

Empoderamiento Femenino a Través de la Innovación Social Gimnasio Solo Para Mujeres

Henry Fabian Puerto Guio

Asesor

Tania Meneses Cabrera

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Sociología

2023

Resumen

En el presente artículo analizamos las dinámicas sociales que surgieron a través de la experiencia de innovación social gimnasio solo para mujeres, abordamos esta experiencia desde la sociología del deporte para entender cómo se entrelaza la práctica deportiva con la construcción de comunidades solidarias y redes de apoyo en un espacio con exclusividad de género, el cual también aporta seguridad a las mujeres, las cuales en algunos casos se exponen a acoso y sexualización en gimnasios mixtos. Desde la sociología feminista abordamos como el gimnasio solo para mujeres a desafiado las estructuras de poder en ámbitos deportivos y sociales, en los cuales la mujer ha tendido a ser excluida. Esta experiencia ha contribuido a la despatriarcalización de las estructuras sociales, lo cual contribuirá a la construcción de un futuro más inclusivo y equitativo.

Palabras clave: Mujer, Innovación, Deporte, Feminista, Solidaridad.

Abstract

In this article we analyze the social dynamics that arose through the experience of social innovation gym only for women, we approach this experience from the sociology of sport to understand how sports practice is intertwined with the construction of supportive communities and support networks in a space with gender exclusivity, which also provides security for women, who in some cases are exposed to harassment and sexualization in mixed gyms. From feminist sociology we address how the women-only gym has challenged the power structures in sports and social spheres, in which women have tended to be excluded. This experience has contributed to the depatriarchalization of social structures, which will contribute to the construction of a more inclusive and equitable future.

Keywords: Women, Innovation, Sports, Feminist, Solidarity.

Tabla de Contenido

Resumen.....	2
Palabras clave.....	2
Abstract.....	3
Keywords	3
Introducción	5
Metodología	8
Resultados	10
Abordaje Disciplinar.....	11
Sociología del Deporte.....	11
Sociología feminista.....	12
Evaluación de maduración de la innovación	13
Conclusiones	15
Recomendaciones	16
Referencias Bibliográficas	18

Introducción

A continuación, se contextualiza la experiencia de innovación social con la que tome la decisión de trabajar. Esta experiencia la encontré en mi entorno local el municipio de “Monterrey Casanare”, el cual cuenta con una población de 18.890 habitantes divididos en: 9.362 hombres y 9.528 mujeres, la población se encuentra mayoritariamente concentrada en el área urbana y una minoría en la zona rural, esta experiencia tiene su sede en el barrio la floresta y cuenta con la participación activa de 100 mujeres de diferentes edades, niveles educativos y estrato socioeconómico. El primer paso fue el contacto con la creadora y fundadora de el “Gimnasio Solo Para Mujeres” Diana Buitrago para que nos permitiera conocer su trabajo y la historia del “gimnasio solo para mujeres”. Podemos hablar de esta experiencia como un emprendimiento con un enfoque de género, brindando la oportunidad de una práctica deportiva en un lugar seguro y exclusivo para mujeres, esta experiencia no solo se dedica a brindar el servicio de gimnasio sino que las mujeres participantes se han convertido en una comunidad donde se escuchan y se apoyan entre sí para superar los diferentes conflictos que puede tener cada una de ellas, La idea de esta experiencia surgió en la época de la pandemia donde la creadora se encontraba en un proceso de baja autoestima lo que afectaba su vida personal, social y familiar, durante el encierro de la pandemia busco refugio en el ejercicio físico y empezó a publicar videos de sus actividades en las redes sociales, mujeres que vieron los videos notaron cambios físicos y emocionales y empezaron a asistir a la casa de Diana para que ella las orientara y las ayudara a ejercitarse, esto fue muy beneficioso ya que encontraron refugio y apoyo mutuo, así que de ser un proceso personal paso a ser un proceso solidario entre mujeres. “En la Resolución de la Asamblea General de la ONU 70/1 “Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible” se describe el papel del deporte como un facilitador del desarrollo sostenible, es un

factor que promueve la paz y el respeto, permite el empoderamiento de las mujeres y jóvenes” (Fernandez,2016), vemos como incluso desde la ONU se nos plantea la importancia del deporte y no lo muestra como un factor promotor de paz y empoderamiento de las mujeres y es precisamente lo que este gimnasio solo para mujeres tiene como objetivo empoderar a las mujeres, dándoles seguridad, confianza y apoyo no en solo en el proceso deportivo sino en el desarrollo de su vida y su identidad, el deporte va más allá del ejercicio físico es un mecanismo mediante el que nacen afectos y se crean y fortalecen lazos de unión, para nuestro caso de estudio estas mujeres se identifican unas con otras por sus vivencias, sus sentires, sus problemas y han creado una red de apoyo femenino y el gimnasio es el bastidor o la base en la que el tejido de esta red femenina va creciendo.

