

# Ciclas de vida

Mujeres, movilidad  
ciclista y bienestar

Esther Anaya-Boig, PhD

*Consultora e investigadora*

**TRANSPORT PÚBLIC**  
**COSA DE DONES**



# Contenidos

- Aprendizajes de varios estudios de evaluación del impacto de las políticas ciclistas en el bienestar de las mujeres
  - Tesis doctoral – elementos para el cambio de comportamiento
  - Proyecto InSpires - El impacto de aprender a ir en bici
  - Evaluación externa para *Cycle Sisters* – Los efectos del acompañamiento en un grupo interseccional
  - Precariedad interseccional en las “riders”
- Ejercicio de imaginación guiado

# Ciencia del comportamiento



De mi tesis de doctorado:

**“Built and social environment factors associated with Stages of Change of cycling for transport. Case studies from the PASTA project.”**



## Porcentaje de mujeres en las etapas del cambio de comportamiento

*Transtheoretical Model of Behaviour Change,*  
Prochaska and DiClemente, 1982

	Pre-contemplación	Contemplación	Preparación	Acción – Mantenimiento
	“No pienso ir en Bicicleta”	“Estoy pensando en ir en Bicicleta”	“Me estoy preparando para ir en Bicicleta”	“Voy en Bicicleta”
Intención de ir en bicicleta	x	✓	✓	✓
Acceso a una Bicicleta	x	x	✓	✓
Va en Bicicleta más de 1 vez por semana	x	x	x	✓
	<b>65%</b>	<b>52%</b>	<b>57%</b>	<b>49%</b>

Tesis Doctoral Anaya-Boig, E., 2021.

# ¿Qué hace falta para llevarnos a la acción?

VARIABLES (muestra = 7684)	Pre-contemplación	Contemplación y Preparación
	“No pienso ir en Bicicleta”	“Estoy pensando en ir en Bicicleta”
Calidad del ambiente construido (índice de ciclabilidad)	★	★
Parking	★	★
Duchas y cambiadores	★	★
Seguridad vial	★	★
Comfort	★	★
Normas sociales (“está bien visto”)	-	★
Apoyo social (“personas cercanas me apoyan”)	★	-



El impacto de  
aprender a ir en bici.

Proyecto Europeo InSpires



# Brecha de género en las habilidades ciclistas

- Solo un 7% de las personas entrevistadas en el Barómetro de la Bicicleta de 2022 **no sabían ir en bicicleta.**
- De ellas, el **77%** son mujeres.



Foto: Esther Anaya-Boig

# Diseño del estudio

- Co-creación (*Science Shop*)
- Método cualitativo:
  - observación no participada
  - entrevistas





# Resultados - Policy Brief

<https://bicihub.barcelona/wp-content/uploads/2022/10/Aprender-a-volar-InSPIRES-Biciclot.pdf>





@EVACORTÉSILUSTRAR

ME DIERON LA  
SORPRESA PARA EL DÍA  
DE LA MADRE. YO HACÍA  
TIEMPO QUE LO IBA A  
PENSANDO: "CREO QUE  
DEBERÍA IR A HACER UN  
CURSO"

PEPI

LO DE LA BICI AYUDA.  
UNA DE LAS COSAS QUE  
SIEMPRE HABÍA  
QUERIDO HACER, PERO  
NUNCA ME HABÍA  
ATREVIDO, ES VIAJAR  
SOLA. Y ESTE VERANO  
ME VOY 10 DÍAS SOLA Y,  
BUENO, ¡ES COMO  
TODO UN GRAN PASO  
PARA MÍ!

RAQUEL

Apoyo social y confianza en sí misma

CREO QUE ME GUSTA LA BICI PORQUE LO QUE CONSIGO ESTANDO EN LA BICI, EN EL DÍA A DÍA ME CUESTA. LA BICI ME SIRVE COMO PRÁCTICA DE MINDFULNESS, ¿SABES? EL HECHO DE TENER CONSCIENCIA.

**FERMINA**



@EVACORRÉSTILUSTRRA

NO IRÉ NUNCA POR LA CALZADA, ESO LO TENGO CLARO... BUENO, ¡PORQUE NO QUIERO! LO QUE QUIERO ES DISFRUTAR DE LA BICICLETA.

