16 DÍAS DE ACTIVISMO

UNIDOS CONTRA LA VIOLENCIA
HACIA LAS MUJERES Y LAS NIÑAS

imm
INSTITUTO MUNICIPAL DE LA MUJER



ANTOLOGÍA

VOCES QUE INSPIRAN EL CAMBIO

CANCÚN NOS UNE
POR LA TRANSFORMACIÓN

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN..... 05
I.-UNIVERSIDAD AZTLÁN..... 06
¿Qué desigualdad o violencia dejamos de considerar “normal”?..... 07
Perspectiva de género en personas sordas..... 13
Detrás de lo «normal»..... 16
La violencia psicológica en el ámbito familiar: una forma de violencia que no deja huellas visibles..... 24
La violencia que no deja moretones: cuando el control también se convierte en una forma de violencia..... 30
II.- CONALEP 3..... 35
Reflexión sobre la violencia contra las mujeres..... 36
III.- UNIVERSIDAD DE QUINTANA ROO..... 37
Bajo el dobladillo..... 38
El permiso que no se dio: la Ley Olimpia y la violencia digital que aprendimos a nombrar..... 40
La ropa sucia se lava en casa: mandato de masculinidad y pacto de silencio..... 51
Consecuencias de la violencia digital en el bienestar emocional de las mujeres..... 58
Lo que aprendimos a llamar normal..... 63
Sí te creo..... 67
Cuando callar se vuelve costumbre 70
Detrás de la puerta..... 77
¡No fue broma, es violencia!..... 84

ÍNDICE

IV.- ESCUELA NORMAL SUPERIOR INCORPORADA “ANDRÉS QUINTANA ROO”..... 87
¡Di no a los estereotipos!..... 88
Cuando el amor deja de ser amor: lo que ya no queremos normalizar en nuestras relaciones..... 92
La miseria de su poder nunca definió nuestro valor..... 99
Micromachismos: pequeñas acciones que reflejan grandes desigualdades..... 105
Lo que aprendí a callar y lo que hoy me atrevo a nombrar: mi experiencia como mujer..... 111
Más allá de las etiquetas: cómo construimos nuestra identidad y aprendemos a ser quienes somos..... 122
Propuesta de transformación: De la igualdad en el papel a la igualdad en la vida universitaria..... 129
Mi experiencia como mujer: reflexiones sobre la violencia, el miedo y la búsqueda de justicia..... 133
Lo que ya no queremos normalizar: pequeñas violencias que también dejan huella..... 140
Ser mujer y sentirse segura también importa..... 145
Cultura o patriarcado: el arte de camuflar la desigualdad..... 148
Entre pasillos y roles: la igualdad de género en la vida universitaria..... 152
Aprender a ser mujer: los estereotipos que comienzan en la infancia..... 154

ÍNDICE

¿Qué desigualdad dejamos de considerar “normal” como mujeres normalistas? 160
Ser mujer universitaria: construyendo mi propio camino 163
Aprender a soltar también es crecer 167
Lo que creíamos que era amor 171
¡Alto a la normalización de la violencia! 175
Lo que aprendimos a nombrar: los estereotipos de género 180
SEMBLANZAS 186
AGRADECIMIENTOS 206

INTRODUCCIÓN

Hay preguntas que empiezan en el salón de clases y se quedan con nosotras mucho después de que termina la sesión. ¿Por qué a unas nos toca pedir permiso para hacer lo que otras personas hacen con libertad? ¿En qué momento aprendimos a tomar los celos como una muestra de cariño? ¿Qué pasa cuando una compañera cuenta algo que le incomoda y la respuesta es que exagera?

Voces Universitarias: Mujeres que Transforman nació para abrir un espacio a esas preguntas. El proyecto, impulsado por el Instituto Municipal de la Mujer del Ayuntamiento de Benito Juárez, reunió a mujeres de distintas instituciones educativas del municipio para conversar sobre género, igualdad y violencias. Esta antología recoge lo que las autoras decidieron escribir a partir de esas conversaciones, de sus propias experiencias y de lo que observan en los espacios donde estudian, trabajan y conviven.

En estas páginas, una estudiante se pregunta por qué dejó de levantar la mano en clase. Otra vuelve a las películas que veía de niña para entender qué había aprendido a llamar amor. Hay autoras que conversaron con trabajadoras de hoteles y con mujeres que sostienen la vida de sus congregaciones. También hay quien mira los pasillos de su universidad y se pregunta cuánto tiempo tuvo cada compañera para estudiar antes de llegar al mismo salón.

Cada autora eligió cómo contar lo que le importaba. Algunas escribieron cuentos y crónicas. Otras trabajaron con fotografías, entrevistas, ensayos o propuestas para cambiar prácticas en sus escuelas. Hay también testimonios en los que poner algo por escrito fue una manera de nombrarlo por primera vez. Cada autora decidió qué compartir, cómo hacerlo y qué guardar para sí. Esa decisión también forma parte de su voz.

Leídos en conjunto, los textos dejan ver cuánto cambia una pregunta cuando la hacemos entre varias. Lo que parecía un problema que cada quien tenía que resolver por su cuenta empieza a mostrar una historia compartida. Y esa historia nos permite hacer preguntas más concretas. ¿Qué hace una escuela cuando una estudiante pide ayuda? ¿Cómo se reparten los cuidados que hacen posible que alguien llegue a clases? ¿Qué podemos hacer cuando una broma deja a una compañera en silencio?

Ojalá que, al cerrar el libro, alguna de estas preguntas siga dando vueltas y encuentre lugar en una conversación entre amigas, en un salón de clases o en una reunión donde se toman decisiones. Ahí también empieza el trabajo de cambiar lo que durante tanto tiempo aprendimos a llamar normal.

I.- UNIVERSIDAD AZTLAN

¿QUÉ DESIGUALDAD O VIOLENCIA DEJAMOS DE CONSIDERAR "NORMAL"?

ANGELES VILLANUEVA FUENTES

VIOLENCIA ECONÓMICA

Pero ¿cómo podemos reconocer si una dinámica familiar o de pareja es adecuada o si ya está convirtiéndose en una situación de violencia? Esta es una pregunta que considero importante, especialmente cuando hablamos de violencia económica, porque no siempre se presenta de manera evidente. En ocasiones, comienza con pequeñas decisiones que parecen normales, como que una persona se encargue de administrar el dinero o que otra asuma la mayoría de las tareas del hogar. Sin embargo, cuando estas decisiones dejan de ser acuerdos compartidos y comienzan a limitar la libertad de alguien, es necesario cuestionarlas.

La violencia económica es una forma de violencia que muchas veces pasa desapercibida, debido a que no deja marcas visibles, aunque puede generar consecuencias emocionales, sociales y personales. Se presenta cuando una persona controla o limita los recursos económicos de otra para ejercer poder sobre ella, afectando su independencia y su capacidad para tomar decisiones sobre su propia vida.

Considero que este tipo de violencia es especialmente preocupante cuando ocurre dentro de una relación de pareja o en el ámbito familiar, porque el dinero puede convertirse en una herramienta de control y manipulación. Por ello, es importante reconocer que la violencia no solamente consiste en agredir físicamente, sino que también puede manifestarse al limitar la autonomía y las oportunidades de una persona mediante el control económico.

