

Universidad Autónoma Metropolitana

Unidad Iztapalapa

DIVISION CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PSICOLOGIA SOCIAL

**"SIGNIFICADO DE LAS PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA BELLEZA
EN MUJERES DE LA CIUDAD DE MÉXICO"**

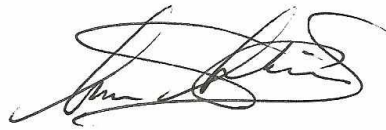
Casa abierta al tiempo

**TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN
(TESIS)**

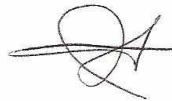
POR: VERONICA ROMERO LUCAS

ASESORES:

DRA. ANA ALICIA SOLÍS DE ALBA



MTRO. JAIME PEÑA SÁNCHEZ



FECHA: SEPTIEMBRE DEL 2006

AGRADECIMIENTOS

A MI MAMÁ

GRACIAS!! A ti porque sin ti no hubiera
llegado a donde estoy, no seria lo que
ahora soy,

GRACIAS!! Por tu esfuerzo y dedicación,
por tu apoyo incondicional y sobre todo

GRACIAS!! Por ser mi madre

TE AMO MAMI!!

A CAIN

GRACIAS MI AMOR!!!!

Por todo tu apoyo en esta etapa de mi vida,

Por esas noches de desvelo, por esas tardes

De trabajo, por todo aquello que vivimos, que

Ahora nos causa risa pero que en su momento

Fue muy difícil.

Porque sin ti nada seria igual

TE AMO CAIN!!!!!!

ABSTRACT

La percepción sobre la imagen corporal es una inquietud tan antigua como actual, esta preocupación por alcanzar la perfección imposible del cuerpo, provoca una insatisfacción constante, afectando principalmente a las mujeres, dado que históricamente han sido el grupo más vulnerable a la manipulación y modificación de su cuerpo en aras de alcanzar estereotipos y cánones de belleza, por lo anterior existe una amplia gama de prácticas dirigidas a satisfacer estas necesidades creadas, siendo que las características físicas que se establecen como parámetros socialmente aceptados son cambiantes de acuerdo a la época, cultura y clases sociales.

Las prácticas a las que se recurre para acceder a estos lineamientos son igualmente variadas y volubles (lo que hoy es bello y aceptado mañana no lo será). Es por ello que surge mi interés en este tópico, tratando de acercarme a la idea actual sobre la belleza e imagen femeninas que prevalece en mujeres de la zona metropolitana así como las prácticas realizadas para acceder a ella.

El deseo por la delgadez imposible y la eterna juventud, aunadas al deseo de inmortalidad y perpetuo atractivo, permanecen como una constante en la pretensión de quienes se entregan a esta carrera rumbo a lo inalcanzable.

La maquinaria mediática y sus portavoces explotan y alientan la idea de la perfección imposible y establecen la equivalencia entre las mujeres socialmente

aceptables y la felicidad, “una mujer que cumple con los cánones será mas feliz que el resto.”

Esta percepción errónea sobre el “deber ser”, es precisamente el eje central del disgusto hacia el propio cuerpo y por el deseo de aceptación de una sociedad con lineamientos cada vez mas estrictos que se antojan inalcanzables, el cuerpo se ha convertido en un bien de uso y consumo sobre el que recaen expresiones simbólicas y figurativas de la perfección y la felicidad.

El abordaje del significado que tienen las prácticas asociadas a la belleza, para las mujeres que formaron parte de este análisis, se hizo desde una perspectiva teórica, a partir de la cual sostengo que la idea de la belleza y las distintas técnicas y prácticas para acceder a ella son un producto social variable y viviente que se establece en el marco de las relaciones sociales.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	8
---------------------------	---

CAPÍTULO I

PRÁCTICAS EN TORNO A LA BELLEZA

La belleza como una realidad social.....	11
--	----

UNA MIRADA HISTÓRICA AL CUIDADO DEL CUERPO

Transformación de los cánones de belleza a través del tiempo.....	12
Construcción de la identidad femenina.....	21
El cuerpo como albergue para otros.....	26
Las exigencias sociales y el cuerpo femenino en nuestros días.....	29

MERCANTILIZACIÓN, CONSUMISMO Y BELLEZA

Mercantilización del cuerpo femenino.....	35
Las prácticas entorno a la belleza en la actualidad.....	37

CAPÍTULO II

DISEÑO DE LA INVESTIGACION

Introducción.....	40
Planteamiento del problema.....	41
Objetivos de la investigación.....	42
Objetivos generales.....	43
Objetivos específicos.....	43
Tipo de estudio.....	44
Naturaleza de la investigación.....	44
Sujetos de estudio.....	45
Métodos y técnicas de obtención de la información.....	47
Trabajo de campo.....	49
Métodos y técnicas para el registro de la información.....	50
Métodos y técnicas para la sistematización.....	51
Métodos y técnicas para el análisis de datos.....	51

RESULTADOS

CONCLUSIONES

BIBLOGRAFIA.....	87
GLOSARIO.....	88

ANEXOS

1. Instrumento para la recolección de datos.....	93
2. Transcripción de entrevista.....	99
3. Instrumento para el registro de datos.....	120
4. Reporte de entrevista.....	140

INTRODUCCION

El tema que se desarrollo en este estudio forma parte importante de una problemática latente en nuestra sociedad, la preocupación por la apariencia física y la perfección imposible del cuerpo aqueja principalmente al género femenino, aunque el masculino no este exento. El revisar históricamente el cuerpo humano es para reconocer que ha sido constantemente manipulado por la cultura, de ahí la existencia de un factor común, que independientemente de la región de la que se hable, es la exigencia predominante hacia y para el género femenino.

...desde tiempos inmemoriales, el hombre ha modificado la apariencia femenina, para satisfacer sus fantasías eróticas, alimentar sus mitos o para contrarrestar sus temores de pérdida de control... (Naief Yeha: 2001,156)

Lo anterior pudiera explicar la desventaja histórica del sexo femenino, acerca del “deber ser” en una sociedad que se traduce en cuerpos esbeltos, tonificados y de proporciones que se antojan imposibles, los cuales nos son presentados como una alternativa no solo real, sino necesaria y hasta indispensable para la obtención de la “felicidad” a través del reconocimiento y la aceptación social.

La escénica del ser humano pasa a un segundo término, al ser desplazada por estereotipos de belleza y cánones de estética cada vez “más perfectos” y asexuados, todo ello impregnado de una exaltación por el individuo,

considerando el aquí, el ahora y la realización personal, como el centro del universo.

La sociedad en la vivimos nos ofrece una amplia gama de productos para todo. Todo se compra, todo se vende, podemos encontrar soluciones a toda la problemática de la vida cotidiana en el mercado,(celulares, computadoras personales, productos bajos en calorías, cremas anti-edad etc.)

Pero ¿será realmente que los avances de la ciencia y la tecnología nos ofrecen soluciones? o más bien lo que sucede es que precisamente las exigencias son cada vez mayores debido a esta misma modernidad, una modernidad creadora de necesidades, siendo la imagen y los estereotipos parte de esta idea de realización y felicidad.

La preocupación por la imagen y la belleza tiene un largo antecedente histórico, desde la utilización de huesos y ornamentos en África y Oriente, pasando por los ajustadísimos corsés del siglo XVII y hasta llegar a los productos “milagrosos” para adelgazar del presente. Pareciera que el común denominador de estas practicas fuera el cumplimiento de los estándares de belleza (imperantes en la época y región) a cualquier costo, me refiero al sacrificio inclusive de salud que esta serie de métodos imponen; cuellos y extremidades deformados en África y Asia, cajas torácicas grotescamente desfiguradas en las cortes europeas del Medioevo y trastornos hormonales y fisiológicos consecuencia de restricciones

alimenticias que rayan en lo criminal, estos son solo algunos de los ejemplos del coste del mantenimiento del ideal de belleza y perfección.

Es interesante observar que inclusive en la actualidad (amén de avances científicos y la difusión de información precisa y bien fundamentada acerca de los riesgos que conlleva el exceso de ejercicio, las cirugías estéticas y la aplicación de dietas sin supervisión médica) no solo se sigan presentando consecuencias desastrosas de los abusos cometidos en nombre del mejoramiento de la apariencia física, sino que estas parecen multiplicarse; Trastornos tales como anorexia, bulimia y alteraciones hormonales, son bien conocidos como padecimientos del siglo XXI, las cirugías estéticas y liposucciones que desembocan en la muerte del paciente son cosa de todos los días; En un tiempo donde la preocupación por la apariencia física va de la mano con la preocupación por la salud, podría pensarse que dichas afecciones estarían en camino de ser erradicadas, pero por el contrario nos percatamos de su proliferación y posicionamiento en la sociedad contemporánea.

...”así mismo las mujeres deben respetar rigurosas dietas y ejercitarse más allá de los límites de su capacidad, el ideal es que conserven por años cuerpos pre-púberes perfectos y esto se ha traducido en miles casos de anorexia y bulimia, depresión, amenorrea y osteoporosis” (Naief Yeha: 2001,156)

El abordaje del significado que tienen para las mujeres las prácticas asociadas a la belleza se hizo desde una perspectiva teórica construccionista, en el cual sostengo que la idea de que la belleza, y las distintas técnicas y prácticas para acceder a ella son un producto social variable, cambiante y viviente, que se establece en el marco de las relaciones sociales.

LA TRANSFORMACION DE LOS CANONES DE BELLEZA A TRAVÉS DEL TIEMPO

Los estándares de belleza a lo largo de la historia se han ido modificando y adecuando al tiempo y a la región geográfica, a pesar de que la belleza es un concepto complejo ya que muchas veces depende enteramente del ojo del observador y la cultura a la que pertenece (lo que para una persona es bello para otro es aberrante) un claro ejemplo de ello son las deformaciones a las que eran sometidos los cuerpos en África

“Los aros alrededor del cuello y las anillas de metal soldadas a los tobillos así como la mutilación del clítoris, se imponen como los distintivos de belleza o requisitos indispensables de la condición femenina en algunas tribus de distintas zonas de África.”-(Lourdes Ventura: 2000, 33).

La imagen del cuerpo y la belleza es una construcción social, que se ha dado de acuerdo al género y ligada a creencias costumbres y valores. Con el paso del tiempo la humanidad ha modificado sus costumbres y conductas, modificando a su vez esta percepción.

Podemos encontrar una preocupación común en prácticamente todas las culturas por agradar a otros, especialmente al sexo opuesto, siendo el género

femenino quien por lo general ha puesto especial énfasis en este “acicalamiento” intencional.

Desde los pueblos antiguos se recogen datos de estos “rituales de belleza”; Los egipcios, griegos y en especial los romanos llevaron esta práctica a altos niveles de complejidad y significación, donde el cuidado personal era una cuestión de importancia religiosa e inclusive social.

Baños perfumados, ungüentos y mascarillas fueron una constante en estos rituales, frecuentemente utilizados como ritos con fines medicinales.

De especial interés resulta el simbolismo que le atribuyen los antiguos egipcios a ciertas sustancias cosméticas y a las zonas del cuerpo donde se aplican

...así el antimonio con que los egipcios se pintaban los ojos estaba vinculado con el ojo de Horus el halcón sagrado, cuya vigilante agudeza visual simboliza la lucha de la luz contra las tinieblas.

(Dominique Paquet: 1997,14)

Tanto en la cultura egipcia como en otras civilizaciones antiguas predominó la atención a la salud aún antes de la mera apariencia, muestra de esto es el largo proceso a que una persona era sometida antes de aplicar cualquier color o sustancia ornamental sobre rostro y cuerpo, Por lo general estos pasos incluían una o más exfoliaciones con diversas arcillas, limpiando y restregando cada

orificio del cuerpo, el alternar enjuagues de agua caliente y fría para estimular la circulación y la aplicación de emplastos de hierbas medicinales a fin de purificar la piel y la sangre, finalmente se procedía al baño con agua y por último a masajes relajantes.

En Egipto esto no significaba que se descuidara el aspecto ornamental, ya que posterior a los cuidados iniciales, se iniciaba un largo procedimiento de lustrado y decorado del cuerpo, rostro e inclusive venas matizándolas para su realce

...Los párpados se pintan con los violentos colores de los minerales molidos: verde malaquita, turquesa, terracota y óxido de cobre, las pestañas se oscurecen o se depilan y la boca se pinta de rosa o carmín para conferir un aspecto de bayadera a un rostro sagrado con peluca azulada (.Dominique Paquet: 1997,17).

Digna de ser mencionada en esta breve semblanza del culto al cuerpo y la belleza está la cultura griega, como máximo exponente del cuerpo y la salud, famosa por sus atletas y cuerpos naturalmente moldeados, La Grecia antigua se inclinaba por la armonía y la perfección, basta admirar sus esculturas de equilibradas proporciones y desprovistas de todo adorno o artificio; de igual manera se restringía al máximo el uso de las pinturas faciales y corporales, por considerarse corruptoras del comportamiento femenino; esto aunado al hecho bien conocido de ser una cultura practicante de la misoginia, explica las consecuentes imposiciones y limitantes para la mujer

...la mujer “blanqueada” a la sombra mientras teje, no concebiría salir aderezada con afeites. (Dominique Paquet: 1997,19).

Los griegos establecieron una diferenciación muy clara entre las artes del aseo, la prevención y la salud y la mera practica del “aderezamiento” con maquillajes y artificios, considerando a lo segundo no solo efímero y artificial sino insignificante. A pesar de lo anterior se desarrolla cierta tolerancia para con estos artilugios cosméticos

...sin embargo cuanto más se acentúa la decadencia, más recurren las mujeres a los afeites, y más se atreven a abandonar su reducto territorial, el hogar, para mostrar –algo impensable bajo la democracia- sus rostros deslumbrantes a los extranjeros.(Dominique Paquet: 1997,21)

Esta tolerancia avanzó de la mano con el ocaso del esplendor de la cultura griega, y a pesar de no alcanzar los niveles de su sucesor el imperio romano, llegan inclusive a usarse productos tóxicos como la “Cerusa” (compuesto de carbonato de plomo y yeso) que eventualmente agrietaba y descomponía la piel.

Durante el apogeo del imperio romano, se retoman en escénica conceptos griegos del culto al cuerpo y la salud. Basta recordar los famosos “baños

romanos”, verdaderos templos dedicados a la salud, estas “termas” no solo ofrecían servicios de masajes y gimnasio, el ritual incluía friegas con barro y aceite, ejercicio físico y duchas frías, además de piscina y por supuesto aguas termales, yendo incluso más allá, estas termas resultaban tener una verdadera función social, al ser centro de reunión para tratar asuntos públicos o reunirse con los amigos, e inclusive ser el escenario de discusiones filosóficas, sin embargo en el renglón de las estrategias artificiales utilizadas para “embellecer”, se llega a extremos peligrosos en la búsqueda de contrarrestar los efectos del tiempo, el desarrollo de productos y sustancias de alta toxicidad encuentra su clímax en la Roma imperial.

Retomando la utilización de la “cerusa” y otros maquillajes a base de minerales que terminan por obstruir los poros y marchitar el cuerpo

...la belleza romana es una belleza obsesionada con el disimulo y los efluvios corporales, para luchar contra la corrupción de la muerte que día a día va ganando terreno. (Dominique Paquet: 1997,27)

La decadente sociedad romana deja atrás los tiempos de la veneración por lo natural y los baños vigorizantes para dar paso a un acicalamiento exagerado que termina por corromper la mismísima salud que trata de aparentar.

La caída del imperio romano, y la instauración del cristianismo, no supuso una erradicación de las prácticas de belleza, si bien el cristianismo puso en boga los argumentos morales (el maquillaje es sinónimo de lujuria y perversión) basados en el concepto de que cubrir y pretender alterar el rostro que naturalmente nos fue otorgado, iba en contra de los designios divinos la pintura en el rostro lo hace vulgar.

*...”Lo que es natural es obra de Dios , lo artificial es obra Diablo” -
Tertuliano ,El Aseo de las mujeres-(Dominique Paquet: ,1997,33) ,*

La inventiva femenina sabría sortear estos obstáculos para seguir practicando – aunque con suma discreción- las artes cosméticas. Por todo lo anterior los cuidados de la belleza se incluyeron dentro de un contexto de prácticas profanas y por lo tanto condenadas por la iglesia, famosa por pretender moralizar hasta los gestos más cotidianos del hombre en el Medioevo.

Una característica curiosa, fue la predilección por las mujeres de esa época por lucir una frente amplia y pulida, aplicando productos que depilan los folículos indeseables. Seguramente esta práctica era influenciada por las restricciones religiosas a fin de lucir un rostro virginal e inocente y por lo tanto honesto.

Tal como en épocas antiguas se presentan consecuencias nefastas para la salud de las mujeres medievales al abusar de bases y maquillajes (que otorgaban la tan deseada apariencia pálida y virginal) así como de los dispositivos para corregir la

postura o contener el exceso de carnes (fajas y corsés), la “cerusa” se sigue utilizando sin medida lo que provoca estragos a mediano plazo

...las damiselas se ajan muy deprisa y su rostro se agrieta, se torna gris plomo, los dientes se pudren, el aliento se corrompe...un cuadro satánico digno del Apocalipsis. (Dominique Paquet.1997.41)

Pasará un largo tiempo antes de que se libere a la belleza de su connotación pecaminosa, la tendencia en los años oscurantistas será la de asociar al atractivo femenino con las tentaciones del Diablo.

En está y en épocas anteriores y subsecuentes el sometimiento de las mujeres, a normas estéticas impuestas por la dominación masculina y la hostilidad y recelo de los hombres ante el cuerpo femenino, se encuentran como trasfondo en toda la historia. La misoginia feroz y el fanatismo religioso, relacionaran la modificación del cuerpo original a los pecados de lujuria y orgullo.

Durante la época renacentista se retoman viejos cánones y se inicia un retorno a los ideales “clásicos” de la belleza. Atrás quedan las delgadas ninfas con ajustados corsés y pálido semblante. Se retoma la figura de la mujer “natural” y con curvas, se libera y exalta la hermosura de la mujer como garantía de perfección.

... “El nacimiento de Venis” de Botticelli será el paradigma de la belleza espiritualizada de los siglos XVI y XVI. (Lourdes Ventura: 2000.31).

Se reivindica la belleza femenina a través de la medicina, al prescribir los mismos galenos fórmulas para la salud que llevarán a la preservación de la belleza de forma natural, los límites entra la cosmética y la llamada comótica (término griego que define el maquillaje excesivo) se hacen cada vez más difusos, llegando a legitimar hasta cierto grado sus excesos.

Una constante durante la época renacentista, es la descripción y apreciación de la belleza de un modo fragmentado, contemplada por el arte y la poesía a través de manos ojos, torsos y pies, como si de elementos individuales se tratara y escudriñada a través de medidas y formulas matemáticas a fin de encontrar la perfección en proporciones

...El cuerpo humano del Renacimiento se convierte en una parte de la arquitectura. Despedazado, reconstruido y vuelto a fraguar en un modelo ideal que sin embargo no es inamovible. (Dominique Paquet: 1999,.46)

Un cuerpo humano inventariado por medidas y proporciones y que era concebido como una escultura viviente. Esta tendencia confiere especial importancia a la exaltación de las mujeres, a través de los ideales estéticos y el cuerpo femenino

se convierte en un territorio fértil para ser admirado. Se prefiere el cabello rubio y las féminas optan por el teñido y manipulación del cabello así como los hombres por maquillaje y perfumes en polvo para la cabeza.

Es muy interesante hacer esta pequeña reconstrucción histórica y saber que es lo que se hacía antaño cuando no se contaba con esta modernidad y por lo tanto con esta amplia gama de productos y prácticas dirigidas al cuidado del cuerpo y la apariencia, pero que sin embargo tanto en la época medieval como en la contemporánea prevalece el querer preservar eternamente una imagen “adolescente”, de “quinceañera”, la mujer medieval aparece retratada en infinidad de grabados y tapices como una delgadísima sílfide de pechos turgentes y erguidos, caderas estrechas y cutis terso.

LAS EXIGENCIAS SOCIALES Y EL CUERPO FEMENINO EN NUESTROS DIAS

Como toda “realidad” la identidad y el seguimiento de las tendencias e ideales de belleza femeninos, se “construyen” a través de la percepción de los mismos, dificultando así su estudio y clasificación, la percepción de la realidad y el entorno es tan diversa como las razas y tan específica como los individuos; sin embargo trataré de estandarizar este cúmulo de ideas partiendo del entendido de que el grueso de la población, esta expuesto al bombardeo incesante de ideas e información proporcionada por los distintos medios de difusión

“La publicidad ha contribuido enérgicamente a excitar los deseos del público a través de deseos eróticos interpuestos, suscitados por modelos atractivas y escenografías hedonistas. En un universo en que la imperfección física está excluida por definición. (Roman Gubert:2000, 25).

El uso del cuerpo femenino en los espacios publicitarios no es precisamente algo nuevo, el considerar a las mujeres y sus cuerpos como solo un objeto que se puede moldear y utilizar a conveniencia de los intereses de cada situación permanece vigente. En una época donde los modelos de apariencia y conducta ya no son impuestos por una burguesía dominante, sino por la imparable invasión de los medios visuales, auditivos, impresos y electrónicos, pareciera imposible escapar a la inundación mediática: “lo delgado es hermoso”, “la felicidad se

encuentra en los almacenes”, “tener para ser” o parafraseando a Guadalupe Loaeza. “compro luego existo”

“el caso de los anuncios publicitarios cuya única función consiste precisamente, en la exaltación de los deseos de su audiencia. Sobre todo desde la segunda mitad de los años sesenta, en Europa la publicidad ha espectacularizado el cuerpo femenino” (Roman Gubert:2000, 24).

Hablando específicamente de la imagen y el “deber ser”. La tendencia actual nos marca estándares y modelos, que se antojan imposibles. Por lo cual cuerpo femenino ha sido conceptualizado y deformado (mayormente a capricho y voluntad de su contraparte masculina) llegando a extremos peligrosos y absurdos como los que actualmente imperan.

“las opciones humanas son muy variadas y flexibles y basta una incitación mediática para que se imponga determinado modelo de diseño corporal, aunque carezca de una funcionalidad biológica” (Roman Gubert: 2000,.44)

La juventud encarnado al deseo de inmortalidad y perpetuo atractivo, son la base fundamental que explotan en las campañas publicitarias, siendo estos los deseos primordiales en las personas que gustan de realizar actividades y consumir todos

aquellos productos que prometen cumplir con estos deseos, representando siempre la juventud como sinónimo de deseo

Otra característica muy notoria que se puede observar en los modelos que se nos difunden además de la juventud, es la delgadez, en algunos casos hasta extrema, las imágenes de las mujeres “modelos” que se nos muestran en los distintos medios de difusión no tienen nada que ver con las características promedio de la población a la que va dirigida, cuando menos en lo que a México se refiere, y esto puede provocar sentir empatía con los mismos, así como en la misma medida sentirá aversión y repulsión hacia a todo aquello que se contraponga a los mismos, esta tendencia por lo general desemboca en un conflicto al diferir las expectativas del sujeto con su realidad. (Una mujer mexicana promedio con su 1.60 de estatura y 58kgs. De peso, no podrá jamás alcanzar estándares de imagen como los propuestos por la publicidad - modelos de 1.75 con cuerpos definidos y cinturas ridículamente breves que no exceden la talla 5 – de ahí los trastornos psico-físicos que aquejan algunos sectores de la población).

Lo anterior ha dado origen a fenómenos y desordenes, tanto psicológicos como físicos que podemos encontrar en prácticamente en todo el mundo. Padecimientos como bulimia, anorexia y vigorexia entre otros tantos, son comunes en casi todas las sociedades actuales.

“la actual epidemia de anorexia, se basa en una percepción patológica negativa del propio cuerpo” (Roman Guber: 2000, 49).

Estas percepciones negativas son precisamente el eje central de la epidemia, el disgusto hacia el propio cuerpo y el deseo de aceptación en una sociedad con lineamientos y formas cada vez más estrictas, crea el “caldo de cultivo” para la proliferación de éste monstruo de mil cabezas, ejercicios, dietas regímenes cada vez más severos forman parte del camino a seguir, y como en el mago de Oz, este camino “amarillo” promete llevarnos a donde nuestros sueños se harán realidad y nuestra inserción en una sociedad de personas “hermosas” y “felices” será total.

Cabe explicar a continuación, las características de algunos de estos trastornos psico-físicos, que empiezan cambiando nuestra “percepción” y terminan aniquilando- literalmente- nuestra existencia.

“La anorexia es la percepción de gordura hacia el propio cuerpo a pesar de estar delgado, la bulimia se caracteriza por episodios de ingestión desmedida de alimentos, seguida de un sentimiento de culpa y la inducción del vómito, la vigorexia se traduce en una práctica desmedida del ejercicio físico, estos padecimientos y sus variantes se pueden encontrar en formas más o menos graves. la anorexia en su forma más aguda, entra en la categoría de DISMORFOFOBIA, descrita por vez primera por E.Morselli en

1886, como una fobia cuasidelirante, por la que el sujeto que la padece está persuadido de su fealdad y de tener un cuerpo anormal o deforme, percepción negativa que obstaculiza su vida normal y sus relaciones psicoafectivas” (Roman Guber: 2000, 49)

CONSTRUCCION DE LA IDENTIDAD FEMENINA

La mujer no ha tenido decisión sobre su cuerpo y sus actuaciones son consideradas “malas” o “buenas”, de acuerdo a los parámetros arbitrarios de cada momento y época en la historia. La mujer ha sido condenada a vivir a través de la mirada y estética de los demás, poniendo en riesgo inclusive su propia identidad.

Partiendo de el hecho de que en términos “generales” la identidad de los sujetos se conforma a partir de una primera gran clasificación genética, todas estas referencias y contenidos forman su identidad.

Así como en los hombres, la identidad de las mujeres es un conjunto de características sociales, corporales y subjetivas, que las caracterizan de manera, tanto real como simbólica de acuerdo a las propias experiencias y vivencias. La experiencia particular se da por las condiciones de vida, que incluyen la ideología propia a partir de la cual cada una tiene conciencia de si y del mundo que la rodea.

El contenido de las condiciones de la mujer es un conjunto de circunstancias, cualidades y características esenciales que definen a la mujer como un ser social y cultural genético, como ser-para y de-los-otros (.Basaglia 1983)

A cada mujer la constituye un sin número de elementos singulares que modifican, delimitan y establecen sus características particulares así como el tiempo y la forma de sus vivencias sin olvidar su óptica personal y por consecuencia la asimilación de estas experiencias para integrarlas a su identidad, la formación social en que nace vive y muere, las condiciones de su nacimiento y con ello la clase y el grupo de clase, el tipo de trabajo y actividad, las instituciones en que se desenvuelve y las relaciones que desarrolla en estas actividades, el grupo de edad, las relaciones con otras mujeres, con los hombres y el poder, la sexualidad para la procreación y el erotismo, así como sus preferencias, costumbres y tradiciones, los niveles de vida alcanzados y el acceso a bienes materiales y emocionales, lenguaje, creencia religiosas, sus inclinaciones políticas y todo lo anterior delimitado por el ciclo de vida de cada mujer

Las características femeninas son asignadas como atributos naturales e inherentes al género. Contrasta la afirmación de lo natural con que cada minuto de sus vidas, las mujeres deben realizar actividades, tener comportamientos, actitudes, sentimientos y creencias así como formas de pensamiento y lenguajes en cuyo cumplimiento deben demostrar que en verdad son mujeres, pareciera que una constante reafirmación de su condición de género es requerida, primordialmente en lo que a la percepción del sexo opuesto respecta.

Por lo anterior ninguna mujer puede cumplir con los atributos de ser mujer. La sobrecarga del “deber ser” le generan conflictos y dificultades con su identidad femenina, esto genera contradicciones por no haber correspondencia entre la identidad asignada (cuerpo, sexualidad, trabajo etc.) con la realidad experimentada, los hechos vividos por las mujeres son evaluados y medidos con lo que en su círculo social se espera de ellas y de su género

EL CUERPO COMO ALBERGUE PARA OTROS

Los cambios en la condición femenina ocurridos en el mundo y en nuestro país en el presente siglo son significativos, de ahí la importancia de analizar la manera en que las mujeres viven los “deberes” de su condición y las contradicciones que estos generan, al aceptarlos negarlos o superarlos.

A continuación se enuncian algunas tendencias de la condición femenina y su influencia en la identidad de las mujeres y los medios con que ellas y la sociedad enfrentan esos cambios.

La tendencia feminista visualiza la situación actual como un cambio radical de la sociedad y la cultura, marcado por la existencia de las mujeres de “seres-para-otros” y su cambio a “protagonistas de sus propias vidas” y de la historia resultante.

Un hecho relevante en diversas sociedades contemporáneas es la abolición del vínculo entre la identidad femenina y la identidad femenina tradicional y patriarcal. En diferentes niveles ocurren cambios sociales, económicos, jurídicos, políticos, científicos y culturales que contribuyen a la transformación de la femineidad y del ser mujer. Dichos cambios han ocurrido a las mujeres y los hombres, en la sociedad y en la cultura en general.

Existe la creencia de que si se realizan actividades y trabajos específicos, y que si se tienen comportamientos o actitudes generalmente destinadas al género

contrario, los sujetos “mágicamente” abandonan su género y se convierten en el opuesto. El error común por supuesto consiste en creer que se termina siendo parte de la categoría genérica contraria. Los cambios genéricos pueden ir en muchas direcciones y desembocar en condiciones indeterminadas, como el surgimiento de nuevas categorías y la modificación de las existentes.

La creencia en que cambiar es convertirse en el otro es común. Los hombres temen que si cuidan a los niños o hacen la comida, dejan de ser hombres, si no son ellos quienes toman las decisiones básicas, si "se dejan mandar o mantener" por las mujeres, si no las maltratan o engañan, se les llama *mandilones* y se sienten poco hombres. A los hombres que hacen cosas de mujeres se les considera casi mujeres, afeminados etc., en suma seres inferiores. He ahí el daño. En el lenguaje patriarcal ya no son hombres, son *putos*.

Asimismo en este intercambio de roles y sus mencionadas consecuencias, se encuentra de manera predominante el cuidado por la imagen y la belleza, siendo esta una parte inherente e inseparable del “deber ser” femenino, mientras que la adopción de estas prácticas (tratamientos faciales, mascarillas, masajes y la aplicación de productos cosméticos) por sus contrapartes masculinas, son vistas con reservas y cierto desdén de parte del mismo género, tal parece que cuidar más de la apariencia significara ser menos hombre.

La pérdida de aspectos de la masculinidad en el aspecto “tradicional” o patriarcal es vivida con confusión, rabia y desacuerdo ya que lo más importante para ellos es su virilidad. Durante estos cambios ocurridos a las mujeres y en el esquema

mundial, los hombres sienten la pérdida de un modo de vida que los reafirma en su poder y masculinidad, así entonces, sienten que el mundo se ve alterado en su orden natural y sus estructuras entran en crisis, ellos se “contaminan” de lo femenino, y aparece el caos.

Si las mujeres hacen cosas de hombres “trastocan” la esencia de su feminidad. Se les llama *machorras*, *marimachas* y poco femeninas, por haberse aproximado a actitudes y actividades propias de la masculinidad. Como este “deber ser” de la feminidad supone un orden natural no puede perderse por completo. Existe la esperanza del regreso a un orden “ideal” de las cosas, en que las mujeres vuelvan a ser mujeres, para algunos solo con este pensamiento es posible sobrevivir en un mundo desquiciado y asimilar los cambios generalizados y “deglutir” aquellos que atentan contra el orden “establecido”. Así los cambios impulsados por las mujeres se consideran extremos y se les cataloga como casos enfermizos, degenerados y perversos.

Desde la apreciación del ser mujer o del ser hombre se construye un método del conocimiento: la realidad vivida por los hombres y las mujeres es captada desde los estereotipos. y cada vez más mujeres y hombres son conceptualizados y tratados como anormales que no cumplen con lo que debe ser un hombre o una mujer. La idea de equívoco, inacabado, incompleto se conjuga con la idea de anormalidad, enfermedad, problema y crisis (Foucault, 1990).

MERCANTILIZACIÓN CONSUMISMO Y BELLEZA

Uno de los temas de conversación actualmente es la “evolución cultural” que se ha logrado, al disminuir las distinciones entre hombres y mujeres, aun que muchas veces esto es solo en apariencia, los spots publicitarios son un ejemplo de ello, en algunos de sus anuncios, aparecen hombres que cocinan, que utilizan la lavadora, o inclusive hasta limpian la casa, en fin participan en actividades domesticas, pensando con esto que se ha logrado una igualdad, sin embargo existe una gran diferencia en la manera como nos presentan a hombres y mujeres realizando las mismas actividades, a los hombres siempre nos los muestran como unos profesionales mientras que ellas solo son simples amas de casa.

Este tipo de anuncios intentan vendernos la idea de que los hombres se han adaptado y han entrado a los espacios domésticos y que la publicidad cabalga de manera paralela a esta supuesta evolución, pero realmente en lo único que ha cambiado la publicidad es en la forma de presentar esa discriminación hacia la mujer, la evolución se ha dado en la elaboración de los spots que se intentan adaptar a las nuevas demandas sociales.

Cuando aparecen los dos sexos los hombres siempre aparecen como exitosos y expertos en lugares públicos como es el mundo laboral, mientras que si introducen a la mujer en estos espacios simplemente es para anunciar un

producto dirigido al cuidado de su aspecto físico haciendo ver que esa área no es propia del género femenino sino que es sólo otro lugar para poder hablar de la gran “preocupación” de la mujer: su belleza y a menudo su principal virtud reside en su atractivo sexual (siendo éste otro ejemplo de discriminación hacia la figura femenina). La “belleza de la mujer” ha sido manipulada a la conveniencia de un sin número de situaciones y conveniencias del entorno cultural en el que se encuentra, por lo tanto la preocupación por la misma forma parte inherente del ser mujer, las exigencias por la perfección y lo peor aun es por una perfección irreal que actúa de manera perjudicial provocando insatisfacción con su cuerpo y otras características de su persona, logrando con esto un blanco perfecto para el bombardeo de productos milagrosos y actividades necesarias para lograr terminar con la inconformidad de su apariencia, una inconformidad creada, es decir primero nos crean el problema y luego nos venden la solución.

