



Afectos en movimiento: Correr, habitar y resistir en un espacio urbano desigual

*Affects in Motion: Running, Inhabiting,
and resisting in an Unequal Urban Space*

*Huyaykunaka kuyurinahunmi: Chullayashka kitipi
kallpashpa, kawsashpa, sinchitukushpantin*

Magdalena Moreno Ortiz

magda.moreno.or@gmail.com

 ORCID:0009-0007-2319-8063

Universidad Autónoma de Tamaulipas.

(Tamaulipas. México)

Verité Org.

(Massachusetts. Estados Unidos)

Revista Sarance

ISSN: 1390-9207

ISSNE: e-2661-6718

Fecha de recepción:

08/04/2025

Fecha de aceptación:

21/04/2025

Resumen

Este artículo analiza las experiencias afectivas y corporales de personas corredoras urbanas, desde una perspectiva metodológica mixta, integrando un cuestionario digital (N=81), entrevistas semiestructuradas y una autoetnografía crítica. El objetivo fue explorar cómo se configuran las prácticas del running urbano en relación con el género, el miedo, el acoso y las dinámicas socioafectivas en ciudades del continente americano. Los resultados muestran una trayectoria consolidada: el 55 % de los participantes lleva más de cuatro años corriendo. Las motivaciones para entrenar varían según la edad: en el grupo de 26–35 años predomina la influencia de redes afectivas cercanas (75 %); entre los 36 y 55 años, el interés propio se posiciona como la principal motivación (más del 40 %). El análisis de las percepciones de miedo revela una profunda desigualdad: el 66.6 % de las mujeres reportó haber sentido miedo al correr, frente al 43.7 % de los hombres ($X^2 = 13.25$, $p = 0.01$). Además, un 35.4 % de las mujeres declaró haber sido víctima de acoso verbal, mientras que entre los hombres el reporte fue prácticamente nulo. También se identificaron diferencias significativas en las causas del miedo. Para los hombres, la opción más

Cita recomendada:

Moreno Ortiz, M.
(2025). Afectos en
movimiento: Correr,
habitar y resistir en
un espacio urbano
desigual. *Revista
Sarance*, (54), 217 -
245. DOI: 10.51306/
ioasrance.054.11



común fue “nada” (25 %), mientras que las mujeres señalaron “presencia de personas” (29.2 %) y “oscuridad” (20.8 %). En cuanto a las prácticas relacionales, las mujeres corren más en grupo, mientras que los hombres lo hacen con mayor frecuencia en solitario. La articulación entre los datos cuantitativos, los testimonios cualitativos y la experiencia encarnada de la investigadora reveló cómo el cuerpo que corre se convierte en un dispositivo de disputa del espacio público. Correr, especialmente para las mujeres, es una práctica afectiva y política atravesada por tensiones, resistencias y formas cotidianas de agencia urbana.

Palabras clave: afectos; cuerpo; espacio público; género; running urbano

.....

Abstract:

This article analyzes the emotional and physical dimensions of urban running using a mixed-method approach that integrates a digital questionnaire (N = 81), semi-structured interviews (n = 8), and a critical autoethnography. The aim is to explore how urban running practices are configured in relation to gender, fear, harassment, and socio-affective dynamics in cities across the Americas. The results reveal a well-established practice: 55% of participants have been running for more than four years. Motivations for running vary by age: among those aged 26–35, affective networks play a predominant role (75%), while among those aged 36–55, personal interest stands out as the main motivation (over 40%). Analysis of fear perceptions reveals profound inequality: 66.6% of women reported feeling fear while running, compared to 43.7% of men ($X^2 = 13.25$, $p = 0.01$). Additionally, 35.4% of women reported having experienced verbal harassment, while such reports among men were virtually nonexistent. Significant differences were also found in the causes of fear: the most common response among men was “nothing” (25%), whereas women identified “presence of people” (29.2%) and “darkness” (20.8%) as primary sources of fear. In terms of relational practices, women tend to run more often in groups, while men more frequently run alone.

The articulation of quantitative data, qualitative testimonies, and the researcher’s embodied experience reveals how the running body becomes a device for contesting public space. Running—particularly for women—is an affective and political practice marked by tensions, resistance, and everyday forms of urban agency.

Keywords: affects; body; gender; public space; urban running

.....

Tukuys huk

Kay killkaypimi rimarin imasha kitipi kallpakkuna huyayta kawsashka, aychawan kawsashkatapash yarishpa kaypi riman. Chaypaka chapulla yachayñantami katikrinchik, chaypa tapuykunamí kakrin (N=81) wakin wakin tapuykunata katita usharinkallami, shinallatak alli yuyarinkapak autoetnografiapash yanapankami. Kay maskaywanka yachankapak munarkanchik imashatak kitipi kallpanaka rurarin kari warmikunapi rikushpaka imashatak



kanka, paykunapi manllay imashata tiyarinka, wakinpika aychata takarinkapak munaykuna tiyanka, wakinpika shuk shuk laya huyaytapash rikuchirinka kay Abya Yala hatun allpapi.

Kayta rurashpami tarirkanchik tawka watakunata katishka kallpakkunata chaykunami 55% chusku wata yallita ña kallpashpa katinahun. Ima munaykunamantatak kallkashpa katinkichik nishpa tapupika watapimi shikan shikan rikurirka; mayhan 26-35 watata charikkunaka nirkami (75%) ayllu kumpakuna chaypi kakpi chayta ruranchik nirka; 36-55 watata charikkunaka paykunapa munaymantalla kantinahunchik nirka (40%). Kuti pikunallata manllayta charikta tapupika rirkurkanchik ashtaka shikanyari kutichi tiyarka kariwan warmiwan; 66,6% warmikunami kallpashpaka manllanchik nirka, kuti 43,7% karikunami ($\chi^2 = 13.25$, $p = 0.01$) kallpashpaka manllanchik nirka. Shinallatak 35.4 % warmikunami pipash paykunapa aychata rikushpa takarinkapak munashkami nalli shimikunawan rimashkami nishpa nirka, kuti karikunapi rikushpaka ni mayhan mana shinata kawsashkanchikchu nirka. Shinallatak imamantatak manllankichik nishpa tapupika karikunaka (25%) “nimata” na manllanchikchu nirka kuti warmikunaka “shukkuna chaypi kakpi” manllanchik nirka (29.2 %) shinallatak “tutayakpi” (20.8 %) manllanchik nirka. Kuti imashallatak kallpankichik nishpa tapupika, warmikunaka tantanahushpa ashtawan kallpanchik nirka, kuti karikunaka ashtawanpachaka paykunalla kallpanchik nirkami.

Shinami kay tarishkakunaka kan paykunapa yuyaykunata tantachishpa, yupashpa, imashalla paykunapa aychapi kawsashkata kutin yarikpi rikunchik imashalla mayhan kallpahuk aychaka maymanta sinchitukushpa kanchamanka kallpahun. Warmikunapaka kashna kallpashpaka huyaymanta, kapakyaymanta ruran tukuy manllayta yallishpa, sinchitukushpa paykunapa ushayta rikuchin kitikunapi.

Sapi shimikuna: *huyaykuna; aycha; kancha; kari warmi pakta kana yachay; kitipi kallpay*



1. Introducción ¹

En muchas ciudades del continente americano, los corredores y corredoras urbanos —conocidos como *runners*— entrenan en escenarios marcados por contrastes sociales, escaso equipamiento urbano, inseguridad vial y temperaturas extremas, lo que configura una geografía de obstáculos que el cuerpo debe negociar constantemente. Ante la falta de espacios diseñados para la práctica deportiva al aire libre, avenidas, plazas, puentes, veredas y canalones se convierten en pistas improvisadas que se recorren al amanecer o durante la noche. En este contexto, correr no es solo un acto físico, sino una forma de habitar, disputar el espacio y trazar rutas allí donde el urbanismo no las contempla.