**CARME**

Salud mental, estrés y tráfico motorizado



InSPIRES

Los cursos impactan en todas las necesidades básicas



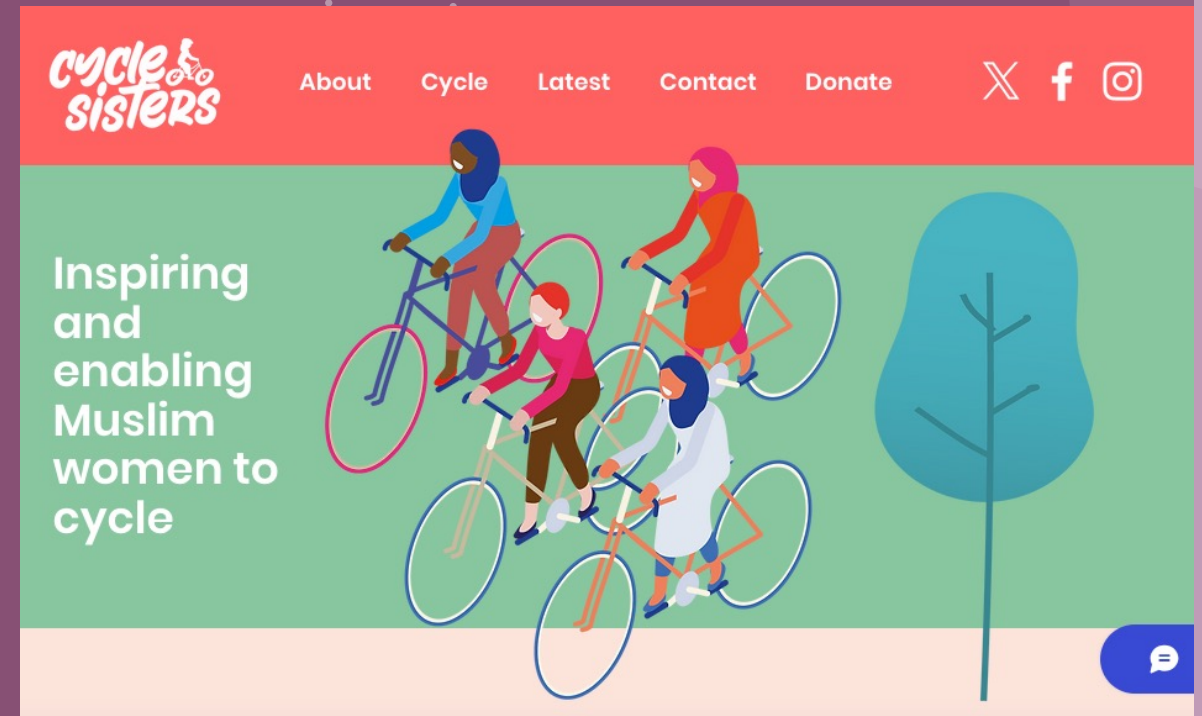
Figura: impactos de los cursos para aprender a ir en bicicleta para adultos en relación con una adaptación de la jerarquía de necesidades de Maslow (1942).



# Acompañamiento

El impacto de las rutas en bicicleta para mujeres musulmanas

Cycle Sisters (Londres, UK)



# Plan de evaluación

- Co-creación
- Métodos:
  - Entrevistas
  - Encuestas (Inicial/Registro y Seguimiento)
  - Grupos focales



---

EXTERNAL EVALUATION

of

*London Marathon Charitable Trust  
grant funded*

*Cycle Sisters Capacity Building Project*

---

*Esther Anaya-Boig, PhD*

*May 2023*

# Marco conceptual

## Motilidad (*Motility*) "capacidad de moverse"

*Motilidad es la combinación de factores que nos permite ser móviles (Kaufmann, Bergman & Joye, 2004).*

Volume 28.4 December 2004 745-56

International Journal of Urban and Regional Research

### **Motility: Mobility as Capital\***

VINCENT KAUFMANN, MANFRED MAX BERGMAN and DOMINIQUE JOYE

*Motilidad se refiere a la manera en que una persona se apropia de lo que es posible en términos de movilidad y usa este potencial para sus **actividades** (van der Kloof et al., 2014).*



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

### Case Studies on Transport Policy

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/cstp](http://www.elsevier.com/locate/cstp)

Bicycle lessons, activity participation and empowerment

Angela van der Kloof<sup>a,1</sup>, Jeroen Bastiaanssen<sup>b,2</sup>, Karel Martens<sup>b,\*</sup>

# Las tres dimensiones de la Motilidad

## Acceso

Grado de acceso al transporte y redes de comunicación

Acceso a una bicicleta

## Competencia

Nivel de habilidad y conocimientos importantes para la movilidad

Habilidad para ir en bicicleta (pedaleo y circulación, normativa, wayfinding)

## Apropiación

Grado de integración de la bicicleta en la vida cotidiana

Autoeficacia/**Confianza en sí misma**. Relacionado con agentividad/volición y empoderamiento

Participación en Actividades



# Solo mujeres

- Seguridad y comodidad
- El grupo como catalizador de la autonomía
- Conexión y apoyo social.

