encuentren un espacio en el que tengan un punto de encuentro más allá de lo académico para compartir saberes y comprender socialmente todo lo que estas mujeres tienen por expresar. Por lo anterior, para dicha liberación y expresión femenina se realizaron cinco círculos que han presentado varios momentos.

Primer momento: fue posible a través del compartir de saberes en un acercamiento no institucionalizado por parte de la educadora Diana Patricia Gil Moreno, docente de la Universidad de Cundinamarca, del programa profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física. Dicho conversatorio se realizó vía Teams a las 7:00 p.m. Allí se transmitió su conocimiento a las investigadoras, para entablar temáticas como qué es un círculo, su creación e importancia para la población y actividades de interés. Así mismo, se tomó la idea de brindar dicho espacio a toda la comunidad Udecina, enviando la invitación por medio de piezas comunicativas, imágenes, avisos comunicativos en clase y páginas de la universidad.

Segundo momento: dicha propuesta inicialmente captó el interés de seis estudiantes, lo que posibilitó la primera acción participativa dentro del círculo para mujeres PoraÛ. Se inició con un ejercicio de meditación que permitió un vínculo de confianza para compartir experiencias del día, reflexiones personales y diálogos sobre el conocimiento de un círculo y su importancia para las mujeres como seres únicos sin miedo a expresar su menstruación y conocimiento que las lleve a recobrar su feminidad y poder personal. Por medio de la aplicación MentiMetel se realizaron preguntas sobre cómo les había parecido la experiencia y si presentaban interés para un próximo encuentro.

Tercer momento: tras la encuesta del anterior círculo, encontramos que las participantes expresaron su interés por temáticas como la danza, música, dibujo, juegos, tejidos y diversidad de temas. Por esto, en este círculo se implementó la música como factor de liberación y el dibujo como expresión femenina, mencionando ese sentir que radica en la esencia de las mujeres. Este contó con cinco participantes que se mantuvieron toda la sesión, la cual inició a las 7:00 p.m. y culminó a las 8:15 p.m. El hallazgo fue que cada mujer es un universo, por ello, no es un espacio para juzgar o someter, sino, por el contrario, para escuchar, liberar y aprender.

Cuarto momento: este espacio fue nuevo y diferente porque era presencial. Si bien se analizó que las mujeres en un espacio virtual se lograron comunicar con sororidad y confianza, se esperaba que en la presencialidad la interacción fuese más positiva. El día 8 de noviembre de 2021 la actividad se realizó en nuestro primer encuentro presencial tras pasar un largo tiempo en confinamiento. La actividad que se decidió implementar fue la danza, ya que en la encuesta mencionada tuvo interés por todas las participantes. Para esta creación se ambientó el espacio con flores, velas, esencias y telas para brindar armonía y confianza. Luego de media hora y con una fuerte lluvia se logró realizar la actividad con tres participantes, en donde una de ellas tomó la iniciativa de mostrar su talento artístico desde su género musical de interés, ya que ella venía de la costa norte de Colombia.

Quinto momento: se retoman actividades en el mes de marzo de 2022, con el interés de atraer más estudiantes, pero no se logró, pues identificamos que al estar en un ambiente masculino prefieren no mostrar su interés sobre relaciones netamente femeninas. Se intentó generar actividades diferentes para crear otro espacio para mujeres, pero no se obtuvo un resultado positivo porque no llegaron al espacio. Esto impulsó a generar otro tipo de estrategias para la participación.

Sexto momento: luego de una interacción grupal con las participantes del círculo, establecimos una fecha para el 29 de marzo de 2022. Encuentro donde la danza fue una vez más el motivo de interés, al que asistieron cinco participantes, pero ahora cada una tomó la iniciativa y brindó una sesión con su gusto musical, permitiendo así generar liberación, conocimiento, reflexión y participación.

Séptimo momento: tras una planeación para los próximos círculos, se dialogó con las posibles participantes acerca de la fecha para estos. Sin embargo, luego de revisar las agendas deportivas y académicas no se logró concretar la fecha. Aunque se denotaba interés en las estudiantes por participar, no se logró dicho encuentro.