Esta forma de habitar, sin embargo, no está exenta de tensiones ni riesgos. El miedo, la vigilancia y la sensación de exposición acompañan especialmente a las mujeres que entrenan en espacios urbanos, donde la violencia simbólica y material condiciona sus recorridos. Las trayectorias de *runners* femeninas muestran cómo la inseguridad puede alterar horarios, modificar rutas o incluso interrumpir la práctica, transformando el acto de correr en una constante negociación con el espacio.

Correr, en este marco, implica más que ejercicio físico: es un encuentro entre el cuerpo y el entorno urbano, una práctica cotidiana que transforma la manera en que se perciben los territorios y los vínculos que allí se tejen.

El entrenamiento, especialmente en distancias largas (mayores a 10 kilómetros) denominado en el mundo del *running* como carrera de fondo o carrera continua suave, activa no solo sensaciones físicas, sino también una cartografía afectiva: formas de relación con el espacio que incluyen, planeación, hidratación y alimentación previa pero también incorporan mecanismos de vigilancia, cuidado y euforia.

¹ Agradezco a las corredoras y corredores que compartieron sus experiencias para este estudio, y a Ultras Amigos de MachuPicchu, Habaneros Runner's, Balam, We Advance, Amigos de los Viveros de Coyoacán y Renegados Runners.



Sin embargo, estas experiencias no son iguales para todos los cuerpos. Las mujeres que corren en la ciudad enfrentan formas específicas de vulnerabilidad. A lo largo del trabajo de campo, surgieron numerosos testimonios de corredoras que modificaron sus rutas, cambiaron sus horarios o dejaron de entrenar en ciertos

lugares por experiencias de acoso o agresión. Estos episodios no son hechos aislados, sino expresiones de una violencia estructural que busca reinstalar a las mujeres en el ámbito privado. Frente a esto, emergen formas colectivas de cuidado: redes entre corredoras, rutas protegidas, acompañamiento entre pares, avisos comunitarios en redes sociales. Estas prácticas afectan tanto la percepción del espacio como los vínculos que se construyen en torno a él, resignificándolo desde la experiencia compartida.

Desde esta perspectiva, se adopta un enfoque metodológico mixto que articula un cuestionario digital, entrevistas semiestructuradas y una autoetnografía crítica, en la que la experiencia de la autora como *runner* urbana y *trail runner* se incorpora como fuente legítima de conocimiento situado. Esta combinación metodológica permite analizar las emociones, los riesgos y las formas de agencia que emergen cuando el cuerpo corre en una ciudad que, muchas veces, no fue diseñada para él.

Este artículo explora cómo el *running* urbano configura experiencias afectivas de vulnerabilidad, cuidado y resistencia —especialmente en mujeres—, entendiendo el espacio público como una construcción física, simbólica y emocionalmente disputada. Desde esta perspectiva, las trayectorias de quienes corren la ciudad se revelan como formas de habitar y transformar lo urbano desde el cuerpo y los afectos.

2. Fundamentación Teórica

Este trabajo se enmarca en el giro afectivo, una perspectiva que desplaza el análisis de las representaciones hacia las intensidades relacionales que circulan entre cuerpos, objetos y espacios. Los afectos, en este enfoque, no son emociones individuales, sino fuerzas situadas que orientan los cuerpos y configuran formas de habitar el mundo (Ahmed, 2004).



Ahmed propone que los afectos surgen en el encuentro, orientando a los cuerpos hacia ciertos espacios y alejándolos de otros. Así, el miedo no es solo una emoción, sino una fuerza que estructura recorridos, horarios y formas de presencia en el espacio urbano, especialmente en cuerpos históricamente vulnerabilizados. Desde América Latina, Lara y Enciso (2013) destacan que los afectos actúan como potencias prelingüísticas que atraviesan el cuerpo, reconfigurando su relación con el entorno.

Correr, en este marco, se constituye como una práctica afectiva. Implica placer, vigilancia, conexión, miedo y agencia. También es una técnica corporal aprendida (Mauss, 1971, p. 337) que transforma tanto al cuerpo como a la percepción del espacio. Entre las dimensiones sensoriales en la experiencia de correr, la dimensión háptica adquiere especial importancia. Lejos de limitarse al tacto, lo háptico abarca sensaciones corporales internas como el movimiento, la postura y el equilibrio. Según Paterson (2009), esta dimensión integra la cinestesia, la propiocepción y el sistema vestibular, lo que permite comprender cómo el cuerpo que corre se relaciona de forma intensiva y sensible con el entorno más cotidiano.

Esta apropiación se articula con la dialéctica espacial de Soja (2008), quien concibe el espacio como físico, simbólico y vivido. Desde esta perspectiva, correr produce espacialidades: el territorio no se habita pasivamente, sino que se transforma con cada paso, cada ruta, cada ritmo corporal.

Sin embargo, esta transformación se encuentra atravesada por relaciones de poder. El espacio urbano ha sido históricamente estructurado desde una lógica masculina que regula la visibilidad y circulación de ciertos cuerpos. Segato (2016) plantea que la violencia contra las mujeres en el espacio público no es excepcional, sino funcional al patriarcado, que busca reinstalarlas en el ámbito privado mediante el miedo y el acoso.

Frente a ello, emergen prácticas de resistencia afectiva y colectiva. Cardozo y Torre (2023) señalan que los conflictos territoriales pueden generar formas de solidaridad y cuidado que transforman las condiciones de habitabilidad urbana. En el caso de las mujeres runners, esto se expresa en rutas compartidas, acompañamiento grupal y avisos en redes, resignificando los espacios desde la experiencia compartida.



El concepto de “campo” de Bourdieu (1997) permite leer el espacio urbano como un espacio social estructurado por relaciones de poder, donde los actores compiten por distintos tipos de capital —económico, simbólico, corporal—. Las mujeres corredoras, al habitar ese campo desde una posición históricamente subordinada, desafían su lógica al sostener su presencia activa. Como señala Bourdieu, el capital simbólico es “capital en cuanto reconocido, es decir, legítimo” (1997, p. 170); así, el acto de correr se convierte en una forma de inscripción corporal de agencia y legitimidad en un territorio que históricamente les ha sido restringido.

En suma, correr no es solo un acto físico, sino también una práctica política, corporal y territorial que reconfigura el espacio urbano. Las mujeres que corren no solo transitan: resisten, transforman y disputan el derecho a habitar la ciudad.

3. Método

Este estudio se desarrolló desde un enfoque metodológico mixto, articulando herramientas cuantitativas y cualitativas para comprender las experiencias afectivas asociadas a la práctica del *running* urbano, así como sus implicaciones en la forma de habitar el espacio público. Se combinaron estrategias de recolección de datos que permitieran captar tanto patrones generales como relatos situados, sensibles y encarnados.

La primera técnica aplicada fue un cuestionario en línea, diseñado con base en las dimensiones teóricas y empíricas del estudio. El instrumento fue piloteado con 5 corredoras experimentadas y con el coach mexicano Juan Carlos Betancourt, quienes brindaron observaciones y recomendaciones que permitieron ajustar el formulario a los objetivos del estudio.

El cuestionario se aplicó entre el 13 de mayo y el 5 de junio de 2024, y su distribución se realizó a través de *whatsapp* en cinco clubes de corredores del norte y centro de México, y una red de *ultra trails* de América de corredores de Perú, Argentina, Bolivia y el sur de Estados Unidos, conformadas por hispanohablantes vinculados/as tanto por lazos de amistad como por experiencias compartidas en carreras y trail running. Esta investigación se plantea como una exploración inicial de las experiencias afectivas de corredores y corredoras urbanas. La



muestra, integrada por 81 personas, resulta adecuada para identificar patrones emergentes, contrastes entre variables y orientar futuras investigaciones con mayor alcance, en el marco de un diseño metodológico mixto y de carácter exploratorio.