*Como somos un grupo exclusivo de mujeres, nos sentimos más cómodas. Porque si tuviéramos hombres en el grupo, entonces estaríamos pensando: "¿me está mirando el trasero?"*

*— Entrevistada.*

# Barreras culturales

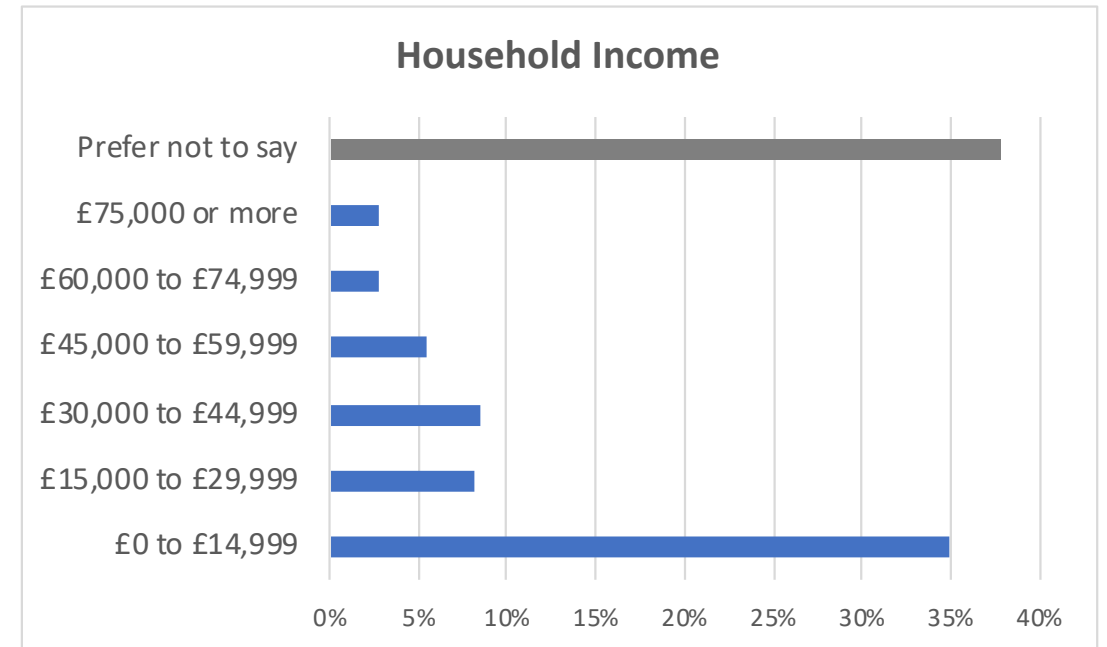
- Sentirse **respetada**, comprendida y **cómoda** entre mujeres de la misma fe o afines.
- Doble barrera:
  - La creencia de que las mujeres en el Islam no deberían andar en bicicleta
  - Una cultura que mantiene a las mujeres alejadas de actividades distintas a las responsabilidades familiares.
- **Representación** “gente como yo en bicicleta” y **visibilidad** como rompedor de barreras.



# Quién se une a las salidas en grupo?

Las comunidades de bajos ingresos están **más expuestas** a todos los riesgos para la salud (salud física y mental) y tienen los niveles más bajos de bienestar.