Cabe resaltar que el aspecto emocional se trabajó a través del dibujo, la meditación, la música y el diálogo espontáneo, puesto que por medio de estos las participantes lograron expresar diversos sucesos que marcaron sus vidas, logrando crear vínculos que permitieron reflexionar sobre lo que pueden llegar a sentir las mujeres y lo difícil que es expresarlo en sus diferentes roles. A su vez, esto permitió reconocer su feminidad al no ser juzgadas por lo que sienten, si bien el objetivo inicial fue reconocer esa feminidad a nivel deportivo y social. Efectivamente, este aspecto deportivo no fue crucial en la investigación, ya que el saber y sentir femenino es más importante, como lo mencionó Bert Hellinger, citado en Soriano (2017): “sufrir es más fácil que actuar” (p. 10). Este aspecto hace el proyecto más relevante en la sociedad, ya que las mujeres necesitan liberar todo sentimiento de dolor y enojo porque ello permite reconocer su feminidad al no ser juzgadas y mejorar todos los aspectos de su vida. Además, con estos espacios mitigaremos muertes silenciosas, violencia de género y desigualdad, al tiempo que sembraremos empoderamiento femenino.

Análisis de la entrevista semiestructurada

El análisis parte de una entrevista semiestructurada, que se diseñó con el fin de identificar el aprendizaje significativo que hubo en cada una de las participantes. Dicha herramienta contó con seis categorías: círculo, mujeres, género, feminidad, estereotipos y deporte. La organización de la información y la codificación de lo expresado por las participantes se hizo mediante una matriz, teniendo en cuenta las categorías ya mencionadas. Además, para el siguiente análisis, las participantes serán identificadas como M1, M2, M3, M4, M5 y M6, debido al tratamiento de datos que se estableció cuando se realizó la entrevista.

El círculo como espacio de liberación: las estudiantes se motivaron a participar manifestando que las actividades fueron de su interés y generaron un crecimiento personal, de autoestima y confianza, pero lo más importante fue tener un espacio solo para mujeres: “Me motivó saber que existe el espacio en donde podemos olvidar el mundo cotidiano” (M2). Se evidencia que los temas fueron de interés, ya que permitieron una conexión con las integrantes del círculo, creando esa confianza grupal. Entre las temáticas con las que más afinidad sintieron las integrantes del grupo se encuentran la danza y la música, debido a que el bailar les generó más liberación, expresando el sentir de cada una a través de la conexión corporal. La danza y la música permiten expresar todo aquello que viven, conocer de las otras y hablar desde la confianza, “las experiencias y saberes de cada participante del círculo permitió aprender y reflexionar de cada una de ellas, además de saber cómo actuar ante diversas situaciones” (M4).

Mujeres carácter, fuerza y libertad: el grupo expresa que ser mujer tiene muchos significados positivos, como fuertes, seguras, libres y capaces de tomar sus propias decisiones. “Ser mujer para mí es ser fuerte, empoderada, capaz de hacer muchas cosas al mismo tiempo, luchar ante cada cosa que la vida coloca en el camino” (M4). Este testimonio da a entender que las mujeres son capaces de afrontar roles importantes que conllevan grandes responsabilidades. Por otro lado, cuando se habla de las mujeres en el deporte y lo que las participantes han enfrentado en el programa CDEF, la discriminación y la desigualdad han sido notorias, ya que se considera que por el hecho

de ser mujeres no darán un resultado suficiente. Pero a pesar de esto las participantes se sienten seguras de sí mismas y han sabido afrontar estas situaciones, “siento que mi personalidad me ha ayudado a no sentirme discriminada en este contexto como lo es el deporte y la actividad física” (M2). Por tal razón, el compartir de saberes dentro del círculo fue positivo, ya que cada una de ellas llevará consigo experiencias que les permitirán a las integrantes saber cómo actuar ante diversas situaciones.