A partir del análisis preliminar del cuestionario, se elaboró una guía de entrevista semiestructurada con preguntas abiertas, orientadas a profundizar en los relatos afectivos, espaciales y corporales que emergieron de los datos. Se realizaron ocho entrevistas: seis a corredores/as urbanos/as y dos a *coaches*, seleccionados por su cercanía con la investigadora, así como por la diversidad en sus trayectorias, edades y formas de vinculación con el running.

De forma paralela, se elaboró una bitácora digital en Obsidian para registrar observaciones de campo, notas reflexivas y experiencias personales, las cuales se integraron en una autoetnografía crítica que activó el cuerpo de la investigadora —como *runner* y *trail runner*— como herramienta legítima de conocimiento situado. Esta aproximación permitió enriquecer el análisis de las emociones, vínculos y tensiones vividas en el espacio urbano masculinizado, articulando con las demás técnicas del diseño mixto una lectura encarnada y compleja del fenómeno.

Con el objetivo de articular los niveles cuantitativo y cualitativo del estudio, se construyó una matriz teórico-metodológica que organiza las principales dimensiones de análisis, las variables del cuestionario y las preguntas guía empleadas en las entrevistas y la bitácora. Esta herramienta permitió estructurar la recolección, el análisis y la interpretación de los datos de forma integrada, tal como se presenta a continuación:



Tabla 1.
Matriz que articula dimensiones teóricas, variables cuantitativas y técnicas cualitativas utilizadas en el análisis, en el marco de un diseño metodológico mixto

Dimensión	Pregunta orientadora	Variable cuantitativa	Instrumento cualitativo
Trayectoria corporal y subjetiva	¿Qué motiva a correr y cómo varía según la etapa vital?	Edad <=> Motivación para correr	Entrevistas: motivación inicial, cambios corporales
Afectos y violencias urbanas	¿Cómo se percibe el miedo y el acoso en el espacio urbano?	Sexo <=> Sentir miedo / Sexo <=> Causa del miedo / Sexo <=> Sensación de acoso / Sexo <=> Tipo de acoso	Entrevistas: miedo, reacciones, experiencias de acoso
Estrategias afectivas y relacionales	¿Cómo influye el correr sola o acompañada en la experiencia del espacio?	Sexo <=> Frecuencia de correr sola / en grupo	Entrevistas: percepción de seguridad, vínculos con otros/as runners
Relaciones socioafectivas	¿Qué papel juegan los vínculos y la pertenencia a clubes?	Pertenencia a club <=> relaciones / Frecuencia de correr en grupo	Entrevistas: relaciones significativas, comunidad
Resignificación del campo urbano (dimensión transversal)	¿Cómo se resignifica el espacio urbano a partir del correr?	—	Entrevistas más bitácora: rutas, horarios, zonas evitadas, cambios en percepción urbana
Conocimiento encarnado	¿Qué aporta la autoetnografía al análisis del fenómeno?	—	Bitácora más experiencia corporal de la investigadora

Fuente: Elaboración propia

4. Interpretación y análisis de resultados

La siguiente sección presenta la articulación entre los hallazgos cuantitativos y cualitativos obtenidos a partir del cuestionario, las entrevistas y la autoetnografía. Desde una lógica inductiva y situada, los datos se analizan en diálogo con las dimensiones teóricas propuestas, permitiendo identificar patrones, contrastes y trayectorias afectivas vinculadas a la práctica del running urbano. Cada apartado desarrolla una dimensión clave —motivaciones, miedo, acoso, vínculos socioafectivos y resignificación del espacio—, iluminando la forma en que los cuerpos que corren experimentan, resisten y reconfiguran el campo urbano desde una perspectiva de género y afectos.



4.1. Motivaciones para correr y trayectorias afectivas según el ciclo vital

La caracterización de la muestra evidencia trayectorias consolidadas en la práctica del running urbano: un 55 % de las personas encuestadas declaró tener más de cuatro años de experiencia, lo que sugiere vínculos sostenidos con la actividad y la posibilidad de que hayan desarrollado estrategias personales para navegar y apropiarse del espacio urbano.

El análisis de las motivaciones para correr en relación con los rangos etarios permite observar cómo los impulsos que sostienen la práctica no son homogéneos, sino que responden a configuraciones afectivas, sociales y biográficas específicas según la etapa de vida. Esta lectura relacional permite superar una comprensión individualizante de las motivaciones, situándolas en el cruce entre cuerpos, historias y condiciones materiales.

En el grupo más joven (26–35 años), predominan las razones afectivas y vinculadas al cuidado corporal: el 75 % de las personas reportó como motivo principal la invitación de alguien cercano y la búsqueda de un estilo de vida saludable. Esta combinación sugiere que, en edades tempranas, el ingreso al mundo runner puede estar mediado por dinámicas de socialización, pertenencia y validación, en diálogo con valores asociados a la juventud, la imagen corporal y el bienestar físico. Como lo expresa una corredora:

Sentía que me empezaba a salir una lonja, y aunque ya hacía pesas, mi coach me dijo que si quería bajar la panza tenía que correr. Así que poco a poco entré, y ahora ya solo hago runner. Dejé las pesas porque me funcionó mejor y me siento mejor (Corredora 4, comunicación personal, 12 de mayo de 2024).

A partir de los 36 años, comienza a destacar la autonomía en la decisión de correr: en los grupos de 36–45 y 46–55 años, el interés propio aparece como la motivación más frecuente. Este desplazamiento puede interpretarse como una transición hacia formas de agencia más consolidadas, donde correr responde a procesos internos de autorregulación, disciplina y goce corporal.

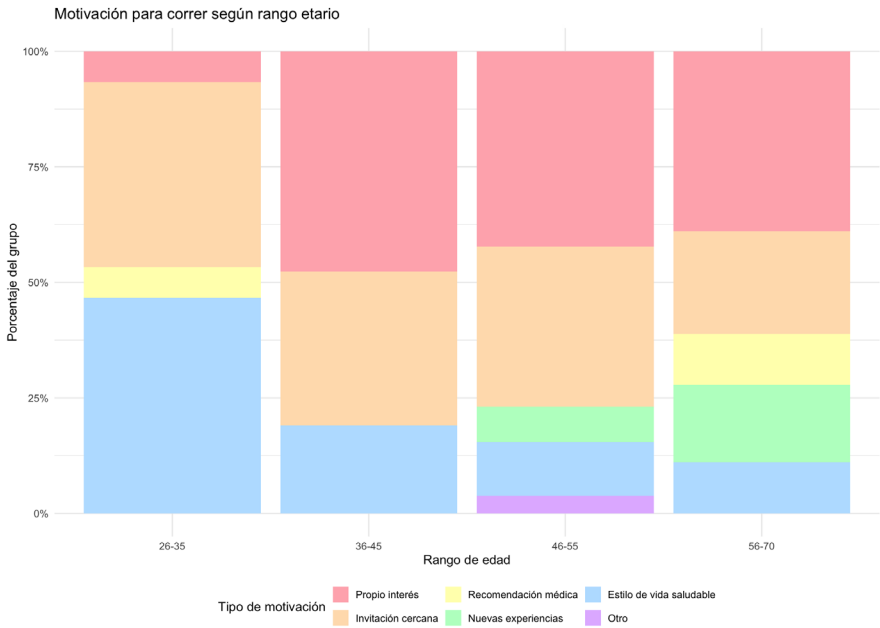
En el grupo de 56–70 años se observa la mayor diversidad de motivaciones: junto con el interés propio y la invitación cercana, aparecen con mayor frecuencia la recomendación médica y la búsqueda de nuevas experiencias. Esto sugiere que, en etapas más avanzadas de la vida, la práctica puede adquirir sentidos



de transformación vital, reconfiguración del cuerpo envejecido o formas de resistencia ante el mandato pasivo del envejecimiento.