El caso de los anuncios publicitarios cuya única función consiste precisamente, en la exaltación de los deseos de su audiencia. Sobre todo desde la segunda mitad de los años sesenta, en Europa la publicidad ha espectacularizado el cuerpo femenino pasivo (es decir ofrecido sumisamente), como contrapunto de una virilización activa del cuerpo masculino (Roman Guber: 2000, 24)

La preocupación por obtener esa perfección y el terror que nos provoca el paso de los años por lo que esto significa, nos lleva a formarnos una imagen errónea de de lo que es ser mujer al quedar estereotipada en ser solo cuerpo y juventud, contribuyendo con esto una discriminación sexista.

La publicidad es el espejo de la sociedad en la que vivimos y el reflejo de la cultura que hemos adquirido a lo largo de los años, por eso considero que para acabar con esta discriminación sexista y esta ridiculización hacia la mujer, deberíamos cambiar antes la forma de pensar de nuestra sociedad desde su punto más débil, es decir, la forma más eficaz de combatir la imagen errónea de la mujer estereotipada consiste en desarrollar fuertes campañas que involucren a un gran número de mujeres para cambiar sus condiciones de vida en diversos ámbitos y crear imágenes alternativas, creadas por las propias mujeres.

MERCANTILIZACIÓN DEL CUERPO FEMENINO

Sexo, productos, mujer y mercancía, parecieran ser los puntos esenciales en la publicidad en la que es muy común encontrar la imagen de la mujer infravalorada y con una única misión; seducir y por ende llevan implícito en el mensaje obtener sexo en la compra de un producto, presentando el consumo como un sinónimo de sexualidad, recompensan al consumidor con la satisfacción sexual

El uso de la imagen de la mujer en la publicidad responde generalmente a varios arquetipos clásicos: la mujer como objeto de deseo o reclamo consumista y su rol de esposa, madre y ama de casa. Pero el uso del cuerpo como objeto esta mas presente en la publicidad de bebidas alcohólicas o en las campañas tabacaleras mostrando anuncios sexistas presentando a las mujeres como objeto sexual.

La mujer suele ser vista como un producto mas de las campañas publicitarias y como un objeto que les sirve para vender sus productos, pero paradójicamente la mujer es el medio para vender a las mujeres, siendo precisamente las campañas de productos dirigidos al cuidado de la apariencia física de la mujer los mas millonarios, aquellos que venden productos milagrosos y retardadores de la juventud, etapa de la vida en la que el ser humano se siente mejor.

Por lo anterior, la belleza sigue siendo facultativa para los hombres y estratégica para las mujeres, cuyas 'imperfecciones' físicas les influyen más psicológicamente que a los hombres, entre otras razones, porque la apariencia física de las mujeres sigue ocupando un lugar preeminente; dicho de otra manera, los hombres valoran y se sienten poderosamente atraídos por la apariencia y sin embargo, para conquistar a las mujeres tienen a su disposición múltiples recursos o medios que pueden compensar su carencia de atractivo físico: riqueza, estatus, prestigio, inteligencia y poder

PUBLICIDAD

Los espacios publicitarios son pausas en las que la mente del telespectador está totalmente relajada: no rechaza, no critica, no acepta, sino que recoge toda la información de lo que ve y escucha, es como una esponja, pues lo absorbe todo sin ningún otro filtro y ningún otro límite que su propia imaginación.

La televisión, al igual que otros medios, tiene el potencial de crear valores sociales y ejercer influencia en las personas porque ofrece definiciones, presenta modelos, promueve estereotipos y puede ser un exponente de cambios. Además, hay que añadir que en la estrategia publicitaria el diseño del anuncio es fundamental y la imagen de marca está en juego; por eso muchas agencias de publicidad recurren a la mujer para hacer más atractivos sus mensajes publicitarios, adentrándose así en el terreno del sexismo al introducir a la figura femenina en el mercado como un objeto meramente sexual y erótico para incrementar sus ventas.

La publicidad tiende a perpetuar lo que Naomi Wolf^Ψ llama *el mito de la belleza*. Esta autora asegura que la sociedad enseña a las mujeres a medir el logro, la satisfacción y la importancia personal en términos de apariencia física, este mito fija asimismo cánones de belleza inalcanzables para la mayor parte de las mujeres (como el de la página central de *Playboy* o el de las delgadísimas top-

^Ψ Wolf Naomi: 1990, *El mito de la belleza*

models) de manera que en última instancia la búsqueda de la belleza conduce a un callejón sin salida.

La búsqueda de la belleza no sólo conduce a las mujeres a un alto sentido de la disciplina sino que las obliga a responder a las necesidades de los hombres. A las mujeres se les enseñe a valorar sus relaciones especialmente con los hombres a quienes presumiblemente, atraen con su belleza. Las mujeres tratan de complacer a los hombres y evitan enfrentarse al poder masculino.

Por su parte, los hombres, aprenden a tratar de poseer a mujeres que encarnen esta belleza. En otras palabras, nuestro concepto de belleza reduce a las mujeres a meros objetos y motiva a los hombres a tratar de poseerlas como si fueran muñecas y no seres humanos.

De acuerdo con Naomi Wolf,^Ψ la belleza es tanto una cuestión de comportamiento como lo es de apariencia. El mito sostiene que la clave de la felicidad personal de las mujeres radica en la belleza (o en los hombres en poseer a una mujer bella).

En la práctica, sin embargo, el culto a la belleza responde a un complejo sistema a través del cual la sociedad enseña a las mujeres y a los hombres a adoptar roles y actitudes específicas que los sitúan en una jerarquía social.

El razonamiento sería el siguiente: adoptando las nociones tradicionales de feminidad y masculinidad, aumentamos nuestras perspectivas de éxito personal y

Wolf Naomi: 1990, *El mito de la belleza*

profesional. De este modo, la publicidad induce a los hombres masculinos a conducir el coche “apropiado” y a las mujeres femeninas a emplear los productos de belleza que les permitirán parecer más jóvenes y más atractivas para los hombres.

“El mito de la belleza” culpa a las industrias de moda, de cosméticos y de cirugía plástica, por los prejuicios del ideal físico inalcanzable sobre la salud física y mental de las mujeres que en base a la estrategia de crear en las mujeres una profunda sensación de insatisfacción con sus propios cuerpos. obtienen miles de millones anuales.

Lamentablemente la mayoría de las mujeres aceptan la imagen que es dada mediante los medios de comunicación como la imagen que deben proyectar. Creen firmemente que estas imágenes reflejan los estándares de la sociedad respecto a lo que es o debe ser la mujer ideal (delgada, con el cuerpo perfecto, bella, complaciente, servicial y atenta).

Lo peor de esta situación es que debido a la gran importancia que le dan a cumplir con las exigencias del molde perfecto ya establecido, su autoestima se ve en ocasiones seriamente afectada al comparar su verdadera imagen con la figura idealizada proyectada por los comerciales, y al darse cuenta de la gran diferencia existente, pueden llegar a desarrollar algún tipo de desorden alimenticio llegando en ocasiones ha caer en graves enfermedades las como son la anorexia y la bulimia

CAPITULO II

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

INTRODUCCION

En este capitulo se plantea la manera en que se llevó acabo esta investigación, el procedimiento y las técnicas que se utilizaron.

La problemática abordada requirió de una metodología cualitativa, lo cual permitió tener libertad para abordar el fenómeno.

La información se obtuvo a partir de entrevistas semi-estructuradas que se realizaron a mujeres que les interesara hablar del tema y que habitaran en la zona metropolitana.

Las entrevistas fueron grabadas y transcritas en su totalidad para posteriormente analizar la información a partir de un análisis de contenido

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La palabra “belleza” es quizás una de las palabras más complejas y polémicas cuando se trata de dar una definición que encierre una generalidad, esas cuantas letras encierran un sin número de significados esto por supuesto de acuerdo al contexto en el que se este utilizando, la cultura por ejemplo es una pieza fundamental que nos permite compartir o diferir con la interpretación de dicha palabra. las características específicas que se consideran propias de la belleza, van cambiando de acuerdo a la cultura y la época.

Actualmente, podemos observar la proliferación de productos y prácticas dirigidas al cuidado del cuerpo y la apariencia física, sin embargo esta propagación en el mercado no sólo vende productos, vende estilos de vida, donde muestra cuerpos “perfectos” de falsas proporciones, a veces voluminosas y otras inexistentes. Así establece lo que es ser atractivo, o dicho de otra manera define los prototipos de “belleza”

Pero... ¿Que es lo que hay realmente detrás de todo este “deber ser” en una sociedad patriarcal en evolución como en la que vivimos? Mucho se habla de los derechos de la mujer y de los grandes avances logrados en nuestra sociedad. Indudablemente algunos son indiscutibles, sin embargo aún falta mucho que cambiar. Existen variedad de situaciones y etiquetas que aún no se han podido eliminar, y la belleza en las mujeres forma parte de un conjunto de exigencias,

reclamos y hasta obligaciones que se han visto a lo largo de la historia como parte inherente a lo que es “el deber ser femenino”. Siendo éste siempre a conveniencia del hombre

La familia, la pareja, los amigos, en fin las relaciones interpersonales forman parte importante en la vida de las personas e interactúan en la adopción de acciones que conforman la vida cotidiana de las personas.

La idea de belleza y las distintas técnicas y productos para acceder a ella son un producto social cambiante y viviente que se establece en el marco de las relaciones sociales. Es por ello que me interesa conocer **¿cual es la idea de belleza femenina que existe actualmente en mujeres de la zona metropolitana? Y ¿cuál es la gama a de prácticas asociadas a esta idea de belleza, así como el significado de las mismas?** para poder dar sentido a estas interrogantes se plantearon los siguientes objetivos

OBTETIVOS.

GENERAL

- Explorar las características específicas que conforman la idea de belleza femenina actual en algunas mujeres de la zona metropolitana e identificar sus significados

ESPECIFICOS

- Conocer cual es la idea de belleza femenina actual que existe en algunas mujeres de la zona metropolitana
- Explorar la gama de prácticas asociadas a la belleza femenina así como el significado de las mismas en algunas mujeres de la zona metropolitana
- Conocer las actividades que comprenden dichas practicas y los significados que se le atribuyen a las mismas
- Explorar el papel que juegan las relaciones interpersonales en la adopción de dichas prácticas

NATURALEZA DE LA INVESTIGACION

Los métodos cualitativos son instrumentos indispensables para la búsqueda de significados. En este caso se utilizó un estudio exploratorio que de acuerdo con (Selltiz 1968) procuran el avance en el conocimiento de un fenómeno, con frecuencia con el propósito de precisar mejor un problema de investigación, o para poder explicitar otras hipótesis, por lo tanto el esquema de investigación debe de ser flexible a fin de permitir la reconsideración de distintos aspectos del fenómeno a medida que se avanza.

En el caso de la presente investigación una vez que se planteó la problemática de interés y los objetivos a indagar, se elaboró un guión de entrevista mediante el cual se accedió a la información, haciendo uso de una grabadora de reportero se grabaron las entrevistas en su totalidad, se transcribieron de manera textual y posteriormente se elaboraron esquemas para el análisis de la información

MUJERES QUE PARTICIPARON

Las mujeres que participaron en esta investigación solo tenían que compartir las siguientes características; tener interés en hablar del tema y vivir en la zona metropolitana. Fueron ocho las entrevistadas, tres entre 21 y 24 años y cinco entre 35 y 45 años.

Los nombres utilizados para presentar los casos son seudónimos con el fin de guardar la confidencialidad de las participantes

NATALIA; es una mujer de 24 años de edad que vive en Ciudad Nezahualcoyotl, es soltera, trabaja en un despacho de abogados desempeñando el papel de secretaria, y cuenta con una escolaridad a nivel secundaria

MAGALY; es una mujer de 23 años de edad, vive en la Delegación _____, es soltera, de escolaridad secundaria, actualmente estudia la preparatoria con una carrera técnica

ROSA; es una mujer de 21 años de edad, vive en la Delegación Iztacalco, es soltera de escolaridad preparatoria y actualmente estudia el primer semestre en la universidad

ALICIA; es una mujer de 42 años de edad, vive en la Delegación Benito Juárez, es casada con dos hijas, es abogada y se dedica a un negocio familiar

FATIMA; es una mujer de 35 años de edad vive en Ciudad Nezahualcoyotl, es divorciada, con un hijo, es Diseñador Gráfico, sin embargo actualmente no ejerce, se dedica al hogar y al cuidado de su hijo

LAURA; es una mujer de 36 años de edad, vive en la Delegación Cuahutemoc, casada con tres hijos de escolaridad secundaria, comerciante (consultora mary kay)

CAROLINA; es una mujer de 44 años de edad, vive en la delegación Cuahutemoc, es casada, (vive en unión libre con su pareja) sin hijos, cuenta con una escolaridad a nivel maestría en arte contemporáneo, es profesora de la UNAM

ANABEL; es una mujer de 45 años de edad, vive en la delegación Iztapalapa, s casada con dos hijas, carrera trunca, ama de casa

MÉTODOS Y TÉCNICAS PARA LA OBTENCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Existen varios métodos que forman parte de la investigación cualitativa, en este caso se utilizaron entrevistas semi-estructuradas, la selección de este método se hizo a partir de las características del tema a analizar.

La entrevista semi-estructurada, es un método que permite recuperar la narración que el otro hace. Este tipo de entrevista es un método muy parecido a los encuentros que tenemos a diario en nuestra vida cotidiana por lo cual la secuencia en el discurso no es precisamente sujeto de análisis, sin embargo se debe poner mucha atención en el lenguaje y no pasar por alto conceptos solo por pensar que son demasiado comunes

Las entrevistas se llevaron a cabo en lugares tranquilos y con poco ruido, esto con la finalidad de establecer un ambiente propicio para establecer una buena comunicación con las informantes.

En la mayoría de los casos las informantes se mostraron muy participativas y tranquilas al momento de la entrevista salvo dos de ellas (Natalia y Anabel) quienes al principio se mostraron nerviosas y un poco reservadas con la información que proporcionaban y hasta un poco incómodas por la presencia de la grabadora. Sin embargo conforme fue avanzando la entrevista(en ambos casos) la información fue cada vez mas fluida.

Se elaboró un guión de entrevista con la finalidad de abordar los puntos que se consideraron más importantes de acuerdo a los objetivos planteados. Durante las entrevistas no se siguió el orden establecido, con la finalidad de que la comunicación fuera fluida como una plática de la vida cotidiana y no como un cuestionario donde solo se contestara a cada pregunta sin indagar mas allá.¹

Los ejes centrales de la entrevista fueron los siguientes:

1.-Gama de prácticas asociadas al cuidado del rostro

2.-Gama de prácticas asociadas al cuidado del cuerpo

3.-Gama de prácticas asociadas al cuidado de pies y manos

4.-Gama de prácticas asociadas al cuidado de cabello

En cada uno de estos puntos se indagaron el tipo de técnicas que conocen, de estas cuales formaban parte de su rutina de cuidado personal, la frecuencia con la que llevan acabo cada una de las prácticas, los resultados u objetivos que se pretenden alcanzar al realizar estas actividades, la opinión que tienen acerca de cada una de las practicas de las que se hablaron, la opinión de las relaciones interpersonales (familia, amigos y pareja) de la entrevistada.

¹ Ver guía de entrevista en anexo 1

Por ultimo se les pidió que hicieran una descripción de lo que para ellas es una mujer bella.

5.-Descripción de una mujer bella

- Características físicas
- Características sociales

TRABAJO DE CAMPO.

1. Elaboración de la guía de entrevista
2. Contacto con las informantes
3. Cita con cada una de ellas de acuerdo a sus tiempos
4. Grabación total de las entrevistas
5. Transcripción total de las entrevistas
6. Sistematización de la información
7. Elaboración de reporte de cada una de las entrevistas haciendo uso de las sistematizaciones anteriores
8. Elaboración de esquemas finales abordando de manera especifica los puntos de la guía haciendo uso de los reportes elaborados previamente

MÉTODOS Y TÉCNICAS PARA EL REGISTRO Y SISTEMATIZACION DE LOS DATOS

El registro de la información se realizo a partir de la grabación total de cada una de las entrevistas, utilizando una grabadora de reportero.

Una ves que se termino el trabajo de campo, se transcribieron las entrevistas en se totalidad mecanografiándolas de manera textual sin la utilización de ningún programa de dictado, posteriormente se elaboro un esquema en el programa Excel, etiquetando la información correspondiente a cada tópico de la entrevista de acuerdo a la guía de la misma.

Ejemplo de la sistematización de la información:

pues a veces te vas a hacer tus sesiones de...tu limpieza diaria...a veces tu dices...pssss ya, aunque tengas tu, tu producto...pues ir con los profesionales, como que...el ambiente te cambia ¿no?, entonces me ven la piel y me dicen...la tiene muy bien cuidada...tiene muy bien cuidada tu piel, entonces que bueno ¿no?, entonces esteee...pero cuando te hacen tus tratamientos dices...oye nada que ver con...lo que yo me estoy haciendo, entonces son más profesionales...	01.01 Tipo de técnicas dirigidas al cuidado del rostro a las que se someten en un spa
Sssi, y luego dices...aguantame unos 15 o 20 días y regresas y...te vuelves así como muy adicta...	01.02 Frecuencia con la que realizan esta práctica
Que te manejan en su láser, que te manejan tu lifting, pues que te manejan productos más profesionales...y por ejemplo para que te regeneren más la piel, si la traes deshidaratada y...todo eso...ya inclusive hasta te inyectan ¿no? y dices...no pues si ves la pena	01.03 Actividades que comprenden
Pues imagínate (risas) o sea...verte tu cara...así como que es importante y verte tu cara... así que ora si...que te dicen...ay	01.05 Resultados

que bonita se te ve tu piel...ay gracias!...pero pregúntame mi bolsillo (risas) es que todo y...fijate que... no soy coda...soy administrada... también me puedo dar un lujo de...esto...entonces como que...me hago yo también mis regalos...luego entonces mi esposo me dice...yo también te pago esto	obtenidos
Por que estuve yendo a la estética y que te haces todo el tratamiento, que te haces el cabello, que te haces el manicure, que...pero no, no yo estaba cometiendo un gran error, un grave error...y ahorita divido, hacerme mi manicure y que me haga la podóloga...que me arregle los pies, digo es que siempre que vengo...me deja los pies de princesa...(risas) ay de veras que es que me siento hasta como princesa, siento los pies suavечitos...	02.01 Tipo de técnicas a las que se someten
Pintarme el cabello... hacerme luces...o sea cuando requiero que me hagan luces ¿no?	02.01 Tipo de técnicas a las que se someten
Pues ponle...si, si, la verdad una mujer si le invierte mucho..	02.06 Opinión de la informante
A: Yo digo que a veces es...es una...que bueno que ya existan y esten a la mano de todos...de todo mundo no?...porque pues igual...puedes repararte lo que...si hay alguna deformidad en tu nariz...alguna situación que a ti no te guste...digamos en la nariz...o en cualquier parte de tu cuerpo...lo puedes arreglar...dices...que padre que lo puedas hacer, hay gente que dice que no le gusta...que es riesgoso...y todo eso...pero es el riesgo que cada quien se dá no? y dices...si el beneficio te ayuda...pues que padre	03.06 Opinión de la informante acerca de esta práctica

MÉTODOS Y TÉCNICAS PARA EL ANALISIS DE LOS DATOS

La técnica que se utilizó para el análisis se la información es el **análisis de contenido** : esta es una técnica de investigación para la descripción objetiva, sistemática y cualitativa del contenido manifiesto de la comunicación o como dice Krippendorff (1990) el análisis de contenido es una técnica de investigación para hacer inferencias reproducibles y validas de datos.

Una vez que se concluyó con los esquemas se elaboraron reportes de cada una de las entrevistas basándose en la información conjuntada de las esquematizaciones, con la información de los reportes se elaboraron los esquemas finales, abordando de manera específica cada uno de los puntos de la guía, en cada esquema se unificó la información de los reportes.

En los esquemas finales se elaboró un proceso de codificación y categorización de acuerdo con Ruiz Olabuenaga (1996) esto se refiere a la transformación de la información del campo, aplicando un criterio a cada unidad de registro y clasificándola en categorías teóricas y empíricas.

RESULTADOS.

A lo largo de la historia de la humanidad, existen innumerables evidencias de un perenne intento por el agrado y la aceptación social en aquellos grupos que nos definen y limitan. Descendiendo desde un instinto primigenio por atraer y cortejar al sexo opuesto, se observan signos de estos esfuerzos, que permean en nuestras actuales sociedades. Desde la más elemental de las señales, como un trasero enrojecido o un plumaje de colores encendidos, hasta su equivalente actual de labios en colores indelebles y figuras asexuadas en pantalones talla “cero”, los recursos y la gama de practicas asociadas a la belleza y a la exaltación de nuestros atributos es extensa, fascinante y cada vez mas tecnificada. El estudio que realice expone los resultados obtenidos en 8 entrevistas, realizadas a mujeres mexicanas, entre los 20 y los 40 años que radican en la zona metropolitana de la Ciudad de México. Se ha pretendido mostrar el espectro de prácticas más difundidas y comunes entre las mujeres jóvenes de nuestra sociedad, agrupándose en prácticas dirigidas a rostro, cuerpo y percepción de la belleza por parte de las informantes.

Quizás las prácticas más difundidas, deseadas y a la vez temidas en la actualidad, impulsadas por el aparato mediático y sus exponentes principales, (las estrellas y modelos en candelero) son las intervenciones quirúrgicas dirigidas a la modificación y embellecimiento tanto del rostro como de distintas partes del cuerpo, sin duda un “objeto de deseo” para la mujer actual, la mayoría de las

mujeres que conformaron la población de este estudio por ejemplo, no se ha sometido a ninguna cirugía o intervención quirúrgica en el rostro, mas no tanto por falta de voluntad sino por verse imposibilitadas por recursos económicos o en su defecto sencillamente por temor a quedar “mal”. Aquellas que si han pasado bajo el bisturí nos relatan que en parte por vanidad y en parte por necesidad acudieron a estos procedimientos. **“Tenía la nariz un poco ancha, me quitaron cartílago y pues si cambió”** , **“ Me quemaron verrugas y me quitaron grasa debajo de los párpados”**. A pesar de argumentar razones “medicas necesarias” en ambos casos, las entrevistadas afirmaron que también lo hicieron por mejorar su aspecto y por subsanar cierta inconformidad con su persona. **“ Era como un trauma de que todos con su nariz respingadita y todo, y yo la tenía así como...pues como de águila así, nnnno!”** esto revela el sentimiento que subyace en nuestra sociedad, particularmente en el género femenino de “agradar”, “encajar” y “cumplir” con los estereotipos y cánones de belleza socialmente aceptados, cabe mencionar que en uno de los casos inclusive se presentó cierta presión por parte de la familia (interesante detalle dentro del tema de la aceptación por parte de un grupo), una nariz grande y ancha pudo ser en el pasado y según la percepción de la época “bella” y “deseable”, hoy, ya no lo es en la mayoría de los casos. Vale la pena mencionar que paralelamente al los tratamientos quirúrgicos hicieron mención de alguna técnica alternativa, tal es el caso del Botox (toxina aplicada prácticamente a flor de piel, sin anestesia y que literalmente “paraliza” los músculos de la zona aplicada y da una apariencia juvenil y tensa, generalmente se aplica en la frente y para suavizar líneas de expresión en el área de los ojos) En ambos casos existe un trasfondo médico

real, pero es interesante observar como ambas informantes tratan de dar explicaciones y de justificar las intervenciones, como algo estrictamente “necesario” y no algo meramente “estético”, como si temiesen que se les considerara frívolas o superficiales.

Como colofón las informantes describieron los sentimientos post-operatorios y las molestias que estos representan, miedo, angustia e incomodidad parecen ser un pequeño precio a pagar por los beneficios que brinda la cirugía cosmética. **“Toda la semana tienes que dormir sentada porque te acuestas y sientes que te ahogas...”** Las actividades cotidianas y la forma de vida se verán afectadas, muchas veces de manera permanente. **“Por ejemplo ahorita tengo gripa o lloro y luego, luego me empieza a escurrir la nariz...”** , **“El Botox tiene consecuencias molestas, te adormecen con hielo e inmediatamente después, tienes que gesticular para que se te vaya acomodando el líquido y a los 20 min estas que te mueres de cansancio y se empieza a paralizar el nervio”**. Pareciera que todas las molestias y riesgos quedan relegadas a un segundo término al observar los resultados, cabe aclarar que ambas entrevistadas obtuvieron resultados positivos, el atenuar las líneas de expresión, respirar mejor o conseguir una nariz recta y respingada son la recompensa que estas mujeres recibieron tras su sacrificio, resultados satisfactorios, tanto en lo estético como en el aspecto salud y procedimientos anti-edad.

En cuanto a la reacción por parte de su entorno inmediato (familia), las informantes revelaron que tuvieron apoyo antes y obtuvieron aceptación

después, hasta llegar al punto del halago. **“Ay mamá que bien te sentó el viaje, después registre que era el Botox”** .

Por parte de sus amistades, una de ellas afirmó haber generado sentimientos de imitación y envidia en más de una conocida, al someterse a un procedimiento similar, una amistad de la entrevistada, tuvo una reacción adversa durante el proceso y obtuvo un resultado desastroso. **“La vi...y era un monstruo, verdaderamente un monstruo”** lo anterior ejemplifica claramente la constante lucha por destacar y lograr un atractivo, especialmente en mujeres de cierta edad a pesar de los riesgos que conlleva.

Las parejas generan opiniones divididas, mientras que la de una la apoyó y celebró el hecho, en el otro caso hubo desagrado, ya que piensa que no debió arriesgar su salud por la mera apariencia física.

A pesar de todo lo anterior, estas se mostraron dispuestas a someterse a más intervenciones (como el delineado permanente de boca y ojos) que les ayuden a “realzar” su belleza natural.

Al llegar al punto de las opiniones generalizadas, la mayoría de las aludidas intervino para dar su punto de vista, en la mayoría de los casos coincidieron en señalar que las intervenciones quirúrgicas son buenas en general mientras sean realizadas por personal calificado. **“Las cirugías son buenas, pero no estoy obsesionada...”** , **“Las cirugías estéticas son una maravilla, pero es**

necesario acudir con una persona especializada...”, “La cirugías estéticas son lo máximo, no, si a mi me re encantan...” A pesar de las opiniones positivas, todas ellas son conscientes de los riesgos implícitos en estas prácticas y en más de un caso es el miedo lo que las contiene de someterse a nuevos procedimientos de esta naturaleza.

En el renglón del tipo de cirugías faciales que a ellas les gustaría realizarse hubo opiniones diversas, sin embargo la nariz y una “re estiradita” fueron los tópicos más mencionados por el grupo. **“Una re estiradita en el futuro...”, “ La nariz, porque la tengo chueca...”, “ Los ojos y ya sabes, una restirada...”**

Todas mencionan las razones (reales o ficticias) por las cuales no se han sometido a procedimientos quirúrgicos, nuevamente observamos que el común denominador es el miedo y en su defecto la explicación que me suministraron fue la de “no es el momento aún” por considerar que no es necesaria en este punto de su vida mas no niegan la posibilidad en el futuro. Solo una informante reconoció no haberlo hecho por motivos económicos.

Dentro de la categoría de tratamientos y mascarillas de naturaleza casera y origen natural, las opiniones se encontraron divididas de una manera balanceada, aquellas que se abstienen por completo de esta practica y no utilizan ninguna de ellas y las que se sienten seguras utilizando productos naturales sobre aquellos comprados en una tienda, las mas mencionadas fueron las mascarillas de avena, yogurt y limón, así como frutas y vegetales, que siguiendo sencillas recetas se

convierten en aplicaciones y afeites que realzan la suavidad y aspecto fresco de la piel.

La mayoría de las entrevistadas que recurren a estas prácticas las realizan de manera eventual, los fines de semana o en periodos de descanso. “Cuando **voy a la playa...**” Debido en gran parte por la elaboración y el tiempo que se requiere para su aplicación.

Conjuntamente al yogurt, leche, avena, azúcar, limón, jitomate, arcilla y demás elementos orgánicos, se hicieron mención de ciertos productos como shampoos, lociones astringentes así como parches y bloqueadores solares, cremas exfoliantes (agentes de limpieza profunda que “destapan” el poro y le permiten respirar), agentes hidratantes y cremas limpiadoras y ansiedad, que utilizan conjuntamente o en substitución de cualquier aplicación casera. “**Mascarillas exfoliantes, cremas hidratantes...**, ”Ah...me regalo una mi muchacha, una de...Ponds...”, “**Gel limpiador, después mi crema y si voy a salir...bloqueador.**” Un punto de coincidencia parece ser el aprendizaje empírico de la utilización de los llamados “bloqueadores solares” ya que todas las informantes reconocieron utilizar un mayor o menor grado de protección contra los rayos UV

Los objetivos que persiguen con esta práctica es el mejoramiento de la apariencia de su piel y la conservación de la misma por mas tiempo, la importancia de mantener un cutis terso, exfoliado y libre de exceso de grasa se

hace evidente, básicamente el objetivo es y siempre será retardar el inevitable envejecimiento y por ende la pérdida de juventud y atractivo.

Las técnicas varían de informante a informante, el punto en común lo encontramos en la limpieza profunda del rostro con agentes astringentes (elementos alcalinos que proporcionan una limpieza aséptica) ya sean naturales o no, para después pasar a la hidratación del cutis con cremas o agentes tan diversos como “agua mineral”, prácticamente todas las rutinas se llevan a cabo sin fallar cada noche y en ocasiones también por las mañanas. Las técnicas varían del agua fría al hielo pasando por compresas de agua caliente. Todas coinciden que la aplicación de estos productos especialmente durante las horas nocturnas, favorece la disminución de líneas de expresión, esto aunado al detalle de no abusar del maquillaje, resultara en un cutis de apariencia más joven por más tiempo

Al indagar sobre la opinión de las practicas y mascarillas caseras, la respuesta fue unánime, “no existe una prioridad mayor que el cuidado de el rostro” ya que según afirmaron es una “carta de presentación” y como tal ningún cuidado esta de más, anteponiendo su cuidado y mantenimiento a muchos otros elementos de belleza. **“Piensa que cara...solo se tiene una en la vida”, “La cara es la carta de presentación de cualquier persona”, “No hay que esperar a tener arrugas para cuidarse, es mejor prevenir...”**

Existen una gran gama de mascarillas y remedios caseros para los estragos causados por el tiempo y los elementos. **“Avena con miel...y ya, te la pones, te la dejas 20 minutos y te la enjuagas...”** Aguacate, miel y avena los más socorridos, muchas de ellas solo han escuchado de estos tratamientos por referencia y no los han aplicado en su persona, igualmente hacen referencia a mascarillas que se compran ya elaboradas y productos anti-edad que les recomiendan.

Dentro de las técnicas dirigidas al cuidado del rostro, existen clínicas especializadas o Spas, donde se realizan tratamientos específicos, peelings, masajes, mascarillas de barro y tratamientos faciales, valiéndose de una gran variedad de productos tanto exfoliantes como tonificantes, reafirmantes o hidratantes, generalmente atendidos por técnicos en cosmetología y médicos dermatólogos . Se mostró cierta división en su utilización, más aquí todas coincidieron en su entusiasmo por dichos centros aludiendo a su calidad y buenos resultados.

Si bien no todas las entrevistadas utilizan los servicios de dichos centros, las que si lo hacen, acuden con una frecuencia que fluctúa entre una semana y quince días. **“Regresas y te vuelves así como muy adicta...”** resumiendo en ocasional su rango de asistencia en general.

Entre los objetivos primordiales de la utilización de estos centros, se cuentan la eliminación de manchas, sensación de frescura, un cutis terso, pestañas

abundantes y eliminar las líneas de expresión. **“Sientes muy fresca...me imagino que no respiraba mi pobre cara...”**

Los resultados según la opinión del grupo fueron favorables, lograron eliminar resequedad y confirieron a su rostro una piel tersa y pestañas más abundantes.

Por supuesto la opinión general en cuanto a estas instalaciones fue buena, algunas lo calificaron dentro de sus prioridades, de resultados muy satisfactorios y obteniendo calificativos de maravillosos, cabe mencionar que solo una informante expreso miedo por someterse a este tipo de técnicas ya que ha tenido experiencias negativas en otros centros de belleza como salones y estéticas.

Al entrar al rubro de ejercicio prácticamente todo el grupo afirmó realizar una o más actividades deportivas, entre las muchas enumeradas destacaron: pesas, aerójazz, bicicleta fija, pick-boxing, gimnasia reductiva, abdominales, caminata, correr, nadar, spinning y pilates, un par de las entrevistadas aseguraron no realizar ninguna actividad deportiva.