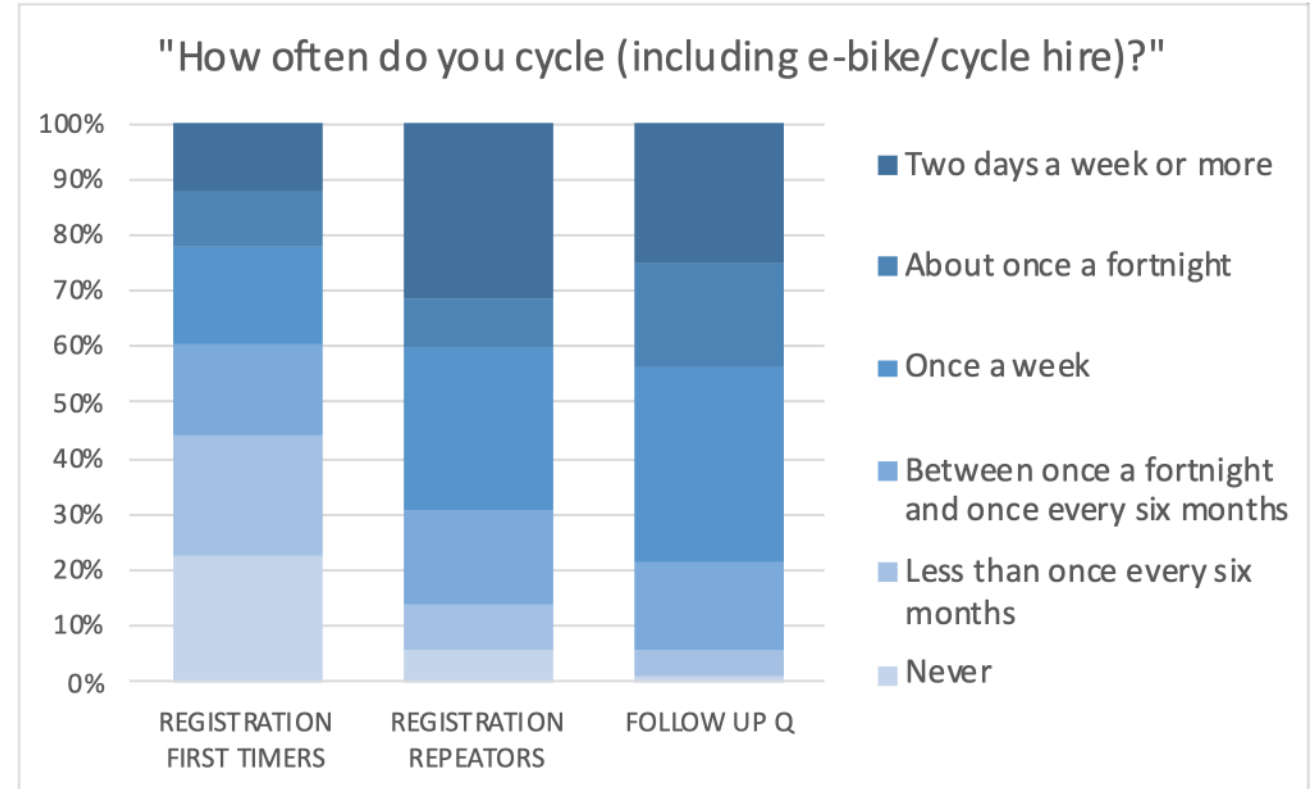
Por tanto, este es el grupo poblacional que **más se puede beneficiar** de programas como las rutas de *Cycle Sisters*, que impactan positivamente en todos estos ámbitos.



# Participación en actividades

Indicador: frecuencia de ir en bici

Empoderar a las mujeres para que se sientan lo suficientemente **seguras** y anden en bicicleta de forma **independiente** es uno de los resultados de las rutas de *Cycle Sisters*.