Esta distribución refuerza la idea de que el running urbano, más allá de su dimensión física, se configura como una práctica atravesada por elecciones autónomas, vínculos interpersonales y procesos de subjetivación, antes que por prescripciones institucionales.

Figura 1.
Motivación principal para comenzar a correr según grupo etario



Fuente: Elaboración propia en Rstudio con base a cuestionario aplicado (n=81)

Estos resultados dialogan con los postulados del giro afectivo. Como sostiene Ahmed (2010), los afectos no son simples estados interiores, sino fuerzas orientadoras que configuran trayectorias corporales y sociales. En ese sentido, correr por recomendación médica, por interés propio o por una invitación afectiva no son impulsos equivalentes, sino orientaciones afectivas diferenciadas, que sitúan el cuerpo en el mundo de modos diversos.



Mientras que los datos cuantitativos muestran una relativa distribución homogénea de las categorías motivacionales entre hombres y mujeres, los testimonios cualitativos permiten matizar esa aparente simetría. Entre las mujeres entrevistadas, el *running* emerge como una práctica cargada de significado emocional, recuperación personal y ruptura con dinámicas de encierro o agotamiento:

Yo ya tenía a las niñas grandes y no me sentía completa de solo trabajar e ir a casa a servir comida y lavar ropa, así que un día vi en *Feis* las fotos de una amiga que corría y me emocioné... así que le platiqué a mi esposo y entré y me fui sintiendo cada vez mejor... ahora ya no lo dejo por nada". (Corredora 1, comunicación personal, 18 de abril, 2024)

Yo venía de una relación muy complicada y de una separación muy dolorosa, me urgía hacer algo. Un día me salió una foto en el *Facebook* y le escribí al coach para inscribirme y él me dijo: —claro que sí, dime ¿cuál es tu objetivo? —, yo le contesté: —salir de casa—. Y era verdad porque yo ya no salía, no podía... el club fue lo mejor que me pudo pasar. (Corredora 2, comunicación personal, 25 de abril, 2024)

Incluso entre los hombres, algunos relatos sugieren que la motivación por correr no siempre está exenta de crisis o de una necesidad de transformación afectiva: “yo estaba ya muy por arriba de mi peso, mi esposa estaba superando una enfermedad de mucha gravedad y yo ocupaba un espacio mío y de relax, ya me urgía y lo encontré en el runner” (Corredor 5, comunicación personal, 15 de abril, 2024).

Estos relatos muestran que el *running* funciona como un dispositivo de subjetivación y reconfiguración del cuerpo, del tiempo y de los vínculos. No se trata simplemente de “hacer ejercicio”, sino de generar nuevas formas de habitar la ciudad, de lidiar con experiencias de pérdida, agotamiento o encierro, y de construir una agencia afectiva en movimiento.

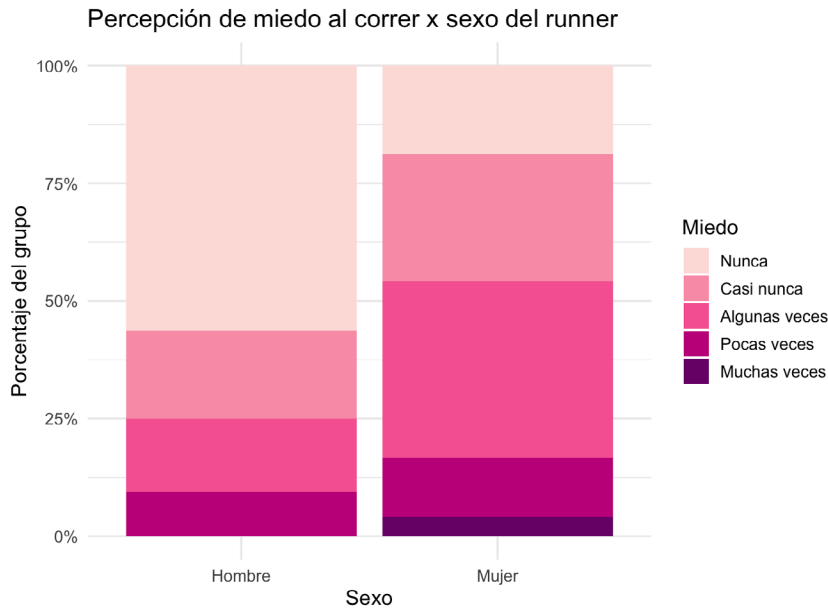
4.2. Percepciones de miedo y reorganización del espacio urbano

La experiencia del miedo al correr revela una dimensión afectiva profundamente marcada por el sexo. Mientras que el 56.2 % de los hombres afirmó no haber sentido nunca miedo durante su entrenamiento, solo el 18.7 % de las mujeres pudo decir lo mismo. Esta diferencia, estadísticamente



significativa ($p = 0.01$), pone en evidencia que el miedo no se distribuye de manera homogénea entre los cuerpos que habitan la ciudad, sino que se orienta socialmente, afectando de forma más intensa a quienes históricamente han sido más vulnerabilizadas.

Figura 2
Percepción miedo al correr por sexo



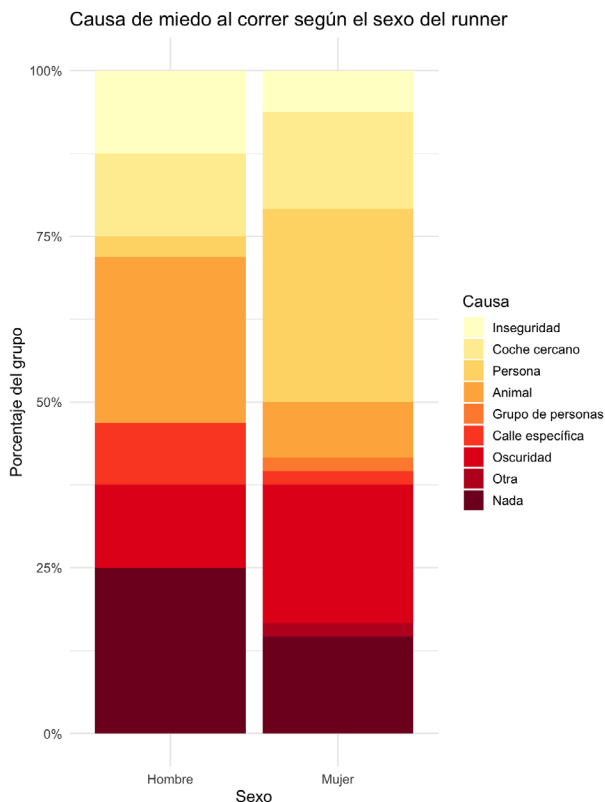
Fuente: Elaboración propia en Rstudio con base a cuestionario aplicado (n=81)

Entre las mujeres, las principales causas de miedo fueron la presencia de personas (29.2 %), la oscuridad (20.8 %) y la cercanía de vehículos (14.6 %). En cambio, en los hombres predominó la categoría “nada” (25 %) o la mención de animales (25 %), lo que sugiere que su experiencia del espacio está menos mediada por el riesgo interpersonal. Esta diferencia no solo marca una división sexual del miedo, sino también distintas formas de recorrer, evitar o resignificar el territorio.

Figura 3



Causas del miedo al correr según sexo



Fuente: Elaboración propia en Rstudio con base a cuestionario aplicado (n=81)

La relevancia de estas vivencias se intensificó durante el trabajo de campo con un hecho específico que marcó un antes y un después para la comunidad: la desaparición y posterior hallazgo sin vida de una corredora en el norte de México, en diciembre de 2023. Aunque las autoridades atribuyeron el caso a causas personales, la narrativa oficial fue percibida por muchas corredoras como una forma de silenciamiento y estigmatización. Este evento detonó una oleada de indignación, miedo y reorganización afectiva del entrenamiento: se evitaron ciertas rutas, se modificaron horarios y se intensificó el entrenamiento en grupo como una estrategia de protección colectiva.