El lugar preferido del grupo para realizar estas actividades, resulto ser las instalaciones de un gimnasio, primordialmente eligen el lugar de acuerdo a la cercanía con sus domicilios, a excepción de una informante que revela que prefiere realizarlo en casa

El tiempo invertido en acudir a un gimnasio es variable pero se pueden promediar de 1 a 2 horas diariamente de lunes a sábado. La única informante que no acude realiza menos de una hora diaria

Las razones para preferir el gimnasio sobre otros lugares para realizar su actividad deportiva, son variadas, pero las informantes coinciden en el hecho, de que en un gimnasio se sienten más “motivadas” y “forzadas” a realizar el ejercicio. **“Al tener la música me motiva más, a que yo también quiera hacer ejercicio...”** Y comenta más de una informante que en casa difícilmente podrían realizar alguna actividad, nuevamente una sobre las demás informantes NO acude ya que no le gusta el ambiente de los gimnasios. **“ No me gusta ese ambiente, nunca me ha gustado!...”**

Dentro de la gama de objetivos que nuestro grupo pretende alcanzar se encuentran mantener su figura, prolongar su juventud, incrementar su sentido de competencia (entre mujeres existe este sentido, consciente o inconscientemente), elevar su autoestima y por supuesto obtener firmeza en sus músculos, aunque alguna vea en estas actividades beneficios adicionales. “El spinning me sirve para bajar mi stress...” El efecto de “catarsis” que una de las entrevistadas parece encontrar en la actividad física es un beneficio no buscado originalmente, ya que ella ingreso a estos centros con el objetivo de bajar de peso y encontró un medio para canalizar su tensión y liberarla, aunque básicamente todas buscan reafirmar y mantener un poco mas de tiempo en su lugar aquello que la gravedad y el paso de el tiempo se empeñan en derribar.

El entorno familiar es favorable para este grupo ya que todas se ven alentadas en mayor o menor grado por el, una característica curiosa, es el hecho de que en más de un caso son los mismos familiares cercanos quienes han inculcado en ellas mediante el ejemplo, la afición por las actividades deportivas y saludables. **“Mi mamá ha sido bailarina toda su vida además de nadadora...”** Predomina al menos en este grupo la influencia femenina hacia ellas, principalmente de sus progenitoras y en su defecto de sus hermanas.

Existen una gran variedad de productos y complementos alimenticios para auxiliar en el entrenamiento físico, los más socorridos resultaron ser los “quemadores de grasa” y los suplementos que contienen “proteína” (cabe aclarar que un complemento es un polvo o pastilla que se toma conjuntamente a los alimentos y el suplemento suele substituir a una o más comidas) estos suplementos suelen conllevar efectos secundarios y trastornos hormonales. “ Los dejé de tomar porque me produjeron acné.” Asimismo los quemadores de grasa o “fat-burners” aceleran la asimilación de las mismas y permiten su rápida expulsión y favoreciendo la pérdida acelerada de peso, aunque más de una entrevistada aseguro que no funcionaron.

Como norma general todas las informantes tuvieron una opinión positiva del ejercicio (inclusive quién no lo practica), todas han tenido un acercamiento en mayor o menor grado con actividades deportivas y saben que es necesario para poder alcanzar una vida saludable y de paso conseguir un mejoramiento de la

imagen y un aumento en la autoestima. **“Me considero una mujer atractiva, porque si he puesto empeño en cuidarme físicamente o sea...me he mantenido con el ejercicio.”** Una vez más la vanidad entra como factor determinante para impulsarlas en su carrera hacia la perfección física y la salud mental, todas reconocen que el ejercicio combinado con una dieta balanceada es lo que permite obtener resultados positivos en su imagen y en su salud. **“ Los gimnasios...son lo máximo! “.**

Los centros de tratamiento SPA también se especializan en tratamientos corporales, tanto relajantes como reafirmantes, para ello se valen de un conjunto de técnicas y procedimientos tales como: masajes reductivos, vendas frías, inyecciones locales, baños de temascal, aroma terapia y vapor, adicionalmente existen algunos tratamientos con “geles” igualmente fríos y que buscan reducir tallas de manera rápida, varias informantes coincidieron en lo agresivo de los procedimientos. **“Con unos geles extremadamente fríos...de verdad sufría...”** y algunas otras reconocieron no ir mas allá de los “masajes reductivos”.

La frecuencia con que asisten a estos centros de tratamiento es intermitente, va desde una sola ocasión (sin ánimo de volver) hasta asistencia regular dos o tres veces por semana... sobre todo a tratamientos más bien ligeros como el vapor, el temascal y los masajes.

En general los resultados obtenidos fueron buenos, en el sentido de que logaron sus objetivos al reducir tallas y medidas. **“ Si aparte empecé a notar el cambio**

en mi ropa y todo, aaaay! Yo estaba...feliz.” Reducción de peso, reducción de abdomen, la eliminación de toxinas y la relajación profunda son solo algunos de los beneficios que estas mujeres obtuvieron al someterse a los tratamientos (agresivos o más conservadores)

A excepción de una de las entrevistadas (que a pesar de lograr su objetivo de reducción de tallas quedó profundamente a disgusto con lo agresivo del procedimiento) todas tuvieron opiniones positivas y lo consideraron una buena alternativa y más de una asegura que lo volverá a retomar por sus buenos resultados. **“Fui y si me ayudo pero fue demasiado sufrimiento...”**

Sin excepción alguna todo el grupo se mostró entusiasmado al hablar de sus actividades con respecto al maquillaje y sus rutinas de uso diario, básicamente todas negaron en un principio el uso excesivo de este recurso, pero conforme se desenvolvían las entrevistas ennumeraron una larga serie de técnicas y rutinas (muchas de ellas realizadas diariamente) a las que se someten, esencialmente todas utilizan: maquillaje, lápiz labial, delineador, sombras para los ojos así como “rímel” o “mascara” para las pestañas . **“Lo normal, ponerme una base, me pinto, me pongo sombra, me pongo rímel y me delineo los ojos...”**

La gama de productos que comprende el arte del maquillaje es infinita, pero por mencionar las más socorridas por mis entrevistadas mencionare las siguientes: el rímel, labial, delineadores, sombras, maquillaje líquido, maquillaje en polvo, desmaquillantes, pupilentes y brillos labiales. Algunos de ellos como las

mismas informantes afirman son “indispensables” en el repertorio de toda mujer y mas de una afirmo invertir un capital considerable en la adquisición de productos de buena calidad. **“Brillo, lápiz labial, delineador...en maquillaje si le invierto una lana...”**

Los salones de belleza resultan ser una alternativa práctica y muy utilizada actualmente, la variedad de productos y servicios, combinados con la facilidad de “pagar” por que realicen procedimientos complicados y engorrosos tales como teñir el cabello o retocar un peinado, realizar un corte, aplicar extensiones, manicure, pedicure o inclusive la aplicación de maquillaje, los convierten en un punto de coincidencia para miles de mujeres, nuestro grupo aceptó acudir a estos centros con regularidad para el cuidado de manos y pies y principalmente para el cuidado y mantenimiento de su cabello.

La frecuencia de la asistencia a estos lugares fluctúa entre una y dos veces por mes hasta unas pocas veces al año dependiendo de las necesidades de la entrevistada.

Muchas de las entrevistadas consideraron conveniente el acudir a estos centros, **“Porque el trabajo que te hacen ahí es distinto al que se puede hacer una en casa...”** Y ponerse en manos de profesionales, esencialmente por el cabello, los tintes y demás tratamientos difíciles de realizar por su cuenta.

A más de una de las entrevistadas no le agrada mucho el ambiente de estos lugares y cuando acuden lo hacen por estricta necesidad y un porcentaje menor afirma que la mayoría de los servicios que ofrecen, ellas prefieren realizarlos en casa.

Al hablar de los procedimientos quirúrgicos, se tuvo que hacer una distinción, entre aquellos dirigidos al rostro y aquellos encaminados a la modificación de el cuerpo, aunque la mayoría de ellas no se ha sometido a ningún procedimiento, si hubo quién nos dio una gama de procedimientos tales como abdomenoplastía, liposucción, inyecciones en glúteos para dar volumen, implantes de senos y levantamiento de los mismos, cabe aclarar que algunas de ellas aprovecharon los procedimientos de cesárea o alguna otra intervención de carácter medico no estético, para realizarse estos procedimientos.

Entre las muchas razones por las cuales podrían decidirse a someter su cuerpo a tales procedimientos, ellas aceptan que básicamente lo hicieron por vanidad, principalmente después de los partos, ellas buscaron recuperar en medida de lo posible su aspecto anterior y la restitución de la firmeza y apariencias juveniles perdidas en el proceso de la procreación..

Los sentimientos post-operatorios que estas mujeres sufrieron no difieren de los de otras intervenciones quirúrgicas mayores, el miedo y las molestias físicas se muestran como una constante del proceso. “Fueron bastante traumáticos y

sobretudo muy dolorosos” al grado de llegar a dudar sobre someterse a futuros procedimientos.

Los resultados y las opiniones de los mismos son divididas, van de la satisfacción al franco desagrado e insatisfacción. **“No quede a gusto...se me encapsuló la substancia que me aplicaron...”** , **“ Me levantó...me acomodaron todo lo que se había caído...”**, en algunos casos se logró eliminar la flacidez de la piel y aumentar el volumen de ciertas partes del cuerpo (glúteos y senos principalmente) todo esto por supuesto tiene como resultado la elevación de la autoestima y el mejoramiento de la opinión hacia ellas mismas.

Las opiniones del grupo familiar les fueron favorables, partiendo del hecho de que fueron apoyadas desde antes del proceso y desde luego en la lenta recuperación posterior. **“La reacción de mi mamá fue...aaaaay si mijita, yo te cuido...”**

Las opiniones del círculo de amistades no han sido tan favorables, pareciera que siempre se genera cierto nivel de envidia y una tendencia a la imitación de estos procedimientos, siendo el resultado no siempre el que se esperaba, y al menos en uno de los casos, las amistades se han sometido a procedimientos similares y al no “quedar” como la informante se desata la enemistad, la envidia y el rencor,

En al menos una entrevista, la informante destacó la opinión de su pareja sentimental, contando con el apoyo incondicional del mismo. **“Está muy a gusto con los resultados y beneficios, el esta feliz, esta bien conmigo...me apoya mucho...”** y asegura que el que él la apoyara fue una motivación constante para soportar lo traumático del proceso.

Al solicitarles información sobre otros procedimientos, las entrevistadas enumeraron una serie de intervenciones que conocen por referencia directa, indirecta o a través de los medios, el cine y la televisión, siendo los más mencionados la liposucción, los implantes de silicona, la lipectomía, las inyecciones de aceites minerales, la aplicación de los llamados “hilos rusos”, el lifting (tanto facial como de busto), la abdominoplastía y la inyección de compuestos para aumentar volumen en glúteos y caderas.

Al fantasear sobre el tipo de operación a la que les gustaría someterse las informantes fueron redundantes en dos procedimientos en específico, primero la famosa **“liposucción”** con la que se busca moldear y esculpir cintura, abdomen y glúteos al retirar de manera quirúrgica la grasa del cuerpo y en segundo lugar los implantes de senos y glúteos. Cabe mencionar que una de ellas optaría por un procedimiento menos común, que es la reducción de busto, esto obedece a la incomodidad que sus senos le producen.

Existen dos razones fundamentales que detienen nuestras informantes de someterse a los procedimientos quirúrgicos deseados, la primera es el miedo y la incertidumbre de saber si tu cuerpo rechazara un implante o una modificación. **“También luego te puede traer complicaciones...”** y la segunda es mas simple...dinero, ya que a pesar de estar dispuestas a ello, no cuentan con la liquidez económica suficiente.

Las opiniones en este renglón son divididas, si bien una parte del grupo se muestra receloso acerca de las intervenciones y se muestra con dudas y reservas fundamentadas en el miedo a no quedar “bien”, la mayoría se muestra a favor de estos procedimientos, siempre y cuando sean efectuados por especialistas y con una cuidadosa supervisión. **“son una maravilla y que elevan la autoestima de las personas...”** Casi todas coinciden en que al tener los medios necesarios y la supervisión adecuada, las cirugías cosméticas son favorables tanto para la imagen como para la propia percepción de nuestra persona, por lo tanto en ocasiones no son solo un gusto sino una necesidad.

“Todo lo que pudiera favorecer...no le veo nada de malo...pero si hay temor...”

Los regímenes alimenticios han estado vinculados con la imagen a lo largo de toda nuestra historia, la actualidad impone dietas rigurosas y hábitos no siempre saludables con el fin de lograr nuestros objetivos de delgadez y aceptación. Las dietas han evolucionado al grado de existir centros especializados para este fin,

al prescribir y supervisar nuestros hábitos alimenticios se han vuelto una nueva religión. Aunque la mayoría de nuestras informantes no acuden a estos centros, si buscan la supervisión y ayuda de un nutriólogo o de personal “medico” capacitado, y en otros casos simplemente optan por hábitos alimenticios saludables.

Un factor que salta a la vista, es que cuando nuestras informantes se sienten “pesadas” o fuera de sus niveles normales, es cuando acuden de manera ocasional, en un promedio de cuatro veces por año a estos centros o a buscar la ayuda de un medico “nutriólogo, siendo que el habito alimenticio debe ser una constante de vida y no un procedimiento emergente.

En cuanto a sus actividades dentro de estos centros, describen que de manera paralela a la adopción de una dieta balanceada, esta el ingerir una abundante cantidad de agua y complementado por la ingesta de medicamentos en algunos casos homeopáticos así como de ciertas “gotas” que producen sed y pastillas.

Existen una gama de productos complementarios que utilizan relacionados a esta práctica entre los que se cuentan las pastillas para quitar el hambre, inyecciones de las que afirman desconocer su composición y las ya mencionadas gotas que producen sed.

En la descripción de actividades relacionadas con dietas en general, las entrevistadas aludieron a una serie de productos naturales y de fácil digestión,

que combinan con el ejercicio y la ingesta de grandes cantidades de agua, las frutas, las verduras y el en especial el nopal, son algunas de las más mencionadas, el comer cosas asadas y no fritas y evitar a toda costa los “antojitos” entre semana son algunas de las estrategias adoptadas por estas mujeres sin la supervisión de un nutriólogo. Adicionalmente las informantes procuran contabilizar las calorías de los alimentos así como preferir los de bajo contenido de grasa sobre los tradicionales con un elevado aporte calórico.

Los resultados obtenidos de la adopción de este tipo de dietas fueron en esencia la disminución del peso y el mantenerse delgadas, aunque algunos casos fue la recuperación de estándares anteriores a un embarazo, todo esto conllevó en más de un caso al reconocimiento y aceptación de otras personas hacia ellas.

En cuanto a las opiniones que las informantes expresan al respecto de las dietas y sus resultados, podemos concluir que en general todas coinciden con que al llevar buenos hábitos alimenticios, evitar la grasas, reducir el consumo de harinas e incrementar el consumo de agua y alimentos ricos en fibra, se van obtener buenos resultados. Destacan la importancia de asesorarse ya que hay dietas que pueden resultar contraproducentes **“Hay muchas dietas que prometen imposibles o que te hacen bajar arriesgando tu salud.”** Mientras exista la supervisión de especialistas todas coincidieron el las bondades de las dietas y su aporte para lograr los objetivos de imagen y reducción de peso que se imponen.

Con respecto a la opinión que las entrevistadas recibieron por parte de su círculo familiar, esta fue positiva en todos los casos analizados, como punto de coincidencia, podemos señalar la preocupación por la salud, antes que por la imagen, Estando al pendiente de los productos utilizados por las informantes y aconsejándolas en la adopción de éstas practicas. (en uno de los casos la entrevistada reconoció haber ocultado deliberadamente a su madre, el hecho de estar ingiriendo pastillas para suprimir el apetito y de aplicarse inyecciones para adelgazar)

Uno de los tópicos que generó mayor abundancia de comentarios y encendió los ánimos fue el del cabello y sus cuidados, Aquí se evidenciaron todo tipo de tratamientos caseros así como de productos comerciales que el grupo ha utilizado para embellecer y mantener la salud en el cabello. Aseguran de manera unánime que es complicado encontrar a la persona que les corte de una manera adecuada y a la vez les cuide el cabello. **“Una señora viene a mi domicilio...es difícil encontrar quien...”** **“ Tengo el cabello muy lacio y es difícil encontrar alguien que te lo pueda cortar...”** , la frecuencia de asistencia a estos centros varió de una vez por semana a una vez cada seis meses de acuerdo a las necesidades de cada persona. Las entrevistadas coinciden en afirmar que acuden a las estéticas en su mayoría por un corte, peinado y algún tratamiento especial (extensiones, tratamientos hidratantes o tintes) de manera alterna llevan a cabo tratamientos caseros que han adoptado por tradición familiar o bien por imitación a sus amistades, se aplican una variedad de productos por lo general de

origen natural tales como aceite de oso, aceite de almendras, mayonesa en las puntas, jitomate entre otros. **“Una vez me dijeron que cebolla morada licuada para suavizar o hueso de mamey molido con aceite de almendras.”** ,**“ Me echaba aceite de ricino para el brillo y que no se vea maltratado”**.

Las opiniones fueron diversas al referirse al tema del cabello, primordialmente abordaron el tema de los tintes y el de los cuidados caseros que puedes darle personalmente, alguna de ellas sufrió pérdida de el cabello y tuvo que probar de todo para evitarla . **“ Me he puesto de todo para evitar la caída, pero a veces no te hace bien porque te reseca “**. Es común a todas las informantes el gusto por experimentar técnicas, así como tintes y tratamientos novedosos, aunque a veces los resultados pueden ser desastrosos. **“Una ocasión pedí un tono de cabello rubio, me lo dejaron horrible, horrible, yo me quería rapar en esa época...precisamente por eso no dejo que cualquier persona me toque el cabello...”**. Asimismo hay quien ya no por mero gusto sino por tratar de disimular el paso del tiempo recurre a dichos tratamientos. **“Se debe evitar el color negro porque el contraste es muy fuerte...”** Y aunque nuevamente nadie lo acepte en primera instancia, la vanidad juega un papel determinante en la adopción de estas prácticas. **“Me voy a pintar el día que me salgan hartas canas...”**

En cuanto a actividades que realizan para el cuidado de los pies, las entrevistadas se refirieron a procedimientos sencillos de mantenimiento y exfoliación, a menos de requerir un tratamiento mas profesional de pedicure porque surgiera un problema (hongos o uñas con crecimientos anormales) o bien

una ocasión especial ellas prefieren dar mantenimiento en casa. **“Pongo shampoo en una cubeta con agua caliente, meto los pies y después los exfolio con piedra pómez y corto las uñas...”** . Una de las informantes reveló que ella prefiere acudir al “podólogo” por sobre las estéticas y cualquier tipo de cuidado casero. **“ Porque me parece que es mas higiénico y mas seguro en el aspecto de el contagio de hongos...”** Adicionalmente hicieron mención de cremas hidratantes post-tratamiento.

Para el cuidado de sus manos mencionaron, se valen de una serie de técnicas simples y prefieren el auto-mantenimiento antes de acudir a una estética para un “manicure”. Sin cuidados muy elaborados utilizan cremas hidratantes. “Para las manos...una crema a base de glicerina y limón, no es muy cara y me funciona...” Así como algunos tratamientos especiales que adquieren en el mercado. **“Utilizo un tratamiento especial de Mary Kay que me exfolia y me deja las manos suavecitas...”** Algunas gustan de hacerse su propio manicure y de utilizar uñas postizas, mención aparte merece una informante que comentó que debido a la excesiva delgadez de sus uñas utilizaba un barniz a base de ajo para fortalecerlas y consumía diariamente gelatina para darles mayor elasticidad. Amén del temor ser contagiadas en una estética, pareciera que se prefiere un cuidado muy íntimo a estas zonas y aunado al hecho de que su economía se ve favorecida.

Sobre la frecuencia de estas prácticas dedicadas al cuidado de pies y manos, las entrevistadas coincidieron en un estándar de una vez por semana o al menos

una vez por mes. Con frecuencia se refieren a los fines de semana por ser un espacio de tiempo dedicado a ellas.

Finalmente el grupo de estudio coincide en reconocer que si bien es importante asistir de vez en cuando a un lugar especializado con un profesional...**“Hay cosas que con los cuidados caseros no es suficiente, sobretodo con las uñas que es frecuente que den problemas de hongos...”** lo más importante es la higiene y los cuidados básicos como el corte de uñas y la exfoliación de la piel para retirar células muertas y resequedad. Hubo quién argumento la falta de tiempo y por la misma razón no presta mucha atención a estas zonas, especialmente a los pies...” **Y el pedicure no, porque no uso sandalia y ...no tiene caso...”**

Para finalizar el presente reporte trataremos de agrupar un conjunto de características y lo que es más importante “percepciones” de lo que una “mujer bella” es y debiera ser, encontrando en nuestras entrevistas puntos de coincidencia (la belleza interna, la proyección de la personalidad) y de divergencia (mientras alguna califico a las “delgaditas” como ideales hubo quien dijo que un trasero “firme y grande” debía ser la norma) Sin embargo todas coincidieron en que el esmero que se imprima al arreglo personal es determinante para lograr aceptarse y ser aceptada. **“Obviamente si te ven presentable pues te ven de otra forma, porque si te ven toda fachosa, mugrosa puessss...tienes que estar al pendiente de todos los cuidados...”** Aunque algunas describieron características más que específicas...” **Que sean**

altas y con unos buenos gluteos son las características más primordiales....a mi siempre me han gustado las mujeres con pompa, porque el busto como quiera vas y te lo pones no?..” Y otras reforzaron el estereotipo “clásico”...” **Una mujer –buenota-, que digas que cuerpazo, que tenga 90, 60, 90, nariz afiladita y pierna bonita”** Y alguien más dejó muy claro que no se debía discriminar...” **Porque muchos dicen...la rubia, si la rubia puede ser bonita pero hay morenitas muy bonitas también...”**. Todas reconocieron que estos atributos deseables son propios de la juventud y de la importancia actual de la apariencia.

Acerca de las características sociales las informantes enumeraron una serie de cualidades como carisma, inteligencia y madurez, sin embargo es de llamar la atención que en lugar de recitar un pliego de requisitos y especificaciones técnicas de lo que una mujer bella debe ser (o de lo que nos han hecho creer que debe ser) la mayoría de las informantes expreso su inconformidad hacia estos cánones impuestos y estereotipos articulados desde la maquinaria comercial y mediática (repito...es de llamar la atención porque esos mismos estándares -que desdeñan apasionadamente para exaltar los valores internos, la inteligencia y la individualidad de cada mujer- son los mismos que persiguen sin descanso, ejercitando, moldeando, pintando, cortando y hasta implantando sus organismos.) ya que estereotipan la identidad de la mujer y hacen que al no llenar estos patrones las mujeres sufran y se sientan mal con ellas mismas. “La publicidad sigue explotando la apariencia y haciendo que la gente se obsesione y

pierda otras cosas importantes”, **“Yo pienso que la proyección de la belleza interna es lo que importa”, “Mujeres hermosas, en cuerpo, en cara...preciosas...que eran muy huecas y por lo mismo no las soportaba aún con todo y su belleza...”** , **“Son muchas las cualidades que una mujer reúne...no es nada más la virginidad, no es nada más el cuerpazo...”**

Finalmente se presentan una serie de “ventajas sociales” que las mujeres bellas y por lo tanto socialmente funcionales, pudieran tener sobre las marginadas que no llenan los requisitos del estereotipo. **“ Te abre tantas cosas la belleza, te tratan bien, te reciben bien...o sea los hombres se dejan llevar mucho por eso** (interesante aceptación del efecto que la apreciación de su belleza tiene en el género opuesto) **inclusive las oportunidades de trabajo son mayores...”**, **“Las ventajas principalmente son con los hombres, ellos primero se fijan en el físico, la principal ventaja es la juventud...”**, **“Si hay ventajas, inclusive en el ámbito laboral...eeeh mi marido me presenta con gusto y esposos de otras amigas prefieren ni hablar de ellas...”** Aquí nuevamente se denota la gratificación que produce la apreciación de su belleza desde afuera y el reconocimiento es mayor si esta apreciación viene de sujetos del mismo género. **“ Es lo que a mi me gusta que me digan...que bien te ves!!!”**

CONCLUSIONES

Existen innumerables evidencias de un perpetuo intento por el agrado y la aceptación, partiendo de una tendencia por atraer y cortejar al sexo opuesto, los recursos y la gama de practicas asociadas a la belleza y a la exaltación de nuestros atributos es extensa, fascinante y cada vez mas tecnificada. El estudio que realice expone los resultados obtenidos en 8 entrevistas, realizadas a mujeres mexicanas entre los 20 y los 40 años que radican en la zona metropolitana de la Ciudad de México, indagando la percepción de la belleza por parte de las informantes con respecto a las prácticas asociadas al rostro y a las distintas partes del cuerpo.

La investigación realizada me permite observar que las intervenciones quirúrgicas dirigidas a la modificación y embellecimiento tanto del rostro como de distintas partes del cuerpo, son sin duda un “objeto de deseo” para la mujer actual, las mujeres que conformaron la población de este estudio, afirmaron que es una excelente opción que permite elevar el autoestima en las mujeres, las que ya han pasado por un proceso quirúrgico, describieron los sentimientos post-operatorios y las molestias que estos representan, miedo, angustia e incomodidad siendo para ellas un pequeño precio a pagar por los beneficios que brinda la cirugía cosmética, todas las molestias y riesgos quedan relegadas a un segundo término al observar los resultados. A pesar de todo lo anterior, estas se mostraron dispuestas a someterse a más intervenciones que les ayuden a “realzar su belleza natural”. Las intervenciones quirúrgicas mas populares resultaron la

abdomenoplastía, liposucción, inyecciones o implantes en glúteos para dar volumen, implantes de senos y levantamiento de los mismos.

El cuidado del rostro por su parte no se quedo atrás, arrojando una amplia gama de técnicas, desde las caseras haciendo uso de productos de origen natural como frutas y verduras, aquellas que utilizan productos elaborados comprados en tiendas, hasta aquellas clínicas donde se realizan tratamientos específicos. Sin embargo, el objetivo de estas aplicaciones y afeites es el mismo, realzar la suavidad y aspecto fresco de la piel, buscando el mejoramiento de la apariencia y la conservación de la misma por más tiempo, la importancia de mantener un cutis terso, exfoliado y libre de exceso de grasa se hace evidente y es común. Básicamente el objetivo es y siempre será retardar el inevitable envejecimiento y por ende la pérdida de juventud y atractivo.

El uso del maquillaje, forma parte importante en los datos encontrados Sin excepción alguna todas mostraron al hablar de sus actividades con respecto al maquillaje y sus rutinas de uso diario, básicamente todas negaron en un principio el uso excesivo de este recurso, pero conforme se desenvolvían las entrevistas ennumeraron una larga serie de técnicas y rutinas (muchas de ellas realizadas diariamente) a las que se someten, esencialmente todas utilizan: maquillaje, lápiz labial, delineador, sombras para los ojos así como “rímel” o “mascara” para las pestañas.

La gama de productos que comprende el arte del maquillaje es infinita, pero por mencionar las más socorridas por mis entrevistadas mencionare las siguientes: el rímel, labial, delineadores, sombras, maquillaje líquido, maquillaje en polvo, desmaquillantes, pupilentes y brillos labiales. Algunos de ellos, como las mismas informantes afirman son “indispensables” en el repertorio de toda mujer y mas de una afirmo invertir un capital considerable en la adquisición de productos de buena calidad.

Uno de los tópicos que generó mayor abundancia de comentarios y encendió los ánimos fue el del cabello y sus cuidados, Aquí se evidenciaron todo tipo de tratamientos caseros así como de productos comerciales que el grupo ha utilizado para embellecer y mantener la salud en el cabello. Aseguran de manera unánime que es complicado encontrar a la persona que les corte de una manera adecuada y a la vez les cuide el cabello, de manera alterna llevan a cabo tratamientos caseros que han adoptado por tradición familiar o bien por imitación a sus amistades, se aplican una variedad de productos por lo general de origen natural tales como aceite de oso, aceite de almendras, mayonesa en las puntas, jitomate entre otros.

En cuanto a actividades que realizan para el cuidado de los pies, las entrevistadas se refirieron a procedimientos sencillos de mantenimiento y exfoliación, a menos de requerir un tratamiento mas profesional de pedicure porque surgiera un problema (hongos o uñas con crecimientos anormales) o bien

una ocasión especial ellas prefieren dar mantenimiento en casa.” Adicionalmente hicieron mención de cremas hidratantes post-tratamiento.

Para el cuidado de sus manos mencionaron, se valen de una serie de técnicas simples y prefieren el auto-mantenimiento antes de acudir a una estética para un “manicure”. Sin cuidados muy elaborados utilizan cremas hidratantes.

Los salones de belleza resultan ser una alternativa práctica y muy utilizada actualmente, la variedad de productos y servicios, combinados con la facilidad de “pagar” por que realicen procedimientos complicados y engorrosos tales como teñir el cabello o retocar un peinado, realizar un corte, aplicar extensiones, manicure, pedicure o inclusive la aplicación de maquillaje, los convierten en un punto de coincidencia para miles de mujeres. Muchas de las entrevistadas consideraron conveniente el acudir a estos centros y ponerse en manos de profesionales, esencialmente por el cabello, los tintes y demás tratamientos difíciles de realizar por su cuenta.

Finalmente el grupo de estudio coincide en reconocer que si bien es importante asistir de vez en cuando a un lugar especializado con un profesional lo más importante es la higiene y los cuidados básicos como el corte de uñas y la exfoliación de la piel para retirar células muertas y sequedad. Hubo quién argumentó la falta de tiempo y por la misma razón no presta mucha atención a estas zonas, especialmente a los pies

La realización de ejercicio, forma parte de las actividades dirigidas al cuidado del cuerpo y la apariencia del mismo, entre las mas enumeradas destacaron: pesas, aerójazz, bicicleta fija, kic-boxing, gimnasia reductiva, abdominales, caminata, correr, nadar, spinning y pilates. El tiempo invertido en acudir a un gimnasio es variable pero se pueden promediar de 1 a 2 horas al dia de lunes a sábado.

Aún cuando parece ir de la mano la salud con la realización de alguna actividad deportiva, la importancia por la apariencia toma ventaja, al pasar a segundo termino la salud cuando el afán de obtener los resultados esperados alienta el uso inadecuado de productos como los famosos “quemadores de grasa” o “fat-burners” que actúan acelerando la asimilación de las mismas permitiendo su rápida expulsión y favoreciendo así la pérdida acelerada de peso.

La perdida de peso es quizás el objetivo principal de las mujeres sin importar lo que se tenga que hacer para conseguirlo, ya hice mención de los “quemadores de grasa” pero también existen centros de tratamiento llamados SPA que se especializan en tratamientos corporales, tanto relajantes como reafirmantes, para ello se valen de un conjunto de procedimientos tales como: masajes reductivos, vendas frías, inyecciones locales, etc.

Otro recurso muy común utilizado para la perdida de peso, es el cambio de hábitos alimenticios que han estado vinculados con la imagen, en la actualidad impone dietas rigurosas y rutinas no siempre saludables con el fin de lograr objetivos de delgadez y aceptación. Las dietas han evolucionado al grado de

existir centros especializados para este fin, el prescribir y supervisar nuestra alimentación se han vuelto una nueva religión. Aunque la mayoría de nuestras informantes no acuden a estos centros, si buscan la supervisión y ayuda de un nutriólogo o de personal “medico” capacitado, y en otros casos simplemente optan por hábitos alimenticios saludables.

En la descripción de actividades relacionadas con dietas en general, las entrevistadas aludieron a una serie de productos naturales y de fácil digestión, que combinan con el ejercicio y la ingesta de grandes cantidades de agua, las frutas, las verduras y el en especial el nopal, son algunas de las más mencionadas, el comer cosas asadas y no fritas y evitar a toda costa los “antojitos” entre semana son algunas de las estrategias adoptadas por estas mujeres sin la supervisión de un nutriólogo. Adicionalmente las informantes procuran contabilizar las calorías de los alimentos así como preferir los de bajo contenido de grasa sobre los tradicionales con un elevado aporte calórico.

Los resultados obtenidos de la adopción de este tipo de dietas fueron en esencia la disminución del peso y el mantenerse delgadas, aunque algunos casos fue la recuperación de estándares anteriores a un embarazo, todo esto conllevó en más de un caso al reconocimiento y aceptación de otras personas hacia ellas.

La búsqueda por la perdida de peso, resulta ser la favorita por excelencia, aunados a esta el mantener y mejorar la figura, asimismo prolongar su juventud,

incrementar su sentido de competencia, elevar su autoestima, por supuesto obtener firmeza en sus músculos, canalizar su tensión y liberarla, forman parte de los objetivos aunque básicamente todas buscan reafirmar y mantener el mayor tiempo posible en su lugar aquello que la gravedad y el paso de el tiempo se empeñan en derribar.

Haciendo un recorrido a la información obtenida en este estudio, me puedo dar cuenta que existe una ambivalencia de sentimientos en cuanto a la razón de su proceder, por una parte esta presente la importancia por la salud, pero no esta sobre la importancia por la apariencia, siendo esta el motor principal de su proceder

Sin lugar a dudas el sentido de competencia en las mujeres esta presente a todo momento, no solo sufren por esa lucha constante por cumplir con los estándares de belleza actual, también tienen que cargar con la guerra silenciosa que existe entre mujeres de ¿quién se ve mejor?. Lo cual debe generar una reflexión al respecto, normalmente se acusa al hombre de utilizar nuestros cuerpos como símbolos sexuales manipularlos a su antojo, siendo esto cruel agresivo y despectivo, sin embargo, la mayor crueldad y agresión, la cometemos nosotras mismas al valorar o desvalorar a las otras mujeres y a nosotras mismas a partir de lo ya mencionado.

Es un hecho que no se puede cambiar lo establecido por siglos, los estándares de belleza seguirán presentes con sus respectivos cambios, las modelos se

seguirán presentado como el ideal a seguir, el bombardeo de los medios y las campañas publicitarias seguirán presentado “mujeres perfectas” Etc. Etc. Lo importante es hacer un trabajo interno de reflexión, y dejar de creer todo lo que se ve, aprender a dar el valor personal del que tanto se habla y poco se aplica.