El género como superación personal: las participantes expresan que este se da mediante las creencias culturales, pero resaltan que cada persona es libre de actuar como guste y desee ser. “Considero que cada persona puede vivir sin tener en cuenta lo que la sociedad imponga, cada uno es libre de actuar como guste” (M4). En esta respuesta se identifica que no dejan de hacer lo que les gusta a pesar de que la sociedad lo tilde como inapropiado, puesto que el deporte ha marcado limitaciones en varios aspectos para las mujeres. Sin embargo, las integrantes del círculo mencionan que no han tenido dichas limitaciones, siempre exigiéndose para superarse a ellas mismas y no a su entorno social. En cuanto a que la sociedad selecciona el género de cada persona, el grupo manifiesta no estar de acuerdo, “la sociedad no debe imponer lo que es correcto o no para el género de una persona, cada quien es libre de hacer y pensar según su criterio” (M6), dando a entender que cada persona debe ser libre de actuar a su manera, lo que debe importar es el sentir de cada uno y con lo que se sienta feliz sin ningún prototipo de lo que es bueno o malo para el género.

Feminidad y el ser de cada mujer: “La feminidad son cualidades y actitudes que tiene una mujer, aunque siento que cada una es femenina a su manera sin algún prototipo estricto que defina que alguna actitud es o no de la mujer” (M2). Con esto se evidencia que dejan de lado lo que la sociedad entiende como feminidad. A pesar de que la sociedad ha avanzado con el pasar del tiempo, todavía se refleja una concepción discriminatoria hacia lo femenino. Las integrantes mencionan que la sociedad identifica lo femenino como algo netamente de la mujer, como un modelo deseable, débil y vulnerable. Por ello, se cree que una mujer deja de ser femenina si practica alguna disciplina deportiva, pero el grupo expresa que el practicar un deporte y destacar no significa que se deje de ser femenina. “El hecho de que participe en un deporte no significa que soy masculina, al contrario, eso hace resaltar mi feminidad y mis cualidades” (M6), por eso, la feminidad es el ser y sentir de cada mujer.

Estereotipos, la razón del empoderamiento de las mujeres: las integrantes del círculo identificaron varios estereotipos. En común se encontró la desigualdad y la discriminación hacia las mujeres del programa. “Muestran a la mujer como machorras o lesbianas” (M1), lo que denota que en su rol como deportistas están sometidas a que les digan este tipo de comentarios solo por ser parte del mundo deportivo, de manera que, al preguntar sobre cómo pueden aportar a un cambio desde estos estereotipos, mencionan que para generar este cambio social su medio será la seguridad como mujeres, el empoderamiento, la liberación y la expresión por medio de diálogos y espacios femeninos. Teniendo en cuenta que las mujeres participantes del círculo poseen varias similitudes, fue posible generar dicho cambio social en un entorno cercano y generar esa voz a nivel general.

El cambio que necesita el deporte: son muchos los aspectos que deben cambiar en el mundo del deporte para seguir buscando una equidad, que dé mayor oportunidad y valor al aporte femenino en el mundo deportivo. Con base en esto, las integrantes del círculo mencionan que aspectos como la igualdad de oportunidades laborales, deportivas y económicas es lo que falta para lograr dicha igualdad, iniciando desde la crianza y obligación sin importar su género. “Debe mejorar desde el hogar y desde allí poner la

igualdad siendo mujer o hombre” (M5). El cambio se debe iniciar en edades tempranas, para que con el paso del tiempo las mujeres no sean vistas con ningún estereotipo, sino como un ser igual en el deporte y la sociedad. “Las personas no valoran lo que uno logra, sino que le dan es la importancia al aspecto físico” (M5). Es necesario erradicar en algún momento de la historia estos pensamientos violentos, desiguales y discriminativos.

Discusión

Según Díaz y Romero (2016), “el círculo de mujeres es un lugar donde se permite sacar la voz interior y hablar a una comunidad de mujeres que escuchen sin juzgar” (p. 43). Partiendo de este argumento se identifica que en este artículo científico se logró encontrar que dicho espacio concuerda con lo mencionado. Además, fue un espacio de reflexión y expresión femenina. Se sabe que los círculos de mujeres son tan antiguos como la humanidad misma por la necesidad de compartir, dialogar y escuchar, lo que ha llevado a formar círculos de palabra que en la actualidad buscan intercambiar vivencias, experiencias, conocimiento, saberes y sentires con libertad.