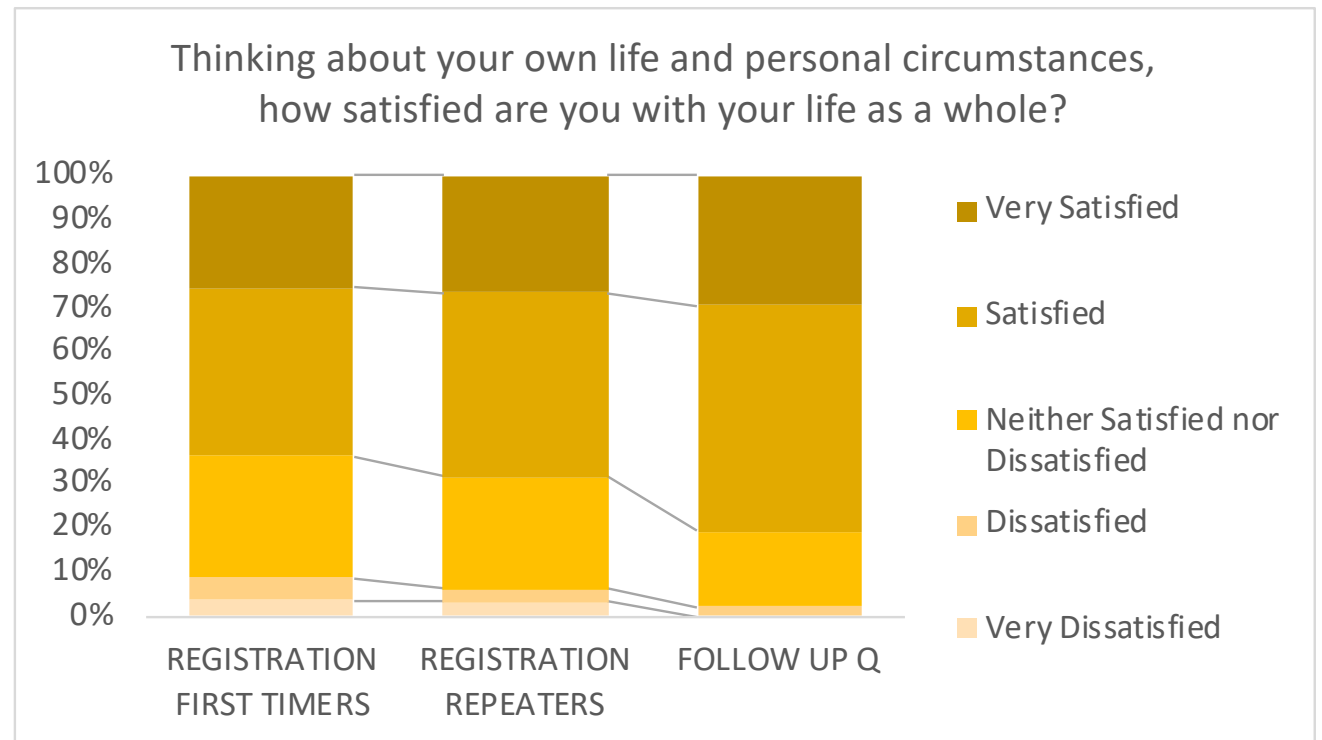


# Autoeficacia/Confianza en sí misma

*Pensamos que sólo somos capaces de ciertas cosas hasta que alguien nos dice que en realidad somos capaces de más o nos muestra que somos capaces de más. Entonces me doy cuenta de que, si las demás lo ven, es porque está ahí. Así que, rompes esas barreras que tienes en la mente y te empoderas, no sólo para ir en bici, sino también en otros aspectos de tu vida. - Entrevistada.*

# Satisfacción con la vida

El impacto de las salidas en bici afecta positivamente la **calidad de vida** de las participantes, más allá de la actividad seminal y de la bicicleta.



# Las “riders”

## Precariedad interseccional en ambiente laboral

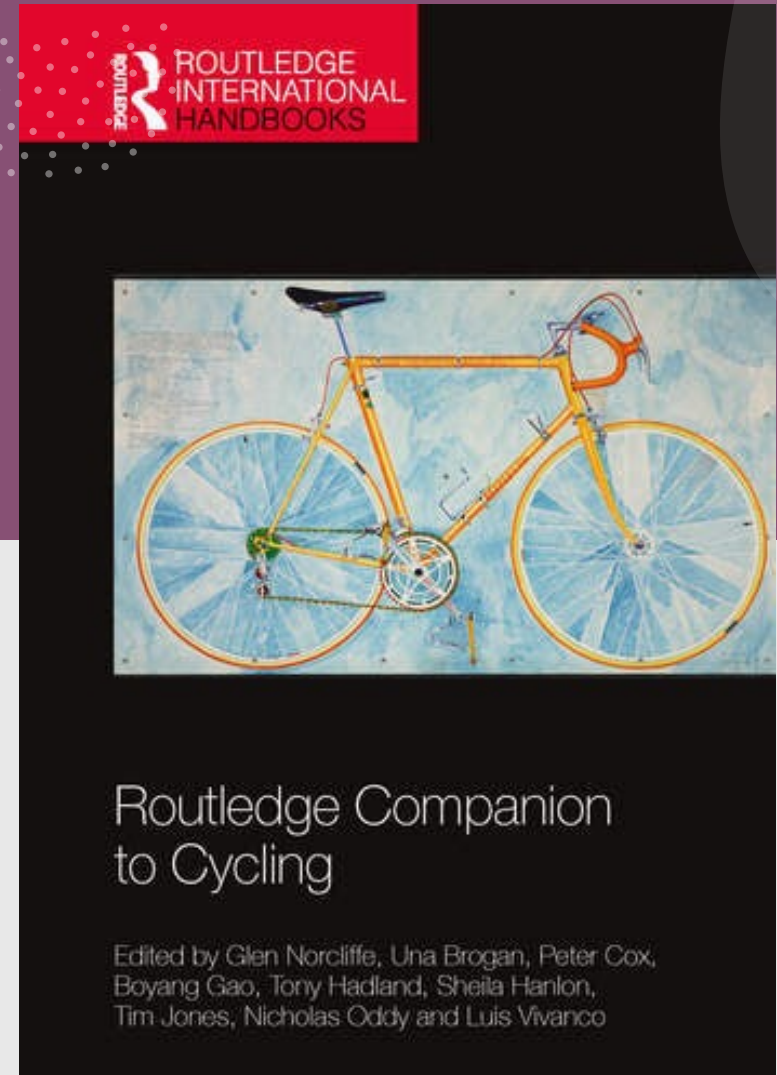
- La brecha de género en las plataformas de reparto (delivery), 2021
  - 13% (España)
  - 6% (Reino Unido)
  - 5% (Argentina)
- Contexto:
  - Brecha de género en la movilidad ciclista
  - Brecha de género en el sector profesional del transporte y la logística
  - Factores de influencia: Percepción del esfuerzo físico y la competencia