Es importante también que no se mal entienda esta idea, no esta mal el cuidar el arreglo personal, o hacer ejercicio, o comer saludable, etc. Lo que no nos debemos permitir es caer en el juego y valorar o desvalorar a las personas y a nosotros mismos solo por la apariencia

BIBLIOGRAFIA.

Basaglia, Franca: **Mujer, Locura y sociedad**, Universidad Autónoma de Puebla 1983

Berger y Luckmann (1968) **La construcción social de la realidad**, Amorrourt Buenos Aires 1991

Gubern, Roman (2000): **El eros electronico**, Taurus Madrid

Itkin, Silvia (1997): **La mujer light**, Hermes México

Krippendorff, Klaus: **Metodología de análisis de contenido**, Paidos Barcelona 1990

Lipovetsky, Gilles (1983): **la era del vacío**, Anagrama, Barcelona 2005

Lipovetsky, Gilles (1997): **la tercera mujer**, Anagrama Barcelona 2002

Lipovetsky, Gilles (1987): **el imperio de lo efímero**, Anagrama, Barcelona

Paquet, Dominique (1997): **la historia de la belleza**, Grupo Zeta Ediciones

Pujal, Margot: **la identidad (el self)** en: Ibáñez, Tomás (Coord.) **introducción a la psicología social** Editorial UOC Barcelona 2004

Ruiz Olabuenaga, I (1996) **metodología de la investigación cualitativa** Universidad de Deusto

Selltiz, C. (1981) **métodos de investigación en las relaciones sociales** Rialp Madrid

Ventura, Lourdes (2000): **la tiranía de la belleza**, Plaza y Janés.

Yehya, Naief (2001): **el cuerpo transformado**, Paidós Amateurs

Wolf, Naomi (1990): **el mito de la belleza**, Editorial Salamandra

GLOSARIO

ABDOMINOPLASTIA - procedimiento que reduce la zona abdominal. En la abdominoplastia, el cirujano realiza una incisión larga desde un lado al otro del hueso de la cadera (coxal). Se retira quirúrgicamente el exceso de grasa y piel de la parte media y baja del abdomen, y se estiran los músculos de la pared abdominal.

ABDOMINOPLASTIA PARCIAL - una minicirugía para reducir el tamaño del abdomen. Este procedimiento es ideal para las personas que tienen depósitos de grasa limitados a la zona situada por debajo del ombligo.

ABRASIÓN - (dermoabrasión) acción mecánica que destruye las capas superficiales de la piel.

ACNÉ - afección de la piel causada por un bloqueo de la secreción sebácea y alteraciones de carácter inflamatorio o infeccioso de las glándulas sebáceas, que van desde el simple trastorno funcional (acné vulgar) hasta la acné rosácea, con dilataciones de los vasos cutáneos.

ANTIARRUGAS - los productos antiarrugas deben poseer alguna de las siguientes acciones:

- Estimulante de las mitosis epidérmicas e inhibidor de la queratinización.
- Estimulante del funcionamiento de las glándulas sebáceas.
- Estimulante de la síntesis de proteínas (como colágenos, elastina y proteínas musculares).
- Estimulante del ácido hialurónico, responsable de la hidratación de la dermis.

Los productos antiarrugas cosméticos se diseñan para paliar y mejorar el aspecto peyorativo de las arrugas. Su desaparición es imposible pero debe tenerse en cuenta que lo importante es mejorar o reducir el efecto inestético de las mismas sin eliminar la personalidad, pues en algunos casos hacen un rostro incluso más atractivo.

ANTICELULÍTICOS - son productos con actividad anticelulítica y que se pueden clasificar en tres grupos:

- Sustancias que actúan sobre las fibras del tejido conjuntivo.
- Agentes que influyen sobre el drenaje de la sustancia fundamental de la dermis.
- Agentes que activan la movilización de las grasas.

La eliminación de la celulitis también puede obtenerse mediante técnicas estéticas como son: masajes circulatorios, drenaje linfático, presoterapia e hidroterapia.

ANTIENVEJECIMIENTO (anti-aging) - no todas las pieles envejecen igual ni al mismo tiempo; el tipo de piel, la exposición a los agentes ambientales agresivos,

el tipo de alimentación, etc., van a ser factores determinantes. Son productos eficaces contra el envejecimiento los antioxidantes, el silicio, el ácido hialurónico, colágeno, elastina, y los alfa-hidroxiácidos (AHA).

BOLSAS DE OJOS - las bolsas de los ojos tienen su origen en la retención de agua que provoca la hinchazón de los tejidos. Durante las horas de reposo nocturno el sistema linfático se estanca y provoca un pequeño edema. Otras causas de la aparición de las bolsas son la falta de sueño, el cansancio y los excesos en la dieta, alcohol y tabaco. Durante el día las bolsas van desapareciendo ya que el parpadeo constante ejerce una acción de drenaje y evacuación de la linfa. El proceso de la aparición de bolsas se acelera con la edad por el relajamiento de la piel, siendo entonces la cirugía estética la única capaz de corregir este defecto. Para retrasar su formación lo más indicado es propinar unos golpecitos sobre los párpados cada mañana para facilitar el drenaje y reabsorción de la hinchazón, así como una buena higiene de vida. El tratamiento cosmético en forma de gel, por su propia textura, es el más apropiado con la ventaja de la posibilidad de su utilización durante el día. Los cosméticos actuales contienen principios activos (calmantes, descongestionantes, estimulantes y reafirmantes) que actúan conjuntamente contra las arrugas del contorno de ojos, las bolsas y las ojeras.

BOTOX - un producto químico natural derivado de una bacteria que se inyecta en los músculos de la frente para relajarlos temporalmente y borrar las arrugas causadas por su uso.

CELULITIS - acumulación de grasa en las células adiposas de la hipodermis. Las membranas poco elásticas que las envuelven se deforman y tiran de sus puntos de fijación cutánea, lo que provoca la aparición de hundimientos entre los cuales se forman bultos (piel de naranja)

CIRUGÍA PLÁSTICA - especialidad quirúrgica que se encarga de la reconstrucción del tejido corporal y facial que requiere una remodelación o remodelado a causa de una enfermedad, un defecto o un trastorno, con el fin de aproximarse a una apariencia normal o de reparar la capacidad de funcionar.

CIRUGÍA PLÁSTICA ESTÉTICA - un tipo de cirugía plástica realizada para reparar o remodelar las estructuras normales del cuerpo, principalmente para mejorar la apariencia y la autoestima del paciente.

COLÁGENO - el colágeno es una proteína fibrosa, componente estructural del tejido conjuntivo. Representa el 70% del peso de la dermis y el 25% de las proteínas de los mamíferos. El colágeno asegura la elasticidad, tonicidad y flexibilidad de la piel. Para su uso en productos cosméticos se suele utilizar el que procede de tejido animal. Las fibras de colágeno del tejido conectivo de la piel experimentan cambios con la edad y por una sobreexposición al sol contribuyen a la aparición de arrugas y de otros signos propios de la senilidad. Los fabricantes de cosmética han destacado el colágeno como un nuevo ingrediente importante, aunque los expertos coinciden en que no puede afectar al colágeno propio de la piel.

DEPILACIÓN - es el proceso por el que se elimina el vello de las piernas, del rostro y de las axilas. La depilación clásica se realiza con cera caliente aplicada en largas bandas que se dejan enfriar sobre la piel y que se arrancan con un tirón en sentido contrario al del nacimiento del pelo. Esta forma de depilación no puede ser utilizada para depilar las piernas de personas afectadas por varices o problemas circulatorios. La cera fría ha evolucionado y es igualmente eficaz e incluso más rápida; es muy eficaz cuando el pelo es más bien largo, conviene entonces calentar previamente la cera con las manos para facilitar su aplicación. Otros sistemas se refieren al proceso químico de rotura del pelo; suelen ser más irritantes y se debe aclarar en cuanto se siente picazón. El afeitado sigue siendo muy utilizado: es rápido, sencillo y eficaz. La duración de los resultados es más breve porque corta el pelo en vez de arrancarlo de raíz. La operación debe repetirse cada dos o tres días. Actualmente se comercializan maquinillas eléctricas que arrancan el pelo de raíz mediante unas láminas espirales. Su utilización resulta también muy rápida y sencilla, y debe repetirse cada dos semanas aproximadamente.

DERMABRASIÓN - procedimiento que elimina las líneas finas y, o reduce al mínimo las cicatrices de la piel; consiste en que el cirujano utilice una escobilla rotatoria a alta velocidad para quitar la capa superior de la piel. El tamaño y la profundidad de las cicatrices, así como el grado de las arrugas, determinan el nivel adecuado de piel que se desprenderá quirúrgicamente

DISMORFOFOBIA - también denominada trastorno dismórfico corporal o síndrome de distorsión de la imagen, es un trastorno de la percepción y valoración corporal que consiste en una preocupación exagerada por algún defecto inexistente en la apariencia física, o bien, en una valoración desproporcionada de posibles anomalías físicas que pudiera presentar un individuo aparentemente normal.

ENDERMOLOGIE - (LPG) o endermología es una técnica de masaje profundo que utiliza un aparato de alta tecnología que, mediante un sistema de aspiración y dos rodillos, tracciona la piel y estimula la circulación sanguínea y linfática en su profundidad.

FIRMEZA - la firmeza de la piel se pierde por envejecimiento aunque también puede desaparecer prematuramente por otras causas (embarazos, vida sedentaria). Para recuperar la firmeza se puede actuar desde un punto de vista mecánico, ya sea por ejercicio físico o por masaje. En el primer caso, la masa muscular se tonifica y tensa los tejidos mientras que con el masaje se consigue además el aumento de la circulación sanguínea y linfática.

LIFTING - palabra inglesa que significa "levantamiento", y que se aplica a la operación de levantamiento de senos caídos ("lifting mamario"). Otro significado es el de "estiramiento", referido a la operación que se realiza en la piel de la cara para alisarla ("lifting facial"). Existen varias clases: tradicional, subaponeurótico... según se separe, para estirla, sólo la piel o la piel y el músculo o todo llegando hasta casi el hueso.

LIPOSUCCIÓN - procedimiento que elimina el exceso de grasa a través de un proceso de succión. Aunque la liposucción no es un sustituto para la pérdida de peso, es una forma de cambiar la forma y el contorno del cuerpo.

LIPOSUCCIÓN ULTRASÓNICA - utiliza ultrasonido para desintegrar la grasa antes de eliminarla.

MAMOPLASTIA DE AUMENTO - el agrandado de los pechos utilizando un implante artificial, con relleno salino o de silicona.

MAMOPLASTIA REDUCTORA - reducción del tamaño de los pechos por remoción de grasa y piel excedentes.

OJERAS (también conocidas como "bolsas palpebrales") - las ojeras son unas manchas más o menos lívidas que aparecen en la zona del párpado inferior. Su origen no es muy conocido, aunque se barajan dos opciones; una hiperpigmentación de la piel que puede ser hereditaria, o una acumulación de sangre con presencia de pequeños hematomas que se hacen visibles a través de la piel que en esta zona es más fina y transparente.

PEELING QUÍMICO - un peeling facial que utiliza fenol o ácido tricloroacético y remueve arrugas o manchas de edad.

RECONSTRUCCIÓN DE MAMA - cirugía con la finalidad de reparar el volumen, forma o posición de toda la estructura mamaria

RINOPLASTIA - la reparación quirúrgica de un defecto de la nariz, incluyendo la remodelación o el cambio de tamaño de la nariz. La rinoplastia puede realizarse para cambiar el tamaño de la nariz, cambiar la forma de la nariz, estrechar las fosas nasales y, o cambiar el ángulo entre la nariz y los labios. La rinoplastia consiste en volver a esculpir el hueso y el cartílago de la nariz.

SPA: Para entender mejor el significado de Spa, tenemos que remontarnos en la historia a un lugar de Europa en Bélgica llamado Spa, donde hace cientos de años la gente iba a bañarse en sus aguas termales curativas. De aquí salió el concepto moderno de lo que conlleva un Spa, incorporando tratamientos completos de salud y servicios de belleza acompañado con instalaciones para hacer ejercicio así como de descanso.

Cada región del mundo le otorga un significado diferente a la palabra spa. En Italia, spa significa salute per l'acqua, lo que se traduce al español como salud por el agua; de allí que en este país se haga énfasis en las terapias concebidas a base de agua. En cambio, en España, el concepto se acerca más a la acepción de balneario. Pero, al margen de su etimología, un auténtico spa es un lugar de disfrute para los sentidos, y un espacio para el bienestar y la relajación absoluta. En el lenguaje diario es sinónimo de salud y bienestar. En sus inicios, lo que identificaba a los spa era que ofrecían a los visitantes un clima de retiro propicio, alejado de las grandes ciudades; un ambiente al aire libre y la oportunidad de integrar el paisaje como parte del tratamiento. Esto ha cambiado. Hoy en día, por el estrés de la vida cotidiana y el poco tiempo disponible, se han creado los llamados spa urbanos. Como su nombre lo indica, están ubicados dentro de la ciudad y permiten que -a diferencia de los sitios remotos- las personas se sometan a tratamientos en una o dos horas

ANEXO 1

INSTRUMENTTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de la información se utilizó la entrevista semi-estructurada, teniendo de apoyo la siguiente guía, contiene los puntos que se consideraron ser los mas significativos para obtener la información necesaria

GUIA DE LA ENTREVISTA

DESCRIPCIÓN DEL SUJETO

- ⇒ Descripción de las características físicas del sujeto, así como la impresión que causa al investigador, apariencia vestido, arreglo personal, lenguaje
- ⇒ Actitud durante la entrevista
- ⇒ Breve descripción de la entrevista y de el lugar en que se realiza

DATOS GENERALES

- ⇒ Nombre:
- ⇒ Edad: (o fecha de nacimiento)
- ⇒ Lugar de nacimiento
- ⇒ Lugar de residencia
- ⇒ Estado civil
- ⇒ Ocupación
- ⇒ Escolaridad

PRÁCTICAS ASOCIADAS AL CUIDADO DEL ROSTRO

GAMA DE PÁCTICAS ASOCIADAS AL CUIDADO DEL ROSTRO

1. SPA

- 1.1 Tipo de técnicas dirigidas al cuidado del rostro a las que se someten en un spa
- 1.2 Frecuencia con la que realizan esta práctica
- 1.3 Monto que destinan a la realización de esta práctica
- 1.4 Lugar o lugares a los que acuden regularmente
- 1.5 Objetivos que pretenden alcanzar al someterse a dichas técnicas
- 1.6 Información de otras técnicas que conozcan aún cuando no hagan uso de ellas
- 1.7 Razón por la cual no ha hecho uso de estos lugares
- 1.8 Opinión de la informante acerca de estos lugares
- 1.9 Opinión de la familia acerca esta práctica
- 1.10 Opinión de los amigos acerca de esta práctica
- 1.11 Opinión de la(s) pareja (s) acerca de esta práctica

2. SALÓN DE BELLEZA

- 2.1 Tipo de técnicas dirigidas al cuidado del rostro a las que se someten
- 2.2 Frecuencia con la realizan esta practica
- 2.3 Monto aproximado que destinan a la realización de esta práctica
- 2.4 Lugar o lugares a los que acuden regularmente
- 2.5 Objetivos que pretenden alcanzar al realizar estas actividades
- 2.6 Opinión de la familia acerca esta práctica
- 2.7 Opinión de los amigos acerca de esta práctica
- 2.8 Opinión de la(s) pareja (s) acerca de esta práctica
- 2.9 Opinión de la informante acerca de esta práctica
- 2.10 Información de otras técnicas que conozcan aún cuando no hagan uso de ellas

3. PROCEDIMIENTOS MÉDICO QUIRÚRGICOS

- 3.1 Tipo de procedimiento o intervención médico-quirúrgica dirigidos al cuidado del rostro al que se hayan sometido
- 3.2 Razón por la cual decidió dicha cirugía
- 3.3 Información acerca de los sentimientos postoperatorios
- 3.4 Costo del procedimiento
- 3.5 Objetivos que pretendían alcanzar al someterse a este procedimiento
- 3.6 Opinión de la familia acerca esta práctica
- 3.7 Opinión de los amigos acerca de esta práctica
- 3.8 Opinión de la(s) pareja (s) acerca de esta práctica
- 3.9 Opinión de la informante acerca de esta práctica

- 3.10 Información acerca de otros procedimientos que conozca aún cuando no se haya sometido a ellos
- 3.11 Tipo de procedimiento o intervención médico quirúrgica a la que le gustaría someterse
- 3.12 Razón por la cual no se ha sometido

4. MASCARILLAS CASERAS

- 4.1 Tipo de mascarilla que utiliza
- 4.2 Frecuencia con la que realizan esta práctica
- 4.3 Productos que utilizan para llevarla acabo
- 4.4 Objetivos que buscan alcanzar
- 4.5 Actividades que realiza para llevar acabo esta práctica
- 4.6 Opinión de la familia acerca esta práctica
- 4.7 Opinión de los amigos acerca de esta práctica
- 4.8 Opinión de la(s) pareja (s) acerca de esta práctica
- 4.9 Opinión de la informante acerca de esta práctica
- 4.10 Precedencia del aprendizaje en la adopción de está práctica
- 4.11 Marca de los productos que utilizan
- 4.12 Información acerca de otras actividades asociadas al cuidado del rostro que conozcan aún cuando ellas no las realicen

5. MAQUILLAJE

- 5.1 Actividades que comprenden esta práctica
- 5.2 Tiempo que le dedican a la realización de esta actividad
- 5.3 Variedad de productos y accesorios que utilizan
- 5.4 Marca de los productos utilizados
- 5.5 Lugar donde los adquieren
- 5.6 Frecuencia con la que los utilizan
- 5.7 Beneficios que ofrecen los productos que utilizan
- 5.8 Objetivos que pretenden alcanzar al aplicar la variedad de productos que utilizan
- 5.9 Parte del rostro que se busca resaltar
- 5.10 opinión de la informante acerca del uso del maquillaje
- 5.11 opinión de la familia acerca del uso del maquillaje
- 5.12 Opinión de la pareja acerca del uso del maquillaje
- 5.13 Opinión de los amigos acerca del uso del maquillaje

PRÁCTICAS ASOCIADAS AL CUIDADO DEL CUERPO

6. PROCEDIMIENTOS MÉDICO QUIRÚRGICOS

- 6.1 Tipo de procedimiento o intervención médico-quirúrgica dirigidos al cuidado del cuerpo al que se hayan sometido
- 6.2 Costo del procedimiento
- 6.3 Objetivos que pretendían alcanzar al someterse a este procedimiento
- 6.4 Opinión de la familia acerca esta práctica
- 6.5 Opinión de los amigos acerca de esta práctica
- 6.6 Opinión de la(s) pareja (s) acerca de esta práctica
- 6.7 Opinión de la informante acerca de esta práctica
- 6.8 Información acerca de otros procedimientos que conozca aún cuando no se haya sometido a ellos
- 6.9 Tipo de cirugía a la que le gustaría someterse
- 6.10 Razón por la cual no lo ha hecho
- 6.11 Información acerca de los sentimientos postoperatorios

7. EJERCICIO

- 7.1. Tipo de actividad o actividades que realizan dirigidas al cuidado del cuerpo que realizan
- 7.2. lugar en donde llevan acabo esta actividad
- 7.3. Razón por la cual prefieren dicho lugar
- 7.4. Cantidad de horas que le dedican a realizar estas actividades
- 7.5. Objetivos que pretenden alcanzar al realizar estas actividades
- 7.6. Opinión de la familia acerca de esta práctica
- 7.7. Opinión de lo amigos en acerca de esta práctica
- 7.8. Opinión de la informante acerca de esta práctica
- 7.9. Opinión de la(as) pareja(as) en la adopción de esta práctica
- 7.10. Variedad de productos complementarios que utilizan relacionados al cuidado del cuerpo
- 7.11. Monto mensual que destinan a la realización de esta práctica
- 7.12. información acerca de otras actividades dirigidas al cuidado de rostro que conozcan aún cuando no las realicen

8. SPA

- 8.1 Tipo de técnicas dirigidas al cuidado del cuerpo a las que se someten en un spa
- 8.2 Frecuencia con la que realizan esta práctica
- 8.3 Monto que destinan a la realización de esta práctica
- 8.4 Lugar o lugares a los que acuden regularmente
- 8.5 Objetivos que pretenden alcanzar al someterse a dichas técnicas
- 8.6 Opinión de la informante acerca de esta práctica

- 8.7 Opinión de la familia acerca esta práctica
- 8.8 Opinión de los amigos acerca de esta práctica
- 8.9 Opinión de la(s) pareja (s) acerca de esta práctica
- 8.10 Información de otras técnicas que conozcan aún cuando no hagan uso de ellas
- 8.11 Resultados obtenidos
- 8.12 Actividades que comprenden dichas actividades

9. DIETAS

- 9.1 Asistencia a alguna clínica de control de peso
- 9.2 Frecuencia con la que acuden a este lugar
- 9.3 Actividades que comprenden la asistencia a este lugar
- 9.4 Productos complementarios a esta práctica que utilizan
- 9.5 Monto aproximado que destinan a la adopción de esta práctica
- 9.6 Objetivos que pretenden alcanzar al adoptar esta práctica
- 9.7 Adopción de otro tipo de dietas sin supervisión
- 9.8 Resultados obtenidos con la adopción de esta práctica
- 9.9 Actividades que realizan con la adopción de esta práctica
- 9.10 Opinión de la informante acerca de esta práctica
- 9.11 Opinión de la familia acerca esta práctica
- 9.12 Opinión de los amigos acerca de esta práctica
- 9.13 Opinión de la(s) pareja (s) acerca de esta práctica
- 9.14 Productos complementarios que utilizan relacionados con la adopción de esta práctica
- 9.15 Expectativas buscadas en los productos utilizados
- 9.16 Información acerca de otras dietas que conozcan

PRÁCTICAS AOCIADAS AL CUIDADO DE PIES Y MANOS

- 10.1 Actividades que realizan dirigidas al cuidado de los pies
- 10.2 Actividades que realizan dirigidas al cuidado de las manos
- 10.3 Información de actividades que conozca dirigidas al cuidado de pies y manos aún cuando no las realice
- 10.4 Opinión de la informante acerca de esta práctica
- 10.5 Opinión de la familia acerca esta práctica
- 10.6 Opinión de los amigos acerca de esta práctica
- 10.7 Opinión de la(s) pareja (s) acerca de esta práctica
- 10.8 Productos y accesorios complementarios que utilizan para el cuidado de pies y manos
- 10.9 Expectativas buscadas en los productos que utilizan
- 10.10 Frecuencia con la que realiza esta actividad

11. PRÁCTIAS ASOCIADAS AL CUIDADO DEL CABELLO

- 11.1 Tipo de técnicas dirigidas al cuidado del cabello a las que se someten
- 11.2 Frecuencia con la realizan esta practica
- 11.3 Monto aproximado que destinan a la realización de esta práctica
- 11.4 Lugar o lugares a los que acuden regularmente
- 11.5 Objetivos que pretenden alcanzar al realizar estas actividades
- 11.6 Opinión de la familia acerca esta práctica
- 11.7 Opinión de los amigos acerca de esta práctica
- 11.8 Opinión de la(s) pareja (s) acerca de esta práctica
- 11.9 Opinión de la informante acerca de esta práctica
- 11.10 Información de otras técnicas que conozcan aún cuando no hagan uso de ellas
- 11.11 Variedad de Productos utilizados para el cuidado del cabello
- 11.12 Lugar donde los adquieren
- 11.13 Marca de los productos que utilizan
- 11.14 Razón por la cual utilizan determinada marca
- 11.15 Beneficios que ofrecen los productos que utilizan
- 11.16 Frecuencia con la que los utilizan
- 11.17 Procedimiento de la(s) técnicas que utiliza
- 11.18 Procedencia del aprendizaje
- 11.19 Procedimiento de la técnica que realizan

12. DESCRIPCION DE UNA MUJER BELLA

Características físicas
Características sociales

ANEXO 2

TRANSCRIPCIÓN DE LA ENTREVISTA

ENTREVISTA A FÁTIMA

V: Tu nombre?

F: Fátima Garrido Mendez

V: Tu edad?

F: 35 años

V: Lugar de nacimiento?

F: Ciudad de México

V: Lugar de residencia?

F: Estado de México Cd. Nezahualcoyotl

V: Estado Civil?

F: Divorciada

V: Ocupación?

F: Diseñador Gráfico

V: Cual es tu ocupación ahorita, porque esa es tu escolaridad no?

F: Ah bueno este..., si soy ama de casa...estoy en mi casa...con mi bebé

V: Donde tu quieras empezar, lo que me quieras contar, que es lo que tu haces para...

F: Bueno...yo para empezar, soy una mujer que esta criada y enseñada ah...con hábitos deportivos, por mi mamá...mi mamá hace mucho ejercicio y ella siempre nos cuida alimentación y nos procuró...mucho, físicamente que estuviéramos bonitas...pues somos dos hijas...

V: Aja...

F: Entonces de ahí traigo las ganas yo...de hacer el ejercicio, yo primero bailaba ya sea...jazz...y después me metí a las pesas...es lo que hago actualmente...este...más, después conocí otras variantes de el ejercicio...pero principalmente me cuida físicamente...con el ejercicio, este...ahorita en este momento que estoy, que soy una señora de 35 años con un hijo de 4 años, este...me considero una mujer atractiva, porque si he puesto empeño en cuidarme físicamente o sea...me he mantenido con el ejercicio, pero ahorita por ejemplo estoy tratando...estoy en tratamiento ...con cosmeatra...para la cara... porque tuve problemas de acné , ya sabes como dicen "a la vejez viruela"

V: Risas

F: Ya grande, ya me sale el acné, entonces ahorita me estoy cuidando...mucho eso... A darme...ya sabes, a hacerme faciales...a hacerme peelings, ahorita voy a hacerme un peeling...mayor, o sea fuerte, entonces esteeee...

V: Cada cuando vas?

F: Cada semana, una vez por semana, yo he sido mmmmh...fuí modelo y fui edecán, entonces si mi fisico si era como que mi arma, mi instrumento de trabajo después de tener mi carrera, o sea termine mi carrera y eso me ayudo para...sostener mi seminario de tesis y graduarme y titularme bien, este sin molestar ya a mis pobres padres...

V: Risas

F: Con los gastos económicos...

V: De donde fuiste modelo?

F: Yo era modelo de muchas marcas, de este...en expos, principalmente...son muy bonitas las expos, entonces yo tenía mucho trabajo gracias a Dios, y de ahí pues fue que...yo me empecé a preocupar más por cuidar mi aspecto físico, yo siempre he sido de...aaah así estoy...bien, un lápiz labial era lo único que yo usaba de cosmético...toda la vida, este pero después, como por los 18...no como a los 20 años encontré el rimel...y fue maravilloso aaaah (risas) y descubrí lo más hermoso que...entonces ya usaba rimel y este...ahora si...ya uso cremas...shampoos faciales, ya sabes, ahora si ya me cuido un poquito más

V: Que, que utilizas?

F: Mira por ejemplo...híjole...ahora me cuido mucho, a mi me gusta mucho asolearme...tomar el sol, entonces lógicamente eso incrementa tu proceso de envejecimiento y ahora... me tengo que cuidar más...si uso factores de protección para la cara y factores de protección para el aceite...yo me asoleaba con aceite mennen o sea nada de protección, ahora si ya uso eso...para asolearme, bueno...para salir a la calle un factor 15 es el que uso normalmente, shampoo para la cara...loción astringente...y luego unas cremas con unos polvitos desinfectantes, es con lo que me estoy cuidando para las bacterias de las...del acné...

V: Lo haces diario?

F: Ay si, ahorita diario en la mañana y en las noches...bueno me levanto...ahí en tu casa, me levanto, voy al baño, me lavo los dientes...lo primero que hago: cepillarme los dientes, este me lavo la cara, voy me preparo de desayunar, un licuado porque soy muy floja, ay para la cocina soy bien floja, y...me cambio, empiezo a buscar mi ropa...me cambio, pero si es laverme, shampoo para la cara, loción astringente, las cremitas esas...es una cremita con polvito...me lo embarro en la cara y ya...y el rimel y a veces...casi no...si me gusta pero me da flojera estarme poniendo...

V: Maquillando...

F: Aja, entonces el rimel si, y como soy ojerosa...la crema para las ojeras... y ya...eso es...y ya regreso, tomo el baño, me vuelvo a poner las cremitas...como ya te lavas la cara...la cremita esa para estar...y me maquillo, si uso una crema muuuy bonita que me acaban de...un maquillaje mate...entonces es como crema...crema, me lo pongo y ya, mi rimel y mi lapiz labial...ya me arreglo y este...el peinado, nada mas el cepillado porque soy muy lacia...

V: Aja...

F: Y ya...es ir por el bebe, hacer la rutina de venir al gimnasio...y en la noche otra vez...quitar los maquillajes, no puedo dormir sin...con maquillaje puesto, siempre me lo tengo que quitar y aunque llegue a las 4, 5 de la mañana, 6,7 o aunque no duerma, me quito el maquillaje para dormir, me lavo la cara, y me pongo...unas gotas que son de peeling, micropeeling que son ácido, son unas cremas de ácido que te pelan, esas cremas son...esas cremas son para dormir porque es muy peligroso si te da el sol. Porque te quemas...la cara

V: Estos productos te los...

F: Me los surte la muchacha...mi hermana también es cosmetóloga, pero esta muchacha es más...como que tiene más experiencia, mi hermana no ejerce

mucho...su carrera, pero ella sabe y me asesora, ah si ponte esto y... ella tiene aparatos de estos que...electricos no? De choques eléctricos que...te restauran tu músculo, te como se dice...te fortalece pues...ella tiene varios...varias otras cosas con que se compensa no?, pero si uso esas cosas, para las uñas estuve usando este...uñas postizas pero...pero ahorita ya no, ahorita descanse de ellas, si... así me gusta...ahorita estoy como que mas...a cuidarme la cara...uno...yo siento que es...precaución al envejecimiento...no miedo (risas)

V: Risas

F: Es que muchas dicen: ay tienes miedo de envejecer? No...pero es precaución...no quiero llegar tan traqueteada no? (risas)

V: Cuando empezaste a tomar esta precaución?

F: Apenas tiene poquito...

V: Si?

F: Te digo que tuve lo del acné ese...

V: Ajá

F: Y es que me decían: Fabiola es que tu así no tenías la cara...y yo así de desidiosa...luego, luego, no, no, no, no, ahora que ya veo los cambios increíblemente...visible los cambios dices....no si, si valió la pena

V: Cuanto llevas con este tratamiento?

F: No, como un mes apenas, pero te limpian los poros...no, no, no, no, no muy bien, muy bien...nada grotesco.

V: Entonces va una vez a la semana, te pones tu mascarilla...

F: Ajá y... ya, pues si hay que ser disciplinado por que no es nada barato, las consultas son de 300 pesos a la semana, mas los productos claro, o sea si son como 1,200 de...o sea que el shampoo...que las cositas esas que me pongo...aparte el maquillaje que es muy bueno...fijate deveras muy bueno de veras sientes muy fresca...yo soy muy de que sientes así como que hasta que...me imagino que no respira mi pobre cara no?

V: Aja...

F: Ahí como tortas no?...ya sabes que te pones...no, no, no, no, yo no...y este me ha gustado mucho siento muy fresco...muy natural, muy...y te dura mucho...entonces me ha gustado...

V: Ajá...

F: Lógicamente son marcas cosméticas no? o sea que usan estas niñas que estudian cosmetología, son otro tipo de marcas...no marcas comerciales pues...pero son muy buenas, en eso...he estado invirtiendo el dinero de mi marido (risas)

V: Risas

F: En eso...si porque ni creas que...yo no soy así como muy gastalona...en el sentido de ropa yo digo...yo pienso es muy personal mi...opinión...si no tienes bonito cuerpo, si no te cuidas...si no vas a lucir una prenda este...para que te la compras...te gastas mucho dinero en una prenda que principalmente la tienes que lucir, yo pienso que aunque sea un vestido sencillo, que te guste a ti...que sea bonito, que te quede, a mi si...si tu te cuidas y estas bien, te sientes bien y tu seguridad esta bien...lo luces...y puedes traer el vestido más caro del mundo y parecer...no se...dice mi mamá un piñata, o sea y no es con el afán de insultar ni de ofender a nadie...simplemente...que no..uno a veces se concentra en cosas

materiales exterior...externas, cuando quién se tiene que cuidar eres tu...principalmente tu, tu persona, tu espíritu, no? antes que tu cuerpo también...pues tu espíritu...tu manera de ser, de pensar y de ser con las demás personas no? pienso eso no? ese es tu mejor maquillaje...ese es tu mejor...no....a mi siempre me dijeron tu mejor maquillaje Fátima siempre va a ser tu sonrisa, o sea siempre, siempre...como tu...este...como tu eres por dentro..siempre lo vas a externar...

V: Tu mamá te decía?

F: Mucha...si mucha gente...mira he tenido la suerte y la fortuna que me ha querido mucha gente, entonces si gente muy, muy agradable que siempre...me ha dicho las cosas sin ninguna envidia...sin ninguna manera de molestar ooo de ofender es eso no? es tu, lo que tu reflejas, tu mirada, tu sonrisa...no se...eso es un gesto...una sonrisa siempre te va a abrir las puertas, toda la...tu no te imaginas lo que logras con una sonrisa , es...cuando tu llegas a dominar ese poder y a ese...alcance de decir mmmmh ahorita verán ¡ahhhhh! (risas) como no?! de verdad es un poder eh?

V: Si

F: Es un poder tu tienes el dominio...

V: Te ha funcionado?