Como plantea Sara Ahmed (2010), los afectos no son reacciones individuales ni subjetivas, sino fuerzas que orientan los cuerpos hacia o lejos de ciertos objetos, personas o lugares. Así, el miedo no es únicamente una emoción, sino una forma de leer el entorno desde una historia encarnada de amenazas y exclusión. En esa línea, Segato (2017) sostiene que los agresores y acosadores no son casos aislados, sino operadores funcionales de un sistema que busca reinstalar a las mujeres en el espacio privado. El miedo, entonces, no es solo personal ni azaroso: es un mecanismo estructural que restringe el derecho de las mujeres a habitar el espacio público con libertad, placer y seguridad.

Desde mi propia experiencia como runner urbana, he sentido cómo el miedo transforma no solo el trayecto, sino también el ritmo del cuerpo, la respiración y el nivel de alerta con el que se corre. Evitar ciertas zonas no es una decisión racional únicamente, sino una reacción afectiva que se acumula en el cuerpo a lo largo del tiempo. Estas vivencias, aunque individuales, dialogan con los testimonios recolectados y con lo que Ahmed (2010) denomina “atmósferas afectivas”: climas emocionales que anteceden los hechos y estructuran la manera en que ciertos cuerpos se mueven por el mundo.

Desde la perspectiva de Bourdieu (1997), el espacio urbano puede leerse como un campo estructurado por relaciones de poder, donde los cuerpos acceden con desiguales niveles de capital simbólico, corporal y relacional. Las mujeres, al contar con menor legitimidad simbólica para ocupar la calle sin ser interpeladas, deben construir estrategias constantes de adaptación: evitar ciertas rutas, correr acompañadas, cambiar de horarios o entrenar con dispositivos de alerta.

Estas no son elecciones individuales, sino formas de resistencia cotidiana frente a una estructura de dominación que opera sobre el cuerpo en movimiento.

La teoría de la geografía de la percepción de Lynch (2015) contribuye a complejizar este análisis al proponer cinco elementos evaluativos (caminos, límites, barrios, nodos y puntos de referencia) que dan cuenta del modo en que los espacios son significados subjetivamente. Las mujeres runners, al identificar ciertas calles como riesgosas, zonas de sombra como amenazantes o parques como más seguros si hay otros cuerpos presentes, cartografían la ciudad desde sus trayectorias afectivas.



La práctica del running, lejos de ser solo una actividad recreativa o de salud, se convierte así en una intervención política del espacio urbano. Como muestran los datos, los cuerpos que corren no solo transitan la ciudad: la transforman, reescriben sus sentidos, disputan su apropiación. Y, sin embargo, esta transformación se da en condiciones desiguales. El acoso, el temor, la vigilancia constante no son eventos aislados, sino mecanismos de disciplinamiento (Segato, 2017) afectivo y territorial.

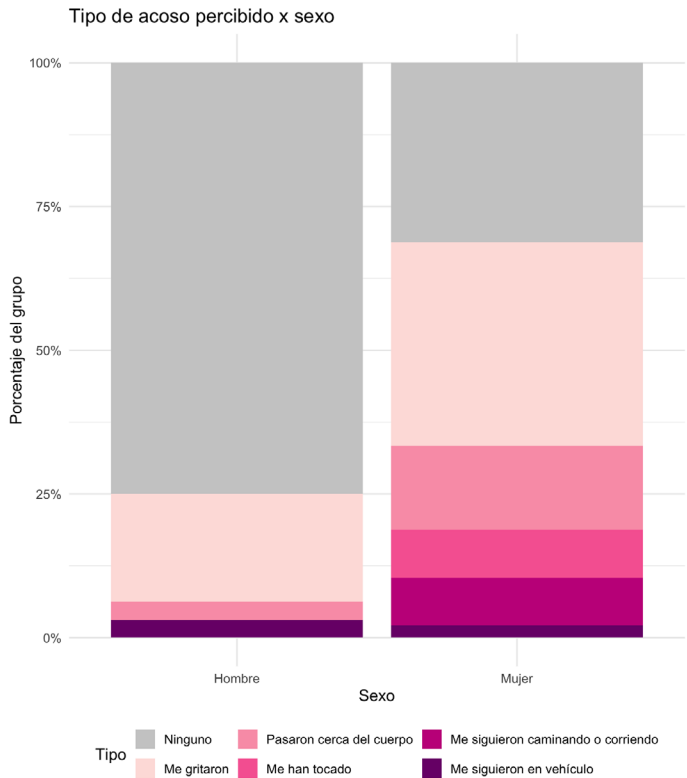
En este marco, las rutas urbanas pueden leerse como cartografías afectivas y políticas. Los caminos elegidos, las zonas evitadas, los ritmos modificados no solo expresan emociones, sino también estructuras de poder que se materializan en el cuerpo y en el espacio. Así, la ciudad no es un fondo neutro sobre el cual se corre, sino un campo de disputa, donde el cuerpo en movimiento — especialmente el cuerpo femenino — lucha por el derecho a habitar, existir y disfrutar del espacio público.

4.3. Acoso, cuerpo y desigualdad en el campo urbano

El análisis del tipo de acoso percibido según sexo pone en evidencia una clara desigualdad estructural en la experiencia corporal del espacio urbano. Mientras que tres de cada cuatro hombres (75 %) afirman no haber experimentado ninguna forma de acoso, esta cifra se reduce a un 31.2 % entre las mujeres, lo que confirma que el campo urbano no se habita de manera simétrica, sino en función de relaciones de poder marcadas por el género.



Figura 4.
Tipo de acoso percibido al correr según sexo



Fuente: Elaboración propia en Rstudio con base a cuestionario aplicado (n=81)

Entre las mujeres encuestadas, el acoso verbal —“me gritaron” (35.4 %)— constituye la forma más común de hostigamiento, seguido de experiencias más invasivas como pasar cerca del cuerpo (14.6 %), contacto físico (“me han tocado”, 8.3 %), seguimiento a pie (8.3 %) o en vehículo (2 %). Estas situaciones no solo vulneran la integridad física, sino que afectan directamente el ritmo, la autonomía y la percepción de seguridad durante la práctica del running. En este sentido, el cuerpo femenino en movimiento se convierte en un blanco de interrupciones constantes, recordándole sus límites simbólicos y materiales en el espacio público.



Desde el giro afectivo, estas experiencias activan intensidades como el miedo, la desconfianza, la rabia o la alerta colectiva, que transforman tanto las rutas como los vínculos entre runners. Como plantea Ahmed (2010), los afectos no son meras reacciones individuales, sino fuerzas orientadoras que posicionan los cuerpos en relación con los objetos, los otros y los espacios. Así, la práctica de correr, lejos de ser una actividad neutra, se convierte para muchas mujeres en una acción atravesada por la vigilancia permanente, la anticipación del riesgo y la renegociación constante del territorio urbano.

Esta experiencia no solo se manifiesta en los datos recolectados: como corredora urbana, he experimentado la forma en que el miedo transforma el ritmo del cuerpo, modifica la ruta y condiciona incluso la respiración. Durante semanas evité ciertos trayectos, no por un hecho puntual, sino por una atmósfera difusa de alerta constante. Esa vivencia, aunque personal, dialoga profundamente con los testimonios recogidos y con lo que Ahmed (2010) denomina atmósferas afectivas: climas emocionales que anteceden al hecho, se inscriben en los cuerpos y estructuran nuestra experiencia del espacio.

Estos hallazgos también pueden leerse a través del concepto de campo propuesto por Bourdieu (1997). El espacio urbano funciona como un campo de fuerzas donde se disputan capitales simbólicos y materiales. En este campo, las mujeres runners ocupan una posición más vulnerable: deben justificar, negociar y muchas veces contener su presencia ante un entorno que las percibe como intrusas o desplazables. El acoso opera así como un mecanismo de reproducción de las jerarquías del campo, en el que los cuerpos masculinos circulan con mayor libertad y legitimidad.

