



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE QUITO**

FACULTAD DE APRENDIZAJE, LENGUAS Y COMUNICACIÓN

CARRERA DE COMUNICACIÓN

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN COMUNICACIÓN**

**REPORTAJE SONORO SOBRE EL CROSSFIT COMO PRÁCTICA
COMUNITARIA FEMENINA**

**AUTORA: LESLIE EMILY SANTOS GONZÁLEZ
DIRECTORA: MARÍA ISABEL IMBAQUINGO PÉREZ**

JULIO, 2025

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por sostener mi mano y nunca soltarla, por ser mi guía constante y llenar mi vida de razones para agradecer.

A mis padres, por su amor, esfuerzo y apoyo incondicional. Sin ustedes, nada sería posible. Son mi fortaleza diaria, mi alegría y mi mayor motivación. Gracias por siempre creer en mí.

A mis hermanos, mis compañeros de vida, por transmitirme siempre lo mejor de ustedes. Son mi ejemplo y mi respaldo en todo momento.

A mi sobrina, por alumbrarme con su sonrisa e inspirarme cada día.

A mis amigas y amigos, por cada momento compartido que guardo en el corazón. Haber vivido esta etapa junto a ustedes ha sido uno de los regalos más valiosos. La universidad no habría sido la misma sin su compañía.

A mi directora de tesis, por su dirección y acompañamiento en este proceso, por ser una de mis mayores referentes en el campo de la comunicación.

A los docentes que fueron parte de mi formación universitaria, por enseñarme a mirar desde nuevas perspectivas, a cuestionar el mundo y a creer en el poder del cambio.

A mi abuelito, por ser la estrella más brillante en mi cielo, por hacer de mi infancia un tiempo feliz y contribuir a la mujer que soy hoy.

DEDICATORIA

A las mujeres que han resistido, que no han dado su brazo a torcer y han desafiado cada norma impuesta. A las que llevan su cuerpo y mente al límite para demostrarse que son capaces de todo. A las que entrenan con coraje y corazón. A las que han hecho del CrossFit un espacio de comunidad y poder.

A nosotras, porque la verdadera fuerza no está solo en el cuerpo, también en el deseo de transformarnos y en la complicidad que nos sostiene.

Tabla de contenidos

Resumen	6
Introducción.....	7
Estudio teórico introductorio	9
1. Breve antecedente de las mujeres al deporte	9
2. Breve contexto del CrossFit en Ecuador	11
3. El Crossfit como práctica ritual y comunitaria.....	11
4. El cuerpo femenino.....	13
5. Investigación autoetnográfica.....	16
6. Comunicación con enfoque de género.....	17
7. El reportaje sonoro y el testimonio.....	18
Enfoque y planificación del producto.....	19
1. Justificación.....	19
2. Delimitación	20
3. Organización temática	21
4. Recursos sonoros	22
5. Metodología de la investigación.....	23
6. Selección de perfiles clave	25
6.1 Voces testimoniales.....	26
6.2 Voces expertas.....	28
7. Público.....	30
8. Reflexiones éticas.....	30
9. Plataforma web que alojará el reportaje sonoro	31
10. Propuesta	32
Validación del producto.....	32
1. Grupo focal.....	33
1.1 Resultados.....	33
1.2 Valoración	39
2. Encuesta estructurada	39
2.1 Resultados	40
2.2 Valoración.....	43
Conclusiones.....	44
Referencias bibliográficas	47
Anexos.....	49
Anexo 1: Guion del reportaje sonoro.....	49

Anexo 2: Transcripción de las entrevistas.	56
Entrevistas testimoniales	56
Entrevistas a voces expertas	71
Anexo 3: Grabación de la sesión del grupo focal	79
Anexo 4: Fotografías de las entrevistas.	80

Resumen

El presente trabajo tuvo como objetivo realizar un reportaje sonoro a partir del análisis del CrossFit como un tipo de entrenamiento que se construye en comunidad y que resignifica el concepto tradicional del cuerpo femenino. La realización del producto se desarrolló desde un enfoque de género y autoetnográfico. La investigación previa permitió identificar los estereotipos y roles que históricamente se han asignado a las mujeres, y cómo, a través de prácticas como el CrossFit, se desafían las ideas que relacionan al deporte exclusivamente con lo masculino. El guion del reportaje se enriqueció con la participación de diversas voces, entre ellas, expertas y mujeres que practican CrossFit, integrando enfoques y conceptos del marco teórico que evidencian cómo el cuerpo femenino construye nuevas formas de ser en comunidad. La validación del producto periodístico se llevó a cabo mediante técnicas de investigación cualitativas y cuantitativas: un grupo focal y encuesta en línea dirigidas a mujeres que practican CrossFit, público objetivo de este trabajo. Estos espacios permitieron conocer sus percepciones sobre el contenido y aspectos técnicos del reportaje. Las participantes consideraron el producto de calidad, coincidieron con su contenido y destacaron la importancia de estos espacios en el campo de la comunicación y el aprendizaje que generan. De esta manera, el reportaje contribuyó al reconocimiento de las mujeres 'crossfiteras' como sujetos capaces de romper con las normas tradicionales de cuerpo y género.

Palabras clave: CrossFit, reportaje sonoro, feminidad, género, estereotipos, comunidad.

Introducción

Hasta la actualidad, las mujeres que practican deporte siguen enfrentándose a estereotipos y mandatos sociales que han moldeado históricamente sus cuerpos y capacidades, muchas veces limitándolas. A pesar de los avances en materia de igualdad, persisten imaginarios que asocian lo femenino con la delicadeza, la fragilidad o la estética, mientras que la fuerza, el poder y la resistencia continúan vinculándose con lo masculino. En este contexto, el CrossFit, un tipo de entrenamiento de alta intensidad, se presenta como una práctica que, además de desafiar física y mentalmente a quienes la realizan, permite resignificar los cuerpos femeninos desde el esfuerzo, la potencia y el sentido de comunidad.

El presente reportaje sonoro aborda el CrossFit como una práctica comunitaria para la construcción de lo femenino, desde un enfoque autoetnográfico y testimonial. A partir de mi experiencia como practicante y del vínculo cotidiano con otras mujeres que entrenan, exploro cómo se vive esta disciplina desde el cuerpo, la emocionalidad y el acompañamiento mutuo. Este enfoque pone en diálogo la vivencia personal con marcos teóricos vinculados al feminismo, los estudios del cuerpo y las nociones de comunidad, con el fin de comprender críticamente cómo el deporte puede convertirse en un espacio de transformación individual y colectiva y de resignificación de los mandatos de género.

Este trabajo visibiliza experiencias que suelen permanecer al margen de los relatos deportivos hegemónicos, centrados en el alto rendimiento, los cuerpos normativos y las narrativas masculinizadas de la fuerza. Desde una mirada periodística y testimonial, el trabajo busca ampliar las representaciones sobre el deporte, recuperando las voces de mujeres que habitan el CrossFit como una práctica cotidiana, significativa y colectiva. Estas voces se complementan con aportes de expertas desde campos como la antropología, la psicología y el entrenamiento, que permiten contrastar las vivencias con fundamentos teóricos y ampliar su lectura.

La elección del formato sonoro responde tanto a una apuesta estética como política. A diferencia de los formatos visuales que muchas veces refuerzan estereotipos sobre lo femenino y el cuerpo, lo sonoro habilita una representación más libre de juicios. El sonido recoge la respiración, el esfuerzo, los ruidos del entorno y las voces que construyen la comunidad del box¹, generando una atmósfera cercana para una escucha

¹ Término utilizado para referirse al espacio físico donde se practica CrossFit.

activa y reflexiva. Así, cada oyente construye sus propias imágenes mentales a partir de los relatos, favoreciendo una experiencia sensorial y subjetiva, donde el cuerpo no se muestra, se siente.

Al visibilizar historias reales de mujeres que entrenan juntas, este reportaje busca generar un espacio de reconocimiento y acompañamiento. La intención es que quienes escuchen se sientan identificadas con las voces, emociones y desafíos compartidos, comprendiendo que su experiencia individual no es aislada, por el contrario, parte de una red que también construye sentidos sobre lo femenino. Asimismo, se propone provocar una reflexión sobre el cuerpo, la fuerza y la comunidad desde una perspectiva femenina, cotidiana y situada, que cuestione los discursos dominantes del deporte y valore otras formas de habitar el cuerpo, donde la constancia, el poder y el vínculo entre mujeres adquieren protagonismo.

La estructura del trabajo responde a un proceso metodológico dividido en etapas interrelacionadas. En primer lugar, se desarrolla un estudio introductorio que permite construir un marco conceptual desde categorías como cuerpo, género, comunidad, deporte y representación, a partir de un análisis documental. Con base en esta investigación inicial, se definen aspectos clave del reportaje sonoro: la delimitación del producto, el enfoque narrativo y metodológico, el público objetivo, los perfiles de las entrevistadas y la plataforma de difusión. Posteriormente, se avanza hacia una etapa centrada en la recolección y análisis de testimonios de mujeres que practican CrossFit, complementadas con voces expertas, mediante entrevistas semiestructuradas. Esta información permite construir el guion del reportaje, enmarcado en una organización temática con enfoque de género, mirada situada y sentido de comunidad. Una vez finalizada la producción del reportaje sonoro, se procede a su validación a través de dos herramientas: un grupo focal y una encuesta en línea, que permiten evaluar la pertinencia, el impacto y la recepción del producto en su audiencia meta.

Estudio teórico introductorio

1. Breve antecedente de las mujeres al deporte

Ordóñez (2011) explica que los deportes modernos surgieron durante el período victoriano con una concepción que exaltaba la competencia, la fuerza y las cualidades tradicionalmente atribuidas a los hombres. Según Rodríguez et al. (2005), desde sus inicios, el deporte se configuró como una actividad excluyente. Con la intención de mantener una distinción social, dejaba fuera a quienes no pertenecían a las clases altas, donde, incluso dentro de esos círculos privilegiados, el deporte era considerado un entorno limitado únicamente a los hombres.

De acuerdo con Ordóñez (2011), Inglaterra del siglo XIX relacionaba la imagen de las mujeres con la fragilidad y elegancia. Aunque se les reconocía fortaleza moral y espiritual, se las consideraba débiles física e intelectualmente, lo que las alejaba de las cualidades asignadas a los deportistas. Esta concepción las encasillaba al rol tradicional dentro de las familias, como madres y esposas, donde los médicos de la época les recomendaban únicamente ejercicios que no pusieran en riesgo sus funciones reproductivas. Así, las mujeres quedaron al margen del ámbito deportivo debido a barreras impuestas que reforzaban la idea de la actividad física exclusiva de lo masculino.

El deporte también se convirtió en una herramienta educativa clave. Rodríguez et al. (2005) señalan que, desde sus orígenes, esta disciplina tenía como objetivo formar el carácter de quienes estaban destinados a liderar la nación, promoviendo valores orientados a la construcción de la hombría. Esta se manifestaba a través de cualidades como la “fuerza, la velocidad, la resistencia y la potencia” (p. 111), atributos históricos asociados con lo masculino, que se desplazaban ahora al ámbito deportivo.

Para Rodríguez et al. (2005), a lo largo de la historia ha persistido con fuerza el estereotipo de que ciertos deportes son más apropiados para las mujeres, mientras que otros se consideran exclusivos de los hombres. Como argumenta Ordóñez (2011), una de las explicaciones utilizadas en la época victoriana para justificar esta desigualdad se basaba en argumentos de tipo biológico. De este modo, la sociedad fue asimilando progresivamente estas ideas hasta convertirlas en parte de la vida cotidiana. El separatismo, según la autora, puede analizarse desde diversas perspectivas; una de ellas

sostiene que, por supuestas disposiciones biológicas y psicológicas, se refuerza la imagen del hombre como el sujeto natural del deporte.

Un ejemplo claro de esta exclusión, como menciona López (2023), fue el rechazo a la participación femenina por parte de los miembros del Comité Olímpico Internacional (COI) en los primeros Juegos Olímpicos Modernos, que se realizaron en Atenas en 1896. En los juegos de 1900, apenas se permitió la participación de mujeres en disciplinas como el golf y el tenis. Su creador, Pierre de Coubertin, sostenía que la práctica deportiva alejaba a las mujeres del rol que les correspondía como madres (Ordóñez, 2011).

En contraste, en la sociedad contemporánea, la creciente participación de las mujeres en el deporte refleja el papel cada vez más activo que han asumido. ONU Mujeres (2024) afirmó que, por primera vez en la historia de los Juegos Olímpicos, se alcanzó la paridad de género en los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de París 2024, con igual número de atletas hombres y mujeres. Según la misma fuente, también se destaca el aumento de la visibilidad femenina en los medios, ya que la cobertura de prensa de los deportes femeninos se ha triplicado en comparación con 2019. Además, “el 88 por ciento de las personas aficionadas al deporte ve a las deportistas profesionales como modelos influyentes para las jóvenes” (párr. 13). Esto constituye un claro indicador del impacto e inspiración que generan las mujeres deportistas en nuevas generaciones.

No obstante, los avances en materia de igualdad, López (2023) explica que, al igual que en el contexto mundial, en Latinoamérica también persiste la desigualdad entre el deporte practicado por mujeres y por hombres. Sin embargo, a pesar de que muchos estereotipos persisten, numerosas mujeres han desafiado estas barreras y han luchado por abrirse camino. Gracias a ese esfuerzo, hoy se puede destacar la participación femenina en diversas disciplinas deportivas, donde han alcanzado logros importantes, como medallas y campeonatos mundiales. “Las mujeres latinoamericanas participan en todos los deportes y están presentes en los diferentes roles que se juegan”, afirma López (2023, p. 145). Si bien se ha avanzado significativamente en este ámbito, aún queda mucho por hacer para alcanzar una verdadera equidad de género.

En este contexto, el entrenamiento de fuerza ha ganado cada vez más protagonismo en el ámbito del acondicionamiento físico, tanto por sus beneficios para la salud como por su impacto en la percepción del cuerpo. Prácticas como el CrossFit se inscriben dentro de esta tendencia, combinando ejercicios funcionales intensos que

exigen esfuerzo físico, constancia y disciplina. Más allá de una moda o rutina de gimnasio, el CrossFit se ha consolidado como un espacio de construcción personal y colectiva, donde muchas mujeres encuentran una forma de entrenar y de habitar su cuerpo desde otras dinámicas, desafiando estereotipos y creando comunidad.

2. Breve contexto del CrossFit en Ecuador

El CrossFit, como explican Costa et al. (2021), es un tipo de entrenamiento funcional que combina ejercicios de fuerza, resistencia cardiovascular y gimnasia básica en sesiones de alta intensidad. Este enfoque integral del cuerpo produce beneficios físicos visibles, como el aumento de la fuerza muscular, la resistencia y la movilidad. Se trata de una práctica originaria de Estados Unidos, que llegó a Ecuador en el año 2009 (Flores, 2016). Guayaquil fue la primera ciudad en acoger un box de CrossFit, nombre con el que se designa a los espacios donde se realiza este tipo de entrenamiento y, junto con Quito, se ha consolidado como uno de los principales centros de desarrollo de esta disciplina en el país. El crecimiento de la práctica ha sido constante y en 2016 se realizó la primera edición de los Wod Games, un encuentro que reunió a 120 deportistas de distintos países, incluyendo Ecuador (El Comercio, 2016).

3. El Crossfit como práctica ritual y comunitaria

El CrossFit se configura también como una práctica que atraviesa lo individual y se instala en lo colectivo, en la formación de una comunidad. Como señalan McMillan y Chavis (citados en Maya, 2004), se entiende el sentido de comunidad como un proceso de construcción colectiva basado en el sentimiento de pertenencia de los individuos a un grupo, de ser valorados dentro de él y de confiar en que sus necesidades serán atendidas por el compromiso mutuo

En torno a este concepto, los autores proponen cuatro elementos esenciales para que se configure un verdadero sentido de comunidad: la pertenencia, la influencia, la integración y satisfacción de necesidades, y la conexión emocional compartida. El primer elemento, la pertenencia, se refiere al sentimiento de formar parte de un grupo y se manifiesta mediante fronteras simbólicas que diferencian a quienes integran la comunidad de quienes no. Esto se expresa a través de códigos comunes y del compromiso personal con el grupo. En el caso del CrossFit, el lenguaje funciona como un código clave que evidencia ese sentido de pertenencia. Términos como *Back Squat*, *Dead Lift*, *Push Press*, *Clean and Jerk* y *Squats* forman parte del vocabulario técnico que se emplea diariamente

para indicar los ejercicios a realizar, conocidos colectivamente como *WOD* (Workout of the Day). El uso habitual de este lenguaje no solo organiza la práctica, también refuerza la identificación con el grupo.

El segundo componente, la influencia, hace referencia a la capacidad que tienen los miembros de incidir en su grupo y viceversa. Aquellos individuos que se sienten más comprometidos con la comunidad suelen participar más activamente y desarrollan un mayor sentido de pertenencia. En el contexto del CrossFit, esta influencia se manifiesta en la forma en que los participantes se apoyan mutuamente, sugieren mejoras y acompañan el proceso de aprendizaje del otro. Quienes llevan más tiempo en la disciplina se convierten en referentes y guías para los demás. Así lo ejemplifica Kalin (2017) en su trabajo etnográfico, al observar cómo, en una sesión de entrenamiento en la que el coach debió ausentarse momentáneamente, fueron los miembros con mayor experiencia quienes se encargaron de supervisar y acompañar al resto del grupo.

El tercer elemento, la integración y satisfacción de necesidades, se relaciona con la existencia de valores compartidos entre los miembros del grupo y con la posibilidad de que sus necesidades, ya sean físicas, emocionales o sociales, sean atendidas gracias a la reciprocidad del colectivo. Como menciona Moreno (2013), “toda acción deportiva implica sensaciones, pensamientos, emociones, voluntad e inteligencia” (p. 36). Desde esta perspectiva, el CrossFit genera una serie de emociones que motivan a las personas a asistir, que no se limita al ejercicio y que, una vez en el box, descubren que dichas emociones son compartidas con el grupo.

Este aspecto enlaza con el cuarto componente, la conexión emocional compartida, que hace referencia al reconocimiento de un lazo afectivo que une a los integrantes del grupo. Este vínculo surge del contacto sostenido en el tiempo, de la participación en experiencias comunes y del desarrollo de una historia colectiva. En el CrossFit, entrenar junto a otras personas, atravesar el esfuerzo físico y emocional de forma compartida, apoyarse mutuamente y celebrar los logros individuales como colectivos, fortalece ese sentido de conexión. Las emociones se intensifican al ser acompañadas por otros.

Todos estos elementos se hacen visibles en los espacios de entrenamiento de CrossFit, donde los deportistas no solo se enfrentan a retos físicos individuales, lo hacen acompañados por un colectivo que sostiene, reconoce y potencia su esfuerzo. Así, el box

se convierte en un lugar donde se entrena el cuerpo, pero también se construye comunidad desde el lenguaje, la emoción, la reciprocidad y la experiencia compartida.

Desde la vertiente durkheimiana, según López (2005), los vínculos que mantienen unida a la comunidad se sostienen sobre creencias y prácticas rituales compartidas. Los ritos son fundamentales para que un grupo social se consolide periódicamente en una comunidad con principios morales compartidos. Como señala el autor, “el rito queda definido, entonces, por su carácter socio-afectivo, pues en los rituales el papel de la comunión y de la corporeidad es fundamental” (p. 66). En este sentido, cada sesión de entrenamiento de CrossFit puede entenderse como un pequeño ritual que fortalece el tejido social del box.

Esta dimensión socio-afectiva del entrenamiento también ha sido observada en investigaciones etnográficas. La investigación sobre CrossFit realizada por Kalin (2017) evidencia cómo, al interior del box, se forman grupos más pequeños que llegan a autodenominarse 'familia', compartiendo la rutina física y también aspectos emocionales y de acompañamiento frente a dificultades personales. Esta relación cotidiana y sostenida entre los participantes refuerza la idea de que el CrossFit es una práctica deportiva y un espacio de contención con vínculo emocional.

Victor Turner retoma esta dimensión afectiva de los vínculos y la profundiza con el concepto de *communitas*. Como señala Moscoso (2021), “la *communitas* es el sentimiento de pertenencia o vinculación social con independencia y por oposición a la estructura y la jerarquía social...es también una comunidad emocional” (p. 12).