Aunque esta experiencia “Gimnasio Solo Para Mujeres” se clasifica dentro de la tipología de innovación social correspondiente a: “Desde la organización social con fines productivos y los emprendimientos” es claro que cumple con un papel social mediante la organización de una comunidad de mujeres las cuales desde el deporte y la solidaridad han fortalecido su autoestima y han mejorado su calidad de vida desde lo emocional hasta lo financiero ya que desde el gimnasio han surgido más emprendimientos y se publicitan y se apoyan todos los emprendimientos de todas las mujeres que lo soliciten pertenezcan o no al gimnasio.

Los actores sociales en el “Gimnasio Solo Para Mujeres” son Diana Buitrago, quien es la fundadora y quien dirige el entrenamiento físico y las 100 mujeres que hacen parte de esta experiencia las cuales tienen dos roles beneficiarias y colaboradoras, beneficiarias porque hacen parte de las actividades deportivas y sociales y colaboradoras porque cada uno tiene el deber de

escuchar y aconsejar a aquellas que presentan dificultades y necesitan ser escuchadas, comprendidas y consoladas.

Esta innovación social ha encontrado un espacio significativo en la forma en que concebimos y practicamos el deporte. En este contexto, el gimnasio solo para mujeres ha surgido como una respuesta innovadora a las problemáticas sociales que enfrenta este segmento de la población. Este artículo busca establecer la relación entre la sociología del deporte y la creación del gimnasio solo para mujeres, destacando cómo estas iniciativas contribuyen a abordar desafíos sociales y promover el empoderamiento femenino.

Metodología

Este artículo está elaborado mediante la metodología de sistematización de experiencias, la cual es descrita como “la interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explica la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso, como se han relacionado entre sí y porque lo han hecho de este modo” (Jara, 2020, pág. 4). La sistematización de experiencias es un proceso reflexivo y de análisis el cual busca comprender, documentar y analizar una serie de experiencias o prácticas, con el objetivo de extraer lecciones aprendidas, identificar patrones y mejorar la toma de decisiones en situaciones similares.

La investigación se ha hecho mediante un enfoque cualitativo, buscando interpretar de la mejor manera la realidad vivida dentro de cotidianidad de la experiencia “gimnasio solo para mujeres” a través de sus participantes, permitiéndonos una comprensión mucha más profunda y rica. Ya que el enfoque cualitativo no utiliza información numérica, sino que se basa más en las experiencias y emociones, para lo cual se realizaron entrevistas que buscaban explorar las experiencias personales, motivaciones y desafíos percibidos en el contexto del “gimnasio solo para mujeres”, otro método utilizado fue el análisis de documentos, utilizando como fuente las redes sociales del gimnasio y de la fundadora Diana Buitrago, donde encontramos mucho material que nos permitió dar cuenta de las dinámicas grupales y la interacción, lo que permitió comprender la narrativa general y la percepción pública.

Para poder iniciar la construcción de este artículo como primera medida necesitaba contar con el visto bueno de Diana Buitrago la Fundadora de esta experiencia, vía telefónica me contacte con ella y después de dialogar me dio su aprobación y me manifestó su total apoyo y

disposición para contarme toda la historia del “gimnasio solo para mujeres” y resolver todas mis inquietudes, lo que me permitió continuar con la sistematización de esta experiencia.

Una vez informadas y contando con su aceptación y consentimiento se inició el trabajo de campo aplicando una serie de entrevistas estructuradas las cuales se llevaron a cabo en las instalaciones del gimnasio lo que también me permitió hacer un ejercicio de observación que me permitió sentir más de cerca la unión y la solidaridad de este grupo de mujeres. Las entrevistas fueron realizadas a Diana Buitrago creadora y fundadora del gimnasio y a varias participantes o beneficiarias, que lo hicieron de manera voluntaria. Estas entrevistas estuvieron cargadas de historias muy emotivas de superación y de fortalecimiento más que físico emocional y se coincide en que el “gimnasio solo para mujeres” es una terapia sanadora, estas entrevistas también nos permitieron conocer las características más importantes que fundamentan la experiencia, lo cual nos permitió aclarar los pensamientos y tener información de primera mano la cual fue fundamental y de gran ayuda en nuestro proceso investigativo.