DESARROLLO

En México, la violencia económica representa un problema que merece atención. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2025), durante 2024 el valor económico del trabajo doméstico y de cuidados no remunerado fue de ocho billones de pesos, equivalente al 23.9 % del producto interno bruto (PIB). De este valor, las mujeres aportaron el 72.6 %. Además, su contribución equivalió, en promedio, a 82 339 pesos anuales por persona. Estas cifras permiten reconocer la importancia del trabajo doméstico y de cuidados, aunque no siempre reciba una remuneración económica.

Esta situación puede relacionarse con una cuestión cultural, debido a que todavía existen ideas que presentan al hombre como el proveedor económico del hogar y a la mujer como la responsable de las tareas domésticas y del cuidado de la familia. Cocinar, limpiar, cuidar a los hijos y a las personas dependientes, organizar la vida familiar y brindar apoyo emocional son actividades indispensables; sin embargo, con frecuencia se consideran obligaciones femeninas y no se reconoce suficientemente el tiempo y el esfuerzo que requieren.

A pesar de que durante años se ha promovido la igualdad de género, todavía existen hogares donde estos roles se mantienen como si fueran la única manera correcta de organizar una familia. Un ejemplo que me parece interesante para reflexionar sobre este tema es la tendencia conocida como tradwife, expresión que se utiliza para describir a mujeres que promueven un estilo de vida basado en los roles tradicionales de esposa y ama de casa. Algunas eligen voluntariamente dedicarse al hogar, lo cual no significa que estén viviendo violencia. El problema aparece cuando este modelo se presenta como una obligación para las mujeres o se utiliza para justificar que dependan económicamente de sus parejas y tengan menos libertad para decidir sobre su futuro.

Desde mi perspectiva, no se trata de señalar que una familia está haciendo algo incorrecto simplemente porque uno de sus integrantes trabaja mientras el otro se dedica al hogar. Cada pareja puede establecer acuerdos que funcionen de acuerdo con sus necesidades, sus preferencias y sus posibilidades. Una persona puede elegir libremente dedicarse al cuidado de su familia y encontrar satisfacción en ello. Sin embargo, considero fundamental preguntarnos si esa elección realmente se hace con libertad o si existen presiones, imposiciones o condiciones que impiden tomar una decisión diferente.

La diferencia está en que un acuerdo saludable permite que ambas personas expresen sus necesidades, participen en las decisiones y tengan acceso a los recursos necesarios para vivir dignamente. En cambio, una situación puede convertirse en violencia económica cuando una persona utiliza su posición económica para controlar a la otra, le niega dinero para cubrir necesidades básicas o le impide estudiar, trabajar o desarrollar sus propios proyectos.

Esta violencia también puede aparecer en parejas donde ambas personas trabajan y tienen sus propios ingresos. Por ejemplo, puede suceder que, al principio de la relación, las responsabilidades domésticas se distribuyan de manera aparentemente equitativa, pero poco a poco una persona termine asumiendo casi todas las tareas de la casa.

Con el tiempo, esa carga puede dificultarle cumplir con sus responsabilidades laborales, continuar estudiando o buscar mejores oportunidades profesionales.

Si además su pareja utiliza el dinero para exigirle que se encargue de todo o para limitar sus decisiones, la dinámica puede convertirse en una forma de control.

Otra situación preocupante ocurre cuando una mujer desea trabajar, estudiar o desarrollarse profesionalmente, pero su pareja se opone argumentando que no necesita hacerlo porque él puede mantenerla o porque su responsabilidad debe ser exclusivamente el hogar. Aunque estas explicaciones pueden parecer una manera de proteger a la familia, es necesario observar si existe libertad para elegir. No es lo mismo decidir en pareja que una persona imponga su voluntad sobre la otra.

Cuando alguien se ve obligado a abandonar sus estudios o su empleo, puede perder oportunidades de generar ingresos propios y desarrollar una dependencia económica. Esto puede dificultar que cubra sus necesidades personales, ahorre, continúe su formación o tome decisiones sobre su futuro. Incluso puede limitar su posibilidad de salir de una relación que le hace daño, especialmente si tiene hijos y no cuenta con recursos suficientes para cubrir una vivienda, alimentos y otros gastos esenciales.

De acuerdo con el Instituto Mexicano para la Competitividad (IMCO, s. f.), la violencia económica puede manifestarse cuando una persona controla las decisiones sobre los gastos del hogar, condiciona el dinero o exige explicaciones constantes sobre su uso. Estas conductas pueden parecer pequeñas o justificarse como una forma de administrar las finanzas, pero adquieren otra dimensión cuando restringen la autonomía de la pareja. Esto demuestra que el problema no consiste simplemente en quién gana más dinero, sino en cómo se utiliza el poder económico dentro de una relación.

Asimismo, la violencia económica puede relacionarse con otras formas de violencia. Una persona puede utilizar el dinero para humillar a su pareja, hacerle creer que no puede vivir sin ella o amenazarla con dejar de cubrir sus necesidades si no obedece. En estos casos, el control económico puede acompañarse de violencia psicológica y, en determinadas situaciones, de amenazas o agresiones físicas. De esta manera, la dependencia financiera puede dificultar que la persona afectada busque ayuda o encuentre alternativas para cambiar su situación.

Por otra parte, considero importante reconocer que dedicarse al hogar también representa una forma de trabajo. Preparar alimentos, limpiar, organizar las actividades familiares y cuidar a otras personas requiere tiempo, esfuerzo y responsabilidad. Por otra parte, considero importante reconocer que dedicarse al hogar también representa una forma de trabajo. Preparar alimentos, limpiar, organizar las actividades familiares y cuidar a otras personas requiere tiempo, esfuerzo y responsabilidad.

Que estas actividades no generen un salario no significa que carezcan de valor. Los datos del INEGI muestran precisamente la importancia económica de estas labores para el funcionamiento de los hogares y de la sociedad.

Por eso, me parece injusto que una persona que se dedica al hogar sea considerada como alguien que no contribuye económicamente o que, por no recibir un salario, tenga menos derecho a participar en las decisiones familiares. Si una pareja acuerda que una persona se encargará del trabajo remunerado y la otra del hogar, ambas aportaciones deben reconocerse y respetarse. También es importante que puedan hablar sobre el ahorro, los gastos, las necesidades personales y las medidas que les permitan afrontar situaciones inesperadas.

REFLEXIÓN

Al reflexionar sobre este tema, me doy cuenta de que una de las principales dificultades para reconocer la violencia económica es que algunas de sus manifestaciones se confunden con costumbres familiares o demostraciones de responsabilidad. Podemos crecer escuchando que quien aporta el dinero debe tomar las decisiones o que una mujer debe aceptar determinadas condiciones porque su pareja la mantiene. Cuando estas ideas se repiten durante mucho tiempo, es posible que dejemos de cuestionarlas.

Considero que aquí se encuentra una de las partes más importantes del problema: no siempre identificamos una situación de violencia porque la hemos aprendido a ver como algo normal. Por eso, creo que debemos preguntarnos si las decisiones dentro de una relación se toman mediante el diálogo y el respeto o si una persona tiene que aceptar lo que la otra decide por miedo a perder su apoyo económico.

También pienso que debemos evitar juzgar a las mujeres que deciden dedicarse al hogar, porque hacerlo sería contradecir la libertad que buscamos defender. El objetivo no es establecer una única forma correcta de vivir, trabajar o formar una familia, sino garantizar que cada persona tenga la posibilidad de elegir.

La igualdad no significa que todos debamos realizar exactamente las mismas actividades, sino que obligado a asumir un papel por su género ni perder sus derechos por depender económicamente de alguien.

Como estudiante universitaria, considero que hablar de violencia económica permite ampliar nuestra manera de entender la desigualdad.