F: Si...mucho, mucho...la verdad si, entonces lejos de un cosmético de...pues caro ahora te digo estoy invirtiendo...si, pero yo jamás he estado...yo no me había preocupado hasta ahorita que tengo 35 años, en cuidarme tanto no? físicamente

V: Aja

F: Y más por ejemplo pues la cara no?, que es tu carta principal..de presentación, al final de cuentas tu eres muchas cosas como mujer...para mi todas las mujeres son bonitas...todas, todas, todas, todas tenemos mucha belleza y somos muy afortunadas en ser...mujeres no? entonces tenemos muchas cosas de donde sacarle partid, y te digo puedes traer los cosméticos más caros eso no te va a dar si tienes un aspecto amargado, si estas enojada con la vida, pues bueno...puedes gastar los millones de pesos y no vas a poder...limpiar tu imagen, tu luz está apagada entonces...no vas a poder...con eso...no la suples...

V: A los spas nunca has acudido?

F: Si, si, si, mira haz de cuenta ...son....bueno yo me fui a uno a Cuernavaca, son dos días...misión del sol se llama este...ay delicioso no sabes...sola!...que es lo más...no se! a mi mucha gente me dice porque andas sola? Porque...me disfruto mucho, me caigo bien...

Risas...

F: No, pero es que es rico...te consientes mucho tu...entonces...llegué sola, en la mañana me desperté temprano, me fui a hacer tantita bicicletita...ya que salió el sol me fui a la alberquita...a tomar el sol, porque no me fui a meter ni a...nada, o sea si nade tantito pero no...a tomar el sol...a leer una revista, este a checar a que hora eran los masajes, entonces tome...un masaje...uno corporal pero fue con...mmmh no se que...unos aceites, con aceites, y después fue una aromaterapia...un temascal...y al otro día fue una mascarilla de esas de barro...entonces...la comida vegetariana...delicioso...desayunas, comes, cenas deliciosísimo ya sabes todo lo que pidas,,ya sabes es comida mexicana muy

deliciosa, de que ya sabes no conoces el maíz y el este negrito del maíz este...huitlacoche, ay que delicioso, delicioso, cosas muy ricas, muy cuidadas, hojita de esta...flor de calabaza...pero muy, muy, muy rico...

V: Y para que te dan esta...que beneficios te daban estos masajes que te...

F: Ah, los aceites ya sabes que son relajantes y.. pero a mi me gustó mucho el del barro...porque el del barro te abre los poros y te limpia y reafirma, el temascal me fascino...tu si sabes que es un temascal...

V: Si, más o menos...

F: Bueno entonces...ya sabes te da la sensación de estar en el vientre materno...(risas) entonces haz de cuenta que mucho vapor...tu, tu, tu sacas todas las toxinas, te llenan de hierbas te dan un...como se llama?...te masajean como si te limpiarán...

V: Donde te lo hacen?, yo se que...

F: Ah bueno...te meten..cuando entras te dan , bueno aquí te daban fruta y nara...con naranja y todo y te lo embarrabas, entonces empiezas a sudar...ya sabes...todas las toxinas y este...y ya, haz de cuenta termina, hacen una ceremonia, que es una ceremonia ancestral, donde habla la persona en otro...bueno en nuestras lenguas ancestrales

V: Ajá

F: Y te remontas...verás que...que curioso, si remontas así como a otros tiempos...escuchas esto del caracol...claro ahorita ya es...pero..en nuestra música es de tamborcito así muy rico ...es como algo, como que si te relajas hasta mentalmente no?...terminas ahí...te pasan sábila, o sea imagínate si la sábila es maravillosa, te quita todo, te limpia tu cara, todo es maravilloso imagínate en todo el cuerpo, yo nunca la había usado...la había usado en la cara la sábila

V: Para que sirve la Sábila?

F: La Sábila te reseca, te seca los poros...los granos y te cierra tus poros, no la debes de usar de eeeeeeh! Diario, debe tener un...no se si es cada tercer día no se, pero en el cuerpo es igual delicioso, entonces te exfolian tus pies (risas) te exfolian tus pies con yerbitas y...no se, o sea son cosas muy ricas...todo natural, te pasan a otra...un ramo de flores...aca, ya sabes te limpian, te libras de los malos espíritus (risas)

V: Risas

F: Y ya, este..cuando sales...ah o sea haz de cuenta estas super caliente sudando en el vapor...hay mucha gente que no lo aguanta...se sale...terminas...y están las regaderas de agua fría, entonces terminas te echas...no, no, no, no, no sabes que delicia, te echas tu agua fría, sales así caliente ya sabes aggggggh! es que psssssssst! ale el vapor no? ya...se cierran todos los poros, el pelo se siente tan rico...hay unos lugares, bueno fui a otro...he ido a otro que fue en Huatulco , de barro, un barrito...de barro negro...psss un barro y telo echabas, a la hora que...hasta en el pelo, si, todo, todo, todo la cara el pelo todo, todo, todo, el barro que metías al temascal, sudabas todas las toxinas ese era de afuera porque es individual es chiquito...y el que fui aca en Cuernavaca era comunitario, estas tu ahí solita y te dicen muchas indicaciones, muchas cosas y cuando sales, te enjuagas, no, no, no, no haz de cuenta que vuelves a nacer, que pareces quinceañera no, yo me sentía como diez años había yo dejado yo allá adentro, no increíble cosas tan maravillosas, se me hace algo muy bueno no?, a tanto te digo

que hasta como que mentalmente te relajas, te remontas a otras épocas, te agradeces a ti el consentirte en ese momento dices: no que bueno! que bueno que veniste...de verdad que si porque...

V: Solo así lo dices no?

F: Porque la otra vez me invitaron aquí los del yoga, que mi mamá viene al yoga y me dejaron...así que ya no fui

V: Risas

F: Pero estaba yo muy puesta, pero esos dos

V: Para el cabello, como cuidas tu cabello?

F: Me lo acabo de cortar, yo usaba extensiones, pues lógicamente por mi trabajo no? no se...me puse extensiones larguísimas además no se...por la depresión y todo lo que...pase, esteeee me puse extensiones, me duraron mucho,, la verdad son preciosas, maravillosas pero...te maltratan tu pelo, entonces ahoríta me corte el pelo...lo traía yo...primero si lo traía bien largo porque me creció muchísimo con las extensiones...pero maltratado entonces si me lo corté y ahoríta lo traigo en capas y me pongo tratamiento, como estoy nadando, por el cloro me pongo...un tratamiento que es dual...que se llama...como se llama?...tiene micro esferas de no se que cosa...son dos colores, lo agitas y te lo echas...vieras que bonito desenreda, o sea te desenreda rapidísimo, yo soy de pelo muy delgado...tengo muy poquito cabello, entonces se me enreda mucho, se me desenreda rapidísimo y me pongo unas gotitas de cera...y ya, o sea shampoo, acondicionador siempre, shampoo y el acondicionador y otros...otras unas como pomadas para el pelo, ya me he comprado, tengo dos...si me costaron caras...

V: Para que son?

F: Una pomada te da brillo y te aplaca los pelos, porque yo soy muy lacia no? y la otra huele bien rico y es como si fuera este...acondicionador en seco, si bueno que te lo pones y te desenreda el pelito y ya te peinas...y para peinarme a veces uso el cepillo redondo con aire, la secadora porque salgo muy húmeda de aquí de el gimnasio y...la plancha la perdí...

Risas....

F: Entonces ahoríta no uso la plancha del pelo y no he comprado otra...

V: Tratamientos caseros?

F: Tratamientos caseros...no tiene mucho que...pero yo me ponía tomate, bueno jitomate rojo...en el pelo un rato y me quedaba...yo traía el pelo como un tono rojito muy bonito, te da un tono muy bonito ese...el tomate rojo, y te lo pones al sol, digo si vas a salir al sol, si te vas a expones al sol te lo pones...delicioso y te deja un tono muy bonito de piel...de piel! ...de pelo!, use...un tiempo también me pinte el pelo con Henna, también un tono rojito, muy bonito, muy natural, muy brillante, este después ya a los químicos, ahoríta traigo unas lucecitas, que me pienso ya obscurecer el pelo, porque se estan usando castaños entonces ya...y las lucecitas son medio latositas se te maltratan el pelo, entonces ahoríta me voy a...estoy pensando en pintármelo obscuro...

Risas....

F: De que se me mete una idea en la cabeza...que barbaridad...entonces....

V: Pero el jitomate como era...te lo molías...

F: Es así, no así...te lo haces así cuijj, cuijj, con la mano digo, como para que...si y te lo pones así...

V: Y te lo dejas...

F: Y te lo dejas...

V: Y ese es únicamente para que te de...

F: Te da un tonito muy rrrr....como que te decolora el pelo, pero te agarra en rojo, muy bonito eh? y aparte te lo deja muy bonito...ya sabes...la mayoneeeeesa con el hueeeeevo eso si lo use en algún momento de mi vida, que psss no tienes dinero y ah la mamá eeeeh la mayonesa...los huevos...

V: Como la mayonesa con huevos?

F: Ah la miel! , dejeme te digo que es buenísima, ese es un tip amigas...radioescuchas (risas), te pones la miel antes de bañarte...

V: En el cuerpo?

F: Te puedes poner en la cara, en el cuerpo, donde tu quieras, pero yo me lo ponía mucho embarazada la miel, tu sabes que tu cuerpo, todo lo que tu piel, todo lo que absorbe va a la sangre no?, no debes tener muchos químicos en el embarazo no? ni pintarte el pelo...tu sabes que te tienes que cuidar mucho, entonces la miel...y no tengo estrías...

V: Te ayudó?

F: Si, yo siento que eso me ayudó, te nutre mucho a la piel...te hidrata ...tu ahoríta te la puedes pones antes de bañarte, en lo que calientas tu agüita...y este... estas mieles cuestan diez pesos en el...y te dura como dos o tres veces...digo lo puedes hacer una vez a la semana...lo puedes hacer diario y si te...dicen...yo por ejemplo la use porque dicen que cuando tienes las estrías recién abiertas...que estan rojas...

V: Ajá

F: Que es muy buena para cicatrizar...y ya no te salen , entonces este como que vas cerrando, tu sabes que hay cosas naturales maravillosas, entonces yo de ahí empecé o sea a prevenir las estrías no? y este me ha funcionado, mi piel...muy bonita siempre siempre siempre, pero de que en eso si he tenido cuidado de , de productos que son naturales...porque he comprado productos caros que...esos que cuestan 800 pesos la crema...y no, o sea dices no, no, no ,no no.

V: Ajá

F: Yo he sentido mucho...mucho beneficio con ésta, y la eucerin que es la crema que uso para el cuerpo, tu sabes que ahoríta esta como que...como que es buena...dicen, tambien para la cara y todo es buena...

V: Cual crema?

F: Eucerin, la venden en las farmacias...muy rica, esa es la que uso para el cuerpo...

V: Cada cuando entonces acudes a las estéticas?

F: Mmmmh no y de las extensiones...eran cada....6 meses, cada 5 meses me duraba, que te van creciendo...te las quitan con calor, son como las estas de pistola, como un plastico especial, lógicamente para el pelo natural que te pegan...pero es con pistola...es con calor, entonces te va creciendo el pelo y se te van bajando, entonces te las quitan todas, todas, todas, todas y te las ponen otra vez nuevas ajá, veinte mil pesos cada...cada puesta...2 veces me las puse de ese precio...

V: Y cuanto tiempo te duraban?

F: 6 meses, y me las cuidaba muchisisisisisimo, lógicamente si me dio mucho trabajo...la verdad si...valió la pena sacarle al marido 20mil pesos...

V: Risas

F: No. no., fueron en realidad 20mil por las dos veces, o sea son 10mil pesos por cada...cada puesta, por la cantidad de pelo que me ponían...

V: Aja....

F: Aja?...entonces...

V: Era natural no?

F: Si era natural...de lugares así muy malucos no? ahí en la condesa, en la condesa

V: Ajá

F: Esteee...muy buenos, la verdad si muy buenos...

V: Y ahí es donde acudes normalmente?

F: Ya no, ahorita ya no, ya no me las quise poner

V: O sea nada más fuiste por las extensiones, pero a una estética recurrente?

F: Estee...no, no, como estética recurrente...no si...son mil doscientos...

V: Es ahí?

F: Son tiro por viaje que voy, es...tinte y corte

V: Es lo que te cobran?

F: Ajá, son...mil doscientos

V: Y cada cuando?

F: Ahí voy...mmmmh...que me duran? como cada 2 o 3 meses, por el tinte que me...es...voy a que me retoquen mi ca...ajá

V: Ahí nunca te haz hecho nada para la cara...

F: No...nunca

V: Ni maquillaje?

F: Ni uñas, fíjate, ni uñas, ni maquillaje no, a mi me gusta maquillarme yo, entonces yo siempre me he maquillado, para peinarme...mmmh...me peina mi hermana o mi mamá, tampoco confió mucho...así en...no, como que tu te conoces y dices ay! ,luego te quieren hacer cada cosa que...no, no, no, no...mejor yo me arreglo...gracias

Risas...

F: Mejor ahorita me llevo a bañar a mi casa...el día de mi boda...llorando o sea así...me fueron a maquillar una señora aca muy uff... según, las tías de mi marido

V: Aja

F: Y no...lloraba, es que no me gusta...lloraba, me metí a bañarme, me quite el maquillaje y me maquille yo...

V: No te gustó como te maquillaron?

F: No, ni como me peinaron...

V: Porque, que?

F: Ya a la hora de peinar...del peinado, que no llegó mi amiga que me iba a peinar o sea imagínate, me peino mi hermana y el fleco acabe...me lo había dejado crecer precisamente para que ahí en ese momento, me cortaran, me hicieran...entonces el fleco nada más me lo acomodé, ya sabes así todo disparejo, que dices no!, o sea porque no me lo relamí, y todo porque el marido quería fleco no?...

Risas...

F: Digo...hello? yo no le hubiera hecho caso y me hubiera peinado...

V: Como yo quería?

F: Y verás...tanto mejor, pero bueno...ya pasó

V: Porque no te gustó el maquillaje, que te gusta a ti del maquillaje...

F: Muy natural, a mi me gusta muy natural...a mi no me gusta nada cargado, nada que me haga pensar: quien es esa mujer que estoy viendo en el espejo? o sea...

Risas...

F: Que yo no me conozca, y que diga ay....o sea no nada...

V: Que te veas muy natural...

F: Si...muy natural, a mi eso me gusta...

V: En general que usas para maquillarte?

F: Si me encantan las sombras...tengo sombras muy bonitas este...si me pongo ya sabes...verde, azul, rosa, se me maquillar entonces es la sombra y...como se llama?...el delineador de la mitad de el ojo para acá y a veces tantito aquí...tu sabes que es por fuera de el ojo siempre si quieres que tu ojo se vea grande...también hasta la mitad de tu ojo te lo difuminas poquito...y se te ven unos ojotes así y el rimel...el rimel es maravilloso, no, no, no, no, el rimel estoy ...

V: Fascinada?

F: Fascinada, tiene que ser un rimel..que sea bueno, porque tu sabes...luego son caros, he tenido rimel ay que chanel y que no se que...no...la manga del muerto no...ahoríta uso...como se llama? es que mira yo los agarro por como son...es un negro con tapón gris, como se llaman? si creo que son max factor, no son muy caros...pero son muy buenos, si te espesan mucho, he comprado de esos que...yo usaba uno mucho, mucho, mucho, mucho uno que dice de hueso de mamey...un rosa...buenísimo, era buenísimo...pero después ya no, como que no, después se mojaba..o sea yo lloraba, porque yo soy muy chillona...y me encantaba porque no se me corría por nada del mundo...llovía y podía lover, nevar, relampaguear y ...mi rimel siempre estaba ahí, y de repente lo empiezo a notar así que ya se corría, o que ya no tenía mucho rimel en la tarde, y dije no este ya no me está funcionando...y ya lo cambie

V: El maquillaje me dijiste que usas el de...

F: Mmmh pero uso, mucho tiempo que sera unos cinco años el mac, mac, me gusta esa marca y tengo, de hecho tengo...liquida y polvo, nuevos porque los acabo de comprar...eso es mac y este...y ahoríta que cambié al otro, pero los sigo usando y las sombras mac, esas siempre he usado...tengo un rimel muy bueno que es...Clarins...yo no me, fijate que en las marcas no soy buena y compro lo mismo eh? un Clinique, para desmaquillarme es Clinique es el dual, el que se hace...uno solo, es aceite y...no se que madres!

V: Desmaquillante

F: Desmaquillante para los ojos, de ese si, ese si, me desmaquille siempre con..aceite de ese de...si, si si, o ese de hueso de almendras...es super rico, pero una amiga me dijo es que ese te reseca mucho

V: Aja...

F: Invierte bien!, invierte en algo, digo es un desmaquillante de ojos pues te va a proteger tu...un buen desmaquillante o sea..invierte...digo si, si son caros dice...pero si, si vale la pena oye, y fue como yo ya empecé a usar de marca

V: Aja

F: Los perfumes si me gustan mucho, mucho, mucho, esos si mis perfumes...siempre oler rico me gusta...y pues es lo que...básicamente... la ropa te digo que prefiero una prenda que se vea bien, que tu luzcas o que sea como sea...si es de marca...si no, pero que yo me sienta a gusto no?, que dices bueno para esto me fregué toda la semana en el gimnasio no? para lucir un...buen vestido, un buen pantalón...o sea

V: Que haces aquí en el gimnasio, que actividades?

F: A bueno...Lunes...empiezo en pilates de 9 a 10...y bajo a entrenar pierna y estoy corriendo apenas 20 min., el Martes...me toca nadar este...vengo a entrenar brazo, bueno de arriba que me hace falta y corro 20 minutos, Miércoles otra vez pilates, pierna, si estoy muy cansada...no y corro, Miércoles me toca otra vez nadar...este pierna, si hago pierna, sino la hago un día antes o hasta el viernes porque pierna es muy pesado...nado, vengo a hacer cardio otra vez y a correr, Viernes bailo, bueno ves que estaba el aherrojado y bajaba a correr, y el Sábado...me aviento mi triatlón, nado y hago bicicleta, corro y ya me voy a tu casa me arreglo, y ya vengo por mi novio y ya a ver donde nos largamos

V: Risas, inviertes como dos horas diarias?

F: Si...soy muy celosa de ese tiempo...ese es tiempo para mi...vale la pena eh, dedicarme este tiempo, esto es mio o sea esto es lo único que voy a hacer por mi hoy, o sea ya después ya soy mamá, después soy cocinera...enfermera, lo que tu quieras...chofer de mi hijo...soy todo lo que tu quieras pero primero yo creo que...a mi me ayudo mucho refugiarme...fue como un refugio, fue como una terapia para mi...el ejercicio y este...es adictivo, yo creo que es adictivo, a mi me, me...

V: Y hace mucho que lo haces?

F: Si, yo tengo...desde los dieciséis años bien...

V: No has dejado...

F: No, no he dejado, de repente inconstante o por los exámenes, por la escuela...por que no tenía dinero...la verdad yo vivía con mis papás y de mis papás, entonces estarles sacando todavía dinero para el gimnasio, se me hacía como injusto no?, pero este ya...yo solita, yo solita de...este de que empecé a trabajar y todo...ya me dedicaba yo...

V: Que beneficios te da todo esto que haces aquí en el gimnasio?

F: Yo siento que...de salud...muchos, o sea el que principalmente es el objetivo ah...para mi me sanó, te digo fue terapia para mi, fue una terapia mental, física, principalmente espiritual, me desahogé de muchas cosas...beneficios físicos, no tengo gracias a Dios pues ninguna enfermedad...no tengo nada, nada...pues no se...de salud, pues muchos beneficios de salud, muchos beneficios con tu carácter, con las demás personas...vengo a desahogarme y pues...físicos, físicos, me gusta mucho mi cuerpo, siempre me ha gustado, siempre he sido de cuerpo así, que me he dado mis ayudadas...la verdad te soy sincera...porque me gusta estar bien y mantenerme...siempre he tenido bonito cuerpo pero...siempre he querido mantenerme bien físicamente para mi, como es mi imagen y fue mi

imagen mi fuente de trabajo un tiempo, no te voy a decir mucho tiempo...unos diez años, pues si era importante, entonces si, si tengo mis ayudaditas

V: Risas, que otros productos complementarios utilizas así del gimnasio, no se...

F: Tomaba proteína, este...cuando estaba casada...es más, embarazada tenía exceso de proteína, entonces me prohibieron la carne...me prohibieron la leche...si, o sea era demasiada proteína o sea...entonces yo me hacía mis licuados de proteína, tomábamos termogénicos, que son quemadores de grasa...pero mira la verdad nunca me han gustado...o sea mi esposo fue el que se clavó más y se empezó a preparar el sabe..bueno yo lo metí a el al gimnasio...entonces a él le empezó a gustar, se empezó a instruir, él habla inglés, entonces el compraba sus revistas americanas, las leía este...en el gym entrenaba bien...con los instructores todo bien...pero el era el que más, el tomaba creatinas, proteínas...si, si invertía en las cosas que se tomaba para estar bien aquí físicamente no? quemar grasa...y no, la verdad...si, si le ayudaron...yo, yo vi todo el proceso, porque el era muy gordito...este pero para mi asi como que mmmh...yo no le veía como que....

V: y que tomabas

F: Proteína y los termogénicos quemadores de grasa, pero yo siento que no...

V: No te funciona...

F: No...entonces no he tomado, no he tomado de ahí...este fuera ni inyectado...ni...no, me da miedo, ahorita lo que psss lo que inviertes aquí en el gimnasio solo en tu mensualidad y..ya no utilizas otro...otro estímulo no? y mi alimentación me preocupo por...como todo preciosa, por que la verdad un cuerpo necesita azucarews, necesita grasas vegetales, es mentira que necesites todo hervido, todo cocido...no, porque tu cuerpo, tu mismo cerebro exige azucar tu sabes...

V: Claro

F: Entonces tu tienes que comer bien, lo único es no excederte ya sabes y no nadar, ya sabes así remojar en grasa, que como nos gusta y es rico, yo...no estoy en contra de nadie, pero eso de nadar en grasa hijo.....hasta tu mismo estomago a mi me la mienta así de plano, no manches que le estas metiendo!

V: Como es tu alimentación?

F: Psss mi alimentación es...el la mañanita, mañanita un licuado..aquí almuerzo, o sea aquí es arroz con atún, la papayita picada, mi agüita siempre en el...fruta con poquita azúcar, y en la tarde como es, es...la pechuga asada con las verduras que yo le quiera poner...ensalada rusa, papas cocidas...pero siempre con mayonesa o sea que me perdone la visa y mi instructor, pero yo...la mayonesa, y para cenar una fruta o...es que no ceno, no me da hambre...en la noche, al bebé que le hago su huevito, que quiere cenar un sandwichito bueno lo que va dejando él me lo como yo, pero...si tengo mucha hambre, si estoy en mi periodo si, si soy mucho de mucha azúcar y de..si de comer mucho

V: No te privas así de alimentos por tu dieta...

F: No

V: No has hecho dieta nunca?

F: Nunca he hecho dieta, nunca, nunca...

V: Que opinas de las dietas?

F: Pues deben ser buenas...yo respeto mucho yo pienso que hay personas que se especializan en dietas, yo pienso las personas nutriólogas, que se dedican a nutrir a las personas, son personas que saben,,que han estudiado y todo eeeh, te tienen que conocer a ti por tu talla, peso, tus características específicas...te tienen que hacer una dieta lógicamente adecuada a ti, las mujeres tendemos mucho a, a...las dietas recomendadas, a las dietas de revistas....de matarse de hambre, mira yo tengo dos primas ...por experiencias personales...que yo adoro, que quiero muchísimo...una estaba a punto de morirse por dietas, entonces...se me.. yo considero que son muy peligrosas, considero que hay personas especialistas, que específicamente, te van a ayudar y te van a decir que necesita tu cuerpo, que es lo que tu necesitas...como para...no es tan sencillo como para decirle a la comadre...ay comadre dígame que dieta estas usando no? o sea...no, no se me hace así...hay personas que saben...yo por ejemplo de aquí de este gimnasio el único que sabe de dietas es Rogelio, que el si te puede ayudar, porque te pide características así, te ve...te dice...a el no lo engañas, si estás comiendo mal él te dice, o te estas haciendo flácida...si guanga porque no éstas comiendo, te estas haciendo....o sea entonces el sabe, yo , yo lo considero a él... a ésa persona un profesor muy, muy preparado...tanto en...físicamente te da masajes...equis o sea él sabe mucho, sabe mucho, entonces es muy delicado, se me hace muy delicado, así como que dietas...he tenido gente que conozco que come lechuga todo el día, o sea hello? las tortugas comen lechuga...o no se...los conejitos (risas) pero tu no eres un conejito o sea necesitas nutrientes...para moverte necesitas energía...entonces considero muy respetable y muy respetuoso ese ámbito mientras no, si tu no sabes no?...hazte la dieta de la luna...

Risas.....

F: No, esa es buena no? dicen

V: Típico

F: Típico, la luna psss si esta bien porque son puros líquidos, pero no tienes que tomar pura agua o sea puedes tomar...moler tu comida y tomartela, puros líquidos...

V: Risas

F: La dieta lo dice: líquido, pero no, la gente quiere tomar pura agua todo el día, pues al rato termina muriéndose o tirado o en el hospital pues no, puedes tomar juguitos...dicen que es muy buena...yo he querido y siempre se me pasa la pinche luna...entonces no

V: Que más haces para cuidar tu cuerpo?

F: Este...el amor

Risas....

F: Eso me ha sanado tanto...y vieras que medicinal es y...de verdad, voy a tocar ese punto porque es muy importante, es una terapia, realmente he estado escuchando a una persona muy preparado en un radio no me acuerdo de su nombre, esta persona que ha estudiado todo el tiempo y toda la vida al ser humano...y decía esta persona que si nosotros realmente entendiéramos que hacer el amor, es hacer el amor, no degradarnos y en caer en relaciones casuales no?, si entendiéramos lo que es el amor o sea no haríamos muchas cosas porque...te sana, inviertes todas tus ene...o sea tu cuerpo trabaja todo...tu

cuerpo, pero lo más importante es que estas conjuntando tu emoción...con tu cuerpo...o sea en una sincronización, un equilibrio, que de verdad de sana, o sea lejos de, de... de perjudicarte o algo, es realmente curativo, si entendiéramos eso y si vieramos lo que realmente el compromiso que implica hacer el amor, estar enamorado de tu pareja con quién estas haciendo el amor...es muy sano, o sea realmente es beneficioso para el ...hasta para cuerpo físicamente!, te trae beneficios...te cuida tu corazón, el ritmo cardiaco, tu piel, tu sabes que te haces más aguda de visión, tu olfato se hace más delicado, estás involucrando tantas fibras, tantas terminaciones nerviosas, estas trabajando tantas cosas que realmente, son una bendición, o sea si realmente encausáramos, le diéramos la importancia que tiene la palabra "hacer el amor" seríamos... aparte sabes que tiene de maravilloso, déjame te digo que digo que dijo el doctor que estudiaba la juventud y la fuente de la eterna juventud te...retrasa el envejecimiento...

V: De verdad?

F: Por todo lo que tu traba...oxigenas tu sangre, oxigenas tu piel, oxige....o sea imagínate dice...realmente es que la gente dice: ay es que yo quisiera ser joven todo el tiempo, pues haga el amor señora...

V: Risas, ese es un buen consejo...

F: Que donde realmente se pierde la noción y tu pierdes tu respeto...y envejeces más rápido y te degradas y tu cuerpo se degrada y se cae...tu sabes...como mujeres...un cuerpo se cae se hace flácido...x, y es donde tu te pierdes dice...donde el ser humano confunde un vacío...o rellenar un vacío con sexo, no el sexo es muy diferente, somos lo único...la única especie que podemos hacer el amor, que podemos disfrutar un acto sexual estas de acuerdo?...los animalitos no se complican la vida, solamente se reproducen y ya...nosotros no tenemos por que ser así...entonces es donde te pierdes no?...los excesos como siempre no?...si tu fumabas mucho, lógicamente te vas a, a...acabar tu cara más rápido, los...tu sabes que se pintan los dientes, el aliento...eso es por fuera, ahora imagínate por dentro, entonces es donde tu...ya, ya, ya, ya, ya no sabes...no encuentras o no tienes...llevadero como dicen no?...o sea no te satisfaces con nada, entonces es cuando...no, no, no, no eso es lo que yo no quiero dar a entender, dice el doctor muy preocupado, dice si o sea a todo el mundo le dice haz el amor y vas a ser joven, aaaah si, eso es trampa...oye hello! o sea no...todo lo que involucra...todo lo que, hígole es que el ser humano somos también muy, muy, muy espirituales, muy...o sea tenemos muchas cosas que involucramos, y en las mujeres somos más todavía que un hombre, entonces si realmente enfocas y haces el amor usando todos tus sentidos, tu sabes...puedes acariciarle la oreja desde empezar a los masajes, acariciar la oreja de tu pareja, son puntos...aquí...sexuales o sea...y tu no sabes...no la oreja...la cabeza, cuando tu estés con tu novio, de arriba o sea tu lo acuestas así...una a veces piensa...yo que he tenido la oportunidad de reflexionar de muchas cosas en cuanto a pareja, si es que hay que invertir realmente, yo, yo pensaba que con estar bonita ya, ya la haces y...no, es realmente trabajar con tu pareja, no importa que estés bonita o que te consideres...no bonita, porque todas las mujeres te digo para mi, son muy bonitas, o que tu trabajar tu seguridad y todo, que te consideres no bonita y que digas ay no yo no tengo este cuerpo de Ninel Conde, hello? o sea Ninel Conde lleva muchos años de cirugías plásticas y yo conozco a su cirujano...

Risas...

F: Y ella tuvo también que rescatarse de una revolcada que...también un matrimonio muy triste, o sea que realmente y ella de donde emergió? de la nada...ella no era nadie...entonces es cuando ves...tantito, emplear tantito tiempo en un masajito...en los pies... o sea.. hay unas cremas preciosas que son exfoliantes, si las has visto, que tienen un piecito, son ...para los pies, tienen como arenita, o sea son cremitas y te las pones y empiezas a dar masaje...no, no, no sabes y aparte te quedan los pies...hermosísimos, te pones unas sandalias y son preciosos, o sea te pintas tus uñitas...todo

V: Que haces tu para cuidarte los pies?

F: Eso, eso, o sea yo me cuido muchísimo los pies...ahorita traigo problemitas de pieses, de uñitas, se me va a caer una, me machuque, entonces una...se me está cayendo y la otra por estar muy coqueta yo, poniéndome uñitas poztisitas y piedritas y todo...

V: En los pies?

F: Ajá, entonces uno así como que me dijo...ya , me estas asfixiando no?, entonces yo ahorita estoy cuidando mucho, yo siempre...me encantan mis pies y yo siempre los he cuidado y eso...eso es muy rico siempre, la cremita exfoliadora...este...te pones tu cremita hidratante y ya...

V: Cada cuando te lo haces?

F: Cada que puedo, o una vez por semana o...así ya lo menos, lo menos, una vez al mes, pero si, si, si...porque me gusta mucho

V: Y esto de las uñas postizas donde te las pusiste?

F: Ay, me las fue a poner una amiguita, pero lo...digo no es que ella haya tenido...es mi responsabilidad de decir: ay se ven bien bonitas! y me las deje...meses! o sea entonces hello? con mis uñas no?, entonces...ahí fue, el error fue mío

V: Es que hay estos spas para pies y manos, a esos no has ido, que te ponen así...

F: No, no nunca

V: Que son dedicados únicamente a las uñas de pies y manos...

F: No, pero si he ido...voy al podólogo para que ya sabes, me lije...los caaaallos, si te digo de los pies si soy así también así muy...yo creo que más que de las manos, más así, mas, mas, voy a que me quiten los callos, a que me corten mis uñitas, como todo se me hace más limpio que en una estética...a mi me dan mucho miedo las estéticas en cuestión eso de pies y manos, porque son muchos hongos lo que se manejan...muchas bacterias. Entonces estos esterilizan todo su instrumental, me da más confianza...ir a un podólogo que ir a una estética, a que me hagan el pedicure, entonces prefiero ir al podólogo ajá...siempre...si

V: Mascarillas caseras nunca has utilizado?

F: Mascarillas caseras? Una de avena, es miel, av...con avena y una gotita creo de limón...algo así, pero yo no le ponía limón, me dá miedo el limón, porque ya ves que te quema...te mancha, entonces avena con miel...y ya, te la pones te la dejas 20minutos, te la enjuagas y ya

V: Pero ahorita ya no la usas?

F: No, y de Avon...si usaba, las mascarillas de Avon, si he usado...de pepino, las que son para cerrar poros, es buenísima una que te cierra los poros...te vaporizas

tu cara, te sacas todos tu...exceso de grasa, te limpias, te pones esa mascarilla antes...no, ya que tienes los poros abiertos también tu parche, esos parches también me gustan, pero los Bioré, son los que sirven, entonces tu parche aquí en la nariz...me pongo mi mascarilla...ah bueno me quito mi parche, te quedan los poros abiertos, me pongo mi mascarilla para cerrar los poros, eso era lo que yo hacía, pero te digo que de repente por...desidia si, si dejé de hacer muchas cosas...pero ya

V: Intervenciones médico quirúrgicas?

F: Si, intervenciones, este...tengo una lipoescultura...nada más, estee una operación de orejas y la lipoescultura y la cesárea y nada más, de la cesárea me cerraron el músculo abdominal, mi, mi ginecóloga bien linda, por eso busquen ginecólogas mujeres, porque no te van, o sea no te van a entender tanto los hombres como una mujer, entonces o sea mi ginecóloga me cuidó...la cicatriz tengo una rayitita y me dijo: Mija, nada más te voy a cerrar el músculo abdominal o sea no te puedo...operar ahorita nada que de meter cánulas, ni nada, le iba a decir, de una vez opéreme quítame todo, quiero quedar bien...no, nos teníamos que esperar a desinflamar tu cuerpo que son nueve meses, los nueve meses del niño, fue que yo me fui a hacer mi lipoescultura, pero ya me habían cerrado el músculo, entonces ya es mínimo, ya ni se te cuelga la panza...