En este sentido, los entrenamientos del CrossFit, donde el esfuerzo es colectivo y la superación se vive en comunidad, pueden interpretarse como experiencias de *communitas*, en las que lo emocional, lo físico y lo afectivo se entrelazan para reforzar el sentido de pertenencia. Aunque en la práctica cotidiana existen referentes por experiencia o conocimiento, estos no se traducen en jerarquías rígidas. Por el contrario, durante el entrenamiento se produce una vivencia de igualdad entre participantes, donde todas y todos atraviesan el esfuerzo juntos, se acompañan y se reconocen mutuamente. En esos momentos, lo que prevalece es el vínculo espontáneo y emocional que sostiene al grupo.

4. El cuerpo femenino

Como menciona Le Breton (2002), el cuerpo además de ser una entidad biológica o fisiológica, es una construcción simbólica y social, atravesada por normas, discursos y

relaciones de poder que le otorgan sentido y lo vuelven más complejo. Esta dimensión se vuelve importante en el caso del cuerpo femenino, que históricamente ha sido objeto de control simbólico y material, especialmente en el deporte.

Rodríguez et al. (2005) exponen cómo, desde la antigüedad hasta el siglo XX, principalmente, el cuerpo de la mujer fue subordinado al modelo masculino, marcado por la fragilidad, la estética y la pasividad.

El cuerpo de la mujer no es un cuerpo para ella sino un cuerpo para los demás: en primer lugar como madre y receptora de los hijos; en segundo lugar, como conquista y posesión del varón para el que debe estar bella y se debe resguardar; finalmente, desde un punto de vista social, como reproductora de la propia sociedad. (p. 112)

Así, el cuerpo femenino se ha definido como un objeto desde su funcionalidad social y reproductiva. El hecho biológico de que solo las mujeres puedan gestar se transformó en un argumento cultural para asignarles también la responsabilidad del cuidado. Esta mirada ha impedido que las mujeres puedan habitar su cuerpo desde el deseo propio, limitando la posibilidad de una vivencia corporal libre y moldeando su cuerpo para responder a los deseos y necesidades ajenas (Rodríguez et al., 2005).

La feminidad tradicional se construyó a partir de normas estéticas, higiénicas y de comportamiento que separaban lo 'femenino' de lo 'masculino' asignando a las mujeres un ideal corporal centrado en la delgadez, la gracia y la delicadeza. En este marco, el deporte, históricamente vinculado a la fuerza, la virilidad y la competencia, se convirtió en un espacio restringido para ellas. Esta construcción ha estado marcada por estereotipos y roles de género que lo definen como frágil, orientado al cuidado y a la maternidad. Como plantea Ramírez (2022), estos mandatos hegemónicos asocian lo femenino a la apariencia y la pasividad, estableciendo límites concretos sobre cómo deben verse, moverse y comportarse los cuerpos de las mujeres.

En consecuencia, las prácticas deportivas que desarrollan fuerza y masa muscular en las mujeres han sido históricamente vistas con sospecha, ya que desafían los cánones tradicionales de feminidad. Esto ha llevado a muchas mujeres a adoptar limitaciones autoimpuestas, como evitar cargar demasiado peso o desarrollar musculatura visible, por temor a ser percibidas como 'masculinas' o 'poco atractivas' (Muñoz et al., 2013). No obstante, estas restricciones están siendo cada vez más cuestionadas, especialmente a

través de disciplinas como el CrossFit, donde se redefine lo que un cuerpo femenino puede y debe ser.

En este espacio, como plantea Kalin (2015), el cuerpo deja de ser solo una entidad fisiológica para revelarse como una estructura simbólica cargada de significados, donde se inscriben tanto las normas sociales como las formas de resistencia. Así, al entrenar, levantar peso y enfrentar sus propios límites, las mujeres construyen un cuerpo trabajado y visible que representa otras formas de ser mujer, alejadas de la fragilidad y más cercanas a la fuerza, la agencia y la autonomía.

Desde la perspectiva de género, Judith Butler (2007) propone el concepto de performatividad para explicar que el género es una construcción que se realiza a través de actos repetidos en el tiempo. El género, entonces, se hace, se actúa, se vive. No es natural que una mujer sea femenina en el sentido hegemónico; más bien, esa feminidad se reproduce en actos cotidianos, en gestos, en posturas, en formas de moverse en el mundo. En este marco, el cuerpo femenino no es anterior a la cultura, es producido por ella. Como sostiene Butler, esas normas pueden repetirse, pero también ser puestas en duda, y es ahí donde el CrossFit aparece toma fuerza una práctica transformadora.

Las mujeres que practican CrossFit experimentan un proceso de resignificación de sus cuerpos: dejan de verse como objetos ‘decorativos’ para entenderse como capaces, fuertes y funcionales. Este cambio, además de ser físico, es simbólico y político, ya que el entrenamiento se convierte en una práctica que desafía los mandatos tradicionales de género. Ramírez (2022) señalan que el CrossFit rompe con la feminidad hegemónica al promover cuerpos musculosos y resistentes y al integrar a mujeres en una comunidad basada en el apoyo mutuo, el esfuerzo compartido y la mejora constante. Al entrenar, levantar peso y forzar sus propios límites, las mujeres ejecutan actos que cuestionan las representaciones tradicionales del género y construyen un cuerpo útil, resistente y autónomo.

En ese proceso, también se construye una nueva forma de habitar el cuerpo y el mundo, que se aleja del mandato de fragilidad y se aproxima a la fuerza, la agencia y la libertad. Como plantea Ramírez (2022), muchas de las mujeres entrevistadas para su tesis *Significados de feminidad en mujeres que practican CrossFit* reconocen en esta práctica un espacio para redefinir su feminidad, incorporando fuerza, músculo y agresividad sin por ello dejar de sentirse mujeres.

Así, a la vez que se trabaja el cuerpo físico, se produce también un cuerpo social y simbólico que disputa los lugares tradicionalmente asignados a lo femenino. El grupo, la repetición de rutinas y el reconocimiento entre pares contribuyen a construir no solo músculo, también subjetividad y comunidad. En palabras de Kalin (2015), “pensar el cuerpo es ir más allá de la exteriorización” (p. 2), es reconocerlo como un territorio donde se manifiestan tanto las normas como las formas de resistirlas.

El deporte, y particularmente el entrenamiento con fuerza, ha sido uno de los espacios más restrictivos frente a estos cuerpos. Durante décadas, las mujeres fueron excluidas o marginadas de prácticas deportivas que implicaban exigencia física o musculatura, al ser consideradas actividades 'masculinas'. En este sentido, disciplinas como el CrossFit han abierto un espacio de disputa frente a esas construcciones, permitiendo a muchas mujeres desafiar lo establecido y resignificar su relación con el cuerpo, la fuerza y la feminidad.

5. Investigación autoetnográfica

Desde una perspectiva contemporánea, la autoetnografía se ha consolidado como una metodología legítima en las ciencias sociales y humanidades para abordar experiencias culturales desde la implicación del yo. Como señalan Ellis et al. (2015), la autoetnografía es a la vez un proceso y un producto que implica narrar y analizar la experiencia personal con el objetivo de comprender fenómenos sociales y culturales más amplios. En este enfoque, el cuerpo del investigador es una fuente de datos y un espacio de reflexión crítica. En el caso de este reportaje sonoro, se convierte en una herramienta metodológica útil para explorar, desde adentro, las dinámicas corporales, emocionales y comunitarias que conforman esta práctica, particularmente en mujeres. Como plantea Arfuch (2014), se trata de ocupar el “espacio biográfico” (p. 70), ese ámbito en el que lo personal, lo íntimo y lo público se entrelazan para generar conocimiento situado y afectivo. Este tipo de relatos permiten construir formas de identidad desde una perspectiva más consciente, mostrando experiencias y significados que muchas veces no se toman en cuenta o pasan desapercibidos en las formas tradicionales de investigar.

De acuerdo con esta perspectiva, Donna Haraway (1995) propone el concepto de conocimiento situado como una forma de decir que el conocimiento también depende de quién lo produce y su lugar en el mundo. La autora menciona que todo saber está condicionado por la posición social, política y afectiva del sujeto que investiga.

Reconocer esta parcialidad no resta importancia a la investigación, la fortalece e implica asumir una responsabilidad sobre el lugar desde el cual se habla. Así, producir conocimiento desde un cuerpo que entrena, que comparte experiencias con otras mujeres en el box, que experimenta cambios físicos y emocionales, es una forma de legitimar y validar esa voz. Esta perspectiva promueve una investigación, que se reconoce implicada y no distante. Por tanto, el enfoque metodológico elegido para esta investigación, además de responder a una decisión personal, responde a una convicción ética y política sobre cómo contar y entender la experiencia femenina en el deporte. Esta elección metodológica también posibilita el surgimiento de saberes que se construyen desde la experiencia vivida, el cuerpo que resiste y la voz que narra desde adentro.

6. Comunicación con enfoque de género

La comunicación con enfoque de género implica no solo visibilizar desigualdades históricas, también genera nuevas formas de narrar y representar lo femenino desde las propias experiencias corporales, sociales y simbólicas de las mujeres. Este enfoque reconoce que tanto el género como la comunicación son construcciones culturales atravesadas por relaciones de poder, y por tanto, no pueden abordarse como categorías neutrales ni universales. Como señalan Actis y Díaz (2020), integrar la perspectiva de género a los estudios comunicacionales no consiste únicamente en incorporar 'temas de mujeres', sino en reconocer que el género atraviesa cómo conocemos, vivimos y comunicamos el mundo. Desde esta perspectiva, los discursos producen realidad ya que habilitan ciertos cuerpos, deseos y saberes, mientras silencian o excluyen otros.

En el mismo sentido, el enfoque propuesto por Romeu y Vera (2019), desde una fenomenología de la comunicación, permite comprender el acto comunicativo como una expresión que nace de la experiencia individual y colectiva de los sujetos. Esta experiencia está situada histórica y socialmente, y se construye a partir del contacto cotidiano con los otros y con el mundo. Así, comunicar es también decir desde el cuerpo, desde lo vivido, desde el género, lo que resulta especialmente pertinente para pensar cómo las mujeres construyen sus voces, relatos y representaciones dentro de espacios tradicionalmente masculinos como el deporte. Bajo esta mirada, el acto comunicativo es un acto de expresión que refleja cómo las estructuras sociales afectan nuestra forma de ser, sentir y vincularnos, por tanto, no es neutral.

En el caso particular de este reportaje sonoro, pensado para un público femenino que también se siente involucrado por la fuerza, el entrenamiento y la colectividad, se propone una forma de narración que parte de los llamados feminismos de la experiencia. Es decir, se rescatan los saberes que emergen de las prácticas cotidianas, de los cuerpos en movimiento, de la resistencia compartida en comunidad. Como señala Bidaseca (2011), un enfoque feminista situado permite abrir espacios de enunciación para aquellas voces que históricamente han sido excluidas del relato oficial del conocimiento, reconociendo que la comunicación feminista no es solo una forma de hablar de mujeres, también es una manera de disputar el sentido mismo de lo visible.

7. El reportaje sonoro y el testimonio

El reportaje sonoro, como género periodístico, ha sido históricamente uno de los formatos más completos y expresivos del periodismo radiofónico. Como mencionan Legorburu et al. (2021) se trata de una narración que combina los elementos del lenguaje sonoro (la palabra, la música, los efectos y el silencio) para construir una experiencia sensorial que permita al oyente sumergirse en una historia elaborada con intención, ritmo y profundidad. A diferencia de otros géneros informativos caracterizados por la inmediatez, el reportaje sonoro relata hechos, los interpreta, los contextualiza y los humaniza. Esta riqueza narrativa lo vuelve especialmente útil para abordar temáticas sociales complejas como el género, la identidad o la comunidad.

En los últimos años, el auge del podcast ha revitalizado este formato, abriendo nuevas posibilidades narrativas y estéticas. Plataformas como Podium Podcast han recuperado el reportaje como un “género durmiente” (p. 520), combinando recursos del documental sonoro y la ficción, y adaptándolo a formas de escucha más íntimas y personales (Legorburu et al., 2021). Esta revalorización ha permitido contar historias desde otros lugares, con otros tiempos y con otras voces. En ese marco, el reportaje sonoro se presenta como un formato destacado para narrar experiencias que han sido históricamente silenciadas o marginadas.

Esta investigación se registra en ese campo. El reportaje sonoro fue el medio elegido para narrar la experiencia de mujeres en comunidades de CrossFit en Quito, desde una perspectiva autoetnográfica y con un enfoque de género. En este proceso, el testimonio adquirió un lugar central como forma de construir sentido. Como señala Tinajero (2021), el testimonio es “una suerte de relato oral de una persona que presenció

un hecho o que vivió en carne propia un episodio” (p. 23), y su fuerza radica en el pacto de confianza que se establece con quien escucha. Este acto de narrar desde la experiencia propia o compartida interpela, conmueve y genera un vínculo emocional, no solo comunica información.

La entrevista testimonial, como técnica periodística, se aleja de la lógica tradicional de objetividad para enfocarse en lo que la persona siente, vive y en cómo se conecta emocionalmente con quien la escucha. En esa interacción entre periodista y entrevistada, las emociones son una clave para comprender lo que se cuenta. Como afirma Tinajero (2021), “la historia humana es el centro, y la persona, la protagonista” (p. 20). Esta forma de narrar implica también una toma de posición política y ética, al reconocer el valor de la palabra situada.

Este marco se articula con la autoetnografía como enfoque metodológico, que no solo reconoce la implicación de la investigadora, sino que legitima su experiencia como una fuente válida de conocimiento. El presente reportaje sonoro, entonces, es una herramienta narrativa y un espacio de resistencia. Un lugar donde las historias de mujeres, sus cuerpos, sus vínculos y sus luchas encuentran un canal para ser contadas desde sus propios términos. Es en ese cruce entre lo sonoro, lo testimonial y lo feminista donde se ubica esta propuesta como un ejercicio narrativo que busca mostrar cómo el CrossFit excede lo físico y se convierte en un territorio de construcción colectiva, de género, de agencia y de comunidad.

Enfoque y planificación del producto

1. Justificación

Históricamente, el deporte ha sido un espacio que ha excluido o limitado la participación de las mujeres, especialmente en disciplinas asociadas con la fuerza. Estas barreras responden a estereotipos de género que vinculan lo femenino con la fragilidad, restringiendo las maneras en que las mujeres se relacionan con su cuerpo y con la actividad física. La concepción del cuerpo femenino ha sido moldeada por representaciones estereotipadas que condicionan su presencia en el ámbito deportivo y reducen la diversidad de experiencias posibles.

El CrossFit, en cambio, representa una ruptura con estas construcciones tradicionales. Ofrece un espacio donde las mujeres entrenan no solo su cuerpo, también

su autoestima, autonomía y sentido de comunidad. En Ecuador, esta disciplina ha ganado popularidad en los últimos años, especialmente en ciudades como Quito y Guayaquil, donde muchas mujeres lo adoptan por sus beneficios físicos y por su potencial de transformación emocional y social. El CrossFit se adapta a las particularidades culturales y sociales de la comunidad que la practica y muestra cómo las mujeres resignifican su cuerpo y su identidad desde el deporte.

En este contexto, el reportaje sonoro se presenta como una herramienta comunicativa ideal para visibilizar estas experiencias. La elección del formato sonoro no es casual ni neutral. Al no depender de la imagen visual, el reportaje rompe con la representación estereotipada del cuerpo femenino que se suele imponer en otros medios. En lugar de ofrecer imágenes preconcebidas, el formato auditivo invita a la audiencia a construir sus propias imágenes mentales a partir de las voces y relatos, generando así una experiencia más libre y reflexiva.

Este producto busca crear un espacio para que las mujeres que practican CrossFit se reconozcan en las voces que narran sus historias, fortaleciendo el sentido de comunidad. A su vez, responde al contexto sociocultural actual, en el que el CrossFit va más allá de su dimensión deportiva para convertirse en una herramienta de transformación personal y colectiva. La intención es contribuir a ampliar la comprensión del cuerpo femenino en el deporte desde una perspectiva que desafía las limitaciones tradicionales e impulsa nuevas formas de empoderamiento femenino.

2. Delimitación

Este reportaje sonoro busca visibilizar cómo la práctica del CrossFit, en el caso de las mujeres, se convierte en un espacio donde se resignifica lo femenino desde la fuerza, junto con la construcción de una comunidad que se apoya, se motiva y se impulsa mutuamente. Más allá del entrenamiento físico, el CrossFit permite pensar el cuerpo como un territorio que desafía límites no solo físicos, también psicológicos y sociales. A partir de mi experiencia personal como practicante, y en diálogo con otras mujeres que entrenan en el mismo box, se propone una narrativa que entrelaza voces, vivencias y teorías para evidenciar cómo esta práctica cuestiona los estereotipos tradicionalmente asociados tanto al deporte como a lo femenino.

La hipótesis que orienta esta investigación sostiene que el CrossFit, al ser una disciplina basada en el esfuerzo y el esfuerzo físico, permite a las mujeres apropiarse de

su cuerpo desde significados distintos a los históricamente impuestos, como la fragilidad o la delicadeza, y reconocerse en cambio como sujetos fuertes, capaces y autónomos. Las preguntas que guían este reportaje son: ¿De qué manera el CrossFit contribuye a la construcción de una comunidad femenina? ¿Qué sentidos se producen en torno al cuerpo, al género y a la fuerza? ¿Cómo viven las mujeres esta práctica corporal que, desde esta propuesta, se considera transformadora?

3. Organización temática

El reportaje sonoro 'Latidos de mujeres fuertes' se estructura a partir de una hipótesis narrativa que plantea al CrossFit como una práctica comunitaria que permite resignificar lo femenino desde el cuerpo, la fuerza y la experiencia compartida. La estructura del relato no se organiza en bloques temáticos rígidos, fluye entre testimonios personales, reflexiones colectivas y aportes teóricos que se entrelazan de forma orgánica, en coherencia con un enfoque narrativo situado y relacional.

Uno de los ejes centrales es la exclusión histórica de las mujeres en el deporte, especialmente en disciplinas asociadas a la fuerza. Desde los primeros Juegos Olímpicos modernos hasta hoy, se evidencia cómo lo masculino se ha vinculado con la potencia y lo femenino con la fragilidad. Estas representaciones, sostenidas por estereotipos de género, han limitado la manera en que las mujeres se relacionan con su cuerpo, el movimiento y el entrenamiento. En el reportaje se retoman aportes de estudios de género y la teoría de Judith Butler, quien plantea que las formas de habitar el cuerpo son aprendidas socialmente, por tanto, posibles de transformar.

Frente a estos estereotipos, el CrossFit se presenta como una práctica que desafía los mandatos tradicionales sobre lo femenino. En este espacio, levantar peso, resistir y competir no contradicen la identidad de género, forman parte de su resignificación. Desde la antropología, Carolina Páez aporta una mirada que permite entender el cuerpo como territorio simbólico atravesado por mandatos sociales, y al CrossFit como un ritual moderno que genera vínculos, sentido de pertenencia y comunidad entre mujeres. A esto se suma la noción de *communitas* de Victor Turner para comprender cómo en el box las jerarquías se debilitan y se refuerza el apoyo mutuo.

El cuerpo en movimiento, la transformación de rutinas, la alimentación, el autocuidado y la manera en que las mujeres se ven a sí mismas constituyen otro eje transversal. Renata Aulestia, desde la psicología, introduce el concepto de cambio

conceptual para explicar cómo, a través del entrenamiento, las mujeres modifican la forma en que entienden su cuerpo, su fuerza y su valor. Se transforma también la relación con la comida, que pasa de ser una práctica de control estético a una herramienta de rendimiento y bienestar.

La voz de la coach, Ruth Solís, refuerza la idea de que el CrossFit puede ser un espacio de contención y empoderamiento, puesto que trabaja también en lo emocional. Se posiciona como una práctica que reconoce la importancia de la constancia, la técnica y el proceso y no idealiza el rendimiento. El reportaje también enfatiza cómo la comunidad de mujeres que entrenan juntas genera un acompañamiento real, donde se valora el esfuerzo, se celebran los logros y se construyen redes de apoyo.

Estos temas se abordan desde un enfoque de periodismo narrativo con una voz en primera persona que me incluye como autora y practicante, pero que también da espacio a otras voces que permiten ampliar y profundizar la mirada. La voz narrativa no solo introduce y conecta los temas, también se implica, comparte preguntas, se reconoce en las otras y habilita un espacio de diálogo afectivo y político.