No basta con reconocer que las personas necesitan ingresos; también es necesario comprender que tener autonomía económica influye en las oportunidades de estudiar, trabajar, tomar decisiones y construir un proyecto de vida. Por ello, la educación, la información sobre los derechos y el reconocimiento del trabajo doméstico son elementos importantes para prevenir situaciones de dependencia y control.

De igual manera, considero necesario aprender a identificar las señales de alerta y evitar responsabilizar a las personas que viven estas situaciones. Decir que alguien debería abandonar una relación sin considerar sus circunstancias puede ignorar las dificultades económicas, familiares y sociales que enfrenta. En lugar de juzgar, podemos contribuir escuchando, ofreciendo apoyo y orientando a las personas hacia servicios especializados cuando lo necesiten.

CIERRE

En conclusión, considero que la violencia económica es una de las desigualdades que debemos dejar de normalizar, porque puede esconderse detrás de decisiones que parecen cotidianas y terminar limitando la libertad de una persona. No se trata de cuestionar a las familias que eligen distribuir sus responsabilidades de una manera determinada, sino de reconocer cuándo esos acuerdos dejan de ser voluntarios y se convierten en mecanismos de control.

Por ello, propongo que comencemos por cuestionar las ideas que relacionan el dinero con la autoridad y que promovamos relaciones donde las decisiones económicas se tomen de manera respetuosa y compartida. También es importante reconocer el valor del trabajo doméstico, fomentar la educación financiera y facilitar el acceso a información y redes de apoyo para quienes enfrentan situaciones de violencia.

Finalmente, me quedo con una pregunta que considero fundamental: ¿realmente podemos hablar de una decisión libre cuando una persona siente que no tiene otra opción porque depende económicamente de alguien? Creo que dejar de normalizar la violencia económica comienza cuando entendemos que el dinero no debería utilizarse para controlar la vida de otra persona. Todas las personas merecen respeto, oportunidades y la posibilidad de decidir sobre su futuro. Vivir sin violencia no es un privilegio, sino un derecho.

REFERENCIAS

- Instituto Mexicano para la Competitividad. (s. f.). Violencia económica. https://imco.org.mx/violencia-economica/
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2025, 25 de noviembre). En 2024, el valor económico del trabajo no remunerado en labores domésticas y de cuidados reportó un monto de 8 billones de pesos. Consultar comunicado del INEGI

PERSPECTIVA DE GÉNERO EN PERSONAS SORDAS

AYLIN VILLEGAS ROSAS

UNA DOBLE BARRERA HACIA LA INCLUSIÓN SOCIAL

INTRODUCCIÓN

La perspectiva de género permite analizar cómo las diferencias socialmente construidas entre mujeres y hombres influyen en sus oportunidades, experiencias y acceso a derechos. Cuando este análisis se aplica a las personas sordas, es posible identificar desigualdades que van más allá de la discapacidad auditiva y que están relacionadas con los roles y las expectativas que la sociedad asigna a cada género.

Las personas sordas enfrentan diversas barreras en ámbitos como la educación, el empleo, la salud y la participación social. Sin embargo, estas dificultades no afectan de la misma manera a hombres y mujeres. Mientras que muchas mujeres sordas enfrentan mayores riesgos de discriminación y violencia, los hombres sordos también pueden verse afectados por estereotipos que condicionan sus oportunidades y formas de interacción social. Por ello, analizar la situación de las personas sordas desde una perspectiva de género permite comprender mejor las múltiples dimensiones de la inclusión y promover estrategias más equitativas para toda la población.

DESARROLLO

La discapacidad auditiva representa un reto importante en sociedades donde gran parte de la comunicación se desarrolla mediante el lenguaje oral. Aunque en muchos países se han implementado políticas de inclusión, las personas sordas todavía encuentran obstáculos para ejercer plenamente sus derechos.

Desde una perspectiva de género, estas barreras se manifiestan de formas distintas para mujeres y hombres. Las mujeres sordas suelen enfrentar una doble discriminación derivada de su condición de género y de su discapacidad. Esto puede reflejarse en menores oportunidades de empleo, menor acceso a puestos de liderazgo y mayores dificultades para denunciar situaciones de violencia debido a las barreras de comunicación existentes en instituciones de salud, seguridad y justicia.

Por otro lado, los hombres sordos también experimentan desafíos específicos. En muchas culturas persiste la expectativa de que los hombres sean proveedores económicos y demuestren independencia y fortaleza. Cuando las barreras de comunicación limitan el acceso al empleo o a determinadas oportunidades laborales, algunos hombres sordos pueden enfrentar exclusión social y dificultades para cumplir con los roles tradicionalmente asignados por la sociedad.

En el ámbito educativo, tanto mujeres como hombres sordos pueden verse afectados por la falta de intérpretes de lengua de señas, materiales accesibles y personal capacitado. Sin embargo, las diferencias de género pueden influir en las tasas de permanencia escolar, las oportunidades profesionales elegidas y las expectativas familiares respecto a su desarrollo académico.

En el mercado laboral, las personas sordas suelen enfrentar prejuicios relacionados con la comunicación y la productividad. No obstante, las mujeres sordas pueden experimentar una menor participación laboral debido a la combinación de estereotipos de género y discapacidad. A su vez, los hombres sordos pueden verse limitados en sectores donde predominan formas de comunicación oral intensiva o donde existen percepciones erróneas sobre sus capacidades.

La participación social y política también muestra desigualdades. Aunque existen organizaciones que promueven los derechos de las personas sordas, la representación de mujeres y hombres suele ser desigual dependiendo del contexto cultural y social. La incorporación de una perspectiva de género permite identificar estas diferencias y diseñar políticas más inclusivas que garanticen la participación equitativa de todas las personas.

"Las barreras más difíciles no son las que impiden escuchar, sino las que impiden ser escuchado, valorado y tratado con igualdad".

LA IMPORTANCIA DE UNA PERSPECTIVA INCLUSIVA

Promover la igualdad para las personas sordas requiere reconocer que la discapacidad no afecta de forma uniforme a toda la población. Las experiencias de hombres y mujeres pueden ser distintas debido a factores sociales, culturales y económicos. Por ello, las políticas públicas, los programas educativos y las estrategias de inclusión deben considerar tanto las necesidades derivadas de la discapacidad auditiva como las relacionadas con el género.

Asimismo, es fundamental fortalecer la accesibilidad en instituciones educativas, centros de salud, espacios laborales y organismos de justicia mediante el uso de intérpretes de lengua de señas, tecnologías de apoyo y programas de sensibilización que reduzcan los prejuicios hacia las personas sordas.

"Detrás de cada silencio hay una voz que merece ser escuchada, un sueño que merece oportunidades y una historia que merece ser contada".

CONCLUSIÓN

La perspectiva de género aplicada al estudio de las personas sordas permite comprender que las desigualdades no afectan de manera idéntica a todas las personas. Tanto mujeres como hombres enfrentan barreras relacionadas con la discapacidad auditiva, aunque estas pueden manifestarse de formas diferentes según los roles y las expectativas de género presentes en la sociedad.

Construir una sociedad verdaderamente inclusiva implica reconocer estas diferencias y desarrollar estrategias que promuevan la igualdad de oportunidades para todas las personas sordas. Solo mediante un enfoque que integre género, accesibilidad y derechos humanos será posible avanzar hacia una participación plena y equitativa en todos los ámbitos de la vida social.

"Cuando una persona sorda encuentra barreras para participar, pierde ella; cuando una sociedad no la incluye, perdemos todos".