V: Fue posterior a...

F: Si,

V: Mascarilla caseras nunca has utilizado?

F: mascarillas caseras?...una de avena...es miel con avena y una gotita creo de limón, o algo así, pero yo no le ponía limón, me da miedo el limón...porque ya ves que te quema...te mancha, avena con miel...te lo pones, te lo dejas 20 minutos te lo enguajas y ya

V: Pero ahorita ya no la usas...

F: No ya no...y de Avon, yo usaba las mascarillas de Avon...si he usado, y no las que son...para cerrar poros, es buenísima una que te cierra todos los poros, te vaporizas tu cara...te sacas el exceso de grasa aja, te limpias, te este...pones esa mascarilla antes...cuando tienes los poros abiertos también tu parche este...pero los biore, son los que sirven, tu parche aquí en la nariz, me pongo mi mascarilla, ah bueno me quito mi parche...te quedan los poros abiertos, me pongo mi mascarilla para cerrar los poros...ya eso era lo que yo hacia, pero te digo que de repente...por desidia, si deje de hacer muchas cosas...

V: Intervenciones medico-quirúrgicas?

F: Si...intervenciones tengo una lipoescultura, nada mas...un operación de orejas y la...lipoescultura y...la cesárea, y de la cesárea me cerraron el músculo abdominal, mi ginecóloga bien linda...por eso hay que buscar ginecólogas mujeres, nnnno te van a entender tanto los hombres como una mujer, entonces mi ginecóloga me cuidó...la cicatriz me dejó una rayita...y me dije mija...nada mas te voy a cerrar el músculo abdominal, o sea no te puedo operar...nada de que meter ahorita cánulas ni nada, yo le decía de una vez opéreme, quítame todo, yo quiero quedar bien...no, no tenias que esperar a desinflamar tu cuerpo que son nueve meses, y nueve meses del niño, fue que yo me fui a hacer mi lipo...pero ya me había cerrado el músculo, entonces ya ni...se te cuelga la panza ni...

V: Fue posterior a...

F: Aja al parto, ah y el levantamiento del busto...

V: Levantamiento o implantes?

F: Implantes los tengo desde hace diez años...

V: Ah si?

F: Si...esos me los puse hace mucho tiempo...pero este, ya nada mas me levantó...por amamantar y que se llenan así de leche y todo, que no...mi doctor se abrió y dijo: no, no necesitas...pero órale pues te voy a quitar tantito...

V: Y eso como es?

F: El levante?...haz de cuenta te cortan la...te cortan una medialuna aquí arriba y te cosen...te levantan. Te ponen tu pezón arriba, entonces te quedan así bonitas...

Risas...

F: De verdad que si, y ese doctor es bueno

V: Y eso cuando te lo hicieron?

F: No pues del bebe...aja, tenia nueve meses, fue lo que me arregle yo...

V: Entonces en realidad no te habías hecho más que los implantes...

F: Mas que mis implantes...

V: Y después de lo que te hiciste...

F: Ya...me levante...me acomodaron todo lo que se me había caído...

V: Risas...y después que?

F: Y...las orejas...que las tengo...que las tenia un poquito así... y te hacen esta forma...esta concha y ya te quedan muy monas..

V: Risas

F: Pero te las tienen que saber hacer...porque después se les botan...se les vuelven a hacer raras...necesitas un buen cirujano...

V: Y cuanto te costo hacerte todas estas cirugías?

F: Uyyy...mira de las orejas son seis mil pesos...eso fue hace añisimos, añisimos, el busto...de los implantes fueron...1000 dólares cuestan mis implantes de gel...los mas buenos...mas lo del doctor...cuanto me salieron los implantes? Ay flaquita no me acuerdo...bueno, me acuerdo de los mil dólares que me costaron, esos si los pague, esos fueron hace mucho, de mi dinero de mi trabajo, de y...de ahora de la lipoescultura fueron...25...con todo...lo del levantamiento y la lipo...porque te hacen lipo de brazos...la cadera, te quitan la grasa de aquí...y este...fueron 25...eso si lo pago mi ex- marido...tengo cirugía láser en los ojos...corrección de la vista, si...que si te digo, esta arregladita...siiiii...

V: Que opinas de todo esto...de las cirugías estéticas?

F: No...yo estoy agradecidísima con Dios...con la vida y con la ciencia, por haber nacido en esta época...en donde tu puedes hacer lo que sea...mira voy a hacer un comentario...a lo mejor a algunas les va a doler...pero...yo digo...fuera de criticar o de decir, ayyy esa esta operada, ay que chiste esa esta operada, porque no te operas tu? o sea...deja de criticar a las demás personas y realmente fijate cuales son tus necesidades...nosotros...y mas entre mujeres somos muy dadas a criticarnos y apedrearnos entre nosotras, cuando debería ser lo contrario, deberíamos echarnos la mano y apoyarnos, yo soy muy de apoyar a la gente...tu me conoces Vero...yo no soy una persona...no me considero negativa...no soy perfecta tampoco, pero en ese sentido yo respeto mucho a

mucha gente, muchas cosas a lo mejor yo también las hago...me entiendes? O sea.. pero cuando tu ves tu interior, tu te ves y dices ay mejor me callo tengo la colita también que me pisen no? a lo mejor es eso o simplemente respetar...yo digo mucha gente ayyy que porque?, ay si tu si hasta operada estas...pus si, pero junten su lana y opérense, vale la pena, les va a cambiar la vida, yo de verdad les digo...opérense, es una decisión muy personal, porque va involucrada también, el riego, hay riesgos como en todo..entonces es una decisión personal, pero si se deciden...deberían hacerlo, no tiene nada de espectacular, ora todo lo que ya esta a alcance, ora ya hay otras cosas...ya hay masajes, ya hay que no e...el láser que te quema la grasa y no se que tanto, entonces ya hay muchas otras opciones para estar bien...pero todo es a lo mismo...a ti como persona, si tu no vas a estar bien por dentro, te pueden reconstruir toda...la cara y el cuerpo, pero si tu no estas bien...no te va a servir de nada y te puedes colgar hasta el perico...mas caro del mundo, donde estas tu? o sea...si tu no estas bien...no te sirve de nada...

V: Si te cambia la vida?

F: Si te cambia la vida

V: En que sentido?

F: Mmmmh...fíjate...yo era una niña muy...planita...de busto muy pequeñito, pero no, no se...te da mas seguridad, mas porte...luces mas las cosas, entonces o sea...no se...mucho!, yo por ejemplo yo ahora de mama, y ahora que, que tuve el bebe y todo...me siento mucho mas guapa, mucho mas atractiva, mucho mas bonita...que a los 15, 16 que eres un moco, que no sabes ni...nada!, y lejos de...y quizá por la cirugía, quizá porque yo he aprendido, aunado a los arreglos que yo me, he tenido...físicos, yo digo...si me gusto..., por eso te digo...yo disfruto ahorita..esta edad y te juro...estaba pensando el otro día, que ilusión tengo de cumplir 40 anos, o sea así unas ganas así de...no, si yo estoy así a los 35...como voy a estar a los 40, o sea te lo juro...es esa...es una ilusión y dices...no, no, es que yo le voy a echar ganas al ejercicio, yo voy a ser mas chingona, o sea de verdad es eso lo que, que me sostiene...voy a ser una mama excelente y voy a cuidar mucho a mi hijo y voy a quererlo, el tiempo que Dios me lo preste, pero yo...o sea yo me tuve que rescatar primero de, de..si no, que le podía ofrecer a mi hijo, uno, y a la vida y a mi entorno, o como me iba yo a abrir a otra relación...si yo no estaba bien conmigo, si yo no me sentía segura...ahora es súper bonito, ay no, no, no, yo no se o sea súper bonito...sentirte bonita tu, o sea...es bonito sentirte tu bonita, por eso te digo no importa el físico, mira yo conozco gorditas...gorditas, y como proyectan tanta seguridad y como se arreglan bonito y como se ponen ropa que les..como te diré...que es adecuada para ellas...sin caer en lo...triste, porque si tu te fijas en una persona, que se siente triste o mal consigo misma, pues no se...se pone mantas o no se que encima, no, una ropa súper coqueta, bonita, sus accesorios...su buen maquillaje, sus buenas zapatillas...y son felices, o sea no necesitas aca...tener la...escultural cuerpo, ahora he platicado también con amigas que son gorditas...que no tienen bonito cuerpo...o sea bonito cuerpo de acuerdo a quien..no? o sea...para juzgar es cada quien, es muy diferente el punto de vista y el objetivo si comparamos el bonito cuerpo de...por ejemplo poníamos a la Ninel Conde, con X mortal, pues dices noooo, pues no...ni me comparo, o sea no, es bonita quien? o sea puedes

ser bonita y la mas hermosa para tu novio o para tu esposo, y eso es lo que vale, te digo...bien sensuales, que tu puedas decir ayyy, yo no tengo bonito cuerpo, pero yo soy bien cachonda...y te lo dicen...y las ves y dices, no si...no manches, pues con razón es feliz tu marido...

Risas...

F: No te deja...y el marido lo ultimo que va a ver es si tienes celulitis o si...estas gorda...si tienes dos lonjas o tres o cuatro, si tienes el ombligo chueco...a el le vale sorbete...el te quiere por muchas otras cosas, porque conversas bien, o porque tienes bonitos tus ojos o porque...no se, son muchas, muchas cualidades la que una mujer reúne...no es nada mas la virginidad, no es nada mas eeeh...el cuerpazo, mira yo tengo amigas, yo trabaje con edecanes, con modelos, unas mujeres...hermosas, verdaderamente hechas a mano, que tu decías, no manches...que hago aquí por Dios?, ya me quiero ir a mi casa...o sea hermosas, hermosas, en cuerpo...una cara preciosa, parecían Diosas y además 1.70. ojos azules, rubias...mas pendejas, mas vacías, huecas, mamonas, nadie las soportaba...los mismos que las contrataban...sabes que...no, muchas gracias, oye que me hiciste perder mi tiempo, ahora me pagas...aquí esta tu dinero...pero ye vas, o sea a ese grado...o sea dices... lejos de agradar, porque es tu trabajo, estas vendiendo tu imagen, le guste o no al que no le guste...es la verdad, estas vendiendo ahí, es tu imagen, entonces lejos de vender, estas echaban a correr a todo el mundo, estando hermosas...así que te empiezas a dar cuenta...ahí te das cuenta, gracias a Dios el físico...tienes...estas completo, yo siempre he dicho, estamos completos, eso es la ventaja, eso es la maravilla.

V: Que características físicas crees que las que son las que comúnmente...

F: Las mujeres...

V: Aja, las mujeres siempre...

F: Admiramos y queremos...no?, siempre tenemos de objetivo en la vida verdad? Yo quiero ser como esa...no se flaquita mira...yo pienso que...me hiciste una pregunta muy buena...muuuuy buena, porque también mi novio tiene poco que me dice: bueno es que para ti...buena, para ti que es tener buen cuerpo...y me quedo callada y le digo, bueno porque me dices eso?...porque para mi tu tienes el cuerpo mas hermoso del mundo, pero yo te amo...o sea es muy diferente, o sea me dices: ayyy esa vieja tiene un cuerpazo y yo te volteo y te pregunto, si o sea en que yo baso mi...para mi físicamente pues no se.. una buena estatura...a mi siempre me ha gustado las mujeres con pompa...que tengan bonita pompa, porque el busto como quiera vas y te lo pones no?, hay mujeres muy busconas y no tienen nada de pompa...pero es, es sacarle partido a cada quien no?, o sea a mi se me hace mas bonito y estéticamente...una mujer que tiene pompi y este...que es alta a...un chaparrita muy bustona, o sea no se...para mi, en mi punto de vista mío, para mi estética visual, se me hace mucho mejor característica esa, pero bueno cada quien y les puedes sacar partido igual la chaparrita bustona, porque igual todos los hombres voltearían y...si ella usa un buen escote y se saca partido realmente no? cada quien tenemos que explotar, yo digo sus gracias...si tienes bonitos ojos...órale, si tienes bonita boca, si...no se...si tienes bonitas manos...hay mujeres que me fascinan sus manos o sea dices: no manches o sea esta mujer se ha de pasar las horas ahí...no se...o muy bonita boca...o no se cosas así...

V: Te gustaría hacerte alguna otra cirugía?

F: No, ahorita estoy muy, muy, muy contenta, pero si llegara yo a tener otro hijo...yo creo que si, si me vuelvo a que me acomoden...y ya no?

V: De la cara nunca te han interesado?

F: No, todavía no, pero si pienso, si, si me haría

V: Que te harías?

F: Cirugía...solamente ya sabes restirada, porque me gusta mucho mi cara, así como está, y...me da miedo eh?, porque me gustan tanto mis rasgos, ya sabes que algo así como una restirada de mas y...no, no se, si me da miedo, entonces vamos, voy a procurar ser precavidas (risas) a su tiempo....

V: Que ventaja crees tu que hay o desventaja...bueno siempre se maneja asi esto que me platicabas...la apariencia..el ser bonita no? que ventajas tiene una mujer que si es bonita, ante una que no lo es...o viceversa?

F: Hijoles...hijole...fijate...tu...yo te voy a hablar de mi experiencia personal, yo como...bonita no?, porque yo me considero bonita y mucha gente...me lo dice...y he tenido oportunidad, pues te digo he tenido trabajo no? de bonita, esteeee haz de cuenta te abre tantas cosas...te tratan bien, te reciben bien...o sea los hombres...se dejan mucho llevar por eso...son mas fáciles...pero no...yo decía ah...los pinches hombres...pero no, perdón no pinches...los quiero mucho, o sea los hombres son mas fáciles, así mas aaaaah, mas bobos, mas visuales, y tuve la oportunidad de ver que no, o sea que las mujeres también nos gusta que nos traten bien, que nos agrada, que...si tu ves una mu..si tu vas con tu novio, tu llegas...yo te hablo también de mi trabajo...nosotros éramos...bueno yo era hostess en un restaurante...si llegas tu con tu novia y yo estoy trabajando...no me voy a dirigir a tu novio...o sea si me entiendes? Es por un respeto me dirijo a ti..."señorita le parece bien esta mesa...?" o " que sección le gusta?" pero hay mujeres dentro del mismo trabajo que lógicamente a ti te ignoran, o sea ti te...no te...de plano como si no existieras, o sea el fulano...oye!...cundo tu eres al revés...uuuy no...la señoras son maravillosas, son las que te dejan la propina, son las que...oye es que es respeto...yo no tengo a nada...ni tu como amiga...ni tengo que ver nada ni con tu novio, ni con tu marido, ni con tu...nada! yo con quien voy a tratar siempre es contigo...siempre..en el trabajo era igual...y nos iba mejor, bueno a las que éramos así nos iba mucho mejor...lógicamente...o sea tu como que...esta tipa que o...a todas nos revuelve las tripas, que una tipa...le este coqueteando a tu novio...eso no se hace...que te abren las puertas, porque hay algunos que son también bien cuzquillos también y no? ay ji, ji, ji..no, no, no, yo ahí en seco...que empezaban de cuzquillos e iban con su esposa...mira...nada, sea yo estoy trabajando y no me interesa otra cosa, pero te abre muchas puertas del lado de...pero también sabes que? Con las mujeres...ahora una, que no se considere bonita, te digo para mi todas son bonitas...una que no se considere tan bonita, o que se sienta menos agraciada, oye...nunca se debe perder la oportunidad de tratar a otra persona, tanto como hombres...a mi...un hombre que no sea guapo, o que no sea bonito...en términos sociales como tu dices...me agrada mas y me interesa mas, porque tiene tema de conversación, porque se va a desvivir por tratarme bien...porque se va a desvivir por llevarme a lugares bonitos, porque se va a esmerar, porque me ha pasado con hombres...bonitos y...salgo corriendo, porque se estan viendo mas al

espejo que tu misma, se arreglan mas que tu...o sea no, no, no voy a competir con una pareja sexualmente por el poder de quien es mas bonito, estas de acuerdo esasi como una pelea, una lucha de...ay tu estas mas bonito que yo...no, yo quiero un feo...que me quiera, y asi es lo mismo, una mujer que a lo mejor no se considere bonita, o no se considere dentro de los parámetros de bonita, que es como decimos, bonita en comparación o de acuerdo a quien..este tiene muchas cosas interesantes, por eso te digo que para mi...todas las mujeres...yo no me voy a perder la oportunidad de conocer, ni de hablar con una mujer, tanto una mujer como un hombre...sea quien sea porque todos te aportan algo, siempre que me aporten algo, cuando no me aportan nada, pues asi como que adios, no tengo porque soportar situaciones ni nada...pero cuando si...es bien bonito...y yo creo que...la gente no estamos a lo mejor...y hay mucha gente que esta acostumbrada a...las apariencias, o sea y cuando tu tratas de estar bonita, ah no como yo aparento que estoy bien bonita este...yo tengo que estar bien bonita, y te digo que aparentar otras cosas...yo tengo dinero, que soy inteligente...no!, yo me conozco y yo soy asi, si llegara y atraeras gente a tu misma frecuencia, que te nutrira tu vida y tu le nutriras la suya ya o sea...pero si estas preocupándote...aay esa tiene mas que yo, esa tiene mas nalga que yo, ya valí madres, mi pinché hígado, nos carga a toas no? ve a Hilda por ejemplo, ay yo la quiero, la respeto, la admiro, la veo muy respetuo...yo no llevo una amistad con ella, pero la veo y le hablo...es agradable, muy bonita...no se se me hace...muy atractiva, un viejononon o seas de esos que son viejonones, pero lógicamente trabaja mucho en su cuerpo, invierte mucho tiempo, y ella competía...si ella llevo hasta esos grados de entrenamiento...y se me hace mucho sacrificio y la respeto...cuento no se friega la gente, te digo, cuanto tu no puedes ver su esfuerzo de las demás personas, es si...yo me chingo, ahora imagínate ella...por mantener ese cuerpo, que tiene tan bonito, siendo que ya no somos unas niñas, siendo que ya nos conocemos desde hace muchos anos, ya no somos chiquitas, ya no nos cocemos al primer hervor, no y sin embargo que bonito cuerpo tiene... o sea, bien alegre, bien...no se...agradable...pues hay de todo...

V: Pero si existen desventajas y ventajas...

F: Si...desafortunadamente a lo mejor, psss te pierdes de muchas cosas no? cuando eres muy así...ayyy no esta como esta bonita y pásale y te llevan y te dan trabajo y hasta te pagan porque respire y nada mas estés ahí, como es el trabajo de edecán no?, pero te pierdes de muchas cosas, hay muchas cosas bonitas...con las...es que todas somos bonitas, todos los seres humanos somos maravillosos...pero necesitas conocerte tu para poder valorar y aprender lo demás, de las demás personas, valorarlas mas que nada...

V: Y otra cosa que tu sepas que hacen otras mujeres para cuidar su apariencia, aunque tu no lo hagas, de todo esto que tu me has venido recapitulando.

F: Esteee...no pues es que hay muchas cosas...no se...

V: No se...que tu sepas que ellas hacen, no se...tus amigas o...

F: Nnnno pues lo mismo..(risas) lo mismo...vamos al cine..ah no...esteee...no se...lo mismo, las mascarillas, que el facial que...

V: Y tu familia que piensa de todo esto que tu haces...

F: No se...

V: No sabes?

F: No pues mi mama siempre ha estado muy de acuerdo con eso de...eso de cuidarnos, te digo que ella nos cuidaba mucho, pero bueno...yo cuando me opere el busto, pues estaba...tenia 23 años, 24, entonces la primera que...me entro el gusanito y la rosquillita y ya tenia yo mi dinero y le dije..y ayyy! si mijita yo te cuido, te ayudo, te llevo...o sea muy, muy al contrario de...lo que yo pensé que me iba a decir, si...ahorita mi mama me va a colgar de no se donde...esta esta loca, mi mama me apoyo, afortunadamente si tienen...es otra...y como a ella a lo mejor le hubiera gustado, si ve en nosotros así como, lo que...si, si tu hazlo no?

V: Y tus amigas que opinan de todo?

F: Mis amigas no me hablan (risas), no mis amigas...son un poquito como que descuidaditas no?, no les gusta el ejercicio, entonces van mas a lo del cirujano, pero es lo mismo...si no te cuidas...tengo una que se opero así todo, todo así...cara, todo...no porque es de las que nadan en aceite, entonces, no le sirve de nada...o sea tu te puedes ir si quieres cada 15 días al quirófano, tu, pero supón tu cuerpo aguante, pero si tu no te vas a cuidar y no te vas a hacer un habito, por eso te digo que todo empieza de adentro...desde adentro, de tu mente, de darle la orden “ahora si te vas a cuidar”, y “ora si vas a hacer esto, ahora si vas a hacer lo otro”, pues el mismo cirujano le decía: es que en tres meses tu cuerpo vuelve a lo mismo si tu no lo cuidas, o sea de nada te sir...tu puedes venir...yo te opero y quedas maravillosa, pero si tu sigues comiendo como comes...olvidalo, tres meses...y yo no te quiero volver a ver a aquí, me dice...

V: Fue la alimentación y el ejercicio...

F: Entonces es difícil no?

V: Y tu novio?

F: Que?...(risas) que?...mi novio esta fascinado...a mi novio le gusto mucho...si, el es quien mas me apoya, quien mas me ha inducido al deporte, a cuidarme, a sentirme bien, porque como sintiéndote bien...vas a estar bien no?, lógicamente si yo tengo buen carácter, si voy a estar de buenas y...el va a recibir todos los beneficios que conlleva no?...que yo no este enferma...que...yo este contenta, que este...”bien buena” (risas)...el esta feliz, esta bien conmigo...me apoya mucho, pero el también, es un ejemplo de mucha condición, el es deportista de toda la vida no? entonces hay que aprender de esa gente...

V: Si....bueno Fabi algo mas? **F:** No, no....

ANEXO 3 ESQUEMATIZACIÓN

ENREVISTA FÁTIMA	
...estoy en tratamiento ...con cosmiatra...para la cara... porque tuve problemas de acné , ya sabes como dicen “a la vejez viruela”	01.01 Tipo de técnicas dirigidas al cuidado del rostro a las que se someten en un spa
F: A darme...ya sabes, a hacerme faciales...a hacerme peelings, ahorita voy a hacerme un peeling...mayor, o sea fuerte, entonces esteee...	01.01 Tipo de técnicas dirigidas al cuidado del rostro a las que se someten en un spa
V: Entonces vas una vez a la semana, te pones tu mascarilla...	01.02 Frecuencia con la que realizan esta práctica
F: Cada semana, una vez por semana, yo he sido mmmh...fuí modelo y fui edecan, entonces si mi fisico si era como que mi arma, mi instrumento de trabajo después de tener mi carrera, o sea termine mi carrera y eso me ayudo para...sostener mi seminario de tesis y graduarme y titularme bien, este sin molestar ya a mis pobres padres...	01.02 Frecuencia con la que realizan esta práctica
F: Si...mucho, mucho...la verdad si, entonces lejos de un cosmético de...pues caro ahora te digo estoy invirtiendo...sí, pero yo jamas he estado...yo no me había preocupado hasta ahorita que tengo 35 años, en cuidarme tanto no? fisicamente	01.06 Opinión de la informante acerca de estos lugares
F: Ni uñas, fíjate, ni uñas, ni maquillaje no, a mi me gusta maquillarme yo, entoces yo siempre me he maquillado, para peinarme...mmmh...me peina mi hermana o mi mamá, tampoco confió mucho...así en....no, como que tu te conoces y dices ay! ,luego te quieren hacer cada cosa que...no, no, no, no...mejor yo me arreglo...gracias	02.06 Opinión de la informante
F: Mejor ahorita me llevo a bañar a mi casa...el día de mi boda...llorando o sea así...me fueron a maquillar una señora aca muy uff... según, las tías de mi marido Y no...lloraba, es que no me gusta...lloraba, me metí a bañarme, me quite el maquillaje y me maquille yo...	02.06 Opinión de la informante
F: Ya a la hora de peinar...del peinado, que no llegó mi amiga que me iba a peinar o sea imagínate, me peino mi hermana y el fleco acabe...me lo había dejado crecer precisamente para que ahí en ese momento, me cortaran, me hicieran...entonces el fleco nada más me lo acomodé, ya sabes así todo disparejo, que dices no!, o sea porque no me lo relamí, y todo porque el marido quería fleco no?...	02.06 Opinión de la informante

<p>F: Y...las orejas...que las tengo...que las tenia un poquito así... y te hacen esta forma...esta concha y ya te quedan muy monas.....tengo cirugia láser en los ojos...corrección de la vista...</p>	<p>03.01 Tipo de procedimiento o intervención médico-quirúrgica dirigidos al cuidado del rostro al que se hayan sometido</p>
<p>F: Cirugia...solamente ya sabes restirada, porque me gusta mucho mi cara, así como está, y...me da miedo eh?, porque me gustan tanto mis rasgos , ya sabes que algo así como una restirada de mas y...no, no se, si me da miedo, entonces vamos, voy a procurar ser precavidas (risas) a su tiempo....</p>	<p>03.11 Tipo de procedimiento o intervención médico quirúrgica a la que le gustaría someterse</p>
<p>F: Ay si, ahorita diario en la mañana y en las noches...bueno me levanto...ahí en tu casa</p>	<p>04.02 Frecuencia con la que realizan esta práctica</p>
<p>F: No, y de Avon...si usaba, las mascarillas de Avon, si he usado...de pepino, las que son para cerrar poros, es buenisima una que te cierra los poros...te vaporizas tu cara, te sacas todos tu...exceso de grasa, te limpias, te pones esa mascarilla antes...no, ya que tienes los poros abiertos también tu parche, esos parches también me gustan, pero los Bioré, son los que sirven, entonces tu parche aquí en la nariz...me pongo mi mascarilla...ah bueno me quito mi parche, te quedan los poros abiertos, me pongo mi mascarilla para cerrar los poros, eso era lo que yo hacía, pero te digo que de repente por...desidia si, si dejé de hacer muchas cosas...pero ya</p>	<p>04.03 Productos que utilizan para llevarla acabo</p>
<p>F: Lógicamente son marcas cosméticas no? o sea que usan estas niñas que estudian cosmetología, son otro tipo de marcas...no marcas comerciales pues...pero son muy buenas, en eso...he estado invirtiendo el dinero de mi marido (risas)</p>	<p>04.03 Productos que utilizan para llevarla acabo</p>
<p>F: No, y de Avon...si usaba, las mascarillas de Avon, si he usado...de pepino, las que son para cerrar poros, es buenisima una que te cierra los poros...te vaporizas tu cara, te sacas todos tu...exceso de grasa, te limpias, te pones esa mascarilla antes...no, ya que tienes los poros abiertos también tu parche, esos parches también me gustan, pero los Bioré, son los que sirven, entonces tu parche aquí en la nariz...me pongo mi mascarilla...ah bueno me quito mi parche, te quedan los poros abiertos, me pongo mi mascarilla para cerrar los poros, eso era lo que yo hacía, pero te digo que de repente por...desidia si, si dejé de hacer muchas cosas...pero ya</p>	<p>04.03 Productos que utilizan para llevarla acabo</p>
<p>F: Es que muchas dicen: ay tienes miedo de envejecer? No...pero es precaución...no quiero llegar tan traqueteada no? (risas)</p>	<p>04.04 Objetivos que pretenden alcanzar</p>
<p>F:...ahora si...ya uso cremas...shampoos faciales, ya sabes, ahora si ya me cuido un poquito más</p>	<p>04.05 Actividades que realiza para llevar acabo esta práctica</p>

<p>F: Mira por ejemplo...híjole...ahora me cuida mucho, a mi me gusta mucho asolearme...tomar el sol, entonces lógicamente eso incrementa tu proceso de envejecimiento y ahora... me tengo que cuidar más...si uso factores de protección para la cara y factores de protección para el aceite...yo me asoleaba con aceite mennen o sea nada de protección, ahora si ya uso eso...para asolearme, bueno...para salir a la calle un factor 15 es el que uso normalmente, shampoo para la cara...loción astringente...y luego unas cremas con unos polvitos desinfectantes, es con lo que me estoy cuidando para las bacterias de las...del acné...</p>	<p>04.05 Actividades que realiza para llevar acabo esta práctica</p>
<p>F: Me levanto, voy al baño, me lavo los dientes...lo primero que hago: cepillarme los dientes, este me lavo la cara, voy me preparo de desayunar, un licuado porque soy muy floja, ay para la cocina soy bien floja, y...me cambio, empiezo a buscar mi ropa...me cambio, pero si es laverme, shampoo para la cara, loción astringente, las cremitas esas...es una cremita con polvito...me lo embarro en la cara y...ya...y el rimel y a veces...casi no...si me gusta pero me da flojera estarme poniendo...</p>	<p>04.05 Actividades que realiza para llevar acabo esta práctica</p>
<p>F: Y más por ejemplo pues la cara no?, que es tu carta principal..de presentación, al final de cuentas tu eres muchas cosas como mujer...para mi todas las mujeres son bonitas...todas, todas, todas, todas tenemos mucha belleza y somos muy afortunadas en ser...mujeres no? entonces tenemos muchas cosas de donde sacarle partid, y te digo puedes traer los cosméticos más caros eso no te va a dar si tienes un aspecto amargado, si estas enojada con la vida, pues bueno...puedes gastar los millones de pesos y no vas a poder...limpiar tu imagen, tu luz está apagada entonces...no vas a poder...con eso...no la suples...</p>	<p>04.06 Opinión de la informante acerca de esta práctica</p>
<p>F: Mascarillas caseras? Una de avena, es miel, av...con avena y una gotita creo de limón...algo así, pero yo no le ponía limon, me dá miedo el limón, porque ya ves que te quema...te mancha, entonces avena con miel...y ya, te la pones te la dejas 20minutos, te la enjuagas y ya</p>	<p>04.11 Información acerca de otras actividades asociadas al cuidado del rostro que conozcan aún cuando ellas no las realicen</p>
<p>F: Aja, entonces el rimel si, y como soy ojerosa...la crema para las ojeras... y ya..eso es...y ya regreso, tomo el baño, me vuelvo a poner las cremitas...como ya te lavas la cara...la cremita esa para estar...y me maquillo, si uso una crema muuuy bonita que me acaban de...un maquillaje mate...entonces es como crema...crema, me lo pongo y ya, mi rimel y mi lapiz labial...ya me arreglo y este...el peinado, nada mas el cepillado porque soy muy lacia...</p>	<p>05.01 actividades que comprenden esta práctica</p>

<p>F: Y ya...es ir por el bebe, hacer la rutina de venir al gimnasio...y en la noche otra vez...quitar los maquillajes, no puedo dormir sin...con maquillaje puesto, siempre me lo tengo que quitar y aunque llegue a las 4, 5 de la mañana, 6,7 o aunque no duerma, me quito el maquillaje para dormir, me lavo la cara, y me pongo...unas gotas que son de peeling, micropeeling que son ácido, son unas cremas de ácido que te pelan, esas cremas son...esas cremas son para dormir porque es muy peligroso si te da el sol. Porque te quemas...la cara</p>	<p>05.01 actividades que comprenden esta práctica</p>
<p>F: Si me encantan las sombras...tengo sombras muy bonitas este...si me pongo ya sabes...verde, azul, rosa, me se maquillar entonces es la sombra y...como se llama?...el delineador de la mitad de el ojo para acá y a veces tantito aquí...tu sabes que es por fuera de el ojo siempre si quieres que tu ojo se vea grande...también hasta la mitad de tu ojo te lo difuminas poquito...y se te ven unos ojotes así y el rimel...el rimel es maravilloso, no, no, no, no, el rimel estoy ...</p>	<p>05.01 actividades que comprenden esta práctica</p>
<p>F: Desmaquillante para los ojos, de ese si, ese si, me desmaquille siempre con..aceite de ese de...si, si si, o ese de hueso de almendras...es super rico, pero una amiga me dijo es que ese te reseca mucho</p>	<p>05.03 Variedad de productos y accesorios que utilizan</p>
<p>F: Muy natural, a mi me gusta muy natural...a mi no me gusta nada cargado, nada que me haga pensar: quien es esa mujer que estoy viendo en el espejo? o sea...Si...muy natural, a mi eso me gusta...</p>	<p>05.07 opinión de la informante acerca del uso del maquillaje</p>
<p>F: Fascinada, tiene que ser un rimel..que sea bueno, porque tu sabes...luego son caros, he tenido rimel ay que chanel y que no se que...no...la manga del muerto no...ahoríta uso...como se llama? es que mira yo los agarro por como son...es un negro con tapon gris, como se llaman? si creo que son max factor, no son muy caros...pero son muy buenos, si te espesan mucho, he comprado de esos que...yo usaba uno mucho, mucho, mucho, mucho uno que dice de hueso de mamey...un rosa...buenísimo, era buenísimo...pero después ya no, como que no, después se mojaba..o sea yo lloraba, porque yo soy muy chillona...y me encantaba porque no se me corría por nada del mundo...llovía y podía lover, nevar, relampaguear y ...mi rimel siempre estaba ahí, y de repente lo empiezo a notar asi que ya se corría, o que ya no tenía mucho rímel en la tarde, y dije no este ya no me está funcionando...y ya lo cambie</p>	<p>05.07 opinión de la informante acerca del uso del maquillaje</p>
<p>F: Invierte bien!, invierte en algo, digo es un desmaquillante de ojos pues te va a proteger tu...un buen desmaquillante o sea..invierte...digo si, si son caros dice...pero si, si vale la pena oye, y fue como yo ya empecé a usar de marca</p>	<p>05.07 opinión de la informante acerca del uso del maquillaje</p>