Esta elección responde al enfoque cualitativo, situado y feminista del reportaje. No se trata hablar sobre las mujeres, sino con ellas, reconociendo que cada testimonio aporta una experiencia única pero resonante con otras. Así, la estructura del guion se construye como un entramado entre teoría, vivencias, contexto y emociones, que invita al público a conectar con una historia profundamente personal, pero también colectiva y transformadora.

4. Recursos sonoros

El reportaje se construye a partir de una narrativa guiada por la voz en clave personal, que cumple la función de hilo conductor a lo largo del guion. Desde una perspectiva autoetnográfica y situada, la narración introduce y entrelaza los conceptos del marco teórico con las experiencias recogidas en el campo, generando un diálogo entre la teoría y los testimonios.

Se incorporan extractos específicos de entrevistas en profundidad realizadas a una antropóloga, una psicóloga y una coach de CrossFit, cuyas voces aportan un sustento académico y profesional que refuerza los ejes temáticos del reportaje. Junto a estas, se incluye el testimonio individual de Heidi, una de las entrevistadas, que revela con fuerza los sentidos personales y emocionales de su práctica.

El relato también integra dos momentos de vox pop. El primero, conformado por las cinco chicas entrevistadas en el box de CrossFit, pone en común sus percepciones sobre lo que significa entrenar en comunidad con otras mujeres, subrayando la dimensión afectiva y colectiva del deporte. El segundo aparece al cierre del reportaje y consiste en una serie de respuestas breves en las que distintas mujeres que practican CrossFit responden qué representa para ellas esta disciplina en una sola palabra. Ambos recursos aportan dinamismo, autenticidad y pluralidad de voces, fortaleciendo la dimensión testimonial y colectiva del producto.

De igual modo, se recolectaron sonidos reales en el espacio de entrenamiento. Se incluyen fragmentos de las instrucciones de la coach, gritos de motivación, el ruido de las pesas, la cuerda al golpear el piso, y otros elementos sonoros que conforman la atmósfera del box. Estos sonidos ambientales aportan realismo y permiten construir una experiencia sensorial que conecta a la audiencia con el ritmo, la energía y la intensidad de la práctica. También se incorporaron efectos sonoros breves para enfatizar ciertos momentos del relato, estableciendo una relación directa entre lo que se dice y lo que se escucha. La música seleccionada acompaña de forma dinámica y evita tonos tristes, manteniendo una energía coherente con la fuerza y vitalidad que transmite el CrossFit como experiencia vivida por las mujeres entrevistadas.

5. Metodología de la investigación

Este reportaje sonoro parte de una investigación cualitativa de alcance exploratorio-descriptivo que busca comprender cómo el CrossFit funciona como una práctica comunitaria que permite resignificar lo femenino desde las experiencias de las mujeres que lo practican. Para ello, se emplearon dos estrategias metodológicas principales: el análisis documental y el análisis testimonial.

En la primera parte de la metodología se realizó un análisis de fuentes documentales para construir un marco interpretativo desde el cual comprender las nociones de cuerpo, género, deporte, comunidad y representación, vinculándolos con investigaciones previas sobre la dimensión social del CrossFit. Este marco se complementó con una contextualización del fenómeno del CrossFit en el Ecuador, especialmente en ciudades como Quito y Guayaquil, donde la práctica ha crecido significativamente entre mujeres que buscan más que un cambio físico.

La segunda parte se enfocó en el análisis testimonial compuesto exclusivamente por voces femeninas que responde a una postura política que, reconoce que el conocimiento no es neutro. Desde esta mirada situada, opté por explorar cómo se construye lo femenino desde las propias mujeres, reconociendo que cada testimonio no comunica una vivencia atravesada por la fuerza, la vulnerabilidad y la identidad.

En relación con el enfoque autoetnográfico de esta investigación, cinco de las seis mujeres entrevistadas forman parte del mismo espacio de entrenamiento que yo: Ström Box, ubicado en el sur de la ciudad de Quito. Esta cercanía permitió un acceso más afectivo a las historias y una comprensión situada de las dinámicas, los cuerpos y las formas en que se construye comunidad en ese entorno. La selección de testimonios no buscó representar una totalidad, sino profundizar en experiencias diversas que, desde lo cotidiano, revelan cómo el CrossFit se convierte en una práctica transformadora para muchas mujeres.

Para enriquecer y respaldar estas experiencias, se realizaron entrevistas a expertas que aportan una base teórica y profesional al análisis. Estas incluyen a una antropóloga, una psicóloga y una coach de CrossFit, cuyas perspectivas permiten contrastar y profundizar en las experiencias testimoniales, reforzando empíricamente las corrientes teóricas abordadas en el marco interpretativo. En particular, la psicóloga entrevistada intervino desde una doble dimensión: como profesional de la salud mental y también como practicante de CrossFit, lo que le permitió articular su conocimiento técnico con una vivencia corporal situada. Por su parte, la coach entrevistada forma parte de Ström Box, el mismo espacio de entrenamiento de la investigadora y varias participantes, lo que aporta una mirada interna sobre las dinámicas del grupo, los procesos de acompañamiento y los sentidos que se construyen en la práctica diaria.

La técnica utilizada para recolectar esta información fue la entrevista semiestructurada, que permite mantener una guía temática flexible para orientar la conversación sin limitar la voz de las participantes. Esta herramienta resulta útil en enfoques situados y sensibles al contexto, ya que posibilita captar tanto lo que se dice como lo que se transmite en el tono, las pausas, las emociones y otras dimensiones del lenguaje corporal, lo cual es clave para analizar los componentes afectivos del relato. Es una técnica que escucha, pero también mira.

El reportaje se construyó desde una posición situada, como mujer y practicante de CrossFit, lo que me permitió abordar las historias con mayor sensibilidad. Conocía parte de las vidas de mis compañeras de CrossFit, pero al iniciar este proceso de escucha más profunda me encontré con una diversidad de perfiles. Por ello, establecí ciertos criterios de oposición para visibilizar y contrastar distintas trayectorias: mujeres con y sin hijos, con profesiones relacionadas o no con el deporte, con varios años entrenando o apenas comenzando. Esta variedad pretendió mostrar la riqueza de voces que, desde distintas experiencias, construyen un imaginario colectivo sobre lo que significa ser mujer en el CrossFit.

Todas las voces son femeninas porque la pregunta guía del reportaje indaga cómo se construye lo femenino en estos espacios. Elegí mirar, escuchar y narrar desde la experiencia de mujeres que, como yo, habitan este espacio con cuerpo, fuerza y cuestionamientos, validando esta voz a través de un producto periodístico como es el reportaje sonoro.

6. Selección de perfiles clave

Las voces que conforman este reportaje sonoro fueron seleccionadas con el propósito de construir una narrativa colectiva y significativa sobre cómo las mujeres viven el CrossFit como una práctica que, además de transformar sus cuerpos, también impacta en sus relaciones y en la manera en que construyen lo femenino. Se eligieron perfiles que, además de tener experiencia directa con el entrenamiento, están atravesados por categorías de carácter personal como la profesión, los roles familiares, los objetivos individuales y los contextos de vida.

El criterio principal fue incluir perfiles diversos y contrastantes, que permitan evidenciar lo rico que puede ser, a nivel social, un box de CrossFit como espacio que acoge a mujeres con distintas edades, ocupaciones, trayectorias, vínculos emocionales con el cuerpo y el entrenamiento, y relaciones diversas con la maternidad. Esta variedad de voces da cuenta de las múltiples formas de vivir el CrossFit, así como de las distintas maneras de apropiarse del cuerpo y resignificarlo hacia nuevos sentidos de fuerza, comunidad y género.

Además, la presencia de voces expertas desde el campo de la psicología y la antropología permitió profundizar en las construcciones simbólicas y sociales que surgen a partir de esta práctica corporal. A estas miradas se suma la voz de la coach del box, cuya

perspectiva formativa enriquece el relato al aportar su experiencia como guía y acompañante en los procesos de transformación de las mujeres que entrenan.

6.1 Voces testimoniales

Primer criterio de oposición: Profesión vinculada al deporte / Profesión alejada del deporte

1) Guissela Landázuri

Se integró al CrossFit tras atravesar una situación emocional difícil, acompañada por procesos terapéuticos. Su testimonio representa cómo esta práctica puede generar una transformación integral, mejorando la salud física, la autoestima, la estabilidad emocional y las relaciones sociales. Además, su rol como policía evidencia la conexión entre el deporte y las exigencias de ciertas profesiones. Relata su experiencia como mujer en un entorno históricamente masculino y cómo el CrossFit le ayudó a superar temores y límites autoimpuestos. Su historia muestra cómo esta disciplina puede convertirse en una herramienta de empoderamiento, al romper estereotipos, encontrar apoyo emocional y construir nuevas formas de pertenencia desde el cuerpo y la comunidad.

2) Ximena Torres

Esta participante representa un perfil alejado del ámbito deportivo, vinculado más bien a una labor mentalmente exigente como la contabilidad. Su historia visibiliza cómo el CrossFit, más allá del rendimiento físico, puede convertirse en un refugio frente al estrés, la ansiedad y las cargas laborales. Además, desafía diagnósticos médicos que desalentaban a hacer ejercicio, lo que evidencia su fuerza interna y su proceso de recuperación emocional. Su testimonio es clave para mostrar que el CrossFit también es una opción para mujeres que buscan bienestar integral. Aporta una mirada sensible sobre la autoestima, la percepción del cuerpo y la determinación femenina, destacando el valor del acompañamiento comunitario y el empoderamiento individual y colectivo. Su visión de la competencia como un reto consigo misma ofrece una alternativa al modelo competitivo tradicional, al centrar la narrativa en la superación personal y no en la comparación con otras mujeres.

Segundo criterio de oposición: Mujer con hijos / Mujer sin hijos

3) Heidi Márquez

Heidy representa la vivencia de una madre que encontró en el CrossFit un espacio para transformar su cuerpo, su salud emocional y su rutina cotidiana. Su testimonio muestra cómo esta práctica irrumpe en medio de la depresión, el cansancio y la falta de apoyo, ofreciéndole un momento propio dentro de las exigencias del cuidado familiar. Aporta una mirada sensible sobre obstáculos comunes para muchas mujeres, como el machismo, y la presión estética, que logran resignificarse desde un espacio donde pueden reencontrarse consigo mismas. Su voz conecta maternidad, salud mental y empoderamiento, al destacar un cambio progresivo sostenido por la comunidad femenina y la posibilidad de construir redes de apoyo que acompañan en lugar de competir. Heidy visibiliza la tensión entre cuidar a los suyos y cuidarse a sí misma, enriqueciendo la narrativa al mostrar que ser fuerte también implica decisión y amor propio.

4) Renata Aulestia

Renata representa a mujeres que han hecho del CrossFit una práctica de bienestar y un espacio de descubrimiento corporal y superación. Su perfil permite entrelazar la experiencia personal con el saber profesional, al ser psicóloga. Aporta una mirada en la que el CrossFit se convierte en una vía para desafiar límites mentales y físicos autoimpuestos. Habla de la comunidad desde la rivalidad positiva y la amistad, e introduce la idea de la competencia como motor de empoderamiento femenino, rompiendo con la creencia de que lo competitivo es ajeno a las mujeres. Su voz refuerza la noción de que lo femenino también incluye fuerza, exigencia y determinación.

Tercer criterio de oposición: Varios años entrenando / Recién iniciada

5) Mishel Cruz

Mishell practica CrossFit desde hace cuatro años y lo vive como un compromiso constante consigo misma. Su testimonio va más allá de lo físico, al expresar lo que implica sostener una práctica con pasión, cuidado y sentido de comunidad. A diferencia de otras voces, pone el énfasis en el proceso sostenido, el trabajo diario y el vínculo emocional con la disciplina, mostrando cómo estos aspectos impactan en la autoestima, las relaciones y la percepción del cuerpo. Aporta calidez y determinación al afirmar que el CrossFit es para todos los cuerpos y edades, y que los movimientos progresivos permiten

empezar desde cero. Su noción del "cuerpo cuidado" y la importancia de la técnica dialogan con una perspectiva de respeto corporal más allá de la fuerza. Además, refuerza el valor del CrossFit como un espacio de contención emocional, y su deseo de llegar a ser coach revela cómo esta práctica también habilita nuevas posibilidades de agencia y futuro profesional.

6) Camila Angamarca

Camila es la más joven del grupo y lleva poco tiempo en el CrossFit. Su testimonio nace en un momento de vulnerabilidad, donde la decisión de ingresar al box fue más emocional que física en respuesta a una crisis personal profunda. A diferencia de voces con más trayectoria, como Mishel o Renata, Camila simboliza el punto de partida en el que muchas mujeres deciden hacer algo por sí mismas. Más que aspirar a un cuerpo fuerte, busca dejar de sentirse mal consigo misma y construir una nueva versión propia. Su relato visibiliza el impacto del CrossFit en la salud mental, especialmente en jóvenes, y cómo puede convertirse en un recurso emocional, una rutina de cuidado y un espacio seguro. Además, su formación como futura paramédica conecta el fortalecimiento corporal con una responsabilidad profesional. Su deseo de competir y “ganarle a un hombre” expresa con fuerza que el cuerpo femenino también puede habitar el esfuerzo y el orgullo físico, sin culpa ni vergüenza.

6.2 Voces expertas

1) Renata Aulestia

Renata Aulestia, psicóloga y practicante de CrossFit, une el conocimiento técnico del entrenamiento con una comprensión profunda de los procesos emocionales y cognitivos que atraviesan las mujeres en estos espacios. Su experiencia permite vincular el ejercicio físico con la salud mental y la construcción identitaria. Aporta una lectura integral del impacto psicoemocional del CrossFit, mostrando cómo transforma la percepción corporal, la autoestima y los vínculos sociales. Su intervención introduce el concepto de cambio conceptual, relacionando que muchas mujeres dejan atrás ideas impuestas sobre la delgadez o la fragilidad y se reconectan con un cuerpo fuerte, funcional y propio. Además, facilita la comprensión para entender cómo este deporte resignifica la relación con la comida desde el autocuidado y el rendimiento. Renata posiciona al CrossFit como un espacio que regula el estrés, canaliza emociones y fomenta redes de apoyo entre

mujeres. Su aporte enmarca esta práctica como una vía para construir autonomía, seguridad y resistencia frente a los estereotipos de género.

2) Carolina Páez

Antropóloga y docente de la PUCE. Aporta a comprender el cuerpo desde una perspectiva cultural y simbólica, más allá de lo biológico. Contribuye con un enfoque conceptual que evidencia cómo el cuerpo está atravesado por normas sociales, mandatos de género y expectativas históricas. Desde esta mirada, se revela cómo la feminidad ha sido construida en torno a imaginarios patriarcales que asocian lo femenino con la delicadeza o la fragilidad, restringiendo la participación y representación de las mujeres en el deporte.

Introdujo conceptos clave como la construcción cultural del cuerpo, la identidad, la ritualidad y los imaginarios de género, que permiten interpretar el CrossFit como una práctica que resignifica lo femenino, desafía estereotipos y habilita formas de comunidad construidas desde lo corporal, lo simbólico y lo colectivo. Su mirada vincula las experiencias individuales con procesos sociales más amplios, enriqueciendo la comprensión del deporte como espacio de transformación.

3) Ruth Solís

Coach de CrossFit, comprometida desde los 18 años con la vida fitness y apasionada por el CrossFit desde hace cinco años, aporta una mirada basada en su experiencia profesional y en el acompañamiento a mujeres dentro del box. Su testimonio evidencia cómo este entrenamiento ha ganado espacio entre las mujeres como práctica deportiva y como un proceso de transformación personal y colectiva. Destaca la constancia como motor de cambio, por encima de la perfección, y resalta que esta disciplina trabaja tanto el aspecto físico como el mental.

Su voz fortalece la idea del CrossFit como un espacio de empoderamiento donde las mujeres ganan seguridad, rompen estereotipos y desarrollan fuerza física y emocional. Además, vincula el entrenamiento con la vida diaria, posicionando el CrossFit como una herramienta funcional que mejora la autonomía y la confianza. Desde su perspectiva como coach, ofrece un relato desde dentro del box que acompaña y visibiliza esos procesos de cambio.

7. Público

El reportaje sonoro está dirigido principalmente a mujeres que practican CrossFit, entendiendo esta audiencia desde la función relacional de la comunicación, que posibilita construir un vínculo simbólico y emocional con el producto. La intención es que estas mujeres se sientan representadas, reconocidas y acompañadas; que conecten con las voces e historias compartidas, y que comprendan que su experiencia individual forma parte de un entramado colectivo que fortalece el sentido de pertenencia y comunidad.

La situación comunicativa se sitúa en el contexto de mujeres que cuentan con los recursos económicos para sostener una práctica como el CrossFit, que implica una inversión considerable de dinero, tiempo y compromiso con un estilo de vida orientado al bienestar. Estas mujeres, pese a enfrentar múltiples responsabilidades familiares, laborales o personales, encuentran en el CrossFit un espacio de transformación física, emocional y social. Entrenan no solo por salud, también para superar miedos, canalizar emociones, construir vínculos y resignificar su relación con el cuerpo.

Se reconoce, además, que este público es diverso: mujeres de distintas edades, trayectorias y motivaciones que, a través del CrossFit, resignifican su identidad desde la fuerza, la constancia y la comunidad. En este sentido, el marco de interpretación desde el cual recibirán el reportaje está atravesado por sus propias experiencias y tensiones de género, pero también por un deseo común de bienestar. El producto sonoro busca ser un reflejo auténtico de esas vivencias y una invitación a continuar fortaleciéndose en comunidad.

8. Reflexiones éticas

La realización de este reportaje sonoro implicó un compromiso ético en el trato con las voces y experiencias compartidas. Para garantizar el respeto y la protección de las participantes, todas firmaron un consentimiento informado antes de iniciar las entrevistas en el que se les explicó claramente el objetivo del proyecto, el uso que se daría a sus testimonios, y su derecho a decidir sobre la difusión de su voz e historia. Todas aceptaron que se usaran sus nombres reales, sin embargo, para proteger la privacidad y respetar la intimidad de las compañeras del box que compartieron testimonios muy personales, en el producto final solo se mencionan sus nombres, evitando los apellidos, especialmente considerando que el reportaje será escuchado por muchas personas de esa misma

comunidad. En cambio, las expertas entrevistadas sí fueron identificadas con nombre y apellido, dado el carácter profesional de sus intervenciones.

Aunque las entrevistas completas con cada participante duraron entre 10 y 15 minutos, en el producto final solo se incluyeron fragmentos representativos. Muchas de las conversaciones surgieron también en momentos fuera de la grabación formal, y fueron esenciales para comprender el contexto y la profundidad de lo que significa para cada mujer formar parte de esta comunidad. En el box, las interacciones suelen ser superficiales o cotidianas, pero en las entrevistas individuales, las participantes se sinceraron mostrando su vulnerabilidad y confianza, lo que permitió construir un relato más auténtico y cercano.

Reconozco que, al compartir el espacio de entrenamiento con ellas, existe una relación previa que fortalece la confianza, pero también implica una responsabilidad mayor para cuidar los aspectos sensibles que se revelaron. Noté que las participantes se mostraban más reservas acerca de su vida personal cuando estábamos reunidas entre varias, mientras que en los encuentros uno a uno lograron expresarse con mayor libertad y profundidad. Es importante generar un espacio de confianza para abordar temas delicados.

Como investigadora y parte de la comunidad crossfitera, reconozco la responsabilidad que implica escuchar y narrar estas historias con respeto y cuidado, visibilizando las voces femeninas y sus experiencias sin reducirlas ni idealizarlas, evitando cualquier forma de exposición que pueda incomodar o dañar a las participantes. Este trabajo parte de una perspectiva situada y con enfoque de género, donde la voz y experiencia de las mujeres son el centro, y donde el proceso de investigación es también un ejercicio ético y político de reconocimiento y validación.

El cuidado en la selección del material también fue fundamental para preservar el sentido original de los testimonios, evitando manipulaciones o ediciones que pudieran distorsionar las voces o reforzar estereotipos. La intención fue construir un relato honesto y respetuoso que refleje la diversidad y complejidad de las experiencias de estas mujeres, promoviendo un espacio de diálogo y reflexión genuino.