DETRÁS DE LO "NORMAL"

CINTHYA RUIZ APODACA

UNA REFLEXIÓN SOBRE LAS VIOLENCIAS Y DESIGUALDADES QUE DEJAMOS DE CONSIDERAR "NORMALES" EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES.

Empecemos por hacernos esta pregunta...

¿Qué desigualdad o violencia dejamos de considerar "normal" en niñas, niños y adolescentes (NNA)?

Dejamos de considerar "normal" aquella desigualdad o violencia que antes se justificaba como educación, cultura, disciplina o juego, y que hoy reconocemos como una violación a los derechos de NNA.

Lo que ya no queremos normalizar: Violencia de género, señales de alerta, violencia digital, acoso, hostigamiento, roles de género, maternidad infantil y trabajo infantil.

Antes de contarte lo que pensé al hacerme esta pregunta, te comparto una historia que me hizo reflexionar sobre algunas de esas violencias y desigualdades.

Soy Mika. Solía vivir con mi madre y mis hermanos. Mi padre murió cuando yo era muy pequeña y apenas lo recuerdo. Desde que tengo memoria, mi madre me enseñaba a cocinar, limpiar y servir a mis hermanos. Decía: "Mika, tienes que aprender a hacer todo eso porque tú eres mujercita. Debes servir al hombre, ya sea tu futuro esposo o tus hermanos. Siempre los debes atender, que nada les haga falta".

Pero mis hermanos no eran tan buenos conmigo. A veces llegaban a insultarme solo por no hacer caso a lo que me ordenaban. Yo no obedecía porque me preguntaba: "¿Por qué yo hago todo y ellos no?". Eso me llegaba a molestar y sus palabras, a lastimar.

Aun con todos los insultos que me decían mis hermanos, mi madre los protegía a ellos y a mí me alzaba la voz. Si yo hacía algo que los molestara, mi madre me llegaba a golpear. Así fui creciendo...

Hasta que cumplí 18 años. No soporté más ese ambiente, que siempre quisieran controlar mi vida y que yo tuviera que estar siempre para servirles, recibiendo humillaciones y maltratos.

Ahora me doy cuenta de cuánto daño me ocasionó estar tantos años en ese ambiente, si es que se le puede llamar "hogar".

Ya estoy mejor gracias a la atención psicológica que he recibido y al apoyo de personas que me quieren y aprecian.
Ahora tengo una familia y mi hijo está recibiendo una educación sin ningún tipo de violencia. No quiero repetir esos patrones de «educación». Quiero criarlo de otra manera.
Lo que me sucedió ocurrió durante mi niñez y mi adolescencia. No se debe permitir que más niñas, niños y adolescentes pasen por esta situación. Hoy contamos con leyes que protegen sus derechos y buscan garantizar su desarrollo y bienestar, así como prevenir cualquier tipo de violencia.
Todos merecemos crecer con amor y respeto, y que se respete nuestra integridad física y mental.
Por mi experiencia, quisiera compartir algunas leyes que ayudan a proteger a niñas, niños y adolescentes, así como algunos conceptos para entender mejor el texto.
Porque todos merecemos crecer con amor y respeto.
Estas son algunas de las violencias y desigualdades que considero que debemos dejar de normalizar:
Para fines de claridad en el texto, utilizaremos el término violencia psicológica, aunque también encontrarás otras expresiones para referirte a ella. Según la Observación general núm. 13 (2011) del Comité de los Derechos del Niño de las Naciones Unidas, el concepto de violencia mental, comprendido en la expresión "perjuicio o abuso ... mental", del artículo 19, párrafo 1 de la Convención, se describe a menudo como maltrato psicológico, abuso mental, agresión verbal y maltrato o descuido emocional, y puede consistir en:

a) Toda forma de relación perjudicial persistente con el niño, como hacerle creer que no vale nada, que no es amado ni querido, que está en peligro o que solo sirve para satisfacer las necesidades de otros;
b) Asustar al niño, aterrorizarlo y amenazarlo; explotarlo y corromperlo; desdeñarlo y rechazarlo; aislarlo, ignorarlo y discriminarlo;
c) Desatender sus necesidades afectivas, su salud mental y sus necesidades médicas y educativas;
d) Insultarlo, injuriarlo, humillarlo, menospreciarlo, ridiculizarlo y herir sus sentimientos;
e) Exponerlo a la violencia doméstica;
f) Someterlo a un régimen de incomunicación o aislamiento o a condiciones de detención humillantes o degradantes, y

g) Someterlo a la intimidación y las novatadas de adultos o de otros niños, en particular por medio de tecnologías de la información y las telecomunicaciones (TIC) como los teléfonos móviles o Internet (la práctica llamada "acoso cibernético").

La visibilización y el rechazo a la violencia psicológica en niñas, niños y adolescentes (NNA) en México han ganado terreno debido a una transformación profunda impulsada por reformas legales, hallazgos neurocientíficos y un cambio en la conciencia social.
Históricamente, insultar, humillar, rechazar o aterrorizar a los menores estuvo normalizado bajo la justificación de la "disciplina" o la crianza tradicional. Sin embargo, esta normalización ha comenzado a fracturarse debido a algunos de los siguientes factores clave:

AVANCES LEGISLATIVOS Y PROHIBICIÓN EXPLÍCITA

La Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (LGDNNA, 2024, art. 47) establece medidas para prevenir y atender, entre otras formas de violencia, el abuso psicológico. Esta protección se ha reforzado en años recientes.

IMPACTO EN LA SALUD MENTAL Y EL DESARROLLO

La ciencia y las instituciones de salud (como la Secretaría de Salud y el Instituto Nacional de Salud Pública) han demostrado que la violencia psicológica altera el desarrollo cerebral de las infancias.
Consecuencias crónicas: Se ha evidenciado que el abuso psicológico genera trastornos de ansiedad, depresión, problemas de conducta y daños severos en la salud física a largo plazo, equiparables o incluso mayores que el maltrato físico.
De igual manera, podemos entender la violencia física a partir de la definición del Comité:
Violencia física. Puede ser mortal y no mortal. En opinión del Comité, la violencia física incluye:
a) Todos los castigos corporales y todas las demás formas de tortura y tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes, y b) La intimidación física y las novatadas por parte de adultos o de otros niños.
Castigos corporales. En su Observación general Nº 8 (párr. 11), el Comité definió el castigo "corporal" o "físico" como todo castigo en el que se utilice la fuerza física y que tenga por objeto causar cierto grado de dolor o malestar, aunque sea leve. En la mayoría de los casos se trata de pegar a los niños ("manotazos", "bofetadas", "palizas"), con la mano o con algún objeto –azote, vara, cinturón, zapato, cuchara de madera, etc.

Pero también puede consistir por ejemplo, en dar puntapiés, zarandear o empujar a los niños, arañarlos, pellizcarlos, morderlos, tirarles del pelo o de las orejas, golpearlos con un palo, obligarlos a ponerse en posturas incómodas, producirles quemaduras, obligarlos a ingerir alimentos hirviendo u otros productos.

La violencia física contra niñas, niños y adolescentes (NNA) en México dejó de considerarse normal debido a un cambio de paradigma jurídico y social que transformó a la infancia de "objetos de protección y propiedad familiar" a "sujetos plenos de derechos", impulsado por compromisos internacionales, evidencia científica sobre el desarrollo infantil.