Finalmente, como señala Segato (2017), el acoso no es una desviación, sino un mecanismo funcional del orden patriarcal que busca reinstalar a las mujeres en el ámbito privado. La reiteración de estas experiencias incluso durante prácticas de cuidado y goce corporal revela que correr también es un acto político: una forma de disputar el derecho a existir, moverse y habitar la ciudad desde el cuerpo propio.

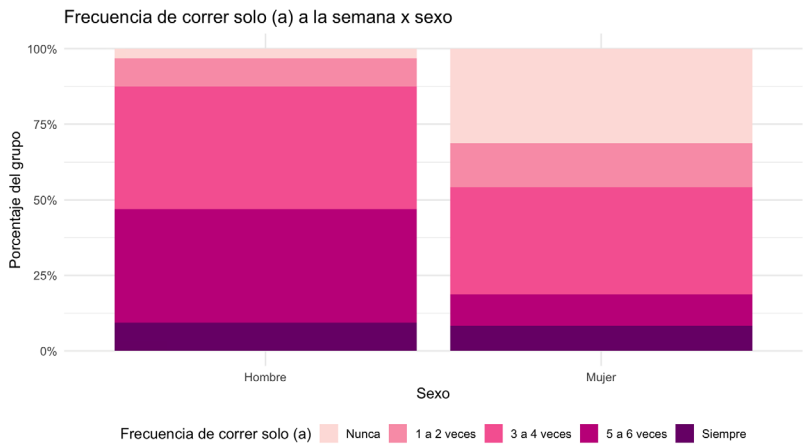
4.4. Correr sola: autonomía, miedo y desigualdad de género

La frecuencia de correr en soledad revela profundas desigualdades de género en la apropiación del espacio urbano. Mientras que más del 78 % de



los hombres reporta correr solo entre 3 y 6 veces por semana, solo un 8.3 % de las mujeres declara hacerlo siempre, y un significativo 31.2 % afirma nunca hacerlo. Esta diferencia, estadísticamente significativa ($X^2 = 14.80$; $p = 0.005$), no es casual: expresa una brecha estructural de acceso al espacio público.

Figura 5
Frecuencia semanal de correr solo (a) según sexo.



Fuente: Elaboración propia en Rstudio con base a cuestionario aplicado (n=81)

Desde la perspectiva del giro afectivo (Ahmed, 2010), el miedo no es solo una emoción individual, sino una orientación afectiva que condiciona el movimiento de los cuerpos. En este caso, el miedo de las mujeres a correr solas no responde necesariamente a experiencias concretas, sino a una atmósfera afectiva estructurada por el patriarcado: una disposición espacial que les recuerda constantemente que su presencia en el espacio público está bajo vigilancia o amenaza. Esto es coincidente con lo que describe un coach:

A las mujeres no les gusta correr solas porque las molestan mucho y ellas tienen miedo, en cambio a los hombres eso no nos detiene, podemos andar entrenando a las 4 de la mañana o a las 12 de la noche y nadie nos molesta. (Coach 2, comunicación personal, 22 de junio, 2024)



La soledad, para las mujeres, no representa necesariamente libertad, sino exposición. Como sostiene Segato (2016, 2017), el acoso y el miedo son estrategias funcionales del patriarcado para restringir la agencia femenina y reubicar sus cuerpos en el espacio privado.

Así, correr sola puede leerse como un acto de riesgo o resistencia, dependiendo de la posición que ocupa cada cuerpo en el campo urbano. Desde la mirada de Bourdieu (1997), esta práctica cotidiana se inscribe en un campo de relaciones de poder donde el capital simbólico —como la autoridad para circular sin ser cuestionada— no está distribuido equitativamente. Las mujeres, con menor capital en este campo, desarrollan estrategias para evitar la exposición: corren acompañadas, cambian rutas, horarios o directamente evitan salir. Los testimonios cualitativos refuerzan esta lectura. Una corredora relata: “correr sola casi no es mi hit, no me gusta, si voy a correr sola mejor no voy, siempre busco ir con alguien más así la pasamos bien y también me ejercito”. (Corredora 3, comunicación personal, 18 de abril, 2024)

Aquí, correr no solo es una práctica física, sino una forma de recuperar agencia y autonomía, de reinscribir el cuerpo en el espacio público. Sin embargo, como lo muestran los datos, ese acto de reapropiación no ocurre sin tensiones ni amenazas.

4.5. *Redes, afectos y cuidado en la práctica del running*

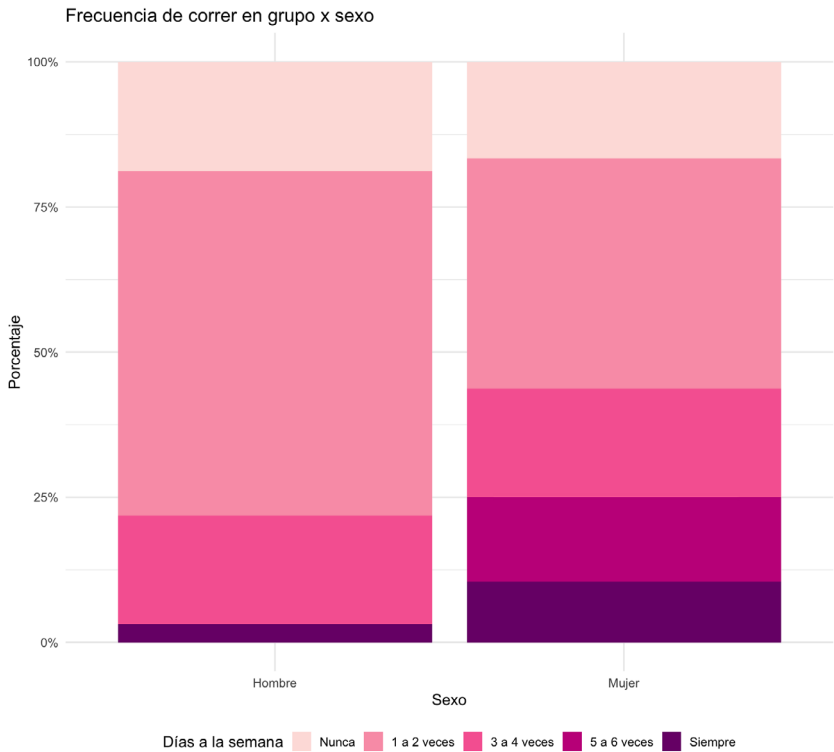
La frecuencia con la que se corre en grupo permite identificar cómo el running urbano no solo es una práctica individual de ejercicio, sino también una actividad mediada por dinámicas sociales y afectivas. En los resultados cuantitativos, se observa que los hombres tienden a correr en grupo con menor frecuencia: el 59.3 % lo hace apenas una o dos veces a la semana, y un 18.7 % declara nunca hacerlo. En contraste, las mujeres presentan una distribución más equilibrada: aunque un 39.5 % también corre en grupo una o dos veces por semana, un porcentaje mayor lo hace con mayor regularidad —incluyendo un 14.5 % que corre entre cinco y seis veces por semana y un 10.4 % que lo hace siempre—.

Aunque la prueba de chi-cuadrado no alcanzó significancia estadística ($p = 0.10$), estos datos sugieren una tendencia relacional más fuerte entre las



mujeres corredoras, quienes parecen encontrar en el entrenamiento grupal una fuente de contención, seguridad y pertenencia.

Figura 6
Frecuencia semanal de correr en grupo según sexo.