<p>F: Implantes los tengo desde hace diez años...Si...esos me los puse hace mucho tiempo...pero este, ya nada mas me levantó...por amamantar y que se llenan así de leche y todo, que no...mi doctor se abrió y dijo: no, no necesitas...pero órale pues te voy a quitar tantito...</p>	<p>06.01 Tipo de procedimiento o intervención médico-quirúrgica dirigidos al cuidado del cuerpo al que se hayan sometido</p>
<p>F: El levante?...haz de cuenta te cortan la...te cortan una medialuna aquí arriba y te cosen...te levantan. Te ponen tu pezón arriba, entonces te quedan así bonitas...</p>	<p>06.01 Tipo de procedimiento o intervención médico-quirúrgica dirigidos al cuidado del cuerpo al que se hayan sometido</p>
<p>F: Si, intervenciones, este..tengo una lipoescultura...nada más, esteee una operación de orejas y la lipoescultura y la césarea y nada más, de la césarea me cerraron el músculo abdominal, mi, mi ginecologa bien linda, por eso busquen ginecologas mujeres, porque no te van, o sea no te van a entender tanto los hombres como una mujer, entonces o sea mi ginecóloga me cuidó...la cicatriz tengo una rayitita y me dijo: Mija, nada más te voy a cerrar el músculo abdominal o sea no te puedo...operar ahorita nada que de meter cánulas, ni nada, le iba a decír, de una vez opéreme quítame todo, quiero quedar bien...no , nos teníamos que esperar a desinflamar tu cuerpo que son nueve meses, los nueve meses del niño, fue que yo me fui a hacer mi lipoescultura, pero ya me habian cerrado el músculo, entonces ya es mínimo, ya ni se te cuelga la panza...</p>	<p>06.01 Tipo de procedimiento o intervención médico-quirúrgica dirigidos al cuidado del cuerpo al que se hayan sometido</p>
<p>F: Aja al parto, ah y el levantamiento del busto...</p>	<p>06.01 Tipo de procedimiento o intervención médico-quirúrgica dirigidos al cuidado del cuerpo al que se hayan sometido</p>
<p>F: Mmmmh...fíjate...yo era una niña muy...planita...de busto muy pequeñito, pero no, no se...te da mas seguridad, mas porte...luces mas las cosas, entonces o sea...no se...mucho!, yo por ejemplo yo ahora de mama, y ahora que, que tuve el bebe y todo...me siento mucho mas guapa, mucho mas atractiva, mucho mas bonita...que a los 15, 16 que eres un moco, que no sabes ni...nada!, y lejos de...y quizá por la cirugía, quizá porque yo he aprendido, aunado a los arreglos que yo me, he tenido...físicos, yo digo...si me gusto..., por eso te digo...yo disfruto ahorita..esta edad y te juro...estaba pensando el otro día, que ilusión tengo de cumplir 40 años, o sea así unas ganas así de...no, si yo estoy así a los 35...como voy a estar a los 40, o sea te lo juro...es esa...es una ilusión y dices...no, no, es que yo le voy a echar ganas al ejercicio, yo voy a ser mas chingona, o sea de verdad es eso lo que, que me sostiene...voy a ser una mama excelente y voy a cuidar mucho a mi hijo y voy a quererlo, el tiempo que Dios me lo preste, pero yo...o sea yo me tuve que rescatar primero de,</p>	<p>06.03 Información acerca de los sentimientos postoperatorios</p>

<p>de..si no, que le podía ofrecer a mi hijo, uno, y a la vida y a mi entorno, o como me iba yo a abrir a otra relación...si yo no estaba bien conmigo, si yo no me sentía segura...ahora es súper bonito, ay no, no, no, yo no se o sea súper bonito...sentirte bonita tu, o sea...es bonito sentirte tu bonita, por eso te digo no importa el físico, mira yo conozco gorditas...gorditas, y como proyectan tanta seguridad y como se arreglan bonito y como se ponen ropa que les..como te diré...que es adecuada para ellas...sin caer en lo...triste, porque si tu te fijas en una persona, que se siente triste o mal consigo misma, pues no se...se pone mantas o no se que encima, no, una ropa súper coqueta, bonita, sus accesorios...su buen maquillaje, sus buenas zapatillas...y son felices, o sea no necesitas aca...tener la...escultural cuerpo, ahora he platicado también con amigas que son gorditas...que no tienen bonito cuerpo...o sea bonito cuerpo de acuerdo a quien..no? o sea...para juzgar es cada quien, es muy diferente el punto de vista y el objetivo si comparamos el bonito cuerpo de...por ejemplo poníamos a la Ninel Conde, con X mortal, pues dices noooo, pues no...ni me comparo, o sea no, es bonita quien? o sea puedes ser bonita y la mas hermosa para tu novio o para tu esposo, y eso es lo que vale, te digo...bien sensuales, que tu puedas decir ayyy, yo no tengo bonito cuerpo, pero yo soy bien cachonda...y te lo dicen...y las ves y dices, no si...no manches, pues con razón es feliz tu marido...</p>	
<p>F: Ya...me levante...me acomodaron todo lo que se me había caído...</p>	<p>06.04 Objetivos que pretendían alcanzar al someterse a este procedimiento resultados obtenidos</p>
<p>F: En eso...si porque ni creas que...yo no soy así como muy gastalona...en el sentido de ropa yo digo...yo pienso es muy personal mi...opinion...si no tienes bonito cuerpo, si no te cuidas...si no vas a lucir una prenda este...para que te la compras...te gastas mucho dinero en una prenda que principalmente la tienes que lucir, yo pienso que aunque sea un vestido sencillo, que te guste a ti...que sea bonito, que te quede, a mi si...si tu te cuidas y estas bien, te sientes bien y tu seguridad esta bien...lo luces...y puedes traer el vestido más caro del mundo y parecer...no se...dice mi mamá un piñata, o sea y no es con el afán de insultar ni de ofender a nadie...simplemente...que no..uno a veces se concentra en cosas materiales exterio...externas, cuando quién se tiene que cuidar eres tu...principalmente tu, tu persona, tu espíritu, no? antes que tu cuerpo también...pues tu espíritu...tu manera de ser, de pensar y de ser con las demás personas no? pienso eso no? ese es tu mejor maquillaje...ese es tu mejor...no....a mi siempre me dijeron tu mejor maquillaje Fatima siempre va a ser tu sonrisa, o sea siempre, siempre...como tu...este...como tu eres por dentro..siempre lo vas a externar...</p>	<p>06.06 Opinión de la informante acerca de esta práctica</p>

<p>F: No....yo estoy agradecidísima con Dios...con la vida y con la ciencia, por haber nacido en esta época...en donde tu puedes hacer lo que sea...mira voy a hacer un comentario...a lo mejor a algunas les va a doler...pero...yo digo...fuera de criticar o de decir, ayy esa esta operada, ay que chiste esa esta operada, porque no te operas tu? o sea...deja de criticar a las demás personas y realmente fijate cuales son tus necesidades...nosotros...y mas entre mujeres somos muy dadas a criticarnos y apedrearnos entre nosotras, cuando debería ser lo contrario, deberíamos echarnos la mano y apoyarnos, yo soy muy de apoyar a la gente...tu me conoces Vero...yo no soy una persona...no me considero negativa...no soy perfecta tampoco, pero en ese sentido yo respeto mucho a mucha gente, muchas cosas a lo mejor yo también las hago...me entiendes? O sea.. pero cuando tu ves tu interior, tu te ves y dices ay mejor me callo tengo la colita también que me pisen no? a lo mejor es eso o simplemente respetar...yo digo mucha gente ayyy que porque?, ay si tu si hasta operada estas...pus si, pero junten su lana y opérense, vale la pena, les va a cambiar la vida, yo de verdad les digo...opérense, es una decisión muy personal, porque va involucrada también, el riego, hay riesgos como en todo..entonces es una decisión personal, pero si se deciden...deberían hacerlo, no tiene nada de espectacular, ora todo lo que ya esta a alcance, ora ya hay otras cosas...ya hay masajes, ya hay que no e...el láser que te quema la grasa y no se que tanto, entonces ya hay muchas otras opciones para estar bien...pero todo es a lo mismo...a ti como persona, si tu no vas a estar bien por dentro, te pueden reconstruir toda...la cara y el cuerpo, pero si tu no estas bien...no te va a servir de nada y te puedes colgar hasta el perico...mas caro del mundo, donde estas tu? o sea...si tu no estas bien...no te sirve de nada...</p>	<p>06.05 Opinión de la informante acerca de esta práctica</p>
<p>F: Si te cambia la vida</p>	<p>06.06 Opinión de la informante acerca de esta práctica</p>
<p>F: No pues mi mama siempre ha estado muy de acuerdo con eso de...eso de cuidarnos, te digo que ella nos cuidaba mucho, pero bueno...yo cuando me opere el busto, pues estaba...tenia 23 anos, 24, entonces la primera que...me entro el gusanito y la cosquillita y ya tenia yo mi dinero y le dije..y ayyy! si mijita yo te cuido, te ayudo, te llevo...o sea muy, muy al contrario de...lo que yo pensé que me iba a decir, si...ahorita mi mama me va a colgar de no se donde...esta esta loca, mi mama me apoyo, afortunadamente si tienen...es otra...y como a ella a lo mejor le hubiera gustado, si ve en nosotros asi como, lo que...si, si tu hazlo no?</p>	<p>06.06 Opinión de la familia acerca esta práctica</p>

<p>F: Mis amigas no me hablan (risas), no mis amigas...son un poquito como que descuidaditas no?, no les gusta el ejercicio, entonces van mas a lo del cirujano, pero es lo mismo...si no te cuidas...tengo una que se opero así todo, todo así...cara, todo...no porque es de las que nadan en aceite, entonces, no le sirve de nada...o sea tu te puedes ir si quieres cada 15 días al quirófano, tu, pero supón tu cuerpo aguante, pero si tu no te vas a cuidar y no te vas a hacer un habito, por eso te digo que todo empieza de adentro...desde adentro, de tu mente, de darle la orden “ahora si te vas a cuidar”, y “ora si vas a hacer esto, ahora si vas a hacer lo otro”, pues el mismo cirujano le decía: es que en tres meses tu cuerpo vuelve a lo mismo si tu no lo cuidas, o sea de nada te sir...tu puedes venir...yo te opero y quedas maravillosa, pero si tu sigues comiendo como comes...olvidalo, tres meses...y yo no te quiero volver a ver a aquí, me dice...</p>	<p>06.08 Opinión de los amigos acerca de esta práctica</p>
<p>F: Que?...(risas) que?...mi novio esta fascinado...a mi novio le gusto mucho...si, el es quien mas me apoya, quien mas me ha inducido al deporte, a cuidarme, a sentirme bien, porque como sintiéndote bien...vas a estar bien no?, lógicamente si yo tengo buen carácter, si voy a estar de buenas y...el va a recibir todos los beneficios que conlleva no?...que yo no este enferma...que...yo este contenta, que este...”bien buena” (risas)...el esta feliz, esta bien conmigo...me apoya mucho, pero el también, es un ejemplo de mucha condición, el es deportista de toda la vida no? entonces hay que aprender de esa gente...</p>	<p>06.09 Opinión de la pareja acerca de esta práctica</p>
<p>F: Eso me ha sanado tanto...y vieras que medicinal es y...de verdad, voy a tocar ese punto porque es muy importante, es una terapia, realmente he estado escuchando a una persona muy preparado en un radio no me acuerdo de su nombre, esta persona que ha estudiado todo el tiempo y toda la vida al ser humano...y decía esta persona que si nosotros realmente entendieramos que hacer el amor, es hacer el amor, no degradarnos y en caer en relaciones casuales no?, si entendieramos lo que es el amor o sea no haríamos muchas cosas porque...te sana, inviertes todas tus ene...o sea tu cuerpo trabaja todo...tu cuerpo, pero lo más importante es que estas conjuntando tu emoción...con tu cuerpo...o sea en una sincronización, un equilibrio, que de verdad de sana, o sea lejos de, de... de perjudicarte o algo, es realmente curativo, si entendieramos eso y si vieramos lo que realmente el compromiso que implica hacer el amor, estar enamorado de tu pareja con quién estas haciendo el amor...es muy sano, o sea realmente es beneficioso para el ...hasta para cuerpo físicamente!, te trae beneficios...te cuida tu corazón, el ritmo cardiaco, tu piel, tu sabes que te haces más aguda de visión, tu olfato se hace más delicado, estás involucrando tantas fibras, tantas terminaciones nerviosas, estas trabajando tantas cosas que realmente, son una bendición, o sea si realmente encausaramos, le dieramos la importancia que tiene la palabra “hacer el amor” seriamos... aparte sabes que tiene de maravilloso, déjame te digo que digo que dijo el doctor que estudiaba la juventud y la fuente de la eterna juventud te...retrasa el envejecimiento... Por todo lo que tu traba...oxigenas tu sangre, oxigenas tu piel, oxige...o sea imagínate...</p>	<p>07.01 Tipo de actividad o actividades que realizan dirigidas al cuidado del cuerpo que realizan</p>

<p>F: Que donde realmente se pierde la noción y tu pierdes tu respeto...y envejeces más rápido y te degradas y tu cuerpo se degrada y se cae...tu sabes...como mujeres...un cuerpo se cae se hace flácido...x, y es donde tu te pierdes dice...donde el ser humano confunde un vacío...o rellenar un vacío con sexo, no el sexo es muy diferente, somos lo único...la única especie que podemos hacer el amor, que podemos disfrutar un acto sexual estas de acuerdo?...los animalitos no se complican la vida, solamente se reproducen y ya...nosotros no tenemos por que ser así...entonces es donde te pierdes no?...los excesos como siempre no?...si tu fumas mucho, lógicamente te vas a, a...acabar tu cara más rápido, los...tu sabes que se pintan los dientes, el aliento...eso es por fuera, ahora imagínate por dentro, entonces es donde tu...ya, ya, ya, ya, ya no sabes...no encuentras o no tienes...llenadero como dicen no?...o sea no te satisfaces con nada, entonces es cuando...no, no, no, no eso es lo que yo no quiero dar a entender, dice el doctor muy preocupado, dice si o sea a todo el mundo le dice haz el amor y vas a ser joven, aaaah si, eso es trampa...oye hello! o sea no...todo lo que involucra...todo lo que, hijole es que el ser humano somos también muy, muy, muy espirituales, muy...o sea tenemos muchas cosas que involucramos, y en las mujeres somos más todaví que un hombre, entonces si realmente enfocas y haces el amor usando todos tus sentidos, tu sabes...puedes acariciarle la oreja desde empezar a los masajes, acariciar la oreja de tu pareja, son puntos...aquí...sexuales o sea...y tu no sabes...no la oreja...la cabeza, cuando tu estes con tu novio, de arriba o sea tu lo acuestas así...una a veces piensa...yo que he tenido la oportunidad de reflexionar de muchas cosas en cuanto a pareja, si es que hay que invertir realmente, yo, yo pensaba que con estar bonita ya, ya la haces y...no, es realmente trabajar con tu pareja, no importa que estes bonita o que te consideres...no bonita, porque todas las mujeres te digo para mi, son muy bonitas, o que tu trabajar tu seguridad y todo, que te consideres no bonita y que digas ay no yo no tengo este cuerpo de Ninel Conde, hello? o sea Ninel Conde lleva muchos años de cirugías plasticas y yo conozco a su cirujano...</p>	<p>07.01 Tipo de actividad o actividades que realizan dirigidas al cuidado del cuerpo que realizan</p>
<p>, yo primero bailaba ya sea...jazz...y después me metí a las pesas...es lo que hago actualmente... este..más, después conocí otras variantes de el ejercicio...pero principalmente me cuido físicamente...con el ejercicio, este...ahorita en este momento que estoy, que soy una señora de 35 años con un hijo de 4 años, este....me considero una mujer atractiva, porque si he puesto empeño en cuidarme físicamente o sea...me he mantenido con el ejercicio, pero ahorita por ejemplo estoy tratando...estoy en tratamiento ...con cosmiatra...para la cara... porque tuve problemas de acné , ya sabes como dicen “a la vejez viruela”</p>	<p>07.01 Tipo de actividad o actividades que realizan dirigidas al cuidado del cuerpo que realizan</p>

<p>F: A bueno...Lunes...empiezo en pilates de 9 a 10...y bajo a entrenar pierna y estoy corriendo apenas 20 min., el Martes...me toca nadar este...vengo a entrenar brazo, bueno de arriba que me hace falta y corro 20 minutos, Miércoles otra vez pilates, pierna, si estoy muy cansada...no y corro, Miércoles me toca otra vez nadar...este pierna, si hago pierna, sino la hago un día antes o hasta el viernes porque pierna es muy pesado...nado, vengo a hacer cardio otra vez y a correr, Viernes bailo, bueno ves que estaba el aherrojas y bajaba a correr, y el Sábado...me aviento mi triatlón, nado y hago bicicleta, corro y ya me voy a tu casa me arreglo, y ya vengo por mi novio y ya a ver dónde nos largamos</p>	<p>07.01 Tipo de actividad o actividades que realizan dirigidas al cuidado del cuerpo que realizan</p>
<p>F: Yo siento que...de salud...muchos, o sea el que principalmente es el objetivo ah...para mi me sanó, te digo fue terapia para mi, fue una terapia mental, física, principalmente espiritual, me desahogé de muchas cosas...beneficios físicos, no tengo gracias a Dios pues ninguna enfermedad...no tengo nada, nada...pues no se...de salud, pues muchos beneficios de salud, muchos beneficios con tu carácter, con las demás personas...vengo a desahogarme y pues...físicos, físicos, me gusta mucho mi cuerpo, siempre me ha gustado, siempre he sido de cuerpo así, que me he dado mis ayudadas...la verdad te soy sincera...porque me gusta estar bien y mantenerme...siempre he tenido bonito cuerpo pero...siempre he querido mantenerme bien físicamente para mi, como es mi imagen y fue mi imagen mi fuente de trabajo un tiempo, no te voy a decir mucho tiempo...unos diez años, pues si era importante, entonces si, si tengo mis ayudaditas</p>	<p>07.05 Objetivos que pretenden alcanzar al realizar estas actividades</p>
<p>F: En eso...si porque ni creas que...yo no soy así como muy gastalona...en el sentido de ropa yo digo...yo pienso es muy personal mi...opinion...si no tienes bonito cuerpo, si no te cuidas...si no vas a lucir una prenda este...para que te la compras...te gastas mucho dinero en una prenda que principalmente la tienes que lucir, yo pienso que aunque sea un vestido sencillo, que te guste a ti...que sea bonito, que te quede, a mi si...si tu te cuidas y estas bien, te sientes bien y tu seguridad esta bien...lo luces...y puedes traer el vestido más caro del mundo y parecer...no se...dice mi mamá un piñata, o sea y no es con el afán de insultar ni de ofender a nadie...simplemente...que no..uno a veces se concentra en cosas materiales exterior...externas, cuando quién se tiene que cuidar eres tu...principalmente tu, tu persona, tu espíritu, no? antes que tu cuerpo también...pues tu espíritu...tu manera de ser, de pensar y de ser con las demás personas no? pienso eso no? ese es tu mejor maquillaje...ese es tu mejor...no....a mi siempre me dijeron tu mejor maquillaje Fatima siempre va a ser tu sonrisa, o sea siempre, siempre...como tu...este...como tu eres por dentro..siempre lo vas a externar...</p>	<p>07.06 Opinión de la informante acerca de esta práctica</p>
<p>este....me considero una mujer atractiva, porque si he puesto empeño en cuidarme físicamente o sea...me he mantenido con el ejercicio, pero ahorita por ejemplo estoy tratando...estoy en tratamiento ...con cosmiatra...para la cara... porque tuve problemas de acné , ya sabes como dicen "a la vejez viruela"</p>	<p>07.06 Opinión de la informante acerca de esta práctica</p>

<p>F: Los perfumes si me gustan mucho, mucho, mucho, esos si mis perfumes...siempre oler rico me gusta...y pues es lo que...basicamente... la ropa te digo que prefiero una prenda que se vea bien, que tu luzcas o que sea como sea...si es de marca...si no, pero que yo me sienta a gusto no?, que dices bueno para esto me fregué toda la semana en el gimnasio no? para lucir un...buen vestido, un buen pantalón...o sea</p>	<p>07.06 Opinión de la informante acerca de esta práctica</p>
<p>F: Si...soy muy celosa de ese tiempo...ese es tiempo para mi...vale la pena eh, dedicarme este tiempo, esto es mio o sea esto es lo único que voy a hacer por mi hoy, o sea ya después ya soy mamá, después soy cocinera...enfermera, lo que tu quieras...chofer de mi hijo...soy todo lo que tu quieras pero primero yo creo que...a mi me ayudo mucho refugiarme...fue como un refugio, fue como una terapia para mi...el ejercicio y este...es adictivo, yo creo que es adictivo, a mi me, me...</p>	<p>07.06 Opinión de la informante acerca de esta práctica</p>
<p>F: Bueno...yo para empezar, soy una mujer que esta criada y enseñada ah...con hábitos deportivos, por mi mamá...mi mamá hace mucho ejercicio y ella siempre nos cuida alimentación y nos procuró...mucho, físicamente que estuviéramos bonitas...pues somos dos hijas.... Entonces de ahí traigo las ganas yo...de hacer el ejercicio</p>	<p>07.07 Opinión de la familia acerca de esta práctica</p>
<p>F: Tomaba proteína, este...cuando estaba casada...es más, embarazada tenía exceso de proteína, entonces me prohibieron la carne...me prohibieron la leche...si, o sea era demasiada proteína o sea...entonces yo me hacía mis licuados de proteína, tomabamos termogénicos, que son quemadores de grasa...pero mira la verdad nunca me han gustado...o sea mi esposo fue el que se clavó más y se empezó a preparar el sabe..bueno yo lo metí a el al gimnasio...entonces a él le empezó a gustar, se empezó a instruir, él habla inglés, entonces el compraba sus revistas americanas, las leía este...en el gym entrenaba bien...con los instructores todo bien...pero el era el que más, el tomaba creatinas, proteínas...si, si invertía en las cosas que se tomaba para estar bien aquí físicamente no? quemar grasa...y no, la verdad...si, si le ayudaron...yo, yo vi todo el proceso, porque el era muy gordito...este pero para mi asi como que mmmh...yo no le veía como que...</p>	<p>07.10 Variedad de productos complementarios que utilizan relacionados con esta práctica</p>
<p>F: Proteína y los termogénicos quemadores de grasa, pero yo siento que no... Que no me funcionaron</p>	<p>07.10 Variedad de productos complementarios que utilizan relacionados al cuidado del cuerpo</p>

<p>F: No, pero es que es rico...te consientes mucho tu...entonces...llegué sola, en la mañana me desperté temprano, me fui a hacer tantita bicicletita...ya que salió el sol me fui a la alberquita...a tomar el sol, porque no me fui a meter ni a...nada, o sea si nade tantito pero no...a tomar el sol...a leer una revista, este a checar a que hora eran los masajes, entonces tome...un masaje...uno corporal pero fue con...mmmh no se que...unos aceites, con aceites, y después fue una aromaterapia...un temascal...y al otro día fue una mascarilla de esas de barro...entonces...la comida vegetariana...delicioso...desayunas, comes, cenas deliciosísimo ya sabes todo lo que pidas,,ya sabes es comida mexicana muy deliciosa, de que ya sabes no conoces el maíz y el este negrito del maíz este...huitlacoche, ay que delicioso, delicioso, cosas muy ricas, muy cuidadas, hojita de esta...flor de calabaza...pero muy, muy, muy rico...</p>	<p>08.01 Tipo de técnicas dirigidas al cuidado del cuerpo a las que se someten en un spa</p>
<p>F: Ah bueno...te meten..cuando entras te dan , bueno aquí te daban fruta y nara...con naranja y todo y te lo embarrabas, entonces empiezas a sudar...ya sabes...todas las toxinas y este...y ya, haz de cuenta termina, hacen una ceremonia, que es una ceremonia ancestral, donde habla la persona en otro...bueno en nuestras lenguas ancestrales</p>	<p>08.03 Actividades que comprenden</p>
<p>F: Y ya, este..cuanso sales...ah o sea haz de cuenta estas super caliente sudando en el vapor...hay mucha gente que no lo aguanta...se sale...terminas...y estan las regaderas de agua fría, entonces terminas te echas...no, no, no, no, no sabes que delicia, te echas tu agua fría, sales así caliente ya sabes aggggggh! es que psssssssst! ale el vapor no? ya...se cierran todos los poros, el pelo se siente tan rico...hay unos lugares, bueno fui a otro...he ido a otro que fue en Huatulco , de barro, un barrito...de barro negro...psss un barro y telo echabas, a la hora que...hasta en el pelo, si, todo, todo, todo la cara el pelo todo, todo, todo, el barro que metías al temascal, sudabas todas las toxinas ese era de afuera porque es individual es chiquito...y el que fui aca en Cuernavaca era comunitario, estas tu ahí solita y te dicen muchas indicaciones, muchas cosas y cuando sales, te enjuagas, no, no, no, no haz de cuenta que vuelves a nacer, que pareces quinceañera no, yo me sentía como diez años había yo dejado yo allá adentro, no increíble cosas tan maravillosas, se me hace algo muy bueno no?, a tanto te digo que hasta como que mentalmente te relajas, te remontas a otras épocas, te agradeces a ti el consentirte en ese momento dices: no que bueno! que bueno que veniste...de verdad que si porque...</p>	<p>08.03 Actividades que comprenden</p>
<p>F: Si, si, si, mira haz de cuenta ...son....bueno yo me fui a uno a Cuernavaca, son dos días...misión del sol se llama este...ay delicioso no sabes...sola!...que es lo más...no se! a mi mucha gente me dice porque andas sola? Porque...me disfruto mucho, me caigo bien...</p>	<p>08.04 Objetivos que pretenden alcanzar al someterse a dichas técnicas</p>
<p>F: Bueno entonces...ya sabes te da la sensación de estar en el vientre materno...(risas) entonces haz de cuenta que mucho vapor...tu, tu, tu sacas todas las toxinas, te llenan de hierbas te dan un...como se llama?...te masajean como si te limpiaran...</p>	<p>08.05 Resultados obtenidos</p>

<p>F: Y te remontas...verás que...que curioso, si remontas así como a otros tiempos...escuchas esto del caracol...claro ahorita ya es...pero..en nuestra música es de tamborcito así muy rico ...es como algo, como que si te relajás hasta mentalmente no?...terminas ahí...te pasan sábila, o sea imagínate si la sábila es maravillosa, te quita todo, te limpia tu cara, todo es maravilloso imagínate en todo el cuerpo, yo nunca la había usado...la había usado en la cara la sábila</p>	<p>08.05 Resultados obtenidos</p>
<p>F: Ah, los aceites ya sabes que son relajantes y.. pero a mi me gustó mucho el del barro...porque el del barro te abre los poros y te limpia y reafirma, el temazcal me fascina...tu si sabes que es un temascal...</p>	<p>08.05 Resultados obtenidos</p>
<p>F: La Sábila te reseca, te seca los poros...los granos y te cierra tus poros, no la debes de usar de eeeeeeh! Diario, debe tener un...no se si es cada tercer día no se, pero en el cuerpo es igual delicioso, entonces te exfolian tus pies (risas) te exfolian tus pies con yerbitas y...no se, o sea son cosas muy ricas...todo natural, te pasan a otra...un ramo de flores...aca, ya sabes te limpian, te libras de los malos espíritus (risas)</p>	<p>08.05 Resultados obtenidos</p>
<p>F: Psss mi alimentación es...el la mañanita, mañanita un licuado...aquí almuerzo, o sea aquí es arroz con atún, la papayita picada, mi agüita siempre en el...fruta con poquita azúcar, y en la tarde como es, es...la pechuga asada con las verduras que yo le quiera poner...ensalada rusa, papas cocidas...pero siempre con mayonesa o sea que me perdona la visa y mi instructor, pero yo...la mayonesa, y para cenar una fruta o...es que no ceno, no me da hambre...en la noche, al bebé que le hago su huevito, que quiere cenar un sandwichito bueno lo que va dejando él me lo como yo, pero...si tengo mucha hambre, si estoy en mi periodo si, si soy mucho de mucha azúcar y de..si de comer mucho</p>	<p>09.03 Actividades que comprenden la asistencia a este lugar</p>
<p>F: No...entonces no he tomado, no he tomado de ahí...este fuera ni inyectado...ni...no, me da miedo, ahorita lo que psss lo que inviertes en el gimnasio solo en tu mensualidad y..ya no utilizas otro...otro estímulo no? y mi alimentación me preocupo por...como todo preciosa, por que la verdad un cuerpo necesita azúcares, necesita grasas vegetales, es mentira que necesites todo hervido, todo cocido...no, porque tu cuerpo, tu mismo cerebro exige azúcar tu sabes...</p>	<p>09.08 Opinión de la informante acerca de esta práctica</p>
<p>F: Entonces tu tienes que comer bien, lo único es no excederte ya sabes y no nadar, ya sabes así remojar en grasa, que como nos gusta y es rico, yo...no estoy en contra de nadie, pero eso de nadar en grasa hijo.....hasta tu mismo estomago a mi me la mienta así de plano, no manches que le estas metiendo!</p>	<p>09.08 Opinión de la informante acerca de esta práctica</p>

<p>F: Pues deben ser buenas...yo respeto mucho yo pienso que hay personas que se especializan en dietas, yo pienso las personas nutriólogas, que se dedican a nutrir a las personas, son personas que saben,,que han estudiado y todo eeeh, te tienen que conocer a ti por tu talla, peso, tus características específicas...te tienen que hacer una dieta lógicamente adecuada a ti, las mujeres tendemos mucho a, a...las dietas recomendadas, a las dietas de revistas....de matarse de hambre, mira yo tengo dos primas ...por experiencias personales...que yo adoro, que quiero muchísimo...una estaba a punto de morirse por dietas, entonces...se me.. yo considero que son muy peligrosas, considero que hay personas especialistas, que específicamente, te van a ayudar y te van a decir que necesita tu cuerpo, que es lo que tu necesitas...como para...no es tan sencillo como para decirle a la comadre...ay comadre dígame que dieta estas usando no? o sea...no, no se me hace así...hay personas que saben...yo por ejemplo de aquí de este gimnasio el único que sabe de dietas es Rogelio, que el si te puede ayudar, porque te pide características así, te ve...te dice...a el no lo engañas, si estás comiendo mal él te dice, o te estas haciendo flácida...si guanga porque no éstas comiendo, te estas haciendo....o sea entonces el sabe, yo , yo lo considero a él... a ésa persona un profesor muy, muy preparado...tanto en...físicamente te da masajes...equis o sea él sabe mucho, sabe mucho, entonces es muy delicado, se me hace muy delicado, así como que dietas...he tenido gente que conozco que come lechuga todo el día, o sea hello? las tortugas comen lechuga...o no se...los conejitos (risas) pero tu no eres un conejito o sea necesitas nutrientes...para moverte necesitas energía...entonces considero muy respetable y muy respetuoso ese ámbito mientras no, si tu no sabes no?...hazte la dieta de la luna...</p>	<p>09.08 Opinión de la informante acerca de esta práctica</p>
<p>F: Típico, la luna psss si esta bien porque son puros líquidos, pero no tienes que tomar pura agua o sea puedes tomar...moler tu comida y tomartela, puros líquidos...</p>	<p>09.12 Información acerca de otras dietas que conozcan</p>
<p>F: La dieta lo dice: líquido, pero no, la gente quiere tomar pura agua todo el día, pues al rato termina muriéndose o tirado o en el hospital pues no, puedes tomar juguitos...dicen que es muy buena...yo he querido y siempre se me pasa la pinche luna...entonces no</p>	<p>09.12 Información acerca de otras dietas que conozcan</p>
<p>yo siempre...me encantan mis pies y yo siempre los he cuidado y eso...eso es muy rico siempre, la cremita exfoliadora...este...te pones tu cremita hidratante y ya...</p>	<p>10.01 Actividades que realizan dirigidas al cuidado de los pies</p>

<p>F: No, pero si he ido...voy al podólogo para que ya sabes, me lije...los caaallos, si te digo de los pies si soy así también así muy...yo creo que más que de las manos, más así, mas, mas, voy a que me quiten los callos, a que me corten mis uñitas, como todo se me hace más limpio que en una estética...a mi me dan mucho miedo las estéticas en cuestión eso de pies y manos, porque son muchos hongos lo que se manejan...muchas bacterias. Entonces estos esterilizan todo su instrumental, me da más confianza...ir a un podólogo que ir a una estética, a que me hagan el pedicure, entonces prefiero ir al podólogo ajá...siempre...si</p>	<p>10.01 Actividades que realizan dirigidas al cuidado de los pies</p>
<p>hay unas cremas preciosas que son exfoliantes, que tienen un piecito, son ...para los pies, tienen como arenita, o sea son cremitas y te las pones y empiezas a dar masaje...no, no, no sabes y aparte te quedan los pies...hermosisimos, te pones unas sandalias y son preciosos, o sea te pintas tus uñitas...todo</p>	<p>10.01 Actividades que realizan dirigidas al cuidado de los pies</p>
<p>F: Cada que puedo, o una vez por semana o...así ya lo menos, lo menos, una vez al mes, pero si, si, si...porque me gusta mucho</p>	<p>10.03 Frecuencia con la que realiza estas actividades</p>
<p>F: Me lo acabo de cortar, yo usaba extensiones, pues lógicamente por mi trabajo no? no se..me puse extensiones larguísimas además no se...por la depresión y todo lo que...pase, esteeee me puse extensiones, me duraron mucho,, la verdad son preciosas, maravillosas pero...te maltratan tu pelo, entonces ahoríta me corte el pelo...lo traía yo...primero si lo traía bien largo porque me creció muchísimo con las extensiones...pero maltratado entonces si me lo corté y ahoríta lo traigo en capas y</p>	<p>11.01 Tipo de técnicas dirigidas al cuidado del cabello a las que se someten</p>
<p>F: Tratamientos caseros...no tiene mucho que...pero yo me ponía tomate, bueno jitomate rojo...en el pelo un rato y me quedaba...yo traía el pelo como un tono rojito muy bonito, te da un tono muy bonito ese...el tomate rojo, y te lo pones al sol, digo si vas a salir al sol, si te vas a expones al sol te lo pones...delicioso y te deja un tono muy bonito de piel...de piel! ...de pelo!, use...un tiempo también me pinte el pelo con Henna, también un tono rojito, muy bonito, muy natural, muy brillante, este después ya a los químicos, ahoríta traigo unas lucecitas, que me pienso ya obscurecer el pelo, porque se estan usando castaños entonces ya...y las lucecitas son medio latositas se te maltratan el pelo, entonces ahoríta me voy a...estoy pensando en pintarmelo obscuro...</p>	<p>11.01 Tipo de técnicas dirigidas al cuidado del cabello a las que se someten</p>