ESTUDIOS CIENTÍFICOS DE NEUROIMAGEN Y PSICOLOGÍA (BASE DE LA EVIDENCIA DE UNICEF)

- Cuartas, J., Gershoff, E. T., & McLaughlin, K. A. (2021) – "Corporal Punishment and Elevated Neural Response to Threat in Children" (Universidad de Harvard / Child Development): Este estudio es la fuente del hallazgo sobre las resonancias magnéticas. Utilizó neuroimagen funcional para demostrar que los azotes convencionales (nalgadas) activan las mismas regiones cerebrales (corteza prefrontal y amígdala) ante el peligro que el abuso físico grave.
- Gershoff, E. T., & Grogan-Kaylor, A. (2016) – "Spanking and Child Outcomes: Old Controversies and New Meta-Analyses" (Journal of Family Psychology): El metaanálisis de 50 años citado. Analizó a más de 160,000 niños y concluyó que el castigo físico no logra obediencia a largo plazo, sino que reduce la capacidad cognitiva (CI) y aumenta la agresión.
- Centro para el Niño en Desarrollo de la Universidad de Harvard (Harvard Center on the Developing Child): Es la fuente científica principal de donde UNICEF adopta el concepto y la fisiología del "estrés tóxico", explicando cómo los niveles crónicos de cortisol dañan las conexiones sinápticas en la primera infancia.
- El artículo 105 de la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (LGDNNA, 2014) establece que "queda prohibido que quienes tengan trato con niñas, niños y adolescentes ejerzan cualquier tipo de violencia en su contra, en particular el castigo corporal y humillante".
- Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a vivir una vida libre de toda forma de violencia y a que se resguarde su integridad personal, a fin de lograr las mejores condiciones de bienestar y el libre desarrollo de su personalidad. (LGDNNA, 2014, art. 46).

Tal como lo establece el Código Civil Federal (CCF, 1928/2001, art, 423)

Quienes ejerzan la patria potestad o tengan menores bajo su custodia, tienen la facultad de corregirlos y la obligación de observar una conducta que sirva a éstos de buen ejemplo.

Queda prohibido que la madre, padre o cualquier persona que ejerza la patria potestad, tutela o guarda, custodia y crianza de niñas, niños y adolescentes, utilice el castigo corporal o humillante como forma de corrección o disciplina de niñas, niños o adolescentes.

LA DESIGUALDAD EN EL TRABAJO DEL HOGAR Y DE CUIDADOS

La desigualdad en el reparto de estas tareas afecta de manera desproporcionada a las niñas y adolescentes. Puede alterar su desarrollo emocional, cognitivo y social y convertir lo que debería ser una etapa de aprendizaje en una fuente de estrés crónico.

Según MedlinePlus, el estrés crónico es un estado de activación fisiológica y psicológica que se prolonga cuando una persona se enfrenta a presiones, problemas o demandas constantes que siente que no puede controlar ni evitar. Puede causar problemas de salud si no se controla.

Durante décadas se vio como "natural" que las niñas asumieran la limpieza, la cocina y el cuidado de hermanos menores, sacrificando su tiempo de juego o estudio. Hoy se denuncia activamente como una desigualdad de género invisibilizada desde la infancia, que limita el desarrollo cognitivo.

EL ACOSO ESCOLAR O BULLYING (TÉRMINO EN INGLÉS)

Es un fenómeno común en los entornos escolares de nuestros países de la América Latina y el Caribe, que afecta por igual a niñas, niños y adolescentes sin distinción de edad, etnia o nivel socioeconómico.

Tanto si supone violencia física, psicológica o ambas, el acoso escolar tiene un impacto significativo de corto, mediano y largo plazo en la vida de los niños, niñas y adolescentes involucrados, ya sea como agresores, víctimas u observadores. Este tipo de violencia es relevante porque afecta negativamente a la víctima, disminuyendo su autoestima y confianza, lo que puede conllevar a que padezcan de frecuentes estados de ansiedad, depresión, autoagresión e incluso conducir al suicidio.

En la región, el acoso escolar o bullying impide a niños, niñas y adolescentes que sufren estos maltratos ejercer sus derechos fundamentales y gozar de experiencias enriquecedoras de educación, interacción social, desarrollo y libre expresión de la personalidad, participación y a sentirse a salvo en la escuela como lugar desde donde es posible construir sociedades más justas y pacíficas.

Abordar esta compleja situación en su justa dimensión, sin minimizarla, es sin lugar a dudas una responsabilidad de toda la comunidad educativa. Sin embargo, también debe concitar el compromiso de las administraciones públicas y escuelas.

El bullying ha dejado de normalizarse principalmente debido a una mayor conciencia sobre la salud mental, la visibilidad de sus graves consecuencias a largo plazo y la creación de leyes y protocolos escolares más estrictos.

Antes, la sociedad solía justificar el acoso escolar bajo la idea errónea de que eran "cosas de niños" o de que ayudaba a "forjar el carácter".

El acoso escolar puede manifestarse como violencia física o psicológica, de las que ya hablamos, y también de otras maneras. Por ejemplo:

El Ciberbullying: Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para hacer bullying: mensajes de texto, redes sociales, por Internet, teléfono móvil, por fotos, videos, chats, por ejemplo. Basta con subir una sola vez una imagen a una red social y la repetición se produciría cada vez que alguien la vea, la comparta y existan nuevos comentarios abusivos que acompañen a la imagen.

La violencia material: Se entiende por esta forma de violencia a las acciones destinadas a dañar, destruir o tomar sin consentimiento las pertenencias de los y las estudiantes, por ejemplo, acciones como: dañar, robar o esconder artículos, etc. Forzar a entregar algún bien personal (dinero u objetos) a cambio de no recibir daños y poder acceder a espacios o servicios en el centro educativo.

La violencia verbal: se manifiesta a través del lenguaje y, al igual que las otras formas de violencia, busca hacer daño. Algunas de las manifestaciones son: insultar, calumniar, difamar, esparcir o divulgar un rumor o comentario malintencionado, hacer comentarios discriminatorios o despectivos (por ejemplo, por características físicas, cognitivas, nacionalidad, diversidad sexual o de género, etc.), abusar verbalmente de la otra persona y/o dañar su reputación social.

Si su hija o hijo llega triste, se muestra con enojo o está más callado de lo habitual, acérquese y pregúntele qué pasa. Si le cuesta hablar, procure averiguar qué está sucediendo. Puede estar viviendo una situación de acoso escolar.

Es responsabilidad de la escuela o centro educativo:

- Tomar medidas inmediatas de protección y educativas de prevención.
- Informar sobre los recursos disponibles.
- Mantener la comunicación frecuente con las familias y así evidenciar que el centro educativo toma acciones para detener la violencia.
- Implementar una ruta o protocolo de actuación en situaciones de bullying.

Niñas, niños y adolescentes merecen ejercer plenamente su derecho a la educación, sin miedo a que les suceda algo malo. Merecen estudiar en un entorno seguro y libre de violencia.

EL MATRIMONIO INFANTIL Y LAS UNIONES TEMPRANAS Y FORZADAS (MUITF)

Estas prácticas se han cuestionado en México porque vulneran los derechos humanos de niñas, niños y adolescentes, en especial de las niñas y adolescentes. Las exponen a mayores riesgos de violencia, embarazo a edades tempranas, abandono escolar y pobreza.

Para contraer matrimonio es necesario haber cumplido dieciocho años. (CCF,2024, art.148)

TRABAJO INFANTIL FORZADO EN NNA

El trabajo infantil en México dejó de considerarse una práctica normal debido a una profunda transición legal, social y económica que transformó la visión de las infancias, pasando de ser vistas como "mano de obra de apoyo familiar" a ser reconocidas plenamente como sujetos titulares de derechos.