Fuente: Elaboración propia en Rstudio

Esto se ve reflejado en testimonios:

Me di cuenta de que me estaba quedando sola, mi hijo cada vez más independiente y yo solo trabajaba e iba a casa, un día vi a una amiga con una playera de runner y le pregunté que era y por ella me metí al club. (Corredora 6, comunicación personal, 13 de marzo, 2024)



Aquí, la práctica del running no aparece solo como una estrategia de autocuidado físico, sino como una forma de tejer redes afectivas y relacionales que mitigan la soledad y refuerzan el vínculo social. Esta experiencia colectiva del cuerpo corriendo resignifica el espacio urbano y produce lo que Ahmed (2010) denomina “alineaciones afectivas”, es decir, formas de estar en el mundo que orientan los cuerpos hacia otras personas y prácticas desde las emociones.

Desde la sociología de Bourdieu (1997), estas dinámicas también pueden leerse como parte de las luchas dentro del campo urbano: la participación en un club de corredores o en rutinas grupales incrementa el capital relacional y simbólico, reforzando la legitimidad de ciertos cuerpos (en particular los femeninos) para habitar el espacio público.

El entrenamiento acompañado funciona como una práctica de protección y resistencia que reorganiza las trayectorias individuales y colectivas en la ciudad, articulando deseo, seguridad y pertenencia. Estas formas de correr no son solamente decisiones prácticas, sino estrategias afectivas construidas frente a un entorno urbano masculinizado y potencialmente hostil.

Desde mi experiencia como *runner*, recuerdo un entrenamiento en el que, sin planearlo, corrí con un grupo de deportistas mayores, experimentados. Éramos casi 40 personas tomando juntos una avenida al amanecer. En medio del movimiento, sentí una potencia corporal, una fuerza compartida que parecía surgir de un ritmo colectivo más que de mi propia voluntad. Escuchaba sus pasos, sentía su respiración, sus ritmos marcaban los míos.

Fue una experiencia de sincronía intensa, donde el cuerpo se dejaba llevar por la energía grupal. No era como una carrera oficial, en la que cada quien va a su ritmo; aquí, lo importante era el avance conjunto, la sensación de ser parte de una red en movimiento.

Esa vivencia me hizo comprender que el running no solo se trata de marcas personales o trayectos individuales, sino también de ritmos afectivos compartidos que reorganizan el vínculo con el espacio y con los otros.

Para muchas mujeres, correr en grupo representa una tecnología de cuidado colectivo, donde la experiencia compartida disminuye el miedo y



refuerza la confianza corporal. Como relata una de las corredoras: “Es la mejor experiencia, correr en grupo en la madrugada por las avenidas vacías; te sientes protegida y fuerte a la vez, es padrísimo” (Corredora 3, comunicación personal, 13 de junio de 2024).

Este tipo de testimonios muestra que los grupos de running no son únicamente espacios para ejercitar el cuerpo, sino también espacios de reparación emocional, reencuentro con una misma y construcción de comunidad. En contextos donde la violencia simbólica y material restringe el derecho de las mujeres a habitar el espacio público, estas redes emergen como formas concretas de resistencia afectiva.

Lo que está en juego es el cuerpo y su capacidad de adaptación frente a la adversidad. En ese espacio compartido, se produce una igualdad relativa, como lo expresa otra corredora: “Somos simplemente runners que, al final, buscamos regresar al punto de encuentro para tomarnos una foto grupal” (Corredora 3, comunicación personal, 13 de junio de 2024).

Desde la perspectiva del giro afectivo (Ahmed, 2010), los cuerpos no solo ocupan el espacio, sino que se orientan hacia él mediante intensidades como el miedo, la confianza o la euforia. Así, correr juntas no es una preferencia anecdótica, sino una estrategia afectiva y política de apropiación del territorio.

Desde la sociología de Bourdieu (1997), esta dinámica puede leerse como una disputa dentro del campo urbano: las mujeres que han experimentado exclusión, acoso o violencia construyen trayectorias simbólicas que transforman su posición. Correr en grupo, trazar rutas colectivas o emitir alertas en redes sociales son prácticas que acumulan capital relacional y simbólico, reforzando su legitimidad para habitar el espacio público.

Incluso algunos testimonios masculinos reflejan esta lógica de cuidado colectivo: “Cuando algo le pasa a una compañera, nos organizamos todos y vamos a correr intencionalmente al lugar para disuadir a los acosadores, ya los tenemos muy localizados” (Corredor 6, comunicación personal, 13 de mayo de 2024).

Aunque dichas respuestas pueden estar marcadas por una lógica defensiva o punitiva, evidencian un giro afectivo en la comunidad runner: el



reconocimiento del miedo ajeno, la activación colectiva y el compromiso por proteger el espacio compartido.

Para cerrar esta sección, se presenta la siguiente tabla que sintetiza los principales hallazgos del estudio en torno a las dimensiones teóricas y metodológicas propuestas. La tabla articula los cruces de variables más relevantes del análisis cuantitativo, los relatos emergentes del trabajo cualitativo y extractos significativos de la autoetnografía. Esta mirada integrada permite visualizar cómo el cuerpo, los afectos y las desigualdades de género se entrelazan en la experiencia de correr la ciudad, revelando patrones, tensiones y formas situadas de agencia.

Tabla 2.*Síntesis de resultados: cuerpos, afectos y desigualdad en movimiento*

Dimensión	Cruce / Variable	Hallazgos cuantitativos	Hallazgos cualitativos / autoetnográficos	Interpretación clave
Trayectoria corporal y subjetiva	Edad <=> motivación	75 % del grupo 26–35 motivado por vínculos cercanos y salud; en 36–55 domina interés propio	Testimonios muestran que correr se inicia por crisis personales, transformación corporal o necesidad de agencia (Corredora 2, 3, 5)	La motivación cambia según el ciclo vital: del lazo afectivo al cuidado de sí mismo. El cuerpo funciona como eje de reconfiguración subjetiva y social.
Afectos y violencias urbanas	Sexo <=> miedo / causa del miedo	56.3 % de hombres nunca sintieron miedo vs. 18.7 % de mujeres; mujeres temen a “personas” y “oscuridad” (29.2 %)	“No es que me haya pasado algo, pero corro alerta todo el tiempo” (bitácora); miedo anticipado modifica rutas, horarios y ritmo	El miedo es estructural, no anecdótico. Configura trayectorias y afecta la experiencia del espacio urbano, especialmente para las mujeres.



Afectos y violencias urbanas	Sexo <--> sensación de acoso / tipo de acoso	90.6 % de hombres nunca han sentido acoso; solo 41.6 % de mujeres lo niegan. Acoso verbal 35.4 %; contacto 16.6 %	Testimonios muestran acoso normalizado: “me gritaron”, “me siguieron”, “me tocó” (Corredoras 1, 2, 4). Respuestas incluyen miedo, silencio y resignificación de las rutas	El acoso es una forma de disciplinamiento afectivo. Las mujeres reconfiguran su forma de habitar el espacio desde la anticipación del riesgo.
Estrategias afectivas y relacionales	Sexo <--> frecuencia de correr sola / en grupo	31.2 % de mujeres nunca corren solas vs. 3.1 % de hombres. 14.6 % de mujeres corren en grupo 5–6 veces por semana	“Es la mejor experiencia, correr en grupo en la madrugada por las avenidas vacías, te sientes como protegida y fuerte” (Corredora 3)	Correr acompañadas es una tecnología afectiva: refuerza vínculos, disminuye el miedo y construye presencia legítima en el espacio urbano.
Relaciones socioafectivas	Club <--> relaciones / correr en grupo	56 % de quienes pertenecen a club tienen vínculos afectivos constantes; más mujeres en grupos regulares	“Yo solo iba a correr poco, pero me dejé llevar por la energía de la manada” (bitácora). Sentí una fuerza compartida que marcaba mi ritmo y me integraba al espacio	Las comunidades de running actúan como redes de contención, sostén emocional y legitimación social. Lo colectivo organiza el cuerpo y reconfigura el vínculo con la ciudad.
Conocimiento encarnado	—	—	“Escuchaba sus pasos, sentía su respiración, sus ritmos marcaban los míos [...] fue una experiencia de sincronía intensa” (bitácora auto-etnográfica)	El cuerpo de la investigadora funcionó como sensor afectivo, permitiendo registrar tensiones, potencias y afectos difíciles de captar solo desde lo verbal o estadístico.

Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos en RStudio, análisis cualitativo y autoetnográfico.

En conjunto, los resultados revelan que el *running* urbano se construye como una práctica afectiva, relacional y situada. Más allá del ejercicio físico, implica resistencias cotidianas, vínculos de cuidado y formas desiguales de habitar



la ciudad, especialmente para las mujeres. Estos hallazgos serán retomados en las reflexiones finales del artículo.

En conjunto, los resultados revelan que el *running* urbano se construye como una práctica afectiva, relacional y situada. Más allá del ejercicio físico, implica resistencias cotidianas, vínculos de cuidado y formas desiguales de habitar la ciudad, especialmente para las mujeres. Estos hallazgos serán retomados en las reflexiones finales del artículo.

5. Limitaciones del estudio

Este estudio, de carácter exploratorio, se basó en una muestra no probabilística (n=81), lo que impide generalizar los resultados, aunque permite identificar patrones significativos. La distribución del cuestionario en redes de corredores organizados pudo excluir a personas no vinculadas a estas comunidades.

Además, algunas categorías —como miedo o acoso— podrían requerir mayor profundidad cualitativa para captar su complejidad. La inclusión de una autoetnografía fortaleció el análisis situado, aunque implica desafíos de reflexividad y equilibrio entre lo personal y lo colectivo.

El contexto reciente de violencia de género en espacios de entrenamiento también pudo influir en la carga afectiva de las respuestas y en la disposición a narrar experiencias sensibles.

6. Conclusiones

Este estudio exploratorio permitió explorar cómo las prácticas de *running* urbano configuran experiencias afectivas de vulnerabilidad, cuidado y resistencia en el espacio público, especialmente en mujeres, entendiendo dicho espacio como una construcción física, simbólica y emocionalmente disputada. Lejos de ser una actividad física neutral o universal, correr activa una serie de tensiones y afectos que revelan las desigualdades estructurales que enfrentan ciertos cuerpos en la ciudad, particularmente los cuerpos feminizados.

Desde el plano cuantitativo, los datos muestran que el 55 % de las personas



encuestadas tiene más de cuatro años corriendo, lo cual indica trayectorias consolidadas que posibilitan una mirada profunda sobre la experiencia cotidiana de esta práctica. Las motivaciones para correr varían según el ciclo vital: en los grupos más jóvenes predominan los vínculos afectivos y el cuidado del cuerpo; en las edades medias, el interés propio se vuelve más central, y en los grupos mayores se diversifican las razones, incluyendo la recomendación médica y el deseo de transformación personal.

En cuanto a la percepción de miedo, el 33.7 % de las personas declaró nunca haberlo sentido, pero casi el 50 % lo ha experimentado en alguna medida. La distribución por sexo fue estadísticamente significativa ($p = 0.01$): mientras el 56.2 % de los hombres dijo no haber sentido nunca miedo, solo el 18.7 % de las mujeres afirmó lo mismo. Entre ellas, el miedo se orienta hacia la figura de “persona” (29.2 %) y la “oscuridad” (20.8 %), mientras que en los hombres predominan causas más difusas o no sociales, como “animal” (25 %) o incluso “nada” (25 %).

Sobre el acoso, los resultados también fueron contundentes: el 90 % de los hombres dijo no haber vivido acoso, mientras que el 35.4 % de las mujeres reportó haber sido acosada verbalmente y un 16.6 % señaló haber sido seguida o tocada. Estas cifras reflejan una vivencia profundamente desigual del espacio urbano, marcada por el género y sus jerarquías implícitas. Además, se encontró que el entrenamiento en grupo es más frecuente entre mujeres, no solo por preferencia, sino como una estrategia de autoprotección y contención afectiva.

Desde la mirada cualitativa, los relatos recuperados y la autoetnografía revelaron cómo el miedo, el acoso, la vigilancia y la indignación no solo afectan al cuerpo individual, sino que reconfiguran las rutas, los ritmos y los sentidos del espacio urbano. Las mujeres runners construyen redes de cuidado, solidaridad y resistencia que, si bien no eliminan el riesgo, permiten resignificar el acto de correr como un gesto político, afectivo y colectivo.

El uso de una autoetnografía crítica enriqueció el análisis al integrar el cuerpo de la investigadora como fuente legítima de conocimiento. Esta dimensión encarnada aportó sensibilidad y comprensión situada de los afectos y tensiones del running urbano, articulando con los demás niveles metodológicos (cuestionario y entrevistas) una lectura compleja del fenómeno.



En conjunto, estos hallazgos sostienen que el running urbano es una práctica que no solo pone el cuerpo en movimiento, sino que transforma el espacio, genera comunidad y disputa el derecho a habitar la ciudad. Correr, especialmente para las mujeres, no es solo entrenamiento: es resistencia cotidiana, cuidado colectivo y apropiación del territorio.

Finalmente, este estudio abre múltiples líneas para futuras investigaciones: profundizar en las estrategias afectivas y relacionales que desarrollan las mujeres para habitar contextos urbanos hostiles; explorar el papel de las comunidades deportivas como dispositivos de cuidado mutuo; e incorporar perspectivas del urbanismo feminista, la planificación participativa y los estudios del cuerpo. En particular, resulta prometedor indagar en las dimensiones sensoriales del running urbano, especialmente en la dimensión háptica, que articula percepción, movimiento y equilibrio en la relación entre cuerpo y entorno. Desde mi experiencia autoetnográfica como corredora urbana y trail runner, he podido percibir cómo el entrenamiento transforma no solo el cuerpo, sino también la manera de habitar la ciudad: el ritmo, el aire, el terreno y el entorno se vuelven parte activa de la experiencia. Esta línea de análisis, junto con los enfoques de género y afectividad, representa un campo fértil para futuras exploraciones sensibles, situadas y encarnadas.

Referencias

- Ahmed, S. (2004). *The cultural politics of emotion*. Edinburgh University Press.
- Ahmed, S. (2010). *The promise of happiness*. Duke University Press.
- Bourdieu, P. (1997). *Razones prácticas: Sobre la teoría de la acción*. Anagrama.
- Bourdieu, P., & Wacquant, L. (1995). *An invitation to reflexive sociology*. University of Chicago Press.
- Cardozo, S., & Torre, V. (2023). ¿El movimiento feminista crea espacio urbano y nuevas maneras de (re)generar la ciudad? Un acercamiento al caso de Montevideo, Uruguay. *Geograficando*, 19(2). <https://doi.org/10.24215/2346898Xe139>
- Lara, L. A., & Enciso, E. A. (2013). The affective turn. *Journal of Cultural Studies*, 25(2), 125–138.
- Lynch, K. (2015). *La imagen de la ciudad*. Gustavo Gili.



- Mauss, M. (1971). *Sociología y antropología*. Tecnos.
- Paterson, M. (2009). Haptic geographies: Ethnography, haptic knowledges and sensuous dispositions. *Progress in Human Geography*, 33(6), 766–788.
- Segato, R. (2016). *La guerra contra las mujeres*. Traficantes de Sueños.
- Segato, R. (2017, abril 5). Instituciones y vulnerabilidad: Pensar la política en clave femenina. *QuinceUCR*. Universidad de Costa Rica. <https://www.youtube.com/watch?v=ICdXyrdeWvY>
- Soja, E. (2008). *Postmetrópolis: Estudios críticos sobre las ciudades y las regiones*. Traficantes de Sueños.
- Solano, M. (2020). Relatos sobre el surgimiento del giro afectivo y el nuevo materialismo: ¿Está agotado el giro lingüístico? *Revista de Estudios Sociales*, 72(2), 56–73.