9. Plataforma web que alojará el reportaje sonoro

El reportaje sonoro se alojará en Spotify, una plataforma accesible, popular y de uso cotidiano entre mujeres jóvenes y adultas. Su disponibilidad gratuita y

multiplataforma permite llegar a mujeres que practican CrossFit en distintos contextos, aprovechando un entorno digital que facilita una escucha flexible en momentos como el entrenamiento, los traslados o las actividades diarias. Además, su posibilidad de compartir episodios por redes sociales como Instagram o WhatsApp favorece la circulación del contenido, ampliando el alcance del mensaje y posibilita la creación de comunidad a partir del intercambio de experiencias.

Spotify funciona también como un espacio de interacción: a través de opciones como los comentarios o la valoración del contenido, las oyentes pueden compartir sus percepciones y fortalecer el sentido de comunidad. De esta forma, la plataforma se convierte en un entorno simbólico donde las mujeres se reconocen, construyen identidad y se sienten parte de una experiencia colectiva en torno al CrossFit.

10. Propuesta

Título: Latidos de mujeres fuertes: reportaje sonoro sobre el CrossFit

Duración: 8 minutos y 34 segundos

Link de Spotify:

<https://open.spotify.com/episode/6ufjCTe4QcEp32LE8NJLPs?si=0BMsmIIJTMGBFa9Wirp1Vw>

Validación del producto

Para validar el reportaje sonoro 'Latidos de mujeres fuertes' se optó por una validación mixta que combinó metodologías cualitativas y cuantitativas. Esta etapa fue clave para contrastar si los objetivos comunicativos del producto se cumplían frente a su audiencia meta, considerando tanto la experiencia subjetiva de escucha como valoraciones más generales sobre los aspectos narrativos y técnicos del reportaje.

Se aplicaron dos técnicas complementarias: un grupo focal con mujeres que practican CrossFit y una encuesta estructurada de escala Likert que permitió recoger datos cuantificables sobre la percepción del producto. Esta combinación metodológica facilitó una mirada amplia y profunda, considerando tanto las percepciones que surgen del diálogo grupal como las tendencias generales expresadas en la encuesta.

1. Grupo focal – valoración cualitativa

Se realizó en la mañana del sábado 28 de junio del 2025 en el box de CrossFit y tuvo una duración de 40 minutos. Todas las participantes dieron su consentimiento previo para participar en esta actividad y que sus intervenciones sean grabadas por voz.

El grupo focal estuvo conformado por cinco mujeres de Ström Box, que practican CrossFit desde hace más de un año, lo que garantiza que cuentan con una experiencia consolidada en esta práctica y, por tanto, pueden reconocer y valorar los elementos representados en el reportaje. El criterio de selección estuvo basado en su relación directa con el perfil de la audiencia meta, sin que ninguna de ellas haya participado previamente en las entrevistas del reportaje. Esta decisión buscó evitar sesgos en las respuestas, ya que su relación con el contenido no estaba mediada por su participación en él, permitiendo una valoración más objetiva.

Para efectos del análisis, las participantes del grupo focal se identifican con códigos alfabéticos. A continuación, se detallan los nombres reales de las participantes y su correspondiente codificación:

- **Gabriela Vaca** → Participante A
- **Cristina Guachambala** → Participante B
- **Adriana Guachambala** → Participante C
- **Jahaira Sánchez** → Participante D
- **Betty Valdivieso** → Participante E

1.1 Resultados

Los resultados del grupo focal se presentan de la siguiente manera.

❖ Percepciones sobre la idea principal del reportaje

Al iniciar la conversación, se les pidió a las participantes que compartieran cuál fue la idea principal que les dejó el reportaje sonoro. La *participante A* destacó el tema de los estereotipos sobre el cuerpo femenino, mencionando que “siempre se ha dicho que la mujer tiene que ser delgada”, pero que en su caso no encajó en ese prototipo, ya que siempre tuvo un cuerpo más robusto. Esta afirmación evidencia cómo el producto logró generar una reflexión en torno a los modelos corporales impuestos socialmente.

Por su parte, la *participante B* centró su intervención en el empoderamiento femenino como parte de una transformación cultural más amplia. Señaló que hoy las mujeres “queremos saber de qué es capaz nuestro cuerpo y cómo nuestra mente rompe estereotipos”, dejando atrás la necesidad de alcanzar cuerpos delgados o esbeltos para, en cambio, buscar cuerpos fuertes. “Queremos poner al límite nuestro cuerpo para ver hasta dónde podemos llegar”, afirmó.

La *participante E* resaltó el valor de la comunidad dentro del espacio del CrossFit. Comentó que el reportaje le recordó cómo, al entrenar, “nos apoyamos, nos retamos y nos ayudamos a sacar fuerza de donde no hay para terminar el ejercicio”. Su intervención refuerza la lectura del CrossFit como un entorno de compañerismo, donde el soporte emocional se convierte también en una fuente de energía física y mental.

❖ **Identificación con el contenido del reportaje**

Al preguntarles si se sintieron identificadas con el reportaje, ya sea de forma general o con algún aspecto en particular, las participantes coincidieron en que el contenido refleja fielmente sus experiencias. La *participante D* comentó que, al inicio, llegó al CrossFit motivada por razones estéticas, pues se consideraba “muy gordita”. Sin embargo, señaló que con el tiempo su percepción cambió por completo: “Ahora sé que eso no tiene nada que ver. Aquí se viven millones de emociones”. Destacó que su proceso le ha llevado a querer invitar a otras personas a conocer el CrossFit, pues para ella representa una transformación profunda que la hace sentir plena. “Eso es lo bonito de ahí”, concluyó.

Por su parte, la *participante A* expresó que se identifica totalmente con la idea de que el CrossFit es una vía para canalizar emociones y soltar lo acumulado en el día a día. “Es la mejor forma de descargar la mala energía. Cuando estás haciendo el WOD te olvidas de todos los problemas. En ese momento estás ahí, sobreviviendo y tratando de terminarlo. Es la mejor terapia y psicólogo que existe”, afirmó, resaltando el poder emocional del entrenamiento.

❖ **Sentido de comunidad en el CrossFit**

Cuando se les preguntó si el reportaje refleja cómo las mujeres viven el CrossFit como una comunidad, todas coincidieron afirmativamente. La *participante A* destacó que

esta práctica le ha permitido reconocer que una mujer puede lograrlo, incluso en medio del cansancio, porque el apoyo del grupo está siempre presente y eso impulsa a seguir. La *participante C* valoró la idea de que “no hay envidias”, pues lo que predomina es el compañerismo. Señaló que cuando alguien no puede, todas observan cómo, poco a poco, esa persona rompe sus límites, y que eso genera alegría colectiva. La *participante D* mencionó que si ven a alguien avanzar más rápido, lejos de desmotivarse, se inspiran y se proponen intentarlo cada día hasta lograrlo. Por su parte, la *participante E* resaltó el papel de la motivación compartida: “Nos apoyamos, hacemos barra, y ver que otra lo logró nos impulsa, porque sabemos que con práctica también lo vamos a lograr. Es lindo ir viendo cómo avanzamos”.

❖ Valoración de la estructura

Al conversar sobre la estructura del reportaje y la variedad de voces presentes, se les preguntó si esto facilitó la escucha. La *participante B* señaló que le pareció muy interesante, ya que el juego de voces ayuda al cerebro a mantenerse atento, evita la monotonía y mantiene el interés por escuchar. Destacó también que la mezcla entre testimonios personales y datos respaldados por especialistas, como los aportes de la antropología, genera una propuesta variada y atractiva.

La *participante C* intervino de inmediato para decir que el reportaje le pareció realista, porque refleja con veracidad lo que se vive en el CrossFit. Compartió su experiencia personal, mencionando que al inicio solo podía con la barra, pero que al escuchar otros testimonios se ve reflejada en ese proceso de superación constante, donde cada día se rompen nuevos límites.

❖ Percepción sobre la existencia de contenidos similares

Al abordar la existencia de otros contenidos similares, se les preguntó si anteriormente habían escuchado reportajes sobre CrossFit o relacionados con esta práctica. La *participante E* comentó que sí, que le gusta ver videos sobre ejercicios, observar cómo entrenan otras chicas y escuchar los comentarios que hacen sobre sus procesos. Por su parte, la *participante B* expresó que, en su experiencia, en el país hay muy pocos reportajes enfocados en el CrossFit desde la perspectiva femenina. Señaló que en redes sociales la mayoría del contenido relacionado con esta disciplina está protagonizado por hombres, y se asocia la fuerza principalmente con lo masculino. En contraste, valoró que

este reportaje incorpore tanto datos científicos y verificados como testimonios de mujeres reales que entrenan día a día, mostrando lo que implica realmente practicar CrossFit. Añadió que, aunque en otros países hay mayor apertura hacia la participación femenina en este deporte, en su propio box incluso hay más mujeres que hombres, lo que consideró un reflejo del deseo colectivo de empoderarse desde la fuerza y la comunidad.

❖ **Percepciones sobre el enfoque de género y la imagen de la mujer en el CrossFit**

Al hablar sobre el enfoque de género del reportaje y la imagen de la mujer en el CrossFit que este contribuye a construir, se compartieron varias reflexiones. La *participante D* cuestionó el uso frecuente de la palabra "empoderamiento", señalando que a veces puede percibirse como una expresión demasiado brusca o forzada. Por su parte, la *participante E* afirmó que las mujeres han demostrado que pueden estudiar, trabajar, ser independientes y, al mismo tiempo, cuidar de su cuerpo. Enfatizó que el objetivo no es parecerse a los hombres ni competir con ellos, sino ser mujeres completas, valorando también el papel masculino. Mencionó la importancia de mantener una buena salud física para valerse por sí misma a futuro. Comentó que algunos hombres suelen decir que una mujer con músculos quiere parecerse a un hombre, pero para ella se trata de un reto personal, una experiencia de superación diaria, donde la satisfacción de completar un WOD no puede describirse si no se vive.

La *participante B* intervino para señalar que en América Latina aún persiste la idea errónea de que entrenar fuerza "masculiniza" a las mujeres, y muchas evitan hacerlo por temor a "hacerse hombres". Subrayó que, fisiológicamente, las mujeres no se comparan con los hombres al entrenar, y que este tipo de creencias reflejan una desinformación que sigue presente en la cultura. También expresó que le gusta ver cómo se forman los músculos en sus piernas, brazos y espalda. Este sentimiento fue compartido por todas, quienes manifestaron con entusiasmo lo que significa ver cómo su cuerpo cambia, cómo sus músculos se marcan y cómo eso representa una forma de apropiación positiva de su fuerza.

❖ **Aportes adicionales**

Cuando se les pidió que compartieran algún aspecto adicional que consideraran valioso destacar en un reportaje sobre CrossFit, la *participante A* subrayó la importancia

de visibilizar cómo esta disciplina puede beneficiar a las mujeres que van sobrepasando cierta edad y comienzan a experimentar cambios físicos como los “achaques”. Compartió su experiencia personal al contar que le diagnosticaron menopausia a los 39 años y que su ginecóloga le recomendó continuar con el ejercicio para evitar la pérdida de masa muscular. A partir de esto, reflexionó sobre la necesidad de fomentar la práctica de alguna disciplina física en las mujeres como una forma de cuidado integral para atravesar etapas como la menopausia de manera más saludable. Mencionó el caso de su madre, quien le dijo que le hubiera gustado poder hacer lo que ella hace para envejecer con mayor bienestar. En este sentido, propuso que sería valioso incorporar este enfoque en el reportaje, para que más mujeres comprendan los beneficios del deporte desde una perspectiva de salud y calidad de vida.

❖ **Importancia del bienestar mental**

Respecto a si consideraban que el reportaje debía profundizar más en el aspecto mental del CrossFit, la *participante C* compartió una experiencia significativa. Relató que comenzó a entrenar porque atravesaba una fuerte depresión, y encontró en el CrossFit un lugar donde podía desconectarse de todo: “era el lugar donde me olvidaba de todo”. Con el tiempo, superó esa etapa y su motivación cambió; ya no iba solo por su salud mental, también por su cuerpo. Así, el enfoque pasó de lo emocional a lo físico, aunque sin dejar de reconocer que el CrossFit “te ayuda en todo momento”.

También mencionó cómo influye el entorno y las personas con las que una se rodea. Comentó que, a diferencia de quienes critican a las mujeres fuertes o musculosas, ella tiene amigos que valoran su fuerza y progreso sin prejuicios: me dicen “te ves bien, te veo mejor, tus piernas están más fuertes, nos ganas”. Finalizó reflexionando que muchas veces esa mirada de respeto y admiración hacia el cuerpo fuerte de una mujer no es compartida por toda la sociedad, ni siquiera entre algunas mujeres, y que esa es precisamente la mentalidad que debe transformarse.

❖ **Ruptura de estereotipos y resignificación del cuerpo femenino**

En relación con la ruptura de estereotipos que propone el reportaje, la *participante A* expresó que esta sí se logra. Contó que lleva un año y medio entrenando y, aunque físicamente se ve casi igual, ha notado una mayor formación de sus músculos. A pesar de

no ver grandes cambios en el espejo, su motivación no ha disminuido: “ya no me interesa tener un cuerpo esbelto de mujer, me interesa desarrollar mi fuerza y mis capacidades. No quiero estar flaca, quiero estar sana”.

La *participante D* agregó que a partir de su experiencia en el CrossFit le han surgido nuevos intereses, como correr o subir montañas. En ese momento, varias de las participantes comenzaron a compartir ideas breves sobre cómo, en cada entrenamiento, sienten que desbloquean un nuevo logro. Por su parte, la *participante C* destacó cómo su mentalidad ha cambiado: “yo pensaba que por hacer fuerza me iba a poner gruesa, pero no es así, ahora estoy más definida”.

También se hizo mención a la relación con la comida. La *participante A* retomó lo dicho en el reportaje sobre el control alimenticio, y señaló que ya no siente culpa por comer ni necesidad de restringirse, porque entiende que su cuerpo necesita energía. En ese sentido, la *participante B* compartió que antes tenía un desorden alimenticio, ya que no tenía ganas de comer, pero que ahora procura alimentarse bien, en los horarios adecuados, porque sabe que de eso depende su rendimiento. Finalmente, la *participante D* mencionó que a través de estos cambios y actitudes, las mujeres que practican CrossFit también se convierten en un ejemplo para otras generaciones.

❖ Reflexiones finales

Para cerrar el encuentro, compartí con ellas que, en mi experiencia, la realización de este reportaje me permitió comprender que el CrossFit, además del ejercicio físico, involucra también lo que ocurre alrededor de la comunidad, y cómo, desde la teoría, pueden entenderse muchos de los fenómenos que vivimos. A partir de ello, propuse una última reflexión: ¿qué significa para ellas ver este tipo de representación de las mujeres en los medios?

La *participante B* señaló que, si bien sobre el CrossFit no se habla mucho, actualmente están emergiendo muchas figuras femeninas en el deporte. Mencionó el ejemplo de Neisi Dajomes como un símbolo olímpico que rompe con los estereotipos que dicen que las mujeres no son fuertes o no pueden. Afirmó que “las mujeres estamos surgiendo, rompiendo los eslabones de no poder. No es que no podamos, es que no se daba la apertura”. Para ella, cada mujer, desde su realidad, va rompiendo los límites que

antes creía tener, y agregó: “cada vez vamos evolucionando más, vamos queriendo más y no nos quedamos conformes. Tenemos que ser más ambiciosas y querer comernos el mundo, porque todas podemos romper nuestros propios límites”.

Por su parte, la *participante A* opinó que hace falta que haya más difusión y visibilidad del CrossFit femenino, que esta información se viralice. Destacó cómo quienes lo practican entienden que el CrossFit no es un entrenamiento que “te da un cuerpo feo”, sino una práctica que puede convertirse en una solución a muchas cosas que atraviesan nuestras vidas. Para ella, cuando se empieza a entrenar, ya no se quiere dejar.

1.2 Valoración

El grupo focal fue muy enriquecedor para este trabajo por la valiosa información recogida, y por la posibilidad de generar un espacio de diálogo entre mujeres que comparten una misma práctica. Fui la moderadora de una conversación que se desarrolló en un ambiente de confianza, lo que favoreció la participación activa y permitió que las intervenciones fluyeran con honestidad y cercanía. Las citas incluidas en el análisis fueron transcritas respetando su forma original, con el fin de conservar la riqueza expresiva del diálogo. La codificación permitió organizar y contrastar las opiniones recogidas, facilitando una lectura clara de los aportes individuales y colectivos.

Este tipo de conversaciones no suelen darse con frecuencia, y justamente por eso resultó tan significativa. Fue muy valioso observar cómo coincidían, se apoyaban, se reían y se identificaban con las experiencias de otras. Las mujeres tenemos mucho que decir, y estos espacios permiten que nuestras voces se encuentren, se contrasten y generen sentidos compartidos. Detrás de cada participante hay una historia potente de esfuerzo, disciplina y superación que refleja cómo el CrossFit lleva al límite el cuerpo, la mente, abriendo caminos hacia el bienestar físico y emocional. El grupo focal validó el producto y también se convirtió en una experiencia colectiva que reafirmó la fuerza transformadora de la comunidad femenina en el deporte.

2. Encuesta estructurada – valoración cuantitativa

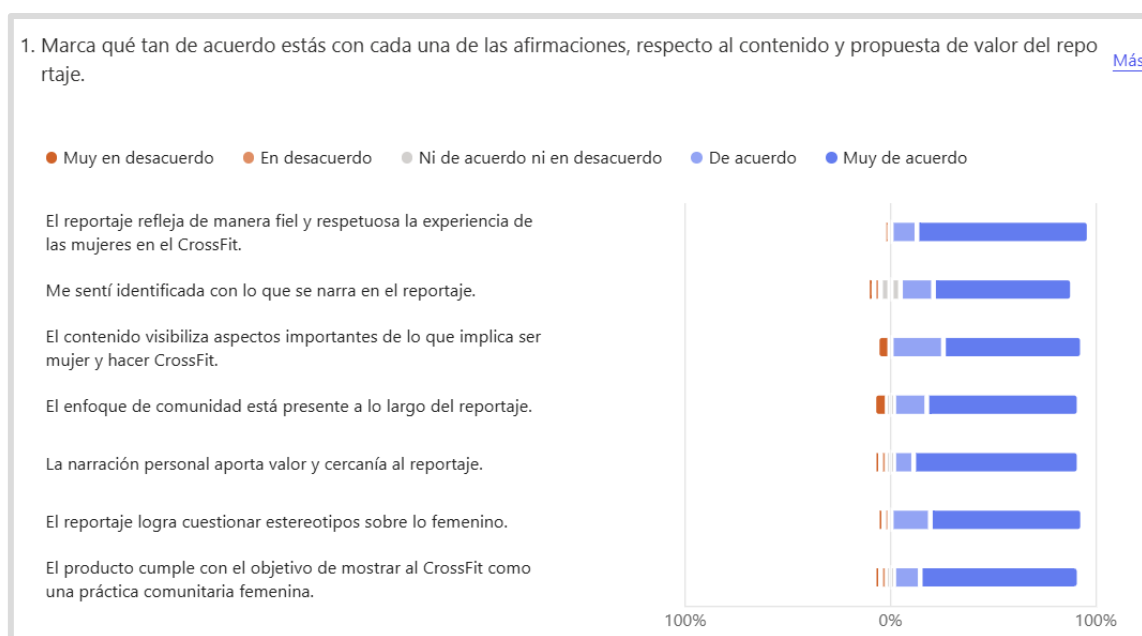
Se aplicó una encuesta mediante la plataforma Microsoft Forms, donde se incluyó un enlace al reportaje alojado en Spotify para que las participantes pudieran escucharlo antes de responder. Se obtuvieron un total de 31 respuestas. La encuesta fue enviada a las

mujeres que practican CrossFit en Ström Box y Lion Box Cross Training, ya que constituyen el público objetivo del producto.

2.1 Resultados

La primera pregunta se estructuró como una escala de Likert con cinco opciones de respuesta. Los siete ítems evaluados se centraron en aspectos relacionados con el contenido y la propuesta de valor del reportaje sonoro.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir de esta escala:



En todos los ítems evaluados, la opción “muy de acuerdo” fue la que obtuvo el mayor porcentaje de respuestas, lo que indica una valoración positiva por parte de las personas encuestadas.