El trabajo infantil es una problemática relevante en México, con implicaciones significativas en el desarrollo social y económico del país. Este fenómeno comprende la participación de NNA en actividades que no son adecuadas para su etapa de desarrollo, ya sea por su peligrosidad, intensidad o por interferir con su educación. Muchas de estas actividades exponen a niñas y niños a entornos riesgosos, afectan su salud física y emocional, y limitan el ejercicio de derechos fundamentales como el acceso a la educación y a una vida libre de violencia. Estas condiciones, además de obstaculizar su desarrollo integral, pueden generar efectos de largo plazo en su trayectoria de vida (UNICEF, s. f.).

La continuidad del trabajo infantil contribuye a mantener ciclos de pobreza y de desigualdad social, impactando de forma particular a NNA que ya se encuentran en situaciones de mayor vulnerabilidad.

A nivel internacional, México ha ratificado los principales instrumentos de la Organización Internacional del Trabajo (OIT): el Convenio núm. 138, que fija la edad mínima de admisión al empleo en 15 años, y el Convenio núm. 182, que prohíbe las peores formas de trabajo infantil.

Además, desde 1990, México es parte de la Convención sobre los Derechos del Niño, que establece la protección contra toda forma de trabajo que perjudique el desarrollo integral de NNA (UNICEF, 2019).

Lo anterior se refleja en el artículo 123 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (CPEUM), el cual prohíbe el trabajo a menores de quince años y regula las condiciones para adolescentes trabajadores (Cámara de Diputados, 2025).

Esta disposición se refuerza en la Ley Federal del Trabajo (LFT) y en la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (LGDNNA), que asignan responsabilidades a las autoridades para prevenir y sancionar estás prácticas.

Referencias

- Comité de los Derechos del Niño. (2011). Observación general núm. 13 (2011): Derecho del niño a no ser objeto de ninguna forma de violencia (CRC/C/GC/13). Naciones Unidas. https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2012/8603.pdf
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2019) Bullying en el ambiente escolar: qué es y cómo afrontarlo https://www.unicef.org/chile/media/3171/file/bullying_en_el_ambiente_escolar.pdf
- Loredo Ramírez. (2025, 11 de junio). Trabajo infantil y gasto público: Inversión para prevención y erradicación. https://ciep.mx/trabajo-infantil-y-gasto-publico-inversion-para-prevencion-y-erradicacion/
- MedlinePlus. (2026, 15 de mayo). El estrés y su salud. https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm
- Sauceda García y Maldonado Durán. (2016, octubre). El abuso psicológico al niño en la familia. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422016000500015

LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA EN EL ÁMBITO FAMILIAR: UNA FORMA DE VIOLENCIA QUE NO DEJA HUELLAS VISIBLES

GABRIELA ALTAGRACIA MARTÍNEZ GARCÍA

¿Por qué la violencia psicológica dentro del ámbito familiar puede ser minimizada cuando no existen agresiones físicas visibles?

¿PERO NUNCA TE PEGÓ?

Imagina que intentas explicar por qué una relación te está haciendo daño.

Cuentas que tienes miedo de hablar, que mides tus palabras para evitar una discusión y que, poco a poco, has dejado de hacer cosas que antes disfrutabas.

Entonces alguien te pregunta:

–¿Pero nunca te pegó?

Respondes que no.

Y, de repente, parece que tienes que explicar otra vez por qué estás sufriendo.

Como si el miedo no contara. Como si la humillación no contara. Como si perder poco a poco la confianza en ti misma no fuera suficiente para que alguien se detuviera a escucharte.

Pero ¿qué pasa cuando no puedes señalar una herida en tu cuerpo y, aun así, sabes que algo no está bien?

¿Y qué pasa cuando ni siquiera tú encuentras las palabras para explicar lo que estás viviendo?

A veces, lo más difícil no es solamente reconocer que algo nos está haciendo daño. También es comprender por qué aquello que nos duele puede parecer insignificante para los demás.

Porque hemos aprendido a reconocer ciertas formas de violencia con mayor facilidad que otras. Sabemos qué aspecto tiene un golpe, pero no siempre sabemos cómo mirar el miedo que aparece antes de una discusión, la culpa que permanece después de ella o el silencio que una persona aprende a guardar para evitar que las cosas empeoren.

La ausencia de una lesión visible no significa que no exista sufrimiento. La violencia psicológica puede manifestarse mediante humillaciones, amenazas, intimidación y comportamientos de control que afectan el bienestar emocional de una persona.

Y entonces aparece una pregunta todavía más difícil: ¿qué ocurre cuando, después de aprender a reconocer aquello que nos hace daño, reunimos el valor para hablar y seguimos sin sentirnos escuchadas?

Tal vez el problema no sea únicamente lo que hemos aprendido a normalizar. Tal vez también debamos preguntarnos cómo hemos aprendido a escuchar –o a dejar de escuchar– el sufrimiento de otras personas.

CUANDO EL DAÑO EMPIEZA A PARECER NORMAL

No siempre reconocemos la violencia desde el primer momento. Puede comenzar con comentarios que nos hacen sentir menos, con cuestionamientos constantes, con la necesidad de explicar cada decisión o con la sensación de que debemos medir nuestras palabras para no provocar una discusión.

Al principio, podemos pensar que son diferencias de carácter, momentos difíciles o situaciones que todas las parejas atraviesan. Buscamos explicaciones, intentamos comprender a la otra persona y, en ocasiones, terminamos encontrando justificaciones para comportamientos que nos lastiman.

Poco a poco, aquello que antes nos incomodaba puede empezar a parecernos habitual. Dejamos de expresar ciertas opiniones, evitamos algunos temas o cambiamos nuestra manera de actuar para mantener la tranquilidad. Quizá desde fuera nadie note una diferencia, pero por dentro comenzamos a perder seguridad, espontaneidad y confianza en nosotras mismas.

Esto no significa que todo desacuerdo sea violencia. Las relaciones humanas tienen conflictos, y una discusión no convierte automáticamente a alguien en una persona violenta. La diferencia está en reconocer cuándo existe un patrón de humillación, intimidación, control o desvalorización que limita nuestra libertad y afecta nuestra dignidad.

CUANDO HABLAR TAMBIÉN CUESTA

No siempre reconocemos la violencia desde el primer momento. Puede comenzar con comentarios que nos hacen sentir menos, con cuestionamientos constantes, con la necesidad de explicar cada decisión o con la sensación de que debemos medir nuestras palabras para no provocar una discusión.

A veces, reunir el valor para hablar es difícil. Implica reconocer que algo nos está haciendo daño, encontrar palabras para explicarlo y vencer el miedo a no ser comprendidas. Por eso, cuando una persona decide contar lo que está viviendo, la respuesta que recibe puede marcar una diferencia importante.

Sin embargo, no siempre encuentra la escucha que necesita. En ocasiones, sus palabras se reciben con dudas, se minimizan sus sentimientos o se intenta justificar el comportamiento de quien la lastima.

"¿PERO NUNCA TE PEGÓ?"

Pero *¿cuántas veces una persona tiene que explicar su dolor antes de que alguien decida escucharla sin juzgarla? ¿Por qué, en lugar de preguntarnos qué necesita, a veces buscamos razones para cuestionar lo que siente?*

No siempre necesitamos tener todas las respuestas para acompañar a alguien. Tampoco nos corresponde decidir desde fuera qué tan grave debería parecerle una experiencia. Podemos comenzar por algo mucho más sencillo y, al mismo tiempo, profundamente importante: escuchar, tomar en serio sus palabras y evitar que tenga que defender su dolor ante nosotros.