Es necesario establecer una medida que describa el desarrollo y estado de madurez de una tecnología, esto nos lleva a aplicar dentro de esta metodología la “Escala de Madurez Tecnológica – Technology Readiness Level” (TRL), este proceso lo llevamos a cabo mediante el mismo método de aplicación de entrevistas estructuradas las cuales permitieron hacer el abordaje de los elementos de evaluación, para poder establecer el nivel correspondiente para esta innovación social “gimnasio solo para mujeres”, esto nos ha permitido establecer que la escala de madurez en la que se encuentra esta innovación coincide con el nivel TRL 7 “Demostración sistematizada del prototipo / Modelo / proceso - Procedimientos / proceso / modelo / prototipo valorado desde el entorno operativo”, lo cual desarrollaremos más adelante y de manera detallada.

Resultados

Esta innovación social se inicia como emprendimiento pero enfocándose en dar solución a un conflicto de género, como lo es el acoso y la sexualización a la que se somete a las mujeres en algunos gimnasios tradicionales, con el pasar de los días y a medida que la experiencia y el grupo de mujeres participantes crecía, empezaron a darse cuenta que el acoso y la sexualización no era la única problemática que podían afrontar sino que se podían convertir en una comunidad de solidaridad femenina y que los problemas de una serian problemas de todas y entre todas los podrían resolver más eficaz y eficientemente lo que ayudaría a mejorar la calidad de vida de las mujeres no solo desde lo físico sino desde lo emocional y lo económico. "La innovación social implica la creación y aplicación de nuevas ideas para satisfacer necesidades sociales y crear nuevas relaciones o colaboraciones. Es un proceso de aprendizaje y adaptación constante que busca abordar desafíos sistémicos y mejorar la calidad de vida de las comunidades" (Frances Westley), tomando en cuenta esta perspectiva sobre la innovación social se puede aplicar al contexto del "gimnasio solo para mujeres" al considerar cómo esta iniciativa aborda necesidades sociales específicas, crea nuevas relaciones y colaboraciones, se adapta constantemente y aborda desafíos sistémicos para mejorar la experiencia de las mujeres en el ámbito del fitness. Este gimnasio ofrece un espacio no solo para el ejercicio, sino que también fomenta nuevas relaciones y colaboraciones entre mujeres con objetivos de bienestar similares. La creación de comunidades dentro de este gimnasio refleja la idea de construir nuevas relaciones en el contexto de la innovación social.

El "gimnasio solo para mujeres" tiene como base el fortalecimiento integral de la mujer utilizando el deporte como medio de cohesión de un grupo de mujeres con perspectivas y problemáticas similares, que buscan mejorar más que física, emocionalmente y construir un

pensamiento más fuerte para afrontar las adversidades y los estereotipos sociales que las encasillan solo como madres y amas de casa. Este proyecto busca proporcionar a la mujer el apoyo la solidaridad y los mecanismos necesarios para hacerlas independientes de los hombres en todos los sentidos, dicho esto podemos decir que esta experiencia contribuye con los procesos de despatriarcalización, ya que desafía y supera normas y estructuras patriarcales arraigadas en la sociedad. Este gimnasio contribuye a transformar las relaciones de género al ofrecer un espacio donde las mujeres pueden ejercitarse sin estar sujetas a las dinámicas de poder patriarcales. Esto se alinea con la sociología feminista, que aboga por cambiar las relaciones desiguales de poder entre hombres y mujeres.

Esta experiencia es muy innovadora ya que aborda diferentes problemáticas sociales que afectan a la mujer desde la violencia de género hasta el sistema patriarcal aun arraigado culturalmente en muchos aspectos.

Encontramos que esta experiencia de innovación social puede ser abordada desde diferentes ramas de la sociología, más específicamente la sociología del deporte y la sociología feminista.

Abordaje Disciplinar

Sociología del Deporte: Esta Innovación social “Gimnasio Solo Para Mujeres” lo podemos enfocar desde la sociología del deporte, lo que nos permite dar cuenta de la importancia del deporte en la construcción de tejido social y el abordaje de problemas sociales.

La sociología del deporte, según Coakley (2011), examina la intersección entre el deporte y las estructuras sociales, destacando cómo las dinámicas de género influyen en la participación y el rendimiento deportivo. En este contexto, la creación de un “gimnasio solo para mujeres” responde a la necesidad de proporcionar un espacio seguro y acogedor, libre de las tensiones y

presiones a las que las mujeres a menudo se enfrentan en entornos mixtos (Dagkas & Benn, 2006).