Juan Manuel Maidana, La Factoría

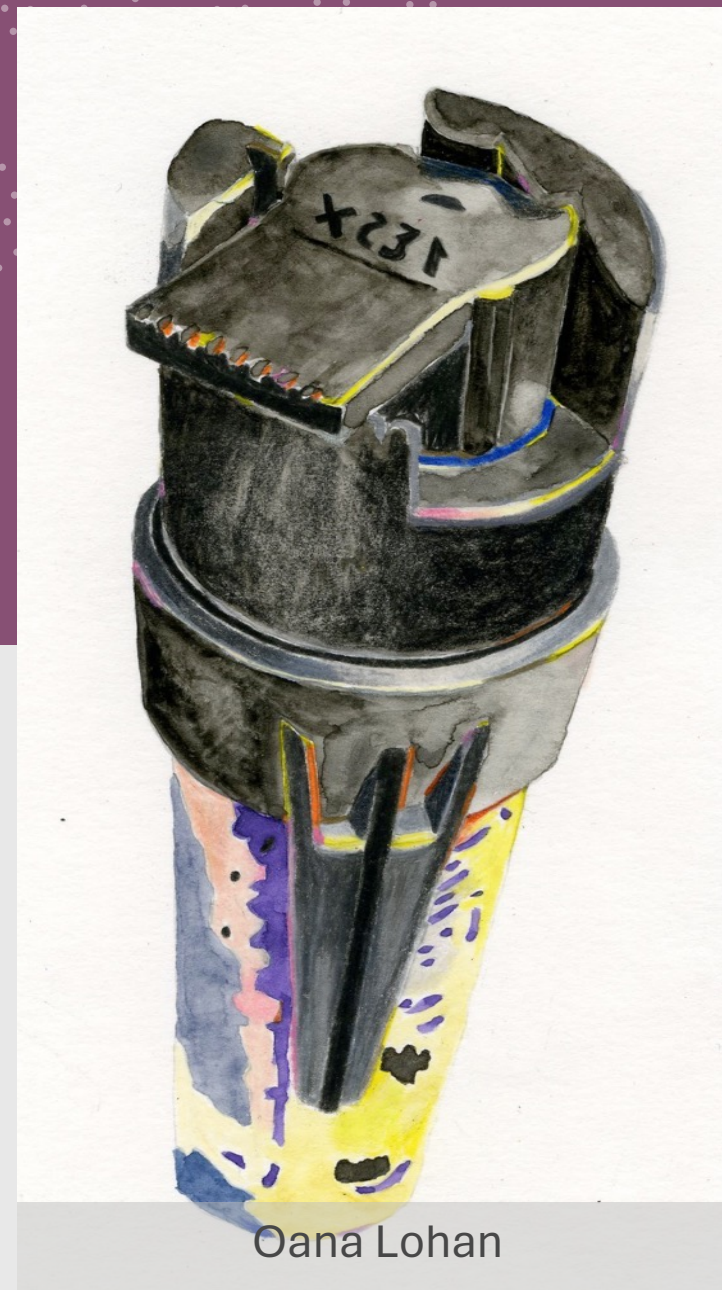
# Estudio colaborativo

- Co-autoría para un capítulo de libro con Cosmin Popan
- Estudio sobre varios países y con el foco en género y migración
- Métodos:
  - Entrevistas
  - Participación en reuniones y talleres online



# Estrategias de protección frente a la hostilidad, el acoso sexual y el abandono

- **Individual:** autoaislamiento, esconderse en espacios solitarios, ocultar su identidad debajo de la ropa.
  - Falta de información faltante de pares que conlleva desventaja financiera (aumento de la brecha salarial)
- **Grupal:**
  - Redes sociales de mujeres (Whatsapp)
  - Representación de mujeres y personas no binarias en los sindicatos.
  - Emancipación y emprendimiento colaborativo feminista





# Género y "riders"

## Impacto de la Exposición Pública

- Estrés y sensación de inseguridad - Vigilancia constante debido al acoso.
- Hipermovilidad forzada – transitar por espacios de riesgo