Así mismo, observamos que las mujeres son el pilar fundamental de esta investigación, por lo cual encontramos que la gran mayoría de mujeres tienen el poder de ser ellas mismas y en la actualidad buscan ser tratadas con equidad. El intercambio de experiencias en los círculos permite que las mujeres fortalezcan cualidades como la comprensión, intuición, magia, paciencia y otros dones que se transmiten a través del diálogo (Díaz & Romero, 2016). Por ello, al encontrar diversidad femenina se pueden percibir diferentes sentimientos, por lo que se buscaba generar paz con el fin de alejarse de las cargas en su diario vivir, dado que se conoce que las mujeres presentan cargas mayores partiendo desde su género. Se encontró por medio de este proyecto que las mujeres cumplen diferentes roles, pero, así mismo, se identifica que el ser madres es algo que no requiere solo criar, sino perdonar, sanar y cerrar ciclos necesarios. Según Ordoñez (2011), “el género como conjunto de roles, expectativas, imaginarios, actos, o actitudes asignadas a lo masculino y lo femenino por la sociedad” (p. 107). Por tanto, se espera que con el paso del tiempo la desigualdad, la discriminación y la violencia hacia la mujer a nivel social y deportivo se mitiguen.

La sociedad siempre ha tenido una noción de lo que es la feminidad a nivel social y deportivo, en donde se resalta la discriminación hacia las mujeres, identificándolas como no aptas para el deporte, ya que si ellas hacen una práctica deportiva dejan de ser femeninas. “Unos cuádriceps y gemelos muy desarrollados no son femeninos y las piernas de una mujer –que juegan un papel– requieren potencia, agresividad y en algunos casos contacto físico, entrando en colisión con las imágenes de la feminidad” (Muñoz *et al.*, 2013, p. 42). Teniendo en cuenta los resultados obtenidos, la feminidad va más allá de características netamente de las mujeres, además, si ellas practican un deporte no significa que sean menos femeninas. La feminidad se puede expresar de diferentes maneras y cada mujer la expresa según su sentir.

Así mismo, los estereotipos han sido una de las consecuencias de que a las mujeres no sean vistas como un igual, ya que la falta de oportunidades y la concepción que se tiene sobre la mujer en el deporte es denigrante, puesto que “los estereotipos se han atado a un modelo de perfección en hombres y mujeres, utilizándose para justificar las condiciones de desigualdad”. (Castro *et al.*, 2021, p.18). Sin embargo, se encontró que las mujeres del círculo no se dejan llevar por lo que la sociedad piense de ellas por practicar un deporte, dando a entender que la clave para dejar esos estereotipos a un lado es la seguridad en cada una de ellas y el gusto por lo que hacen.

Como se ha mencionado, el deporte es un ámbito en el cual la discriminación y las desigualdades hacia las mujeres son notorias, como la falta de reconocimiento sobre los logros deportivos. En este sentido, Alonso (2014) menciona que “la práctica deportiva dentro del plano mundial ha generado grandes desigualdades en las que el sexo femenino se ha visto y se ve bastante perjudicado” (p. 4), por lo cual el cambio es algo que se debe buscar. Del mismo modo, es importante inculcar la igualdad desde el hogar, ya que las nuevas generaciones serán las encargadas de romper con esos estereotipos y estigmas que tiene la sociedad acerca del papel que cumplen las mujeres en el mundo deportivo.

Conclusiones

Para futuras implementaciones es necesario continuar con la investigación, con el fin de generar mayor reconocimiento femenino a nivel deportivo en las estudiantes de la Universidad de Cundinamarca.

Al mismo tiempo, se pudo observar que las técnicas interactivas por parte de las investigadoras permitieron, a través de los círculos, lograr el objetivo inicial, que fue reconocer lo femenino en el ámbito social. Si bien lo deportivo se estandarizó al inicio, no fue el eje central durante el proceso de creación.

Es importante reconocer que la adquisición de conocimiento fue lo que permitió la creación y formación del círculo de mujeres Poraû, por medio el acompañamiento de la docente Diana Patricia Gil Moreno.

Se identificó que los espacios para mujeres sí permiten generar libre expresión, liberación y reflexión en las participantes, lo que permite mejorar sus relaciones interpersonales en los diversos roles que cumplen en la sociedad.