Los gimnasios convencionales presentan desafíos únicos para las mujeres. El acoso sexual, la intimidación y la presión estética pueden disuadir a las mujeres de participar plenamente en actividades deportivas y de fitness (Hargreaves, 1994). el “gimnasios solo para mujeres” surge como una solución a estos problemas, ofreciendo un espacio donde las mujeres pueden sentirse seguras, cómodas y libres de juicios externos.

El “gimnasio sol para mujeres” es un lugar donde se construye una sólida comunidad y una red de apoyo. Según Wheaton (2018), compartir experiencias y metas comunes en un entorno exclusivo fomenta un sentido de pertenencia y camaradería. Este aspecto social es fundamental para contrarrestar la sensación de aislamiento que algunas mujeres pueden experimentar en entornos deportivos mixtos, además de que esa camaradería las ha llevado al fomento y creación de nuevos emprendimientos lo cual fortalece la economía de las mujeres, mejora su calidad de vida y les da independencia y seguridad.

Sociología feminista: La experiencia de un gimnasio exclusivo para mujeres se puede relacionar estrechamente con la sociología feminista, que busca comprender y abordar las desigualdades de género en diversas áreas de la vida.

"Los espacios son políticos y las mujeres han sido excluidas de muchos lugares. La creación de espacios exclusivos para mujeres desafía la norma patriarcal de que ciertos lugares son inherentemente masculinos." (Hooks, 1984), tomando en cuenta este planteamiento el “gimnasio solo para mujeres” desafía la norma de que los espacios de ejercicio están destinados principalmente a hombres, cuestionando así la distribución desigual del poder en el ámbito del fitness. "La sororidad feminista implica apoyo mutuo y solidaridad entre mujeres. Los espacios

como los gimnasios exclusivos fomentan la creación de comunidades de apoyo." - (Collins, 2000), La construcción de comunidad o el tejido social que sea creado en el "gimnasio solo para mujeres" nos da cuenta de un principio de solidaridad mutua donde las mujeres se apoyan no solo en sus objetivos deportivos o de fitness, sino que es tal el grado de unión y fraternidad que las ha llevado a construir una red de fomento y fortalecimiento de diferentes emprendimientos netamente de mujeres que las ayuden a seguir creciendo y alcanzar sus objetivos de bienestar integral.

Para finalizar puedo decir, que la experiencia del "gimnasio solo para mujeres" se conecta con la sociología feminista al desafiar normas de género, empoderar a las mujeres, cuestionar las estructuras de poder y construir una identidad femenina más auténtica y libre. Desde el punto de vista de la sociología del deporte podemos decir que esta inculca valores principios y ayuda en la integración y la construcción de tejido social, para nuestro caso tejido social femenino. Desde estas dos ramas de la sociología el Gimnasio solo para mujeres es innovador aplicando el deporte como base para fomentar la solidaridad de género, la resolución de conflictos y el empoderamiento femenino.

Evaluación de maduración de la innovación

De acuerdo a la tabla 10 "Criterios para reconocer la innovación o el potencial innovador" (Jailler, 2020, pág. 98), podemos como primera medida establecer que la experiencia efectivamente clasifica como una innovación social, lo cual nos permite hacer la contextualización de la experiencia, conocer todos los procesos y mediante una entrevista estructurada hacer la evaluación y aplicar la matriz de maduración, lo cual ha permitido establecer que esta innovación se ubica o pertenece al TRL 7 "Demostración sistematizada del prototipo / Modelo / proceso - Procedimientos / proceso /modelo / prototipo valorado desde el

entorno operativo”, “el gimnasio solo para mujeres”, al alcanzar un TRL 7, ha demostrado su eficacia en un entorno operativo real, se han desarrollado y probado prototipos de programas y servicios específicos del gimnasio en condiciones que representan fielmente el entorno al que se destinó. Por ejemplo, programas de ejercicio, asesoramiento, consejería, apoyo a emprendimientos y actividades sociales las cuales se han implementado con éxito. Durante el proceso de desarrollo, el gimnasio ha identificado y abordado desafíos críticos. Estos desafíos podrían haber estado relacionados con la logística, la aceptación de la comunidad, la diversidad de los servicios ofrecidos o cualquier otro factor crítico para el éxito continuo.

Con un TRL 7, el gimnasio está preparado para demostraciones más amplias y extensas. Esto podría implicar la expansión de su base de miembros, la introducción de nuevos programas o la colaboración con otras entidades para aumentar su impacto. Esto sugiere una fase de crecimiento y consolidación en su camino hacia la plena implementación y el alcance de un TRL más alto que le permitiría estar lista para ser replicada.