En detalle, los resultados fueron los siguientes:

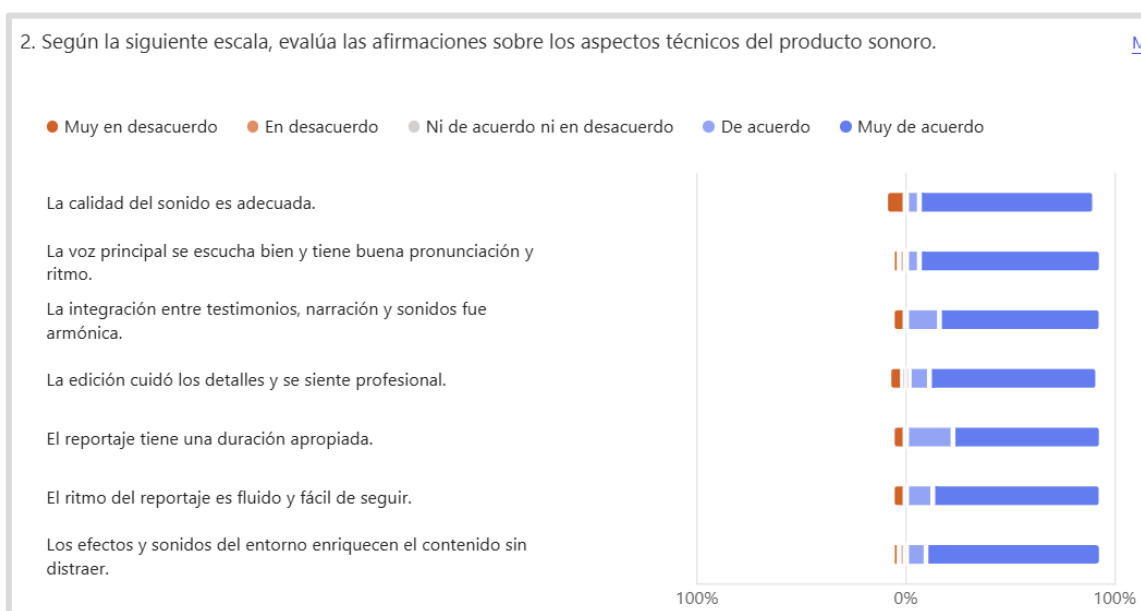
- En el primer apartado, el 83,9 % de los encuestados seleccionó “muy de acuerdo”.
- En el segundo y tercer apartado, esta respuesta alcanzó el 67,7 %.
- En el cuarto apartado, el 74,2 %.
- En el quinto, el 80,6 %.
- En el sexto, nuevamente el 74,2 %.
- En el séptimo y último apartado, el 77,4 %.

Estos resultados reflejan una recepción mayoritariamente favorable, en especial en aspectos como el nivel de identificación con las historias narradas, la presencia del

enfoque comunitario y la capacidad del reportaje para visibilizar y cuestionar estereotipos de género. La narración personal también fue valorada positivamente, lo que refuerza la eficacia de la perspectiva autoetnográfica empleada.

La segunda pregunta también se presentó mediante una escala de Likert de cinco opciones. En este caso, los siete ítems evaluaron aspectos técnicos del reportaje sonoro, tales como la calidad del sonido, la edición, el ritmo narrativo, entre otros elementos que inciden en la experiencia auditiva del producto.

A continuación, se detallan los resultados obtenidos en esta sección:



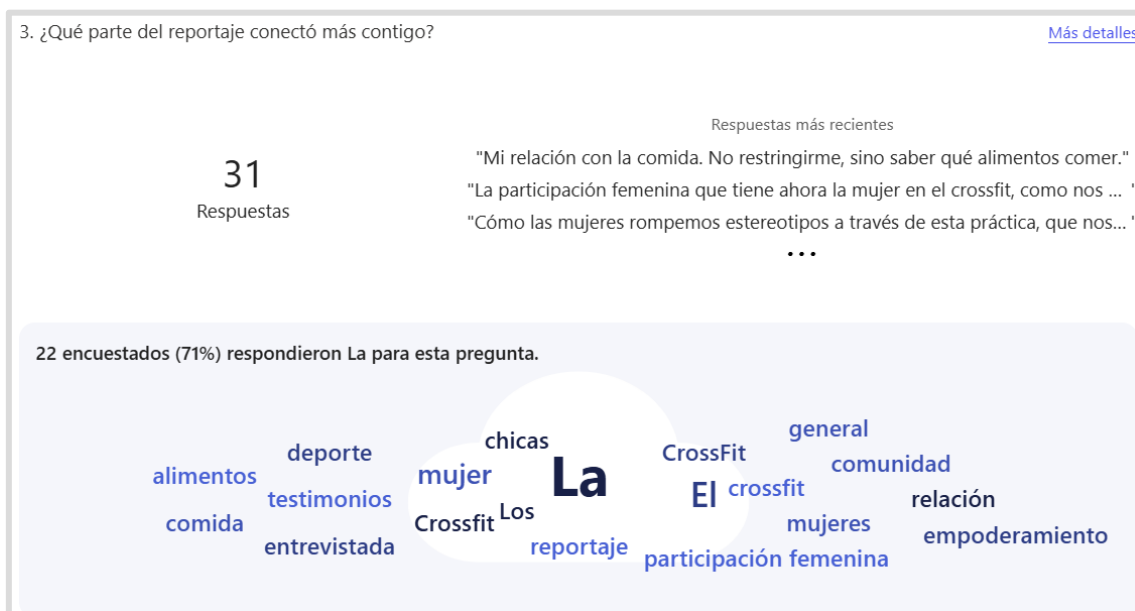
En todos los ítems de esta sección, la opción “muy de acuerdo” volvió a ser la que obtuvo el mayor porcentaje de respuestas, lo que refleja una valoración positiva respecto a la calidad técnica del reportaje sonoro. A continuación se detallan los resultados:

- En el primer ítem, el 83,9 % eligió “muy de acuerdo”.
- En el segundo, este porcentaje ascendió al 87,1 %.
- En el tercero, fue del 77,4 %.
- En el cuarto, del 80,6 %.
- En el quinto, del 71 %.
- En el sexto, nuevamente del 80,6 %.
- En el séptimo y último ítem, el 83,9 %.

Estos resultados evidencian una percepción favorable por parte de las personas encuestadas respecto a los elementos técnicos del reportaje, como el sonido, la edición, la estructura y el ritmo, lo cual refuerza su valor narrativo y comunicativo.

La tercera pregunta fue de carácter abierto y buscaba indagar qué parte del reportaje conectó más con las participantes.

A continuación, se presentan lo reflejado en la encuesta:



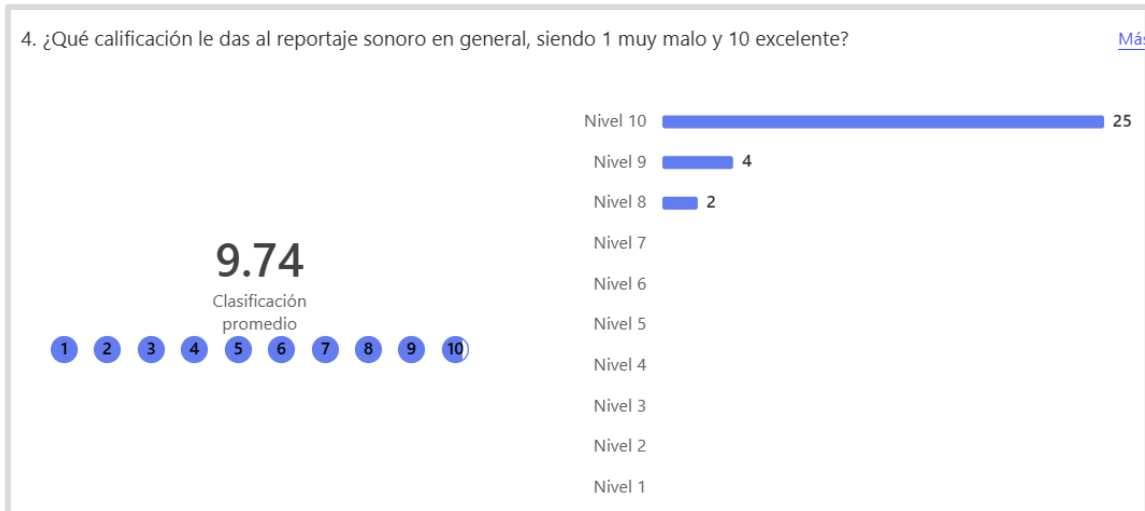
A partir del análisis de las respuestas, se identificaron algunas palabras y temas que se repitieron con mayor frecuencia, entre ellos: “testimonios”, “comida”, “empoderamiento”, “participación femenina” y “comunidad”. Estas menciones reflejan que las oyentes valoraron especialmente los relatos personales y los aspectos que abordaron la relación entre el cuerpo, la alimentación y el sentido de comunidad, así como el lugar activo que ocupan las mujeres dentro de esta práctica.

En la cuarta pregunta, las chicas debían calificar el reportaje del 1 al 10, siendo 1 “muy malo” y 10 “excelente”. La mayoría le dio la puntuación más alta:

- 25 personas, es decir, el 81 % de las encuestadas, pusieron 10.
- 4 personas, un 13 %, calificaron con 9.
- 2 personas, un 6 %, pusieron 8.

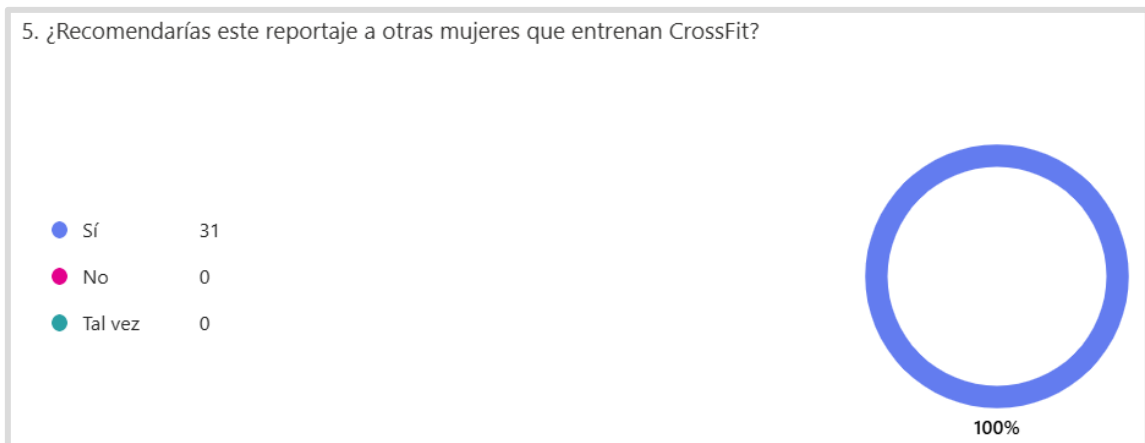
En promedio, el reportaje obtuvo una puntuación de 9,74, lo que refleja una recepción muy positiva por parte de quienes lo escucharon.

A continuación, se presentan la imagen que refleja estos resultados:



Finalmente, la última pregunta fue de opción múltiple y buscaba conocer si las encuestadas recomendarían este reportaje a otras mujeres que practican CrossFit. El 100 % respondió que sí, lo que evidencia no solo una valoración positiva del contenido, también su potencial para generar identificación y ser compartido dentro de la comunidad.

A continuación, se evidencia el último resultado:



2.2 Valoración

En general, los resultados de la encuesta reflejan una recepción muy positiva del reportaje sonoro, tanto en su contenido como en los aspectos técnicos. La mayoría de las participantes valoraron altamente la identificación con las historias, la visibilización de temas clave sobre la experiencia femenina en el CrossFit y el sentido de comunidad que se transmite. Además, destacaron la calidad del sonido, la edición y la narrativa, lo que facilitó la conexión y comprensión del material. El alto puntaje promedio y el hecho de

que todas las encuestadas recomendarían el reportaje confirman su relevancia y buen recibimiento dentro de la comunidad a la que está dirigido.

Conclusiones

La realización del reportaje sonoro cumplió con su propósito comunicativo al visibilizar las experiencias de mujeres que practican CrossFit, mostrando cómo esta disciplina no solo transforma el cuerpo, transforma también la percepción que se tiene de él desde una perspectiva femenina. Por esta razón, considero fundamental haber realizado una validación del producto, ya que permitió medir, a través de herramientas cualitativas y cuantitativas, la recepción y pertinencia del contenido para el público al que fue dirigido: mujeres que entrenan CrossFit. Sin duda, la buena aceptación que tuvo aportó al proceso académico y reafirmó la necesidad de generar contenidos comunicativos desde y para las comunidades.

Desde una perspectiva personal, este trabajo me llevó a reflexionar profundamente sobre mi propia experiencia como mujer que hace CrossFit. Pude observar cómo esta práctica, que para muchas forma parte de su rutina diaria, implica una capacidad de agencia que históricamente nos ha sido negada. El deporte, entendido desde un enfoque de género y acompañado de teorías que abordan el cuerpo, la comunidad y la representación, me permitió comprender cómo lo cotidiano también puede ser político y transformador. Reconocerme como parte de un fenómeno social poco explorado en los medios y poder narrarlo desde la comunicación ha sido una experiencia significativa, que refuerza mi compromiso por seguir creando contenidos con sentido.

Más allá del reconocimiento, me conmovió saber que muchas personas nunca habían escuchado un contenido como este y que les resultó interesante y revelador. Ver cómo se identificaron con el reportaje fue, sin duda, motivo de mucho orgullo y una muestra de que el resultado de mi esfuerzo tuvo un gran impacto, cumplió con su objetivo y reafirmó que narrar desde la experiencia también tiene un profundo valor comunicativo. Porque la grandeza también habita en esos grupos que, a los ojos de muchos, pueden parecer pequeños.

Una de las principales fortalezas de este proceso fue el lugar de enunciación. Haber construido el reportaje desde mi experiencia situada dentro de la comunidad de CrossFit permitió una cercanía genuina con las entrevistadas. No hubo barreras de acceso,

ya que yo ya era parte de ese espacio, lo que facilitó el desarrollo de conversaciones profundas en las que las mujeres compartieron sus desafíos físicos, y sobre todo sus emociones, temores y logros. Además de asistir a los entrenamientos como parte de mi rutina diaria, comencé a quedarme más tiempo en el box, conversando con las chicas y contándoles sobre este proyecto. Me impresionó el nivel de apertura y apoyo que recibí: todas estuvieron dispuestas a hablar y colaborar sin ningún problema. Hubo incluso una entrevistada que se quebró emocionalmente al relatar su testimonio, lo que evidenció su sensibilidad y consecuentemente la mía. Este momento me recordó que más allá del rol investigativo, quienes hacemos periodismo estamos atravesados por lo afectivo y lo sentimental, dimensiones que también forman parte de nuestro ejercicio profesional. Me conmovió descubrir que detrás de cada cuerpo fuerte hay también una historia de vulnerabilidad, perseverancia y resistencia. Escuchar activamente esas voces y convertirlas en un relato sonoro fue, para mí, un acto de respeto, reconocimiento y cuidado.

En cuanto a las dificultades, una de las más grandes fue condensar una gran cantidad de material valioso en un producto de solo ocho minutos. Cada testimonio contenía detalles que aportaban a la narrativa, por lo que seleccionar, editar y jerarquizar la información sin perder profundidad fue un reto constante. También fue necesario adaptarse a los tiempos y disponibilidad de las participantes, lo cual es un factor común en las investigaciones desde lo experiencial. Sin embargo, estos desafíos fortalecieron mi capacidad para tomar decisiones narrativas estratégicas, sosteniendo la coherencia del mensaje.

En términos técnicos y narrativos, se optó por una estructura que combinara lo periodístico con lo testimonial. La narración en primera persona permitió conectar lo individual y lo colectivo, generando una atmósfera cercana desde la empatía. El uso de sonidos reales del box, como las pesas cayendo, las cuerdas golpeando el suelo, la respiración entrecortada, los gritos de esfuerzo, permitieron que el oyente sienta el ambiente de entrenamiento. Estas decisiones buscan romper con la imagen tradicional y estereotipada del cuerpo femenino en los medios, optando por una representación más libre y reflexiva.

El producto final se alojó en Spotify, una plataforma accesible para el público objetivo. Esta elección responde a criterios técnicos y a la posibilidad de ampliar su alcance. A futuro, considero que podría formar parte de una serie de episodios que

profundicen en otros elementos del CrossFit o que visibilicen prácticas deportivas similares desde la experiencia de otras mujeres. También se podría pensar en formatos transmedia que incluyan fotografía, texto o video, siempre desde un enfoque situado.

Desde el enfoque de género, ha sido impactante y en muchos momentos doloroso constatar cómo a lo largo de la historia las mujeres han sido limitadas y desestimadas en distintos espacios, incluido el deportivo. Hoy, sin embargo, transitamos otros caminos. Tenemos nuevas libertades, derechos y posibilidades. Estamos desafiando estereotipos que buscan encasillarnos en una única forma de ser mujer, cuando en realidad la riqueza está en la diversidad. El CrossFit, en este contexto, representa un espacio en el que muchas mujeres pueden reconocerse, empoderarse y acompañarse. Este reportaje busca aportar a esa visibilización, demostrando que el deporte no es solo una actividad física, es también una forma de habitar el cuerpo con autonomía, de construir comunidad y de transformar realidades.

En un país como Ecuador, atravesado por crisis políticas, económicas y de seguridad, este tipo de proyectos nos recuerda la importancia de contar también las historias que fortalecen, que inspiran y que muestran cómo, a pesar de las adversidades, existen espacios donde se construye desde lo colectivo. Como comunicadora, este trabajo me reafirma en la convicción de que es posible y necesario generar contenidos con sentido, desde una mirada crítica y comprometida, que dé voz a quienes han sido históricamente silenciadas.

Referencias bibliográficas

- Actis, M. y Díaz L. (2020). Hacia una epistemología de comunicación y género: [re]articulaciones posible entre los campos. *Anagramas Rumbos y Sentidos de la Comunicación*, 18(36), 139-158. <https://doi.org/10.22395/angr.v18n36a8>
- Anchustegui, M. y Cruz, G. (30 de noviembre-2 de diciembre de 2015). *Prácticas corporales en auge: el CrossFit*. VI Jornadas de Investigación en Humanidades “Homenaje a Cecilia Borel”, Departamento de Humanidades, Universidad Nacional del Sur. <http://repositoriodigital.uns.edu.ar/handle/123456789/4993>
- Arfuch, L. (2014). (Auto)biografía, memoria e historia. *Clepsidra - Revista Interdisciplinaria de Estudios sobre Memoria*, 1(1), 68-81. <https://revistas.ides.org.ar/clepsidra/article/view/475>
- Bidasea, K. (2011). Experiencias del feminismo contra hegemónico en América Latina. *Luta Sociais*, (27), 200-2003. <https://revistas.pucsp.br/index.php/ls/article/view/18743>
- Butler, J. (2007). *El género en disputa: el feminismo y la subversión de la identidad*. Ediciones Paidós.
- Costa, F., Parodi, A. y Magallanes, C. (2021). Efectos del entrenamiento de sobrecarga tradicional vs CrossFit sobre distintas expresiones de la fuerza. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 182-188. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86132>
- El Comercio. (28 de enero de 2016). El CrossFit y el auspicio a deportes no convencionales. *El Comercio*. <https://www.elcomercio.com/tendencias/salud/crossfit-wodgames-auspicio-deportes-deportesnoconvencionales/>
- Ellis, C., Adams, T. y Bochner, A. (2015). Autoetnografía: un panorama. *Astrolabio*, (14), 249-273. <https://doi.org/10.55441/1668.7515.n14.11626>
- Flores, R. (16 de junio 2016). El crossfit, un fenómeno que crece en Ecuador. *El Telégrafo*. <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/guayaquil/1/el-crossfit-un-fenomeno-que-crece-en-ecuador>
- Haraway, D. (1995). *Ciencia, cyborgs y mujeres: la reinención de la naturaleza*. Ediciones Cátedra.
- Kalin, F. (13-17 de julio de 2015). *Primeros pasos en el estudio del Crossfit. Representaciones, identidades y prácticas relacionadas al mundo del entrenamiento corporal*. XI Jornadas de Sociología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-061/953>
- Kalin, F. (2017). Nosotros hacemos CrossFit: etnografía sobre identidades deportivas. *Educación Física y Ciencia*, 19(2), 1-14. <https://doi.org/10.24215/23142561e030>
- Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Ediciones Nueva Visión.
- Legorburu, J., Edo, C. y García, A. (2021). Reportaje sonoro y *podcasting*, el despertar de un género durmiente en España. El caso de Podium Podcast. *Estudios sobre el mensaje periodístico*, 27(2), 519-529. <https://doi.org/10.5209/esmp.71204>

- López, Á. (2005). Los rituales y la construcción simbólica de la política. Una revisión de enfoques. *Sociológica*, 20(57), 61-92. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5400696>
- López, R. (2023). Visibilizando la Mujer en el Deporte en Latinoamérica. *Revista venezolana de estudios de la mujer*, 28(60), 134-150. <https://www.sidalc.net/search/Record/rev-ve-ve-article27304/Description>
- Maya, I. (2004). Sentido de comunidad y potenciación comunitaria. *Apuntes De Psicología*, 22(2), 187-211. <https://doi.org/10.55414/ap.v22i2.50>
- Moreno, A. (2013). La psicología en el deporte. *Revista deficiencias aplicadas al deporte*, 5(12), 35-43. <https://api.core.ac.uk/oai/oai:revistas.ut.edu.co:article/192>
- Moscoso, J. (2021) Communitas. Fraternidad. Sororidad. *Pensamiento al margen: revista digital sobre las ideas políticas*, (14), 10-21. <http://hdl.handle.net/10261/271420>
- Muñoz, B., Rivero, B. y Fondón, A. (2013). Feminidad hegemónica y limitación en la práctica deportiva. *Feminismo/s*, (21), 37-50. <https://doi.org/10.14198/fem.2013.21.03>
- ONU Mujeres (2024). *Datos y cifras: las mujeres en el deporte*. <https://www.unwomen.org/es/juegos-olimpicos-de-paris-2024-una-nueva-era-para-las-mujeres-en-el-deporte/datos-y-cifras-las-mujeres-en-el-deporte>
- Ordóñez, A. (2011). Género y deporte en la sociedad actual. *Polémika*, 3(7), 106-113. <https://revistas.usfq.edu.ec/index.php/polemika/article/view/404>
- Ramírez, A. (2022). *Significados de feminidad en mujeres que practican CrossFit*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/23217>
- Rodríguez, D., Martínez, M. y Mateos, C. (2005). Identidad y estereotipos de la mujer en el deporte: una aproximación a la evolución histórica. *Revista de investigación en educación*, 2, 109-121. <https://revistas.uvigo.es/index.php/reined/article/view/2175>
- Romeu, V. y Vera, S. (2019). Comunicación y género: por una fenomenología de la comunicación más allá de la denuncia. *Revista Iberoamericana de Comunicación*, (37), 97-129. <https://ric.iberomx.com/index.php/ric/article/view/15>
- Tinajero, S. (2021). *De la oralidad a la historia: el testimonio como género periodístico*. Universidad Andina Simón Bolívar. <http://hdl.handle.net/10644/8811>

Anexos

Anexo 1: Guion del reportaje sonoro.