Se recomienda retomar estos espacios, ya que, según la OMS (2021), alrededor de 700.000 personas se suicidan al año y estos espacios permiten que se pueda liberar todo aquello que genera agobio y carga personal. Por ello, es tan importante que las mujeres tengan su espacio de liberación, expresión y reflexión femenina.

El círculo es un espacio que permite escuchar, lo cual implica no juzgar, criticar y dejar de lado todo estereotipo, ya que compartir pensamientos, emociones y sentimientos no es fácil. Aprender a escuchar es la llave del cambio, puesto que se obtendrá comprensión y comunicación. De hecho, esto fue lo que permitió mitigar en las estudiantes participantes de la Universidad de Cundinamarca la violencia de género, la desigualdad y los estereotipos.

Las categorías mencionadas lograron tener incidencia en el proyecto, ya que las participantes comentaron que por medio de este espacio pudieron sentir empoderamiento, siendo capaces de ejercer varias acciones y, al mismo tiempo, minimizar los estereotipos inmersos en la Universidad de Cundinamarca.

Por ende, se evidencia que se logró el objetivo inicial. Sin embargo, no se obtuvo una reflexión significativa en el entorno deportivo, pese a que es la rama esencial del programa. Por su parte, en su entorno social sí se permitió una expresión femenina actuando por autonomía y no por adaptación a la sociedad. Es importante identificar que su ambiente deportivo y estudiantil es 80 % masculino, pero las estudiantes buscan seguir generando un cambio, puesto que, a pesar de los pocos encuentros, estos lograron ser los pioneros para generar el cambio que necesita la Universidad de Cundinamarca, y aunque ahora no se considera importante, al leer el documento se evidencia que es relevante para la población estudiantil.

Finalmente, se sugiere continuar con otra fase del círculo, además de propiciar y fortalecer espacios femeninos y de reflexión frente al tema de las mujeres en el programa.

Referencias

- Alonso, N. (2014). *Desigualdad de oportunidades encubierta: la mujer y las realidades del deporte* [trabajo de grado, Universidad de Valladolid]. Repositorio Institucional UVA. <https://bit.ly/42ORjo4>
- Castro, D., García, J. & González, J. (2021). *Estereotipos de género. Una mirada reflexiva desde la Educación Física* [tesis de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN. <https://n9.cl/um1yv>
- Díaz, D. & Romero, A. (2016). *Creación del círculo de mujeres Jierü Pülaa: un encuentro con la danza circular y el compartir de saberes desde una mirada femenina en la Corporación Universitaria Minuto de Dios Uniminuto - sede principal* [trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio Institucional Uniminuto. <https://n9.cl/c32he>
- Flores, Z., Chávez, B., Mier, R. & Obregón, K. (2022). Violencia de género en el deporte (Gender violence in sport). *Retos*, 43, 808–817. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.85842>
- Jara, O. (2020.). *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias*. <https://n9.cl/teleky>.
- Kirchner, A. (s.f.). *La investigación acción participativa (IAP)*. <https://onx.la/7502e>
- Melero, N. (2011). El paradigma crítico y los aportes de la investigación acción participativa en la transformación de la realidad social: un análisis desde las ciencias sociales. *Cuestiones pedagógicas*, 21, pp 339-355. https://institucional.us.es/revistas/cuestiones/21/art_14.pdf
- Muñoz, B., Rivero, B. & Fondón, A. (2013). Femenidad hegemónica y limitación a la práctica deportiva. Universidad de Extremadura. *Feminismo/s*, 21, 37-50. <https://bit.ly/3KhOCNI>
- Moreno, J. (2021). La salvaje violencia contra las brujas: el antiguo feminicidio que aún sucede en nuestros días. *BBC News*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-56346291>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Una de cada 100 muertes es por suicidio. <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide>
- Ordoñez, A. (2011). Género y deporte en la sociedad actual. *Polémika*, 3(7). Recuperado a partir de <https://revistas.usfq.edu.ec/index.php/polemika/article/view/404>
- Shinoba, J. (1999). *El millonésimo círculo*. Editorial Kairós. Barcelona.
- Soriano, C. (2017, 29 de octubre). *El dolor y el sufrimiento*. Rompeviento Tv. <https://onx.la/9757e>