Creerle a alguien no significa dejar de pensar críticamente ni asumir que conocemos toda una situación. Significa no convertir la escucha en un interrogatorio, no responsabilizar a quien pide ayuda y reconocer que ninguna persona debería sentirse avergonzada por hablar de aquello que le hace daño.

Porque, cuando alguien encuentra el valor para romper el silencio, nuestra respuesta puede convertirse en otra puerta cerrada o en el primer espacio donde vuelva a sentirse escuchada.

LO QUE APRENDIMOS A CONSIDERAR NORMAL

También vale la pena preguntarnos de dónde vienen algunas de las ideas que nos llevan a justificar aquello que nos lastima.

Desde pequeñas, muchas mujeres escuchamos mensajes sobre la importancia de mantener una relación, evitar los conflictos, comprender a los demás y procurar que la familia permanezca unida. Algunas de estas enseñanzas pueden ayudarnos a construir vínculos afectivos; el problema aparece cuando se convierten en exigencias que nos llevan a ignorar nuestras propias necesidades o a soportar comportamientos que afectan nuestra dignidad.

Cuestionar estas ideas no significa rechazar el amor, la familia o el compromiso. Significa reconocer que ninguno de ellos debería exigirnos renunciar a nuestra tranquilidad, nuestra voz o nuestra libertad.

La perspectiva de género nos invita precisamente a observar cómo ciertas expectativas sociales y relaciones de poder pueden influir en la manera en que vivimos nuestros vínculos y entendemos nuestro lugar dentro de ellos. No todas las mujeres experimentamos las mismas situaciones, ni toda relación difícil constituye violencia. Sin embargo, sí es importante reconocer cuándo las desigualdades, el control y los estereotipos contribuyen a que determinadas conductas se toleren o se justifiquen.

Quizá una de las transformaciones más importantes comienza cuando dejamos de preguntarnos cuánto más debemos soportar para demostrar que amamos y empezamos a preguntarnos si ese vínculo nos permite vivir con respeto, seguridad y libertad.

VOLVER A ENCONTRARNOS

Reconocer que algo nos ha hecho daño no significa que, de un día para otro, sepamos qué hacer con ello. A veces, comprender lo que vivimos es apenas el comienzo de un proceso en el que necesitamos tiempo, información y personas que nos acompañen sin imponernos decisiones.

Pedir ayuda no siempre es sencillo. Puede haber miedo, dudas, dependencia emocional, preocupación por la familia o incertidumbre sobre lo que sucederá después.

Por eso es importante recordar que no existe una única manera de atravesar estas experiencias ni un mismo ritmo para todas las personas. Acompañar no consiste en exigir que una persona tome decisiones para las que todavía no se siente preparada, sino en ayudarle a reconocer sus opciones y recuperar, poco a poco, la confianza en su propia voz.

En ese camino, las redes de apoyo pueden marcar una diferencia. Una amistad que escucha sin juzgar, un familiar que ofrece ayuda concreta, una persona profesional que orienta o una institución que proporciona información pueden convertirse en puntos de partida.

Con el tiempo, también podemos comenzar a recuperar espacios, intereses y decisiones que habíamos dejado de lado. Volver a escucharnos, reconocer nuestros límites y comprender que merecemos relaciones basadas en el respeto son pasos importantes. Reconstruirse no significa borrar lo vivido ni fingir que no dolió; significa que esa experiencia no tiene por qué definir todo lo que somos ni todo lo que podremos llegar a ser.

Porque ninguna persona debería tener que tocar fondo para merecer apoyo. Escuchar el propio malestar, buscar orientación y encontrar una red segura también son formas de cuidarse y de comenzar a transformar aquello que ya no queremos normalizar.

¿QUÉ PODEMOS TRANSFORMAR DESDE DONDE ESTAMOS?

Transformar lo que hemos aprendido a normalizar también implica revisar cómo respondemos cuando alguien nos cuenta lo que está viviendo y qué podemos hacer para ofrecer información y acompañamiento.

La universidad es un espacio donde no solo adquirimos conocimientos, sino que también aprendemos a convivir, a cuestionar nuestras ideas y a relacionarnos con personas cuyas experiencias pueden ser distintas de las nuestras.

Hablar de violencia psicológica, identificar sus señales y conocer las opciones de orientación disponibles son pasos importantes. Pero también lo es aprender a escuchar sin minimizar, evitar los comentarios que culpabilizan a quien pide ayuda y comprender que acompañar no significa decidir por otra persona.

Algunos cambios comienzan en situaciones cotidianas: en una conversación en la que decidimos no juzgar, en una pregunta que sustituimos por una escucha sincera o en la información que compartimos para que alguien conozca los recursos a los que puede acudir.

Esto no significa que la responsabilidad de prevenir la violencia recaiga únicamente en quienes la presencian. Las instituciones también necesitan contar con mecanismos de orientación, atención y canalización accesibles, así como promover espacios seguros donde las personas puedan expresar sus inquietudes sin temor a ser ridiculizadas o culpabilizadas.

Como mujeres universitarias, tenemos la oportunidad de cuestionar aquello que durante mucho tiempo se presentó como normal y contribuir a construir relaciones más respetuosas.

No porque tengamos todas las respuestas, sino porque podemos comenzar por reconocer que hay preguntas que ya no deberíamos hacer y silencios que ya no deberíamos exigir.

AL PRINCIPIO DE ESTAS PÁGINAS APARECIÓ UNA PREGUNTA: “¿PERO NUNCA TE PEGÓ?“

Quizá quien la hace no siempre pretende lastimar. Tal vez simplemente aprendió a reconocer la violencia de una sola manera. Pero las buenas intenciones no eliminan el efecto de nuestras palabras, y una pregunta aparentemente sencilla puede hacer que la persona vuelva a sentirse incomprendida justo cuando intentaba explicar su dolor.

Por eso necesitamos aprender a mirar más allá de las marcas visibles. A reconocer que el miedo, la humillación, el control y la pérdida de confianza también merecen atención. A comprender que ninguna persona debería tener que demostrar cuánto ha sufrido para recibir respeto, escucha u orientación.

No podemos cambiar lo que otra persona ha vivido, pero sí podemos decidir cómo respondemos cuando nos lo cuenta. Podemos dejar de juzgar sus decisiones, evitar las preguntas que la responsabilizan y ofrecer un acompañamiento que respete sus tiempos y su autonomía.

También significa atrevernos a cuestionar lo que nos enseñaron a tolerar, recuperar el derecho a poner límites y construir espacios donde pedir ayuda no sea motivo de juicio.

Podemos enseñar a nuestras hijas e hijos que el amor no exige miedo, que el respeto no se negocia y que la familia no debería ser un lugar donde alguien tenga que desaparecer poco a poco para mantener la tranquilidad.

Y si alguna vez alguien reúne el valor para contarnos que está sufriendo, quizá podamos comenzar por algo distinto a preguntar si hubo golpes. Podemos escuchar sin juzgar, preguntar qué necesita y ayudarle a encontrar orientación y apoyo.

Porque la pregunta no debería ser si hubo una marca en el cuerpo.

Las preguntas deberían ser estas:

¿Qué te está pasando? ¿Cómo puedo escucharte y ¿Cómo puedo ayudarte para que no tengas que enfrentarlo a solas?