1 <u>CONTROL</u>	<u>SONIDO DE CORAZÓN LATIENDO BAJA A (3P) HASTA L6</u>
2	<u>F.O., SONIDO DE BARRAS GOLPEANDO EL PISO, SONIDO</u>
3	<u>DE GRITO DE ALIENTO.</u>
4 LOC	Cierran los ojos y todo vibra. El caer de las pesas, los pasos firmes,
5	los gritos de aliento... y en medio de todo, el corazón, intentando no
6	quedarse atrás.
7	Hay lugares donde el cuerpo se transforma, donde el sudor no es señal
8	de sufrimiento, sino de superación. Donde levantar peso también es
9	sostenernos unas a otras porque cuando el cansancio se reparte, la
10	fuerza se multiplica.
11 <u>CONTROL</u>	<u>CORTINA MUSICAL</u>
12 LOC	Soy Leslie Santos y este reportaje es una exploración personal y
13	colectiva sobre cómo el CrossFit se convierte en un espacio donde las
14	mujeres no solo entrenamos, también nos acompañamos,
15	empoderamos y construimos comunidad. <u>(SONIDO DE CORAZÓN</u>
16	<u>LATIENDO EN (3P))</u> Les invito a escuchar Latidos de mujeres
17	fuertes: un reportaje sobre las mujeres en el CrossFit.
18 <u>CONTROL</u>	<u>RÁFAGA MUSICAL</u>

19 LOC	El CrossFit es un entrenamiento de alta intensidad que combina
20	ejercicios de fuerza, resistencia y gimnasia, por lo que no siempre fue
21	un espacio pensado para nosotras. El deporte desde sus inicios se
22	configuró como una actividad excluyente.
23	En los primeros Juegos Olímpicos modernos, celebrados en Atenas
24	en 1896, <u>(SONIDO DE TRANSICIÓN)</u> no se permitió la
25	participación femenina. Se consideraba que las cualidades necesarias,
26	<u>(SONIDO DE PERSONA CORRIENDO) (SONIDO DE PESAS)</u>
27	como la velocidad, la potencia o la fuerza, eran propias de lo
28	masculino.
29	Las mujeres quedaron limitadas a su rol tradicional en las familias,
30	como madres y esposas. Argumentos biológicos, como su capacidad
31	de gestar vida, eran usados para limitar su acceso al deporte. Los
32	doctores les recomendaban ejercicios que no pusieran en riesgo su
33	función reproductiva.
34 <u>CONTROL</u>	<u>RÁFAGA MUSICAL</u>
35 LOC	Así se fueron construyendo estereotipos, características naturales o
36	dadas que se imponen socialmente. Se asignaron a las mujeres
37	cualidades como la delicadeza, la estética y el cuidado, junto con la

38	idea de que ciertos deportes eran más apropiados para nosotras,
39	<u>(SONIDO DE PELOTA CAYENDO)</u> como el tenis o el golf y
40	aquellos que implicaban fuerza eran exclusivos de los hombres.
41	Hoy, cada vez más mujeres practicamos CrossFit. Desafiamos
42	estereotipos y nos apropiamos de espacios que antes nos negaban.
43	La antropóloga Carolina Páez señala que estas transformaciones
44	reflejan una cultura que está cambiando.
45 <u>CONTROL</u>	<u>EXPERTA CAROLINA PAÉZ DESDE En nuestros países</u>
46	<u>HASTA equitativas en cuanto al género.</u>
47 LOC	Estas dinámicas se viven de forma colectiva en espacios donde las
48	mujeres comparten esfuerzo.
49 <u>CONTROL</u>	<u>SONIDO DEL RELOJ DE CROSSFIT</u>
50 LOC	El CrossFit llega a entenderse como un ritual moderno en el que se
51	crean y refuerzan vínculos comunitarios.
52	Para Emile Durkheim, uno de los padres fundadores de la sociología
53	moderna, los rituales contribuyen a que el grupo se reafirme como tal,
54	compartiendo valores, emociones y una sensación de pertenencia.
55	Heidy llegó al CrossFit hace un año por la necesidad de una actividad
56	deportiva en su vida. Se encontró también con un grupo que

57	acompaña.
58 <u>CONTROL</u>	<u>TESTIMONIO HEIDY DESDE Es una comunidad que te alienta</u>
59	<u>HASTA ha cambiado mi vida.</u>
60 <u>CONTROL</u>	<u>CORTINA MUSICAL</u>
61 LOC	Los cuerpos no solo se mueven, también se expresan y se
62	transforman en el CrossFit, pero ¿qué significa ver cuerpos femeninos
63	resistiendo y levantando peso?
64 <u>CONTROL</u>	<u>SONIDO DE PESAS CAYENDO, SONIDO DE MUJER</u>
65	<u>ESFORZÁNDOSE.</u>
66 LOC	Desde los estudios de género, la destacada filósofa contemporánea,
67	Judith Butler sostiene que las características y los roles asignados a
68	hombres y mujeres no son naturales, sino construidos socialmente.
69	Es decir, aprendemos a comportarnos como “mujeres” según lo que
70	se espera de nosotras por habitar un cuerpo femenino.
71	La investigadora Carolina Páez explica que desde que anuncian si eres
72	niño o niña mediante una ecografía, ya te asignan una forma de
73	pertenecer, de moverte en el mundo.
74 <u>CONTROL</u>	<u>EXPERTA CAROLINA PÁEZ DESDE Esta asignación primera</u>
75	<u>de tu género HASTA cómo tendrás que lucir.</u>

76 LOC	En ese sentido, el CrossFit llega a modificar las ideas tradicionales
77	sobre el cuerpo, en especial, aquellas que vinculan lo femenino con
78	debilidad. Tal ruptura en psicología cognitiva se conoce como cambio
79	conceptual.
80	Para la psicóloga Renata Aulestia implica que aprender algo nuevo
81	transforma nuestras ideas previas y habilita nuevas formas de
82	percibirnos.
83 <u>CONTROL</u>	<u>EXPERTA RENATA AULESTIA DESDE El cambio</u>
84	<u>conceptual que HASTA mientras estás entrenando.</u>
85 LOC	El cambio en nuestras rutinas, en lo que comemos, en cómo
86	entrenamos y nos cuidamos aportan de forma positiva e integral a
87	nuestra vida. Ayudan no solo a vernos distintas sino a sentirnos más
88	capaces, más seguras en nuestro cuerpo.
89	La coach de crossfit Ruth Solís señala que este tipo de entrenamiento
90	transforma la relación de las mujeres con la fuerza.
91 <u>CONTROL</u>	<u>TESTIMONIO COACH DESDE Ahora ya nos metimos en este</u>
92	<u>boom HASTA full body cuerpo completo.</u>
93 LOC	En el box de CrossFit evolucionamos en conjunto.
94 <u>CONTROL</u>	<u>RÁFAGA MUSICAL</u>

95 LOC	El antropólogo británico Víctor Turner denomina communitas a esa
96	conexión que se genera en contextos rituales donde las jerarquías
97	desaparecen y las personas conectan desde la experiencia
98	compartida.
99	En el CrossFit ese vínculo se forma por mujeres diversas que se
100	enfrentan al mismo desafío y se reconocen como parte de algo más
101	grande. Juntas gritan <u>(SONIDO DE GRITO)</u> , sudan, se impulsan y
102	celebran.
103	Lo que más destacan varias crossfiteras no es solo el ejercicio, sino el
104	ánimo que reciben de otras mujeres.
105 <u>CONTROL</u>	<u>VOX POP 58 SEGUNDOS</u>
106	<u>RÁFAGA MUSICAL</u>
107 LOC	No solo levantamos barras. Levantamos también nuevas formas de ser
108	y estar juntas. Porque el CrossFit no se trata de competir, sino de
109	compartir. De reconocernos en el esfuerzo ajeno, de gritar fuerte para
110	no rendirnos. De construir una comunidad que celebra la fuerza en
111	femenino.
112 <u>CONTROL</u>	<u>VOX POP 6 SEGUNDOS</u>
113 LOC	A ustedes, que hacen del cuerpo un acto comunitario.

<u>114 CONTROL</u>	<u>RÁFAGA MUSICAL F.O.</u>
---------------------------	-----------------------------------

Anexo 2: Transcripción de las entrevistas.

Entrevistas testimoniales

1) Guissela Landázuri

¿Cómo llegaste a este deporte?

Empecé en abril del 2024. En realidad, lo que me llevó a refugiarme en el CrossFit fue una decepción amorosa.

¿Te trajeron tus amigas?

Yo recibía terapia psicológica y la psicóloga me recomendó hacer algún tipo de deporte o actividad, porque tenía problemas para dormir. Entonces, veía en redes sociales que el CrossFit estaba de moda y decidí averiguar y venir.

¿Qué fue lo que más te llamó la atención o lo que te atrajo? ¿Qué hizo que, después de probar, siguieras viniendo?

Lo que más me gustó fue que cambió totalmente mi ritmo de vida. Me sentía mucho más activa, y sobre todo, bajé de peso: bajé 14 kilos en cuatro meses.

¿Cómo fue ese proceso para ti? ¿Qué significó en tu vida?

La verdad, hoy en día he convertido al CrossFit en una parte muy fundamental de mi vida. El hecho de haber bajado 14 kilos trajo un cambio en mi salud. Entonces, el verme diferente, el sentirme saludable, me hizo darme cuenta de que el CrossFit tenía que ser parte de mi rutina diaria.

Entiendo que eres policía. A lo largo de este tiempo, ¿cómo has relacionado tu trabajo con el entrenamiento?

El CrossFit es muy importante en mi vida profesional porque anualmente rindo evaluaciones físicas. Antes, como no hacía mucha actividad física, siempre tenía la preocupación de si iba a pasar o si iba a alcanzar la nota mínima. Ahora, que practico CrossFit, las pruebas físicas se me hacen sencillas. Incluso realizo esfuerzos físicos más exigentes. Este año, la Policía Nacional implementó un test de habilidades y destrezas que incluye actividades que hacemos aquí, como saltos al cajón. Si no hubiera practicado CrossFit desde hace un año, rendir esas pruebas habría sido complicado para mí.

¿Cómo vives el hecho de ser mujer en un entorno como este, donde suele haber más hombres?

Al comienzo sí tenía un poco de temor porque el CrossFit implica levantar pesas, y me daba vergüenza que hubiera solo hombres. Pero con el tiempo me di cuenta de que en este box, y no sé si en los demás, la mayoría somos mujeres. Además, los hombres aquí nos motivan a alzar más peso, nos dan palabras de apoyo. Me doy cuenta de que el CrossFit es una comunidad donde te motivas, te respaldan y te ayudan a mejorar cada día.

¿Sientes que esta práctica te ha ayudado a desafiar o romper con estereotipos?

Sí. Siempre se ha creído que solo los hombres pueden levantar peso o hacer ciertas actividades físicas. Pero aquí hay muchas mujeres que levantan incluso más que algunos hombres. Eso no nos hace sentir superiores, pero sí nos demuestra que estamos en igualdad de condiciones. Podemos hacer las mismas cosas.

¿Cómo te has sentido tú, personalmente?

La verdad, me siento muy motivada y con ganas de continuar. Como dije, para mí el CrossFit ya es un hábito, parte de mi vida. Me grabo cuando entreno porque veo cómo he mejorado, cuánto más peso puedo levantar. Ha sido un cambio radical, y también me ha ayudado en lo mental: tengo mejor humor, más energía para el trabajo y para mi vida personal.

¿Qué significa para ti entrenar en comunidad, como lo hacemos aquí?

Más que una comunidad, aquí hemos formado una amistad entre chicos y chicas. Compartimos más allá del CrossFit: a veces salimos a tomar un café, conversamos de nuestras profesiones, de nuestras vidas. Nos ayudamos mutuamente. A pesar de tener diferentes ocupaciones, aquí compartimos experiencias y eso nos une. El CrossFit es una actividad que nos conecta.

¿Y cómo es la relación entre mujeres dentro del box?

Es una relación muy solidaria. Nos motivamos a levantar más peso, nos damos ánimo, respaldo. Muchas veces nuestra mente nos limita, nos hace pensar que no podemos. Pero entre nosotras nos impulsamos: "Tú puedes, inténtalo". Ese acompañamiento entre mujeres ayuda a romper miedos y a seguir avanzando.

¿Sientes que aquí has encontrado también apoyo emocional?

Sí, totalmente. Cuando la psicóloga me recomendó hacer actividad física, yo lo pensé como una forma de cansarme y dormir mejor. Pero aquí encontré un apoyo emocional muy grande. Después de entrenar nos quedamos conversando, riendo, compartiendo. Ya no se trata solo de cansarme para dormir, sino de crear vínculos y amistades verdaderas.

¿Cómo vives el hecho de ser mujer en tu entorno profesional, siendo policía?

En el pasado, las mujeres teníamos más limitaciones para ciertas profesiones o actividades. Hoy en día nos hemos empoderado más y hemos ganado espacio. Al practicar CrossFit y compartirlo en redes, he recibido mensajes de compañeritos diciendo: "Qué bien que haces CrossFit", "Se te ve muy bien". Me he sentido reconocida y motivada, y también siento que tengo más energía, mejor humor, y mejor disposición para trabajar.

¿Cuál crees que ha sido el mayor impacto o el cambio más importante que ha traído el CrossFit a tu vida?

Lo que más me impactó fue bajar de peso. Yo creía que no iba a poder, que era "gordita" y que debía quererme así. Y sí, está bien quererme, pero también me enfoqué en la salud. Bajar 14 kilos fue un cambio radical. Cuando lo cuento, la gente se sorprende de que lo haya logrado con CrossFit. Mis amigas me dicen: "Es por tu disciplina, por tu constancia". No lo hubiera logrado sin hacer de esto un hábito, sin cambiar mis hábitos alimenticios. También me ha motivado ver que otras personas, al ver mis estados, se inspiran a hacer actividad física. Me dicen: "Wow, tú haces eso", y se animan a intentarlo también.

¿Algo que te gustaría agregar para finalizar?

Creo que cualquier actividad física, sea CrossFit, correr, montar bicicleta, debería ser parte de nuestra vida. Como mujeres, debemos enfocarnos en eso. En mi experiencia personal, me enfoqué mucho en el trabajo o en una relación amorosa, y me descuidé. Me olvidé de lo que era mejor para mi salud. Ahora combino mi profesión, la actividad física y las relaciones personales. Sí se puede distribuir el tiempo para hacer muchas cosas y cuidarnos.

Duración de la entrevista: 11 minutos

2) Ximena Torres

¿Cuánto tiempo llevas practicando CrossFit y cómo llegaste a este deporte?

Llevo aproximadamente un año y dos meses. Llegué al CrossFit en un momento complicado. Sufría de ansiedad, tenía sobrepeso y, además, una carga laboral muy fuerte. Todo eso me rompió un poco. Necesitaba una salida. Probé con entrenamiento personal y me gustó. Me atrapó el compañerismo, la posibilidad de compartir, de socializar. Sentí que podía desestresarme, conocer a personas diferentes y salir de mi rutina.

¿Qué significa para ti entrenar en comunidad?

Yo soy una persona muy sociable. Me encanta compartir, enseñar, aprender del resto. Me adapto fácilmente. Por eso me gusta tanto entrenar con otras personas. No es como el gimnasio, donde todo es individual. Aquí te relacionas, haces amigos, creas vínculos. Y eso es lo que más me gusta del CrossFit: que no estás sola. Aquí hay comunidad.

¿Y cómo ha sido tu relación con las otras mujeres que entrenan?

Antes yo pensaba que este deporte era solo para hombres. Como que siempre nos hacen a un lado. Pero con el tiempo he visto que somos muchas mujeres fuertes aquí. Capaces de enfrentar lo que sea. Solo hace falta convencerse. Y cuando te lo propones, lo logras. Yo he sentido un cambio total. Aquí hay respeto, compañerismo. Hay fuerza, pero también mucho corazón.

¿Ha influido el CrossFit en tu bienestar emocional y en el manejo del estrés laboral?

Muchísimo. Soy contadora, manejo full números y eso es muy estresante. Tener jefes encima, cumplir con todo... es agotador. Pero esta hora que paso aquí es mi hora feliz. A veces se me va volando, como si fueran cinco minutos. Es una hora que no se parece en nada a mi día laboral. Es mi desconexión, mi terapia, mi escape.

¿Ha influido en tu autoestima o en tu percepción corporal?

Antes tenía bastante sobrepeso. Me miraba al espejo y me sentía mal. Me decía cosas feas a mí misma. Pero el deporte me enseñó a amarme. Primero como soy, y luego a saber que puedo mejorar. Hoy en día no estoy como al principio. Mi autoestima ha mejorado muchísimo, en lo personal y también en lo laboral. Me siento más segura, más tranquila, más fuerte.

¿Has encontrado aquí un apoyo emocional? ¿Un sentido de pertenencia?

Sí. Tengo una hora fija, a las 5:30. Llego y están todas mis panas. Mi entrenador también ha sido clave. Él siempre me impulsa, me dice: “Tú sí puedes”. Al principio yo era de las que decía: “No puedo, no puedo”. Pero me ayudó a cambiar el chip. Ahora digo: “Sí puedo”, y lo hago. Hay cosas que hago hoy que nunca imaginé lograr.

¿Te visualizabas levantando el peso que ahora levantas?

Jamás. Tengo tres hernias discales. Me dijeron que el deporte no era para mí, que me podía quedar parálitica si lo intentaba. Eso me asustó. Me limitó por mucho tiempo. Y creo que también por eso engordé, por el estrés, por la frustración. Pero un día dije: basta. Fui a un gimnasio, pero no me gustó. En cambio, en el CrossFit encontré una comunidad, compañeros, y un entrenador que me enseñó a confiar en mí. Hoy en día, aunque a veces me cuesta, sé que si no puedo hoy, mañana sí podré. Y así avanzo.