<p>F: Mmmmh no y de las extensiones...eran cada....6 meses, cada 5 meses me duraba, que te van creciendo...te las quitan con calor, son como las estas de pistola, como un plastico especial, lógicamente para el pelo natural que te pegan...pero es con pistola...es con calor, entonces te va creciendo el pelo y se te van bajando, entonces te las quitan todas, todas, todas, todas y te las ponen otra vez nuevas ajá, veinte mil pesos cada...cada puesta...2 veces me las puse de ese precio...</p>	<p>11.01 Tipo de técnicas dirigidas al cuidado del cabello a las que se someten</p>
<p>F: Son tiro por viaje que voy, es...tinte y corte</p>	<p>11.01 Tipo de técnicas dirigidas al cuidado del cabello a las que se someten</p>
<p>F: Una pomada te da brillo y te aplaca los pelos, porque yo soy muy lacia no? y la otra huele bien rico y es como si fuera este...acondicionador en seco, si bueno que te lo pones y te desenreda el pelito y ya te peinas...y para peinarme a veces uso el cepillo redondo con aire, la secadora porque salgo muy húmeda del gimnasio y...la plancha la perdí...</p> <p>me pongo tratamiento, como estoy nadando, por el cloro me pongo...un tratamiento que es dual...que se llama...como se llama?...tiene microesferas de no se que cosa...son dos colores, lo agitas y te lo echas...vieras que bonito desenreda, o sea te desenreda rapidísimo, yo soy de pelo muy delgado...tengo muy poquito cabello, entonces se me enreda mucho, se me desenreda rapidísimo y me pongo unas gotitas de cera...y ya, o sea shampoo, acondicionador siempre, shampoo y el acondicionador y otros...otras unas como pomadas para el pelo, ya me he comprado, tengo dos...si me costaron caras...</p>	<p>11.02 Actividades que comprenden</p> <p>11.02 Actividades que comprenden</p>
<p>F: Ah la miel! , dejeme te digo que es buenísima, ese es un tip amigas...radioescuchas (risas), te pones la miel antes de bañarte...Te puedes poner en la cara, en el cuerpo, donde tu quieras, pero yo me lo ponía mucho embarazada la miel, tu sabes que tu cuerpo, todo lo que tu piel, todo lo que absorbe va a la sangre no?, no debes tener muchos químicos en el embarazo no? ni pintarte el pelo...tu sabes que te tienes que cuidar mucho, entonces la miel...y no tengo estrías...</p>	<p>11.02 Actividades que comprenden</p>
<p>F: 6 meses, y me las cuidaba muchisisisisisimo, logicamente si me dio mucho trabajo...la verdad si...valió la pena sacarle al marido 20mil pesos...</p>	<p>11.03 Frecuencia con la realizan estas actividades</p>
<p>F: Ahí voy...mmmh...que me duran? como cada 2 o 3 meses, por el tinte que me...es...voy a que me retoquen mi ca...ajá</p>	<p>11.03 Frecuencia con la realizan estas actividades</p>

<p>F: Te da un tonito muy rrrr....como que te decolora el pelo, pero te agarra en rojo, muy bonito eh? y aparte te lo deja muy bonito...ya sabes...la mayoneeeeesa con el hueeeeevo eso si lo use en algún momento de mi vida, que psss no tienes dinero y ah la mamá eeeeh la mayonesa...los huevos....</p>	<p>11.04 Objetivos que pretenden alcanzar al realizar estas actividades</p>
<p>F : Si, yo siento que eso me ayudó, te nutre mucho a la piel...te hidrata ...tu ahoríta te la puedes pones antes de bañarte, en lo que calientas tu agüita...y este... estas mieles cuestan diez pesos en el...y te dura como dos o tres veces...digo lo puedes hacer una vez a la semana...lo puedes hacer diario y si te...dicen...yo por ejemplo la use porque dicen que cuando tienes las estrías recién abiertas...que estan rojas...</p>	<p>11.04 Objetivos que pretenden alcanzar al realizar estas actividades</p>
<p>F: Que es muy buena para cicatrizar...y ya no te salen , entonces este como que vas cerrando, tu sabes que hay cosas naturales maravillosas, entonces yo de ahí empecé o sea a prevenir las estrías no? y este me ha funcionado, mi piel...muy bonita siempre siempre siempre, pero de que en eso si he tenido cuidado de , de productos que son naturales...porque he comprado productos caros que...esos que cuestan 800 pesos la crema...y no, o sea dices no, no, no ,no no.</p>	<p>11.04 Objetivos que pretenden alcanzar al realizar estas actividades</p>
<p>si tienes celulitis o si...estas gorda...si tienes dos lonjas o tres o cuatro, si tienes el ombligo chueco...a el le vale sorbete...el te quiere por muchas otras cosas, porque conversas bien, o porque tienes bonitos tus ojos o porque...no se, son muchas, muchas cualidades la que una mujer reúne...no es nada mas la virginidad, no es nada mas eeeh...el cuerpazo, mira yo tengo amigas, yo trabaje con edecanes, con modelos, unas mujeres...hermosas, verdaderamente hechas a mano, que tu decías, no manches...que hago aquí por Dios?, ya me quiero ir a mi casa...o sea hermosas, hermosas, en cuerpo..una cara preciosa, parecían Diosas y además 1.70. ojos azules, rubias...mas pendejas, mas vacías, huecas, mamonas, nadie las soportaba...los mismos que las contrataban...sabes que...no, muchas gracias, oye que me hiciste perder mi tiempo, ahora me pagas...aquí esta tu dinero...pero ye vas, o sea a ese grado...o sea dices... lejos de agradar, porque es tu trabajo, estas vendiendo tu imagen, le guste o no al que no le guste...es la verdad, estas vendiendo ahí, es tu imagen, entonces lejos de vender, estas echaban a correr a todo el mundo, estando hermosas...</p>	<p>12.01 Características físicas</p>

<p>F: Admiramos y queremos...no?, siempre tenemos de objetivo en la vida verdad? Yo quiero ser como esa...no se flaquita mira...yo pienso que...me hiciste una pregunta muy buena...muuuuy buena, porque también mi novio tiene poco que me dice: bueno es que para ti...buena, para ti que es tener buen cuerpo...y me quedo callada y le digo, bueno porque me dices eso?...porque para mi tu tienes el cuerpo mas hermoso del mundo, pero yo te amo...o sea es muy diferente, o sea me dices: ayyy esa vieja tiene un cuerpazo y yo te volteo y te pregunto, si o sea en que yo baso mi...para mi físicamente pues no se.. una buena estatura...a mi siempre me ha gustado las mujeres con pompa...que tengan bonita pompa, porque el busto como quiera vas y te lo pones no?, hay mujeres muy bustonas y no tienen nada de pompa...pero es, es sacarle partido a cada quien no?, o sea a mi se me hace mas bonito y estéticamente...una mujer que tiene pompi y este...que es alta a...un chaparrita muy bustona, o sea no se...para mi, en mi punto de vista mío, para mi estética visual, se me hace mucho mejor característica esa, pero bueno cada quien y les puedes sacar partido igual la chaparrita bustona, porque igual todos los hombres voltearían y...si ella usa un buen escote y se saca partido realmente no? cada quien tenemos que explotar, yo digo sus gracias...si tienes bonitos ojos...órale, si tienes bonita boca, si...no se...si tienes bonitas manos...hay mujeres que me fascinan sus manos o sea dices: no manches o sea esta mujer se ha de pasar las horas ahí...no se...o muy bonita boca...o no se cosas asi...</p>	<p>12.01 Características físicas</p>
<p>F: Mucha...si mucha gente...mira he tenido la suerte y la fortuna que me ha querido mucha gente, entonces si gente muy, muy agradable que siempre...me ha dicho las cosas sin ninguna envidia...sin ninguna manera de molestar ooo de ofender es eso no? es tu, lo que tu reflejas, tu mirada, tu sonrisa...no se...eso es un gesto...una sonrisa siempre te va a abrir las puertas, toda la...tu no te imaginas lo que logras con una sonrisa , es...cuando tu llegas a dominar ese poder y a ese...alcance de decir mmmmh ahorita verán ¡ahhhhh! (risas) como no?! de verdad es un poder eh?</p>	<p>12.02 Características sociales</p>
<p>mira yo conozco gorditas...gorditas, y como proyectan tanta seguridad y como se arreglan bonito y como se ponen ropa que les..como te diré...que es adecuada para ellas...sin caer en lo...triste, porque si tu te fijas en una persona, que se siente triste o mal consigo misma, pues no se...se pone mantas o no se que encima, no, una ropa súper coqueta, bonita, sus accesorios...su buen maquillaje, sus buenas zapatillas...y son felices, o sea no necesitas aca...tener la...escultural cuerpo, ahora he platicado también con amigas que son gorditas...que no tienen bonito cuerpo...o sea bonito cuerpo de acuerdo a quien..no? o sea...para juzgar es cada quien, es muy diferente el punto de vista y el objetivo si comparamos el bonito cuerpo de...por ejemplo poníamos a la Ninel Conde, con X mortal, pues dices noooo, pues no...ni me comparo, o sea no, es bonita quien? o sea puedes ser bonita y la mas hermosa para tu novio o para tu esposo, y eso es lo que vale, te digo...bien sensuales, que tu puedas decir ayyy, yo no tengo bonito cuerpo, pero yo soy bien cachonda...y te lo dicen...y las ves y dices, no si...no manches, pues con razón es feliz tu marido...</p>	<p>12.02 Características sociales</p>

<p>F: Hijoles...hijole...fijate...tu...yo te voy a hablar de mi experiencia personal, yo como...bonita no?, porque yo me considero bonita y mucha gente...me lo dice...y he tenido oportunidad , pues te digo he tenido trabajo no? de bonita, esteeee haz de cuenta te abre tantas cosas...te tratan bien, te reciben bien...o sea los hombres...se dejan mucho llevar por eso...son mas faciles...pero no...yo decia ah...los pinches hombres...pero no, perdón no pinches...los quiero mucho, o sea los hombres son mas fáciles, asi mas aaaaah, mas bobos, mas visuales, y tuve la oportunidad de ver que no, o sea que las mujeres también nos gusta que nos traten bien, que nos agrada, que...si tu ves una mu...si tu vas con tu novio, tu llegas...yo te hablo también de mi trabajo...nosotros éramos...bueno yo era hostess en un restaurant...si llegas tu con tu novia y yo estoy trabajando...no me voy a dirigir a tu novio...o sea si me entiendes? Es por un respeto me dirijo a ti..."señorita le parece bien esta mesa..." o " que sección le gusta?" pero hay mujeres dentro del mismo trabajo que lógicamente a ti te ignoran, o sea ti te...no te...de plano como si no existieras, o sea el fulano...oye!...cundo tu eres al revés...uuuy no...la señoras son maravillosas, son las que te dejan la propina, son las que...oye es que es respeto...yo no tengo a nada...ni tu como amiga...ni tengo que ver nada ni con tu novio, ni con tu marido, ni con tu...nada! yo con quien voy a tratar siempre es contigo...siempre..en el trabajo era igual...y nos iba mejor, bueno a las que éramos así nos iba mucho mejor...lógicamente...o sea tu como que...esta tipa que o...a todas nos revuelve las tripas, que una tipa...le este coqueteando a tu novio...eso no se hace...que te abren las puertas, porque hay algunos que son también bien cuzquillos también y no? ay ji, ji, ji..no, no, no, yo ahí en seco...que empezaban de cuzquillos e iban con su esposa...mira...nada, sea yo estoy trabajando y no me interesa otra cosa, pero te abe muchas puertas del lado de...pero también sabes que? Con las mujertes...ahora una, que no se considere bonita, te digo para mi todas son bonitas...una que no se considere tan bonita, o que se sienta menos agraciada, oye...nunca se debe perder la oportunidad de tratar a otra persona, tanto como hombres...a mi...un hombre que no sea guapo, o que no sea bonito...en terminos sociales como tu dices...me agrada mas y me interesa mas, porque tiene tema de conversación, porque se va a desvivir por tratarme bien...porque seva a desvivir por llevarme a lugares bonitos, porque se va a esmerar, porque me ha pasado con hombres...bonitos y...salgo corriendo, porque se estan viendo mas al espejo que tu misma, se arreglan mas que tu...o sea no, no, no voy a competir con una pareja sexualmente por el poder de quien es mas bonito, estas de acuerdo esasi como una pelea, una lucha de...ay tu estas mas bonito que yo...no, yo quiero un feo...que me quiera, y asi es lo mismo, una mujer que a lo mejor no se considere bonita, o no se considere dentro de los parámetros de bonita, que es como decimos, bonita en compracion o de acuerdo a quien..este tiene muchas cosas interesantes, por eso te digo que para mi...todas lasmujeres...yo no me voy a perder la oportunidad de conocer, ni de hablar con una mujer, tanto una mujer como un hombre...sea quien sea porque todos te aportan algo, siempre que me aporten algo, cuando no me aportan nada, pues asi como que adios, no tengo porque soportar situaciones ni nada...pero cuando si...es bien bonito...y yo creo que...la gente no estamos a lo mejor...y hay mucha gente que esta acostumbrada a...las apariencias, o sea y cundo tu tratas de estar bonita, ah no como yo</p>	<p>12.02 Características sociales</p>
--	--

<p>aparento que estoy bien bonita este...yo tengo que estar bien bonita, y te digo que aparentar otras cosas...yo tengo dinero, que soy inteligente...no!, yo me conozco y yo soy asi, si llegara y atraeras gente a tu misma frecuencia, que te nutrira tu vida y tu le nutriras la suya ya o sea...pero si estas preocupándote...aay esa tiene mas que yo, esa tiene mas nalga que yo, ya valí madres, mi pinché hígado, nos carga a toas no? ve a Hilda por ejemplo, ay yo la quiero, la respeto, la admiro, la veo muy respetuo...yo no llevo una amistad con ella, pero la veo y le hablo...es agradable, muy bonita...no se se me hace...muy atractiva, un viejononon o seas de esos que son viejonones, pero lógicamente trabaja mucho en su cuerpo, invierte mucho tiempo, y ella competía...si ella llevo hasta esos grados de entrenamiento...y se me hace mucho sacrificio y la respeto...cuento no se friega la gente, te digo, cuanto tu no puedes ver su esfuerzo de las demás personas, es si...yo me chingo, ahora imagínate ella...por mantener ese cuerpo, que tiene tan bonito, siendo que ya no somos unas niñas, siendo que ya nos conocemos desde hace muchos anos, ya no somos chiquitas, ya no nos cocemos al primer hervor, no y sin embargo que bonito cuerpo tiene... o sea, bien alegre, bien...no se...agradable...pues hay de todo...</p>	
<p>F: Si...desafortunadamente a lo mejor, psss te pierdes de muchas cosas no? cuando eres muy asi...ayyy no esta como esta bonita y pásale y te llevan y te dan trabajo y hasta te pagan porque respire y nada mas estés ahí, como es el trabajo de edecan no?, pero te pierdes de muchas cosas, hay muchas cosas bonitas...con las...es que todas somos bonitas, todos los seres humanos somos maravillosos...pero necesitas conocerte tu para poder valorar y aprender lo demás, de las demás personas, valorarlas mas que nada...</p>	<p>12.02 Características sociales</p>

ANEXO 4

REPORTE DE ENTREVISTA

“REPORTE DE FÁTIMA”

La entrevista con Fátima se llevó a cabo en la cafetería del gimnasio al que acude regularmente, este ubicado en Cd. Nezahualcoyotl . la entrevista se realizó sin ninguna dificultad, ya que mostró entusiasmo y participación desde el inicio

Fátima es una mujer de 35 años divorciada, escolaridad licenciatura, es diseñador gráfico sin embargo no ejerce actualmente se dedica al hogar, tiene un niño de 4 años. Físicamente es delgada, tez morena clara y de aproximadamente 1.60 m. de estatura,.

SPA

(tipo técnicas)

actualmente Fátima está en un tratamiento dirigido al cuidado del rostro con una cosmetóloga, le hacen faciales y peelings

la **frecuencia** con la que realiza esta actividad es una vez por semana

los **objetivos** que se buscan al realizar esta actividad es eliminar las manchitas que le tiene en la piel a consecuencia de un problema de acné que tubo recientemente además de la sensación de la piel después de los faciales **sientes muy fresca...yo soy muy de que sientes así como que hasta que...me imagino que no respira mi pobre cara no?**

opina que para ella es más importante en estos momentos invertir en estos tratamientos que en cosméticos caros

también **acude ocasionalmente** a hacerse otro tipo de mascarillas en los spa fuera de la ciudad

la ultima vez fue a uno en **Cuernavaca** y le aplicaron una mascarilla de barro

los **resultados obtenidos** fue una limpieza profunda en la piel del rostro y un cutis terso

Salón de belleza

(tipo de técnicas)

ha utilizado extensiones de cabello natural además de los tintes (luces y en alguna ocasión se lo pinto con gena) y el corte de cabello.

Sin embargo con respecto al maquillaje **opina** que prefiere hacerlo ella misma porque es difícil quedar a gusto con la manera como te maquilla otra persona ajena a ti, el día de su boda la fueron a maquillar a su casa ***...me fueron a maquillar una señora aca muy uff...y los resultados fueron de disgusto Y no...lloraba, es que no me gusta...!!! lloraba, me metí a bañarme, me quite el maquillaje y me maquille yo...***

Con el peinado sucedió lo mismo una amiga la iba a peinar y nunca llego, piensa que hubiera quedado mas a gusto si se hubiera peinado ella, y de la manera como a ella le hubiera gustado sin embargo lo hizo de esa manera por darle gusto a su marido ***y todo porque el marido quería fleco no?...***

Cirugías estéticas rostro

(tipo de procedimiento al que le gustaría someterse)

Hasta ahora no se ha sometido a ninguna cirugía o intervención estética del rostro, aunque afirma que en un futuro seguramente va a recurrir a hacer uso de una de ellas **solamente ya sabes restirada**,

Las razones por las cuales no ha querido hacer uso de esta práctica aún es por que considera que todavía no es necesario y por que le da miedo que cambien los rasgos de su cara con los cuales dice estar muy a gusto **porque me gusta mucho mi cara, así como está, y....me da miedo eh?, porque me gustan tanto mis rasgos , ya sabes que algo así como una restirada de mas y...no, no se, si me da miedo, entonces vamos, voy a procurar ser precavidas (risas) a su tiempo**

Mascarillas caseras

Utiliza productos recomendados por el dermatólogo

Actualmente las **actividades** que realiza a **diario** son limpiar la cara tanto en la mañana como en la noche con un shampoo especial para el rostro, después aplica una loción astringente y termina con unas cremas, todos estos productos fueron recomendados por la dermatóloga con la que acude regularmente. También utiliza bloqueador solar ya que los rayos del sol aceleran el proceso de envejecimiento

Mira por ejemplo...híjole...ahora me cuido mucho, a mi me gusta mucho asolearme...tomar el sol, entonces lógicamente eso incrementa tu proceso de envejecimiento y ahora... me tengo que cuidar más...si uso factores de protección para la cara un factor 15 es el que uso normalmente, shampoo para la cara...loción astringente...y luego unas cremas con unos polvitos desinfectantes, es con lo que me estoy cuidando

Opina que la cara es la carta de presentación de cualquier persona, ya que es esta la que refleja los estados de animo de cada persona, y que aún los

cosméticos mas caros no cubren la expresión del rostro ***te digo puedes traer los cosméticos más caros eso no te va a dar si tienes un aspecto amargado, si estas enojada con la vida, pues bueno...*** ella fue edecán de varias marcas años atrás y ese trabajo le dejo muy claro que la apariencia de la mujer es importante en la vida por lo cual también considera importante utiliza productos dirigidos al cuidado del rostro. Asegura que es ahora por la edad que tiene cuando mas debe cuidar el rostro

Los productos que utiliza son muy fuertes de tal manera que es como hacerse un peeling casero y los **Beneficios** que le da la adopción de esta práctica, son principalmente para retardar el envejecimiento ***Es que muchas dicen: ay tienes miedo de envejecer? No...pero es precaución...no quiero llegar tan traqueteada no? (risas)***

Conoce acerca de otro tipo de mascarillas, las elaboradas con productos naturales, caseros que también llegó a utilizar en algún momento de su vida ***avena con miel...y ya, te la pones te la dejas 20minutos, te la enjuagas y ya***

Maquillaje

Las actividades que realiza relacionadas con esta practica son maquillaje en crema ***un maquillaje mate*** rimel y lápiz labial. Delineador para ojos que lo aplica de la mitad del ojo para afuera para que se le vea mas grande Algo que considera muy importante es siempre retirar el maquillaje antes de dormir ***aunque llegue a las 4, 5 de la mañana, 6,7 o aunque no duerma, me quito el maquillaje para dormir, me lavo la cara,***

Los **productos** que utiliza son maquillaje, lápiz labial, sombras de todos los colores, delineador de ojos, rimel, desmaquillante para ojos

La **frecuencia** con la que se maquilla es muy constante lo hace diario

La parte del rostro que mas le gusta resaltar son los ojos ***siempre si quieres que tu ojo se vea grande...también hasta la mitad de tu ojo te lo difuminas poquito...y se te ven unos ojotes***

Opina que el uso del maquillaje debe de ser lo mas natural posible ***.a mi no me gusta nada cargado, nada que me haga pensar: quien es esa mujer que estoy viendo en el espejo? o sea...***

Procedimientos quirúrgicos (cuerpo)

tipo: Se sometió ha sometido a varias intervenciones dirigidas al cuidado del cuerpo como son una lipoescultura,(en brazos, cadera y abdomen) implantes de senos ***los Implantes los tengo desde hace diez anos*** y levantamiento de la piel de los senos ***nada mas me levantó...por amamantar y que se llenan así de leche y todo, que no...mi doctor dijo no, no necesitas...pero órale pues te voy a quitar tantito...*** la cirugía consistió en hacer una pequeña incisión alrededor del pezón para levantar te cosen...***te levantan. Te ponen tu pezón arriba, entonces te quedan así bonitas...***y estiramiento de abdominal posterior al nacimiento de su hijo ***...de la cesárea me cerraron el músculo abdominal...***

sentimientos post operatorios Fátima piensa que si te cambia la vida después de estos procesos, en su caso le ha dado mas seguridad, se siente mas atractiva que cuando era mas joven ***...yo era una niña muy...planita...de busto muy pequeñito, pero no, no se...te da mas seguridad, mas porte...luces mas las cosas, entonces o sea...no se...mucho!, yo por ejemplo yo ahora de mama, y ahora que, que tuve el bebe y todo...me siento mucho mas guapa, mucho mas atractiva, mucho mas bonita...que a los 15, 16***

los resultados fue levantar las partes de su cuerpo que se habían modificado con el embarazo ***...me levante...me acomodaron todo lo que se me había caído...***

ella opina que las cirugías no hacen todo por si solas, que la alimentación es una parte importante para tener un “ buen cuerpo” y eso lo ha podido ver con sus amigas que a pesar de someterse a varios procesos no han obtenido los beneficios buscados porque no colaboran con su alimentación ***...si no te cuidas...tengo una que se opero así todo, todo así...cara, todo...no porque es de las que nadan en aceite, entonces, no le sirve de nada...***

Para ella es mas importante gastar en el mantenimiento y arreglo de su cuerpo como son las cirugías que en ropa cara, que no vas a lucir por mas cara que esta sea ***...si no tienes bonito cuerpo, si no te cuidas...si no vas a lucir una prenda este...para que te la compras...te gastas mucho dinero en una prenda que principalmente la tienes que lucir, yo pienso que aunque sea un vestido sencillo, que te guste a ti...que sea bonito, que te quede, i...si tu te cuidas y estas bien, te sientes bien y tu seguridad esta bien...lo luces...y puedes traer el vestido más caro del mundo y parecer...no se...dice mi mamá un piñata, o sea y no es con el afán de insultar ni de ofender a nadie...***

Agradece a la ciencia y a dios haber nacido en esta época, piensa que las cirugías siempre van a ser una buena alternativa para modificar lo que tu quieras y que el recurrir a esta práctica te cambia la vida aunque no faltan las criticas principalmente de las otras mujeres ***yo digo...fuera de criticar o de decir, ayyy esa esta operada, ay que chiste esa esta operada, porque no te operas tu? o sea...deja de criticar a las demás personas y realmente fijate cuales son tus necesidades... ay si tu si hasta operada estas...pus si, pero junten su lana y opérense, vale la pena, les va a cambiar la vida, yo de verdad les digo...opérense,***

la opinión de la familia principalmente la de su mamá siempre fue de apoyo que dice siempre se ha preocupado por cuidarlas cuando se opero por primera vez (los implantes) contrario a lo que Fátima pudo pensar la reacción de su mama fue **ayyy! si mijita yo te cuido, te ayudo, te llevo...**

opinó de sus amigas sus amigas también se han sometido a intervenciones similares a las de Fátima sin embargo no han tenido los mismos resultados, por lo que se ha generado un poco de envidia y rivalidad entre ellas **Mis amigas no me hablan...**

opinión de la pareja la pareja actual de Fátima es de apoyo, **.mi novio esta fascinado...a mi novio le gusto mucho...** el es una persona que ha inducido a Fátima al deporte, el es deportista. Esta muy a gusto con los resultados y beneficios del cuerpo de Fátima **...que...yo este contenta, que este..."bien buena" (risas)...el esta feliz, esta bien conmigo...me apoya mucho,**

Ejercicio

Fátima es una mujer siempre ha procurado realizar alguna **actividad** física anteriormente hacia jazz, después se metió a las pesas, que es lo que actualmente practica además de otras actividades como correr spinning, pilates y natación.

También dice que hacer el amor es una actividad que le ayuda mucho a mantener su cuerpo, **no el sexo, el sexo es muy diferente,**

el lugar donde lleva acabo esta práctica es en un gimnasio cerca de su casa al cual acude hace tiempo

Tiempo que dedica es en promedio de dos a tres horas de lunes a sábado

Objetivos principalmente son dos cosas, la salud, le ha servido de terapia en momentos difíciles de su vida como su divorcio, su salud es buena, no tiene ninguna enfermedad, y también los físicos que han sido mantener la forma de su cuerpo como a ella le gusta ***me gusta mucho mi cuerpo, siempre me ha gustado, siempre he sido de cuerpo así, que me he dado mis ayudadas...la verdad te soy sincera...porque me gusta estar bien y mantenerme...siempre he tenido bonito cuerpo pero...siempre he querido mantenerme bien físicamente***

Opinión de la familia su mama es una mujer que siempre ha hecho ejercicio y que además lo ha fomentado en ella y en su hermana ***soy una mujer que esta criada y enseñada ah...con hábitos deportivos, por mi mamá...mi mamá hace mucho ejercicio y ella siempre nos cuida alimentación y nos procuró...mucho, físicamente que estuviéramos bonitas...pues somos dos hijas....***

Fátima **opina** que el ejercicio es muy importante para cuidar la apariencia del mismo, y opina que es mejor invertir tiempo y dinero en tener un bonito cuerpo, que en tener una bonita ropa, considera que su cuerpo es consecuencia del empeño que ha puesto en cuidarse ***...me considero una mujer atractiva, porque si he puesto empeño en cuidarme físicamente o sea...me he mantenido con el ejercicio***

Es muy celosa del tiempo que destina al ejercicio porque Opina que vale la pena, poder lucir las prendas que usa es una de las recompensas dices ***bueno para esto me fregué toda la semana en el gimnasio no? para lucir un...buen vestido, un buen pantalón...o sea***

Variedad de productos. anteriormente tomó mucha proteína, en licuados como complemento, también tomo quemadores de grasa,

Spa cuerpo

Ocasionalmente acude a estos lugares, ha hecho uso de **técnicas** como masajes corporales con aromaterapia y temascal

El **lugar** al que acudió la última vez fue en un lugar rumbo a Cuernavaca

Los **resultados obtenidos** fueron una relajación profunda, los productos que se aplico en el cuerpo así como las hiervas del temascal le ayudaron a reafirmar la piel

las **actividades** que comprenden esta práctica consisten en echarse agua fría, después de salir de temascal, *..cuando sales...ah o sea haz de cuenta estas súper caliente sudando en el vapor...hay mucha gente que no lo aguanta...se sale...terminas...y están las regaderas de agua fría, entonces terminas te echas...no, no, no, no, no sabes que delicia, te echas tu agua fría, sales así caliente ya sabes aggggggh! ...se cierran todos los poros, el pelo se siente tan rico...*en el temascal, se aplican fruta y sábila en todo el cuerpo que sirve para eliminar toxinas

dietas

las **actividades** de su dieta consisten en una alimentación balanceada, por las mañanas toma un licuado, alrededor de medio día almuerza en el gimnasio arroz con atún, papaya picada y agua de frutas y por la tarde pechuga asada con verduras y en la cena solo come una fruta

ella opina que lo importante es tener buenos hábitos y procurar no guisar ni comer cosas nadando en aceite, piensa que es bueno comer de todo por que el cuerpo y el cerebro lo necesitan

En cuanto a las dietas que hacen algunas mujeres para bajar de peso ella piensa que es bueno siempre y cuando se acuda con un nutriólogo que es especialista en la materia, que son las únicas que pueden dar una dieta adecuada a cada tipo de persona, agregando que las que se deben evitar son todas aquellas populares que se encuentran en las revistas o la televisión , considera que estas son peligrosas ***mira yo tengo dos primas ...por experiencias personales...que yo adoro, que quiero muchísimo...una estaba a punto de morirse por dietas, entonces...se me.. yo considero que son muy peligrosas, considero que hay personas especialistas,***

información de otras dietas

Asegura que el problema también es que se entiende la dieta de manera equivocada por ejemplo la famosa dieta de la luna indica que se deben de tomar puros líquidos, Fátima dice que al referirse a líquidos no solo se están refiriendo a agua y que las personas lo mal entienden tomando pura agua, siendo esto lo que provoca la gravedad de la dieta

Pies y manos

Actividades pies acostumbra a ir con el podólogo, prefiere este lugar a el de una estática porque le parece que es mas higiénico además de ser mas seguras en el sentido de contagio de hongos. También acostumbra exfoliarlos en su casa y aplicarles crema para hidratar

Los **productos** que utiliza a son la crema con la que lo exfolia y la crema humectante para pies

La **frecuencia** con a que lo hace es una vez por semana o cuando menos una vez al mes

Cabello

Una de las **técnicas** que utiliza tratamientos caseros, se aplica jitomate y lo deja reposar de preferencia si le da el sol para que el cabello tome un tono rojito

La **frecuencia** con la que realiza estas actividades es variante, por ejemplo, la el corte y el tinte cada dos o tres meses, las extensiones solo duran un promedio de seis meses y se las ha puesto dos veces

El **monto** también es variante por ejemplo tinte y corte son mil doscientos y las extensiones diez mil peso...*la verdad si...valió la pena sacarle al marido 20mil pesos...o sea son diez mil pesos por cada una*

El **lugar** al que acude regularmente es a una estética en la condesa

Los **productos** que utiliza son una mascarilla dual que tiene micro esferas que le ayuda desenredar el cabello también utiliza cera, shampoo y acondicionador También **Utiliza productos** naturales, la miel que dice es buena no solo para el cabello si no para todo el cuerpo, se aplica antes de bañarse

Los **beneficios** de todos estos productos son hidratación y nutrición del cabello

Características físicas que sean altas y con unos buenos glúteos son las características mas primordiales que ella considera como parte de la belleza en las mujeres *para mi físicamente pues no se.. una buena estatura...a mi*

siempre me ha gustado las mujeres con pompa...que tengan bonita pompa, porque el busto como quiera vas y te lo pones no?, hay mujeres muy bustonas y no tienen nada de pompa...pero es, es sacarle partido a cada quien no?, o sea a mi se me hace mas bonito y estéticamente...una mujer que tiene pompi y este...que es alta a....un chaparrita muy bustona,

Características sociales dice que estas pasan a segundo termino cuando la pareja esta enamorada el te quiere por muchas otras cosas, porque conversas bien, o *porque tienes bonitos tus ojos o porque...no se, son muchas, muchas cualidades la que una mujer reúne...no es nada mas la virginidad, no es nada mas eeh...el cuerpazo*, asegura haber conocido a mujeres guapísimas *unas mujeres...hermosas, verdaderamente hechas a mano, que tu decías, no manches...o sea hermosas, hermosas, en cuerpo..una cara preciosa, parecían Diosas y además 1.70. ojos azules, rubias...* que eran muy huecas y por lo mismo no las soportaban aún con todo y su belleza aquí se puede observar una ambivalencia de sentimientos cuando por un lado resalta que la mujer es mas que cuerpo y cara, que tiene otras cualidades y por otro lado asegura que una mujer hermosa es rubia de ojos azules y además mide 1.70

Continuando con esta descripción de características no físicas que hacen que una mujer sea bonita dice que una mujer que proyecta seguridad no importa que sea gordita, siempre y cuando se arregle de manera adecuada y afirma que finalmente la belleza es subjetiva