## Ampliación del significado de seguridad

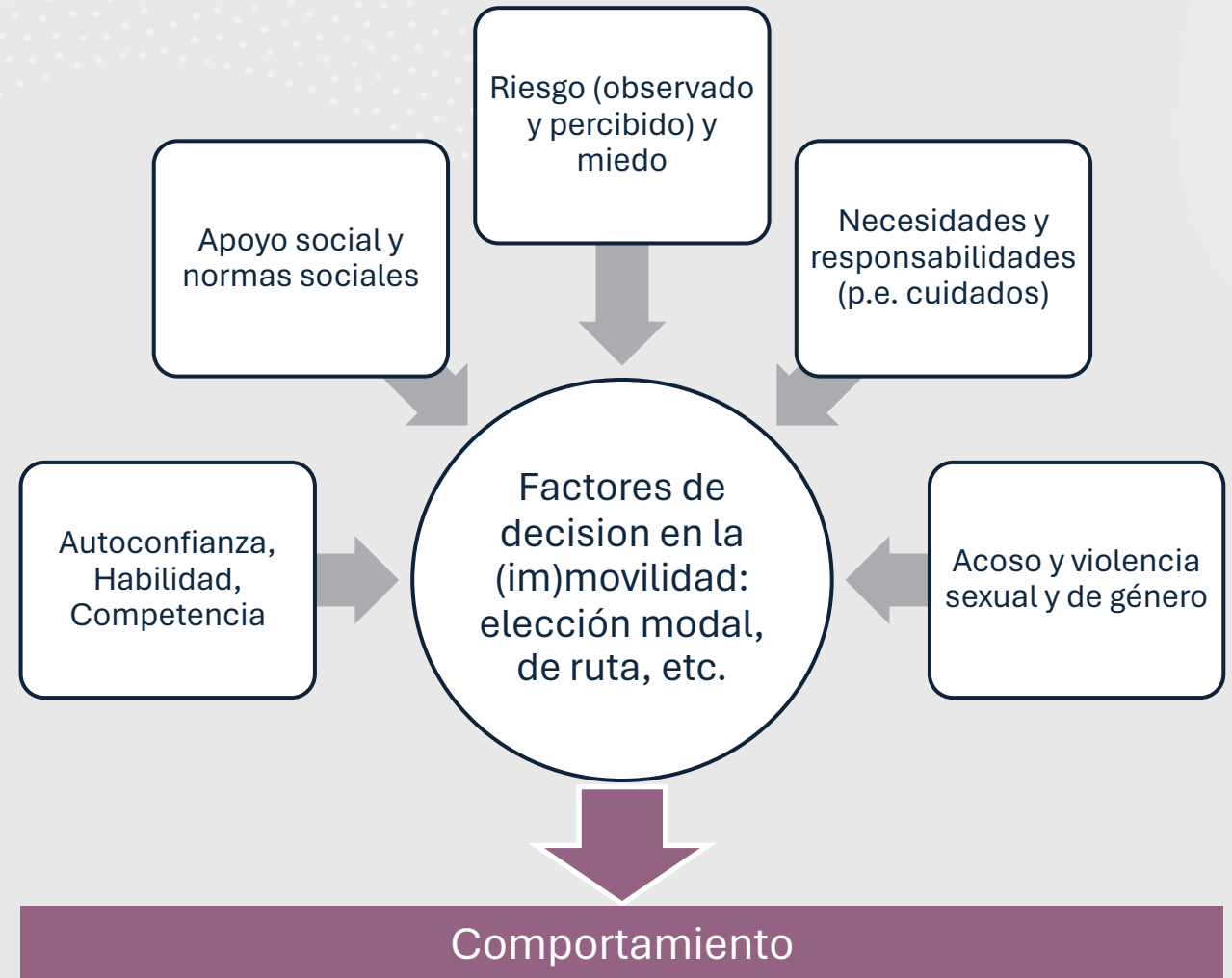
- Mayor exposición a la inseguridad vial (movilidad vulnerabilizada).
- Combinación de acoso vial y sexual (mujeres en bicicleta).
- Múltiples formas y fuentes de violencia sexual y de género.

## Salud laboral

- Falta de acceso a baños adecuados.
- Desafíos adicionales en la salud debido a trabajar durante embarazo, maternidad, menstruación, perimenopausia...



# Cómo influye este concepto amplio de (in)seguridad en el comportamiento de las mujeres?



# Comportamiento

## Limitante

- Inmovilidad
- Hipermovilidad
- Movilidad penalizada (tiempo, distancia, incomodidad, riesgo...)