Conclusiones

En conclusión, la creación del “gimnasio solo para mujeres” representa una innovación social que va más allá de la simple segregación de género. Estos espacios están diseñados para abordar desafíos sociales significativos y promover el empoderamiento femenino a través de la creación de comunidades saludables y ambientes de ejercicio seguros. La sociología del deporte desempeña un papel clave al analizar y comprender cómo estas iniciativas impactan en la dinámica social, allanando el camino hacia un futuro más inclusivo y equitativo en el ámbito del fitness.

El “gimnasio solo para mujeres” no ofrece un espacio dedicado al bienestar físico solamente, sino que también se posiciona como una iniciativa que contribuye activamente a la construcción de una sociedad más igualitaria desde una perspectiva sociológica feminista. Esta experiencia, al desafiar normas, empoderar a las mujeres y construir redes de apoyo, se convierte en agente de cambio en la búsqueda de la igualdad de género.

Recomendaciones

Fortalecimiento de vínculos comunitarios: organizar eventos sociales y comunitarios para fortalecer el sentido de pertenencia, facilitar conexiones entre participantes, de la experiencia “gimnasio solo para mujeres” y la comunidad en general, extender el tejido social más allá de los límites de la experiencia para contribuir al crecimiento comunitario y mejorar la visibilidad social mediante una mayor integración y participación en eventos locales.

Desarrollo de capacitación continua: diseñar planes de capacitación continua en deportes, empoderamiento femenino y equidad de género, garantizar un ambiente de apoyo, inclusivo y respetuoso, Impulsar el crecimiento de la red de apoyo a emprendimientos de mujeres y mantenerse actualizados con las últimas tendencias en fitness y bienestar femenino.

Promoción de historias de éxito: destacar periódicamente historias de éxito y transformaciones de mujeres dentro de la comunidad del gimnasio, inspirar a otras mujeres, fomentar un ambiente positivo de empoderamiento y utilizar plataformas de comunicación interna y externa para compartir estas historias.

Establecimiento de alianzas estratégicas: crear alianzas con instituciones públicas y privadas para establecer colaboraciones beneficiosas, buscar el apoyo de profesionales de la salud, financiamiento para nuevos emprendimientos, entrenadores especializados y empresas locales. Enriquecer la oferta de servicios mediante la participación de expertos externos y ampliar las experiencias ofrecidas para brindar servicios más completos y holísticos.

Monitorización y evaluación continua: implementar un sistema de monitoreo para evaluar el impacto de las acciones recomendadas, realizar evaluaciones periódicas para medir el crecimiento del tejido social, el empoderamiento y la participación comunitaria, ajustar

estrategias según los resultados obtenidos, garantizando la eficacia y relevancia continua del proyecto.

Referencias Bibliográficas

- Bettaglio, M. (2021). Innovación social a través de la narrativa gráfica: periodismo gráfico, auto narración y testimonios para el cambio social. Revista Iberoamericana De Economía Solidaria E Innovación Socio ecológica, 4(1).
- Coakley, J. (2011). *Sociología del Deporte y Teoría Social. Cinética humana.
- Cruz Lera, E. (2022). Innovación social y política de los colectivos mexicanos de estatus mixto en zonas metropolitanas de los Estados Unidos: buenas prácticas y nuevos retos durante la Covid-19. Clivajes. Revista de Ciencias Sociales, (15).
- Dagkas, S. y Benn, T. (2006). *Las voces de los jóvenes en la educación física Voces de los jóvenes en la educación física y el deporte juvenil.
- Giraldo, F; Ortiz, L. (2020). Laboratorio de Innovación Social: escenario de participación, apropiación social e interdisciplinariedad.
- Hargreaves, J. (1994). *Deportivo Mujeres deportistas: cuestiones críticas en la historia y sociología de los deportes femeninos.
- Jailler, É; González, S; Arias, C; Suárez, L (2020). Construyendo la innovación social. Guía para comprender la innovación social en Colombia. Capítulos 1 y 2.
- Medina, R; & Basurto, C. (2018). Discusión de los distintos tipos de innovación. Revista Publicando, 5(15 (2)), 59-99.
- Oscar, J. H. (2018). La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles. Capítulo I. páginas (27- 42) y Capitulo 4. Páginas (135-165).
- Roa Mendoza, C., & Acero Robayo, Y. (2021). Sistematización de experiencias. Germina, 3(3), 31–38.
- Salamanca, O. (2020). Cómo escribir un artículo científico. CES Medicina, 34(2), 169- 176.

Shannon, S., Brennan, Investigación Cualitativa en Deporte, Ejercicio y Salud, 7 (4), 495.

Wheaton, B. (2018). La sociología del deporte: una introducción.