¿Qué opinas de los estereotipos que dicen que la fuerza no es para las mujeres?

Yo era la niña mimada. La consentida. Mis papás se asombran ahora. Me dicen: “¿Dónde está esa niña con miedo? ¿Con susto?” Ahora me ven levantar peso y me respetan. Me dicen: “Mi hija, te admiro, porque todo lo que te propones, lo logras”. Y eso me ha hecho crecer como mujer, como persona y como deportista. No necesitas ser hombre para hacer cosas grandes.

¿Te gustaría competir algún día?

No. No soy de competencias. Mi única competencia soy yo. Si mañana le subo 2.5 kilos a lo que ya cargué, ese es mi logro. No me comparo con nadie, no me creo más que nadie. Solo quiero trabajar para mí y enseñar lo poco que sé. Me gusta que los chicos del box digan: “¡Wow, Ximena! Mira lo que ha logrado”. Eso me llena. Lo que busco es respeto. Respeto por lo que soy, por lo que he hecho.

¿Y cómo vives ese respeto y compañerismo entre mujeres en el box?

Aquí no hay envidia. La motivación es constante, sobre todo para las que recién empiezan. Porque desde afuera se ve fácil, pero no lo es. Hay que aprender a hacer CrossFit. Aquí la comunidad te enseña, te impulsa. Te dicen: “Dale, tú sí puedes”. Y tú te lo crees. Y lo haces. Y cuando acabas el WOD, aunque sentías que no podías más, dices: “¡Wow, lo hice!”. Y como mujer, eso es hermoso.

¿Qué pensabas de las chicas del box cuando llegaste? ¿Cómo fue ese primer contacto?

Yo soy de las que primero observa. A veces doy la impresión de ser creída, dicen “esa Samantha qué pesada”, pero cuando me conocen, se dan cuenta de quién soy. Hasta ahora no he sentido envidia ni mala vibra. Y espero no sentirla nunca.

¿Qué significa para ti entrenar con otras mujeres que también lo dan todo?

Para mí eso es empoderamiento femenino. Fuimos marginadas tanto tiempo, separadas de tantas cosas... Hoy estamos en igualdad de condiciones. Y no podemos permitir que nadie nos minimice. Porque somos capaces de todo lo que nos proponemos.

Duración de la entrevista: 13 minutos

3) Heidi Márquez

¿Cuánto tiempo llevas practicando CrossFit y cómo llegaste?

Llegué un mes de junio, ya voy a cumplir un año practicando el deporte del CrossFit. En mi experiencia ha sido algo muy fundamental. Me ayudó mucho con la depresión que tenía porque subí bastante de peso. Llegué a pesar 82 kilos. Entonces, un día me decidí a comenzar, un 26 de junio, y ya casi cumpla un año. He aprendido mucho, me ayudó full en mi autoestima. Mis compañeros también han sido un apoyo: es una comunidad que te alienta, que te ayuda. Si no puedes, te enfocan en mejorar. Igual los profes, nunca te dejan sola. Lo que más me gusta es entrenar en grupo: hay risas, hay dolor, hay desesperación porque uno termina más rápido que otro, pero aquí todos vamos a la par, nadie es más ni menos. Eso me encanta. Cuando no vengo una semana, me siento deprimida, siento que me falta algo, y es esto. Este deporte ha cambiado mi vida.

Antes fui al gimnasio varias veces, pero no me llamaba la atención. Un día decidí venir al CrossFit y sí me gustó. Me encanta y quiero seguir. En el futuro, quisiera competir como pro, pero voy poco a poco. He bajado 7 kilos en un año. Tal vez no cuidó mi alimentación como debería, pero los profes me dicen que es un proceso, que no es de la noche a la mañana. No es fácil. Tengo tres hijas, también tengo un esposo, tengo que alimentarlos a todos. Pero ya no comemos como antes, no bebemos alcohol como antes, he dejado el azúcar también. Estoy muy feliz. El CrossFit cambió mi vida.

Sí lo recomiendo. Para quienes quieran hacerlo: es duro al comienzo, se siente que no puedes, pero después se vuelve una pasión.

¿Qué fue lo que te hizo quedarte y seguir viniendo?

Lo que más me hizo quedarme fue el haber bajado de peso, y también cómo me hicieron sentir mis compañeras. Me decían: “¡Vamos Heidi, tú vas a bajar, no te rindas!” La primera semana mi cuerpo no podía más, pero tenía una amiguita, aunque ahora ya no viene, que me decía: “¡Vamos, vamos!” y seguí viniendo. Eso me motivaba, el profe también me animaba. Eso me ayudó mucho.

¿Cómo describirías la relación que se genera entre mujeres, ese apoyo que mencionabas?

Es como una familia, digo yo. No nos conocemos a fondo, no sabemos el 100% de la vida de cada una, pero nos halagamos, nos apoyamos. “¡Ay, qué bonita estás!”, “¡Te queda bien eso!” No hay esa envidia que a veces se da entre mujeres. Cada una viene con su propósito, y nunca hacemos de menos a nadie. Es un grupo muy bonito. Aunque nos dicen que somos débiles, no es así. Incluso a veces le ganamos a los hombres. Yo creo que esto es para todos.

Nos contabas también sobre cómo impactó en tu autoestima y en cómo percibes tu cuerpo. ¿Qué nos podrías decir sobre eso?

Ha sido un impacto grande, aunque no sé cómo explicarlo bien. A veces me entra la nostalgia, porque sí, me cambió muchísimo. Estando en mi casa, caía en depresión. Quizás no tenía apoyo de mi esposo por su machismo, pero un día decidí que necesitaba una actividad en mi vida. No me gustaba el gimnasio. Decía: “El CrossFit es muy pesado, te puedes lesionar”, pero no fue así. Fue diferente. Me ayudó a salir. Quizás los demás no lo notan, pero por dentro yo me estaba consumiendo. Me quería poner algo y no me quedaba bien, eso me deprimía. Ahora estoy feliz, porque he reducido tallas y me puedo poner ropa que me gusta, me miro al espejo y me siento bien. Incluso mi familia me lo dice, mi mamá es mi apoyo incondicional, mi hija me dice: “¡Estás bien, mamá!”. Claro que quisiera estar más delgada, pero sé que es un proceso. No es de la noche a la mañana. Me siento muy feliz por eso. El CrossFit me cambió aunque a veces siento que ya no puedo, sigo. Sigo adelante.

¿Habías practicado algún deporte antes o esta fue tu primera experiencia?

Fui al gimnasio cuando tenía unos 22 o 25 años, pero no me gustaba. Siento que el gimnasio es para personas que disfrutan estar solas. Te dejan ahí y tú haces lo que puedas. En cambio, el CrossFit es una comunidad: todos hacemos, todos sufrimos, todos decimos “¡ya no puedo más!” y terminamos muertos, pero lo hacemos juntos. Para mí, esta ha sido mi primera actividad física y me encanta. Eso sí, no soy tan resistente al cardio, pero ahí le doy. No me quedo. Todo es un proceso.

¿Te imaginaste que ibas a llegar hasta este punto? ¿Con qué expectativas empezaste?

Mi meta era superar los seis meses para ver hasta dónde podía llegar. Y sí, me lo imaginé, porque me gustaba. Leía, googleaba, investigaba sobre los beneficios. Sabía que era bueno para la resistencia, para bajar medidas. Me inspiré, sinceramente, también en Alejandra Jaramillo, ella es una crossfitera del 100. Dije: “¡Quiero hacer este deporte!”

¿Sientes que has logrado romper estereotipos o ganar confianza en tu fuerza y tu cuerpo gracias al CrossFit?

Sí. Al principio se ve duro, pero ya con práctica y resistencia te sientes poderosa. Subes peso, ya no te importa lo que diga el resto: te enfocas en ti, en lo que quieres lograr. Aquí hay competencias, hay muchas formas de retarte. No es una sola máquina, es tu cuerpo, tu resistencia, tu mentalidad. Eso es el CrossFit: a dónde quieres llegar tú.

¿Qué significa el CrossFit para ti?

No quiero sonar exagerada, pero para mí el CrossFit forma parte de mi vida. Mis hijas y el CrossFit son mi vida. Mi esposo me dice que no vaya, pero no... no voy a dejarlo. Creo que eso sería egoísmo. Digan lo que digan, el CrossFit me hace sentir bien.

¿Y sobre ese mito de que el CrossFit es muy pesado para las mujeres?

Eso es mentira. Es de igual a igual. Claro, tal vez un hombre resista más, pero eso no quiere decir que una mujer no pueda. El CrossFit es CrossFit. Y ahora es una parte de mi vida que amo.

Desde tu experiencia, ¿te imaginaste lograr levantar los pesos que levantas ahora?

Nunca lo imaginé pero con el tiempo descubrí que tenía fuerza. El profe me decía: “¡Súbele, súbele!”, y yo le hacía caso. Hasta ahora no me he lesionado, y eso me gusta. Trato de hacer los movimientos bien, sin apuro. Y cuando hay que competir, lo hacemos. Aquí en el box hay competencias internas, y eso te hace sentir poderosa. No hay rivalidades entre mujeres, no hay celos. Todas vamos por un solo propósito. Las que empezamos hace un año, seguimos aquí. Para nosotras esto ya es una pasión.

¿Has visto personas que han llegado y luego se han ido?

Sí, claro. Tal vez no era lo que esperaban. Tal vez estaban acostumbradas a otro tipo de entrenamiento, pero yo digo que si conoces esto por primera vez, te va a gustar. Te acostumbras. Fútbol me animaría, pero le tengo miedo al balón. Una vez me golpearon fuerte y dije “no más”. Otro deporte... no. Gimnasio, ni queriendo. Siento que una hora en el box se me pasa volando, pero en el gimnasio siento que me muero. Creo que el gimnasio ahora es más vanidad. El CrossFit es otra cosa. Además, ahora veo que muchas mujeres lo practican. Muchas más que hombres, incluso. Y eso te hace sentir bien.

Duración de la entrevista: 12 minutos

4) Renata Aulestia

¿Cuánto tiempo llevas haciendo CrossFit y cómo llegaste a este deporte?

Llevo ya cuatro años. Empecé en mayo del 2021. Llegué al CrossFit por una chica de mi colegio. Yo veía sus historias y pensaba “wow, qué fuerte está esta mujer”. Me llamaba mucho la atención, así que empecé a investigar, a ver videos. Busqué “CrossFit en Quito” en Facebook, encontré un lugar cerca de mi casa y fui a una clase de prueba. Desde esa primera clase supe que me encantaba.

¿Qué fue lo que más te enganchó?

La versatilidad. Cada día es diferente. Un día corres, otro haces gimnásticos, otro levantas pesas. Siempre hay algo que desafía a tu cuerpo, algo nuevo que aprender. Y eso me atrapó: descubrir todo lo que mi cuerpo puede hacer.

¿Qué estaba pasando en tu vida cuando encontraste este deporte?

Nunca había hecho ejercicio en serio. A los 24 empecé con algo de cardio en casa, con mancuernas, YouTube. Luego vino la pandemia y eso me obligó a seguir entrenando en casa, pero ya no quería más eso. Apenas se levantaron las restricciones, dije “ya, esto es una oportunidad”. Y probé CrossFit.

¿Qué es lo que te hace seguir después de estos años?

Creo que lo que me mantiene enganchada es esa sensación constante de progreso. Cada nueva habilidad que adquiero me demuestra de lo que soy capaz. Ver cómo algo que parecía imposible, como un toes to bar, de repente me sale, es como un sueño cumplido. Esa evolución es muy poderosa.

¿Cómo describirías la relación entre mujeres dentro del box?

Es una relación interesante. Estamos acostumbradas a vernos como rivales. Y sí, hay un poco de competencia, pero es diferente. Cuando empecé, había dos chicas a las que admiraba muchísimo. Las veía como lejanas, como inalcanzables. Al principio sentía algo parecido a la envidia, pero era una envidia que me empujaba a mejorar. Con el tiempo, me fui acercando a sus tiempos, a sus pesos... y nos hicimos muy amigas. Eso me parece súper valioso.

¿Y cómo te sientes entrenando en comunidad, no de forma individual?

Es motivador. Yo he entrenado sola en el gimnasio y no es lo mismo. En el CrossFit, aunque entres sola, estás rodeada de gente, de movimiento. Y eso te impulsa. Además, el enfoque no está en cómo te ves, sino en lo que puedes hacer. Eso me encanta. Mi coach también es clave: siempre está proponiendo retos, camisetas, actividades para fortalecer la comunidad. Es un espacio donde me siento segura, tranquila.

¿Has competido alguna vez? ¿Cómo ha sido esa experiencia?

Sí. A los dos meses de empezar, ya me lancé a mi primera competencia. Nunca antes había competido en nada físico. Y fue increíble. Esa sensación de medir tu esfuerzo, tu tiempo, tu fuerza... me encantó. Después empecé con programación para competidores. Es más intensa, toma hora y media o dos, con partes de fuerza, gimnásticos, WODS,

musculación. Y aunque a veces entreno sola, hay días que necesito hacerlo en clase para motivarme más.

¿Cómo ha influido el CrossFit en tu autoestima y tu percepción corporal?

Ha sido súper importante. Antes yo sentía que no podía hacer nada: no podía correr, no tenía coordinación, no sabía saltar. Me escondía en clases de educación física. Pero el CrossFit me demostró que sí podía. Me ayudó a romper muchos límites mentales. Mi cuerpo, independientemente de cómo se ve, puede hacer muchísimas cosas. Hace poco corrí un trail de 8 km en montaña. Nunca lo hubiera imaginado. Y lo logré. El CrossFit te da esa base para intentar cosas nuevas.

¿Y has encontrado también apoyo emocional o sentido de pertenencia en el box?

Sí. Totalmente. Estas chicas que al principio eran mi inspiración, ahora son mis amigas. Tenemos gustos en común, compartimos este camino. Incluso si somos distintas en otras cosas, hay una conexión real. El box es un espacio donde te sientes acompañada. Una familia ampliada. Eso es lo que el CrossFit construye: comunidad.

Duración de la entrevista: 14 minutos

5) Mishel Cruz

¿Cuánto tiempo llevas practicando CrossFit y cómo llegaste a esta disciplina?

Llevo más o menos 4 años, desde el 2021. Llegué al CrossFit por la pandemia. En el 2020, como muchas, me ejercitaba en casa. Pero llegó un punto en que ya no era suficiente: era la misma rutina, no hacía peso, solo ejercicios con el cuerpo, y me aburrí. Busqué otras opciones, fui a un gimnasio, pero no me gustó. Era muy estático, sí había un coach, pero no estaba contigo todo el tiempo. Después encontré CrossFit. Pregunté, me dieron una clase de prueba... y me encantó. Eran movimientos funcionales, entrenabas con tu cuerpo, con peso, con gimnasia... así fue como llegué, buscando algo distinto por la pandemia.

¿Qué fue lo que te atrapó en esa clase de prueba?

Lo que más me atrapó fue que los coaches están siempre contigo. Es una clase personalizada, no estás sola. Y la comunidad... la comunidad es increíble. Es muy

acogedora, muy familiar. Hice muy buenos amigos aquí, de hecho seguimos entrenando juntos desde hace casi 4 años. Algunos se han ido por temas personales o de trabajo, pero la mayoría nos mantenemos. Porque el CrossFit te ayuda a crecer, no solo físicamente, también en lo personal. Te apoya, te reta, te da disciplina. Y esa sensación de comunidad, de apoyo constante, es lo que más valoro.

¿Cómo describirías la relación que se genera entre mujeres dentro de este espacio?

He visto que muchas mujeres llegan con barreras mentales: que no pueden levantar peso, que su familia les dice que no es bueno, que es peligroso, que es cosa de hombres... Pero con la ayuda de los coaches, que te guían con movimientos progresivos y adaptados, esas barreras se rompen. Y se nota el cambio. Se nota en cómo se ven, en cómo sonríen, en cómo se olvidan de sus problemas cuando entrenan. Aquí el CrossFit se vuelve un espacio seguro. A diferencia de otros lugares, aquí entre mujeres no hay envidia, no hay competencia tóxica. Nos apoyamos, valoramos la fuerza de cada una, y así crecemos juntas.

¿Tú también llegaste con esas ideas o fue diferente tu proceso?

Sí, fue un cambio drástico para mí. Yo solo hacía ejercicios sin peso, porque tenía esa idea de que las pesas eran para hombres, que ellos son más fuertes, que tienen mejor movilidad... Pero eso cambió. Tuve un compañero que fue como mi entrenador personal. Me decía: “Tú puedes, eres fuerte, trabajemos en tu movilidad”. Y claro, al principio pensaba que si hacía mucho ejercicio iba a tener “cuerpo de hombre”, como dicen. Pero no. Ves los cambios físicos gracias a tu esfuerzo, y eso te hace sentirte bonita, segura, con otra personalidad. A mí me atrapó verme al espejo y decir: “Esto es por mí”. Ver que bajé kilos, que estoy más definida, que como mejor. Lo hago por mí, por mi salud, por mi bienestar. Y para muchas personas con hijos, por su familia también.

¿Sientes que el CrossFit ha influido en tu autoestima o en la percepción de tu cuerpo?

Totalmente. El cambio es rápido, porque los movimientos funcionales se combinan con pesas, cardio, gimnasia. Pero claro, va de la mano con la alimentación. Empiezas a cuidarte más, a comer mejor, a ejercitarte todos los días. Ves cambios en el espejo y eso te gusta, sube tu autoestima. Practicar este deporte no es algo que haga todo el mundo, y

eso también te da seguridad. Muchas veces la gente dice: “Uy, es muy cansado para una mujer, es muy fuerte” pero no es así. Todas somos capaces. A veces incluso más que los hombres, por las ganas que le ponemos.

¿Qué impacto ha tenido entrenar en comunidad?

Entrenar en comunidad tiene un impacto enorme. Los WODs los haces en grupo, y eso ya es un reto. Porque tienes que acabar la rutina en un tiempo determinado. Ahí rompes tus barreras mentales. Muchas veces piensas: “No voy a poder”, pero sí puedes. Y si estás entrenando con otros, te apoyan, te alientan. Eso te motiva mucho. A veces cargas más peso o terminas más rápido gracias al apoyo de los demás. Eso es lo bonito del CrossFit: la comunidad te levanta.

¿Entrenas de forma constante?

Sí. Casi todos los días. Por mi trabajo a veces tengo que viajar, porque soy ingeniera agrónoma y ahora trabajo en un proyecto de capacidad de acogida en el Instituto Geográfico Militar. Generalmente es trabajo de escritorio, pero hay temporadas que salgo a campo. Aun así, me ejercito fuera del box cuando viajo, porque eso también es lo lindo del CrossFit: puedes hacer rutinas funcionales donde estés. CrossFit te prepara para la vida.

¿Dirías que has encontrado un sentido de pertenencia aquí?

Sí, sin duda. El CrossFit es una disciplina para todos: niños, adultos, personas con problemas de salud, de todas las edades. Los movimientos son progresivos y escalados, eso lo hace accesible. Me siento muy arraigada a este deporte. Me acoge, nos acoge a todas.

¿Siempre estuviste en movimiento antes del CrossFit?

Sí. Desde el colegio me gustaba correr, hacía ruta. Durante la pandemia, como no se podía salir, hacía ejercicios en casa, pero me aburría. Después fui a un gimnasio, pero no hice amigos, era muy individual. En cambio, aquí, desde la primera clase conocí gente. Para quienes entrenamos aquí, el compartir es tan importante como el ejercicio en sí. La hora de entrenamiento es también una hora de amistad.

¿Has notado tus avances físicos?

Claro. Los coaches te guían según tu nivel. Al principio usas mancuernas, no barra. Vas trabajando técnica, movilidad, paso a paso. Yo sí me lesioné una vez, pero fue haciendo trekking, no en el box. Desde entonces soy muy cuidadosa: si siento que la técnica no está bien, no aumento peso. Para mí, la técnica es lo más importante. Y aunque el coach esté contigo, también es tu responsabilidad cuidarte.

¿Te gustaría ser coach?

Sí. De hecho, hice un curso de Level 1 de CrossFit. Me encantaría ser coach. Amo esta disciplina. Antes entrenaba todos los días, ahora sé que también es importante descansar uno o dos días, dormir bien, alimentarte. Todo eso influye para entrenar mejor, cargar más peso, sentirte mejor y tener buena salud. Sí, me encantaría.