## Expansivo

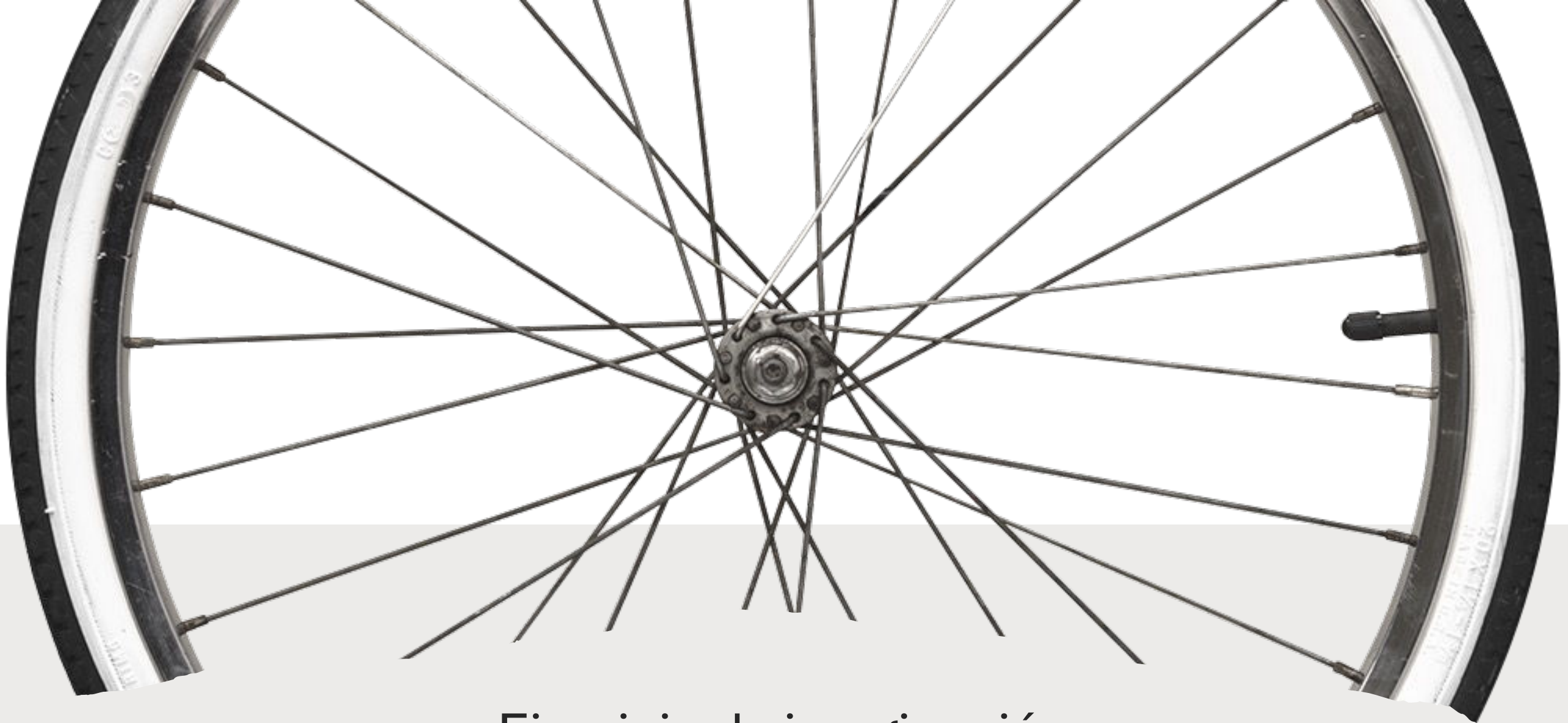
- Estrategias de protección
- Apoyo mutuo en el acompañamiento y la comunidad
- Creación de redes de conexión e intercambio de información y material



«Para ser verdaderamente visionarias tenemos que arraigar nuestra imaginación en nuestra realidad concreta y al mismo tiempo imaginar posibilidades más allá de esa realidad. »

« Lo que no podemos imaginar no puede llegar a existir.»

- bell hooks



Ejercicio de imaginación



# Referencias

- Anaya-Boig, E. (2023) *External evaluation of London Marathon Foundation grant funded Cycle Sisters Capacity Building Project*.  
[https://www.cyclesisters.org.uk/files/ugd/c80d4a\\_84577edadb7944529c8ed989f9d67b40.pdf](https://www.cyclesisters.org.uk/files/ugd/c80d4a_84577edadb7944529c8ed989f9d67b40.pdf).
- Anaya-Boig, E., de la Torre Ávila, L. & Cortés Jiménez, E. (2022) *Aprender a volar. Impactos de la formación ciclista para personas adultas*.  
<https://bicihub.barcelona/wp-content/uploads/2022/10/Aprender-a-volar-InSPIRES-Biciclot.pdf>.
- Popan, C. & Anaya-Boig, E. (2022) The Precarious Work of Platform Cycle Delivery Workers. In: G.B. Norcliffe, U. Brogan, P. Cox, B. Gao, T. Hadland, S. Hanlon, T. Jones, N. Oddy, & L. Vivanco (eds.). *Routledge companion to cycling*. Abingdon, Oxon ; New York, NY, Routledge. p. 584. <https://www.routledge.com/Routledge-Companion-to-Cycling/Norcliffe-Brogan-Cox-Gao-Hadland-Hanlon-Jones-Oddy-Vivanco/p/book/9780367683993>. (pre-print <https://osf.io/preprints/socarxiv/tk6v8/> )
- Anaya Boig, E. (2021) Built and social environment factors associated with stages of change of cycling for transport. Case studies from the pasta project. PhD Thesis. London, Imperial College London.  
<http://spiral.imperial.ac.uk/handle/10044/1/106168>.

¡Gracias!

Esther Anaya Boig

E-mail:

[e.anaya-boig@imperial.ac.uk](mailto:e.anaya-boig@imperial.ac.uk)

[estheranaya@gmail.com](mailto:estheranaya@gmail.com)