Duración de la entrevista: 14 minutos

6) Camila Angamarca

¿Cuánto tiempo llevas practicando CrossFit y cómo fue que comenzaste?

Llevo practicando cinco meses más o menos. Llegué porque veía a mis amigos entrenar CrossFit. Yo decía: “quiero ser así, quiero ser como esas chicas, estar fuerte”. Más que todo también por el peso. Sí hubo una temporada en la que estaba muy insegura de mí misma, de mi cuerpo y todo. Luego, cuando pusieron el box justo frente a mi casa, literal, vivo acá al frente, lo intenté. Al principio sí me costó, pero aquí estamos, fuertes.

¿Qué fue lo que más te atrajo, a pesar de lo difícil que parecía?

Claro, sí fue duro, porque ya no quería dejarlo botado, aunque el cansancio mental era mucho. Pero lo que me hizo seguir fue, aparte de los buenos amigos que he hecho aquí, que me he sentido más segura conmigo misma. He quitado el estrés, la vagancia que tenía antes, y es muy bonito porque te desestresas un montón de todos los problemas externos.

¿Notas cambios en tu autoestima? ¿Cómo ves tu cuerpo?

Antes era muy flaquita, demasiado flaquita. Por esa inseguridad que tenía de mi cuerpo, dejaba de comer o usaba laxantes, entre otras cosas. Entonces ahí empecé a ver chicas que tenían sus piernotas y su espalda, y eso también me motivó. Aunque creo que está

mal compararse con otras personas, porque cada cuerpo es diferente, el CrossFit me ha ayudado mucho y ahora me veo mucho mejor.

¿Y cómo definirías la experiencia de entrenar junto a otras mujeres? ¿Qué representa para ti la comunidad?

Es muy bonito porque nos apoyamos entre todas, no hay envidias. Cuando una no puede, la otra le dice: “vamos, dale con todo”. Eso te motiva más. Antes de chiquita hacía mucho deporte, nadaba, jugaba básquetbol, pero luego dejé todo por la universidad y los amigos. Ahora que volví a hacer ejercicio, me siento mejor.

¿Podrías describir un poco la relación que se genera aquí, qué significa entrenar en comunidad?

Para mí es mejor entrenar en comunidad que sola. Aunque tienes a tu coach que te apoya, no es igual que tener a tus amigas en el box, que te motivan a no rendirte, a subir más peso y a darlo todo hasta el último segundo.

¿Cómo fue para ti al principio el tema de los pesos? ¿Creías que podrías llegar a hacer lo que haces ahora?

No, al principio me costaba mucho la barra, ni siquiera podía levantarla. Recuerdo el primer día que hicimos wall balls con la pelota, solo hacía dos y ya quería irme a mi casa, me sentía muy mal. Pero ahora tengo un rendimiento total, levanto pesas con facilidad, incluso 25 kilos de cada lado en la barra, y me sorprendo de lo que antes no podía.

¿Qué significa para ti ir rompiendo esos límites de peso?

Hoy en día se ve que hay competencias de CrossFit y levantamiento, y mujeres que participan y pueden mucho. Ya no es solo cosa de hombres. Hay mujeres que levantan más peso que algunos hombres musculosos, y eso me parece genial. Los hombres nos ven como delicadas, que solo estamos en casa, pero nosotras podemos levantar más peso que ellos.

¿Y en cuanto a tu bienestar emocional, qué representa para ti dedicarle este tiempo?

Para mí representa responsabilidad. Es un compromiso que tengo con el box, no solo porque pago, también quiero sentirme mejor emocionalmente y físicamente. No puedo quedarme en casa esperando que las cosas cambien solas.

¿Qué esperas lograr o qué te gustaría conseguir?

Personalmente, me gustaría ir a una competencia. Por eso me esfuerzo mucho aquí en el box. Puede que gane o no, pero quiero intentarlo para mostrar que, aunque seamos mujeres, podemos lograrlo y no nos rendiremos. ¡Y espero ganarle a un hombre en esa competencia!

¿Crees que ser una de las más jóvenes aquí te motiva a seguir?

Sí, claro, porque podría estar en fiestas, pero prefiero venir al box y hacer ejercicio para cambiar mi vida. No puedo seguir con la fiesta porque no me hace bien.

¿Cómo organizas este tiempo para entrenar con otras responsabilidades?

El box es una prioridad para mí, especialmente por mi carrera. Como futura paramédica, sé que tendré que cargar pacientes obesos, y debo estar en forma para hacerlo bien, tanto físicamente como emocionalmente.

¿Ves que tus compañeros también hacen deporte o están motivados?

Recientemente, mi profe nos preguntó qué hobbies tenemos, y muchos dijeron que no hacen nada, solo ven TikTok. Yo creo que deberíamos hacer deporte para descansar y cuidar nuestra salud mental, aunque estudiemos mucho.

Hablando de salud mental, ¿qué importancia tiene para ti?

Es muy importante. Todos vamos a envejecer, y si no hacemos ejercicio ahora, puede que estemos mal en el futuro. Aquí, en el box, con mis amigas, riéndonos y levantando peso, me siento genial. Es una distracción y me relaja mucho. Cuando tengo problemas, aquí olvido todo. No sé cómo explicarlo, pero para mí el CrossFit es fundamental.

Duración de la entrevista: 15 minutos

Entrevistas a voces expertas

1) Renata Aulestia – psicóloga

¿Qué impacto psicológico y emocional tiene el CrossFit en las mujeres que lo practican?

En psicología cognitiva hay un tema que es bastante interesante, que habla acerca del cambio conceptual. Básicamente, es la idea de que, mientras vamos creciendo, tenemos una noción que nos ayuda a explicar nuestro entorno. Pero en algún momento empiezas

a adquirir nueva información que hace que esa idea que tú tenías se vaya transformando. Entonces, yo creo que eso pasa mucho en las mujeres que practicamos CrossFit. Porque la idea con la que hemos crecido es que una mujer tiene que ser delgada, femenina, que debe ocupar poco espacio... El cambio conceptual aparece cuando haces CrossFit y descubres que puedes ser fuerte, que hay diversidad de cuerpos, y que la meta no es ser delgada ni encajar en una norma. La idea cambia: tu cuerpo te sirve para hacer cosas. Siento que eso es importante. Otro cambio clave está en la relación que tenemos con la comida. Antes era común comer muy poco, con mucha restricción. En cambio, el CrossFit te permite abrir la mente, investigar, y ya no comer por cómo te ves, sino porque necesitas energía para entrenar y no desmayarte. Creo que eso también es chévere del CrossFit, al menos en mi box y con mi coach. Él siempre está dando charlas nutricionales, manda mensajes al grupo de WhatsApp de la comunidad diciendo cosas como: “tienes que comer para rendir”. Con las chicas con las que he conversado, se repite la idea de entrenar y darte cuenta de que puedes hacer muchas cosas. Creo que ese es el cambio más representativo.

¿Qué papel crees juega el acompañamiento y la sororidad en este tipo de espacios físicos?

Creo que en el CrossFit la idea principal es la comunidad. Es un deporte que te permite estar muy conectada. Y en cuanto a sororidad, te permite tener más empatía con las mujeres que están a tu alrededor entrenando. Parte de esta comunidad es que también te hace querer motivar a otras mujeres que están entrenando contigo para que puedan avanzar y mejorar. Me ha pasado ver chicas que están levantando un peso liviano y yo veo que pueden más, entonces les digo: “ponle más peso, aumenta un poco, eso está muy fácil para ti, dale más”. Les digo que veo que pueden hacerlo. Claro que al final es decisión de cada una, pero siento que se genera un ambiente de apoyo. Siento que también se genera un tema de cuidado entre la comunidad y entre las mujeres. Obviamente, no todo espacio es perfecto, también hay relaciones que no funcionan. Pero en general, sí hay un tema de sororidad. He visto mujeres hacerse muy buenas amigas, muy cercanas, habiéndose conocido en el CrossFit. Entrenar juntas, levantar peso juntas, motivarse mutuamente... me parece algo muy valioso y destacable de este deporte.

¿Podemos pensar el CrossFit como un espacio terapéutico o de contención emocional?

Yo creo que sí. O sea, nada reemplaza un proceso terapéutico como tal, pero siento que el ejercicio, en general, al generar tantas hormonas, te da una sensación de bienestar. Te da dopamina, serotonina, adrenalina incluso (que, dependiendo del contexto, puede ser positiva), y hasta te hace generar testosterona, que en las mujeres está en niveles súper bajitos. Entonces sí, después de hacer ejercicio o de hacer CrossFit, tienes una sensación de bienestar general. A mí me ha servido muchas veces. Cuando no he tenido un buen día o estoy atravesando un problema, ir a entrenar me ha ayudado a distraerme, a cambiar mi perspectiva. De repente tengo una nueva visión sobre lo que estaba enfrentando. Creo que el CrossFit, además de permitirte ver que tu cuerpo puede hacer muchas cosas, te ayuda a manejar tus emociones de otra forma. También puede haber mucha frustración cuando no te sale algo. Y si entrenas con enfoque competitivo, buscas mejorar tu desempeño, ir a competencias, y a veces no te va bien. Entonces, hay un aprendizaje emocional, una gestión emocional en cada entrenamiento. Sí te puede permitir contenerte emocionalmente y aprender a manejar esas emociones negativas que pueden aparecer. Pero nada reemplaza un proceso terapéutico como tal.

¿De qué forma este deporte puede contribuir a la ruptura de estereotipos de género y a la construcción de nuevas identidades?

Creo que es una herramienta súper útil para romper estereotipos. Como decíamos, la parte física o el aspecto físico pasa a segundo plano. Lo importante es cómo te sientes al entrenar. Incluso si te fijas en las grandes competidoras de CrossFit, son cuerpos fuertes, grandes, pero muy distintos entre sí. Eso te permite tener una visión más amplia de cómo pueden ser los cuerpos. No es como que todas las chicas se vean de una forma y el mío también tenga que verse así. Cada cuerpo es independiente. Unas con piernas más grandes, otras no tanto. Pero todas son fuertes. Me parece que eso rompe el estereotipo de la mujer delgada, e incluso el de la mujer como sexo débil. Porque vas ganando fuerza, levantando más peso, y eso nos permite ver que las cosas no tienen por qué seguir siendo como históricamente se han determinado para la corporalidad femenina. Incluso me parece interesante que muchas competidoras de alto nivel están hablando sobre lo importante que es comer. Porque a nivel competitivo también hay muchas mujeres que han tenido restricciones o trastornos de la conducta alimentaria. Ellas están rompiendo

con eso y el mensaje de “come para rendir” ha calado mucho en mí. Así que sí, el CrossFit rompe estereotipos muy fuertes... y los rompe con todo.

¿Entrenar CrossFit les da a las mujeres más seguridad, autonomía, fuerza? ¿Incluso para enfrentar otras áreas de su vida?

Creo que sí. El CrossFit, al ser tan versátil, te permite traducir los aprendizajes del entrenamiento a tu vida cotidiana. Te vuelve una persona más segura, más confiada de tus capacidades. Más confiada de lo que tú, tu cuerpo y tu mente son capaces de lograr.

¿Qué mensaje final darías a otras chicas que están pensando en animarse a practicar este deporte?

Creo que es importante probar. Si bien no todo es para todas, el CrossFit sí puede ser para una gran cantidad de mujeres. Y nada, animarse a probar me parece importante. Y levantar pesado. Porque levantar pesado te hace cambiar tu percepción respecto a ti misma.

Duración de la entrevista: 15 minutos

2) Carolina Páez – antropóloga

¿Desde tu campo cómo se entiende el cuerpo más allá de lo biológico?

El cuerpo no puede entenderse solo como algo biológico o anatómico. Nuestra corporalidad está inmersa en un entramado cultural, simbólico y social. Todo lo relativo al cuerpo está atravesado por convenciones y normas sociales. Desde cómo nos movemos, cómo adornamos el cuerpo, hasta cómo lo modificamos, todo eso tiene significados culturales. El cuerpo no es solo carne: es una forma de habitar el mundo.

¿Qué lugar ocupa el cuerpo en la forma en que las personas construyen su identidad?

El cuerpo es el primer lugar desde el cual sentimos e interactuamos con el mundo. Antes de poder hablar, el cuerpo ya siente. Desde que nacemos nos asignan un nombre, un género, una pertenencia. Esa inscripción social se da a través del cuerpo. Y con eso vienen expectativas: cómo vestirse, cómo comportarte, cómo lucir. En nuestras sociedades

patriarcales, por ejemplo, la feminidad se asocia a la fragilidad, la delicadeza. Se espera que los cuerpos femeninos sean contenidos, suaves, no ruidosos, no musculosos.

¿Cómo se relaciona esto con el deporte?

El deporte también es una forma de expresión corporal. A través del deporte transformamos nuestro cuerpo, lo empujamos, lo desafiamos. En mi caso, desde niña se me impusieron ciertas prácticas por ser “niña”: ballet, delicadeza, una corporalidad delgada. Pero yo quería nadar, lanzar bala, hacer lo que me apasionaba, aunque eso significara tener una espalda “ancha”. Eso era visto como poco femenino. Y así, muchas mujeres hemos tenido que resistir esas imposiciones desde nuestros cuerpos y deseos.

¿Qué opinas de los estereotipos de género en el deporte?

Aún hay una fuerte división: deportes “para hombres” y deportes “para mujeres”. Las mujeres hemos sido socializadas para vernos frágiles, y si somos fuertes, eso se castiga simbólicamente. Pero también hay referentes que rompen esos moldes: piensa en Serena Williams o las mujeres andinas subiendo montañas. Esa resistencia corporal también es una forma de resistencia cultural.

¿Qué pasa con el CrossFit, como espacio comunitario? ¿Puede tener componentes rituales o simbólicos?

Sí, absolutamente. Toda práctica corporal sostenida en el tiempo genera símbolos, formas de pertenencia, de comunión. En antropología se habla del ritual como una secuencia simbólica con fases que generan transformación. No digo que CrossFit sea un rito religioso, pero puede tener esa dimensión de conexión con algo más grande, con un colectivo. La comunidad que se forma en el entrenamiento, el acompañamiento, los gritos de ánimo, el compartir el esfuerzo... todo eso construye una identidad colectiva. Es desde el cuerpo que habitamos el mundo, pero cuando ese cuerpo se mueve junto a otros, también construimos comunidad.

Duración de la entrevista: 15 minutos

3) Ruth Solís - coach de CrossFit

¿Cómo se llegó a convertir en coach de CrossFit? ¿Qué le motivó a hacerlo?

Sabes que yo comencé en este mundo del fitness hace más o menos unos diez años, y en el mundo del CrossFit hace cinco. Me apasioné por esta disciplina tan hermosa. Decidí hacerme coach porque dije “esto es lo mío”. Me gusta mucho lo que es la gimnasia, el ejercicio de fuerza combinado con la resistencia cardiovascular, que es lo que trabajamos aquí en el CrossFit. De esa forma comencé.

¿Qué vio que el CrossFit tenía de diferente?

Yo a los 18 años hice un compromiso con esta vida fitness, me comprometí a mantenerme disciplinada en el entrenamiento y la alimentación saludable. Por supuesto, no hay perfección, pero sí constancia. Hace cinco años conocí el CrossFit porque asistí a un gimnasio y vi la combinación de lo que me gustaba: gimnasia, resistencia, fuerza cardiovascular y muscular. Esas combinaciones me apasionaron y me llevaron a decidirme a ser coach. Ahora, esas son las cosas que yo también implemento con mis alumnos. Siempre les digo que aquí buscamos fortalecer tanto el cuerpo como la mente, y esa es la idea del CrossFit.

¿Cuál ha sido, a lo largo de estos cinco años, su experiencia entrenando mujeres en este deporte?

La parte que más me gusta de entrenar mujeres es que ellas son las más persistentes. Además, son la mayoría aquí en el gimnasio: alrededor del 60% o 70% son mujeres. Son muy interesadas en el movimiento, en hacer ejercicios de fuerza para ganar masa muscular, resistencia y tonicidad. Ahora las mujeres buscan espacios donde se pueda practicar levantamiento de pesas, halterofilia... y el CrossFit es uno de los mejores lugares para adquirir fuerza y resistencia.

¿Tal vez ha notado otras diferencias en comparación con los hombres, en cuanto a cómo se acercan al CrossFit o cómo lo viven?

Sí, claro. Por ejemplo, fisiológicamente, las mujeres tienen menos testosterona que los hombres, lo cual hace que les cueste un poco más desarrollar masa muscular, especialmente en el tren superior. Por eso, hacemos más progresiones con ellas. En cambio, los hombres tienden a ser más funcionales en gimnasia por esa misma fuerza que

ya poseen. La mujer, por lo general, quiere trabajar más el tren inferior. En ejercicios como peso muerto o sentadillas, las mujeres tienden incluso a superar a los hombres. Pero en la parte de gimnasia, son los hombres quienes se destacan más, justamente por la testosterona. Entonces, mi trabajo con las mujeres ha sido enfocarme en que sean constantes, que se motiven para ganar fuerza en el tren superior y que puedan hacer movimientos como el bar muscle-up, toes to bar o los pull-ups, ya sea con kipping o estrictos. Pero más que un trabajo físico, ha sido también un trabajo mental. Venimos saliendo de una historia en la que a las mujeres se les decía que solo podían hacer cardio. Ahora sabemos que podemos hacer fuerza, que no nos va a volver grandes, nos va a mantener mejor física y mentalmente. Esa nueva mentalidad nos permite ir desarrollando otras habilidades, como la gimnasia, y trabajar el cuerpo completo.

En este sentido, ¿ha presenciado procesos de cambio emocional o psicológico en sus alumnas?

Sí, por supuesto. Muchos alumnos ingresan con alguna condición física, pero la mayoría viene desde cero, y con cierta resistencia al ejercicio. Entonces hay que trabajar mucho desde la mentalidad. Al inicio, las personas creen que van a empezar levantando barras con grandes discos, pero no es así. Siempre les digo: “Desde el día uno, trabaje a su ritmo. No mire al vecino ni al compañero. Haga lo suyo, tenga paciencia, porque con constancia podrá hacer lo que hacen los demás.” Este es un proceso. Si alguien más lo ha hecho, tú también puedes. No se trata de perfección, se trata de constancia en el tiempo. No es cuestión de venir todos los días por dos meses y desaparecer. Se puede venir tres veces por semana, pero mantener esa frecuencia durante uno o cinco años. Esa constancia es la que trae resultados.

¿Desde su mirada, puede este deporte convertirse en una herramienta para que las mujeres se expresen, se sientan fuertes o incluso cuestionen estereotipos?

Sí, yo creo que el CrossFit es, si no la mejor, una de las mejores disciplinas para eso. Por la combinación de ejercicios, por la condición física que se adquiere... Cuando una persona gana condición física, también gana seguridad. Aquí trabajamos tanto lo físico como lo mental. La constancia y el progreso te dan seguridad, y eso se refleja. Ni siquiera hace falta decirlo. Una persona que entra aquí sin poder levantar una barra de 15 libras y luego hace un bar muscle-up, que algunos logran después de cinco años, esa persona se

convierte en otra. Imagínate la seguridad que gana no solo en el box, también en su vida diaria porque el CrossFit es funcional. Los movimientos que hacemos aquí, como sentadillas, peso muerto, sirven para el día a día, para sentarse correctamente, levantar maletas, etc. Esa seguridad se gana de forma innata.

¿Cómo trabaja usted la parte física y mental con sus alumnas?

Normalmente empiezo con consejos. Luego comparto publicaciones, mensajitos motivacionales, doy charlas de nutrición... Voy complementando lo físico con lo mental, porque es necesario para que la persona gane seguridad tanto en su vida fit como en su vida diaria. La idea es ir introduciendo poco a poco estas “pastillitas” de hábitos, hasta que el entrenamiento se vuelva un hábito automático. Siempre les digo: “Esto debe ser como cepillarse los dientes: algo que haces sin pensarlo.” Te vistes y te vas al CrossFit porque ahora es parte de tu vida. Eso se logra trabajando poco a poco, tanto en lo físico como en lo mental.

Duración de la entrevista: 10 minutos

Anexo 3: Grabación de la sesión del grupo focal

Duración: 41 minutos

Link de One Drive:

[Grabación de sesión de grupo focal.mp3](#)

Anexo 4: Fotografías de las entrevistas.