Referencias

- Fiscalía General de la República. (2017, 25 de agosto). ¿Has escuchado acerca de la violencia psicológica o emocional? Gobierno de México. https://www.gob.mx/fgr/articulos/has-escuchado-acerca-de-la-violencia-psicologica-o-emocional?idiom=es
- Organización Mundial de la Salud. (2012). Comprender y abordar la violencia contra las mujeres: violencia infligida por la pareja. Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/publications/i/item/9789241548595
- Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes. (2025, 13 de marzo). Violencia psicológica. Gobierno de México. https://www.gob.mx/sipinna/videos/violencia-psicologica

LA VIOLENCIA QUE NO DEJA MORETONES: CUANDO EL CONTROL TAMBIÉN SE CONVIERTE EN UNA FORMA DE VIOLENCIA

LOURDES ALONDRA OTERO CHAN

INTRODUCCIÓN

¿Cuántas veces hemos escuchado que, si una mujer no tiene golpes visibles, entonces no está viviendo violencia? Esta idea puede hacer que muchas situaciones pasen desapercibidas, incluso para quien las vive. La violencia no siempre comienza con una agresión física. A veces aparece poco a poco: en una prohibición, en el miedo a expresar una opinión, en la necesidad de pedir permiso para tomar decisiones o en la sensación de que nuestra vida depende de lo que otra persona permita.

Desde mi experiencia, he aprendido que el control también puede convertirse en una forma de violencia. Puede afectar la manera en que una mujer se relaciona con su familia, la posibilidad de trabajar, el manejo del dinero, las decisiones sobre su cuerpo y hasta la confianza que tiene en sí misma. Hablar de ello no significa afirmar que todas las mujeres viven lo mismo, sino reconocer que existen formas de violencia difíciles de identificar y que merecen ser nombradas.

Escribo desde una reflexión personal, no porque tenga todas las respuestas ni porque mi experiencia represente la de todas las mujeres. Mi intención es compartir algunos aprendizajes y plantear una pregunta que considero necesaria: ¿qué ocurre cuando una mujer consigue salir de una relación violenta, pero todavía debe luchar para recuperar su autonomía y ejercer sus derechos?

CUANDO EL CONTROL SE CONFUNDE CON EL AMOR

En ocasiones, el control se disfraza de preocupación, celos o supuestas reglas para mantener unida a la familia. Puede presentarse cuando una pareja cuestiona constantemente nuestras decisiones, limita nuestras amistades, decide cómo debemos vestirnos o nos hace sentir culpables por querer algo diferente. También puede aparecer cuando expresar un desacuerdo provoca enojo, amenazas, silencio como castigo o miedo a las consecuencias.

Una de las dificultades es que estas conductas no siempre se reconocen desde el principio. Cuando una relación se construye con momentos buenos y malos, una puede acostumbrarse a justificar lo que le lastima. Puede pensar que debe tener más paciencia, que la otra persona cambiará o que los problemas son parte normal de cualquier relación. Sin embargo, el amor no exige renunciar a la libertad ni vivir con temor.

En mi experiencia, el control no se limitó a las palabras o a las emociones. También influyó en mi posibilidad de trabajar y tener independencia económica. Cuando una persona impide que su pareja trabaje, pero tampoco contribuye de manera responsable a cubrir las necesidades del hogar, la dependencia puede volverse una barrera para tomar decisiones. No tener ingresos propios puede dificultar buscar ayuda, cambiar de vivienda o iniciar una vida distinta.

Las condiciones materiales también importan. Vivir con carencias básicas y sentir que no se cuenta con recursos para cambiar la situación puede aumentar la sensación de estar atrapada. No toda dependencia económica es violencia, pero cuando se utiliza para dominar, restringir opciones o impedir que una persona se vaya, se convierte en una señal de alerta que no debemos minimizar.

EL DERECHO A DECIDIR SOBRE MI CUERPO

El control también puede alcanzar la vida sexual y reproductiva. En una relación, cada persona conserva el derecho a decidir cuándo quiere tener relaciones sexuales y cuándo no. Tener pareja, vivir juntos o tener hijos no elimina la necesidad del consentimiento. Presionar, intimidar o provocar miedo para obtener una respuesta afirmativa no es una expresión de amor.

En mi caso, las dificultades para acceder a métodos anticonceptivos y la falta de recursos para acudir a servicios de salud hicieron más complicada la posibilidad de planificar mi vida reproductiva. A esas dificultades se sumaba la oposición de mi pareja a que utilizara ciertos métodos. Hubo momentos en los que las decisiones sobre mi cuerpo no dependían únicamente de lo que yo necesitaba o deseaba.

Esta experiencia me hizo comprender que la autonomía requiere más que decir que tenemos derechos: también necesitamos condiciones reales para ejercerlos. La información, los servicios de salud accesibles y el respeto a las decisiones personales son fundamentales. Ninguna mujer debería tener que negociar con su pareja el derecho a recibir atención médica o a utilizar un método anticonceptivo.

SALIR NO SIEMPRE SIGNIFICA QUE TODO TERMINA

A veces se piensa que, cuando una mujer se aleja de una relación violenta, todos los problemas terminan. En realidad, salir puede ser apenas el inicio de un proceso de reconstrucción. Hay que recuperar la confianza, encontrar estabilidad económica, atender las consecuencias emocionales y aprender a tomar decisiones sin sentir que debemos justificarlas ante alguien más.

Cuando hay hijos, además, pueden continuar las dificultades relacionadas con la crianza, las responsabilidades económicas y los procedimientos familiares. En mi caso, acudir a las instituciones en busca de respuestas ha formado parte de ese proceso. He aprendido que los trámites pueden prolongarse y que la vida cotidiana no se detiene mientras una espera: los hijos siguen necesitando cuidados, hay que trabajar y también hay que encontrar fuerzas para continuar.

Esta experiencia me ha llevado a cuestionar qué sucede cuando una mujer sale de una relación que le hizo daño, pero después debe invertir tiempo, energía y recursos en defender sus derechos. No considero que una autoridad deba dar la razón automáticamente a una persona sin escuchar a las demás partes. La justicia requiere procedimientos adecuados, pruebas y decisiones imparciales. Al mismo tiempo, las instituciones deben actuar con diligencia, respeto y perspectiva de género, evitando que la atención se convierta en una nueva fuente de desgaste o revictimización.

La Convención de Belém do Pará reconoce el derecho de las mujeres a vivir libres de violencia tanto en el ámbito público como en el privado (Organización de los Estados Americanos [OEA], 1994). En México, la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia establece un marco para prevenir, atender, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, s. f.). Estas normas son importantes, pero su existencia debe acompañarse de una aplicación efectiva y de servicios accesibles para quienes necesitan orientación y protección.

RECONSTRUIR LA AUTONOMÍA

Recuperar la autonomía no significa convertirse en una persona que nunca necesita ayuda. Significa poder tomar decisiones sin que alguien utilice el miedo, el dinero, la culpa o la presión para controlarnos. También significa reconocer que pedir apoyo no nos hace débiles y que cada mujer tiene derecho a avanzar a su propio ritmo.

Quiero destacar algo que considero fundamental: una mujer no necesita encontrar una nueva pareja para salir adelante. Una relación respetuosa puede ser una fuente de compañía y apoyo, pero no debe ser la condición para recuperar la tranquilidad o construir un futuro. Algunas mujeres encontrarán respaldo en su familia; otras, en amistades, profesionales, redes comunitarias o en sus propios recursos. Cada proceso es distinto.

Durante mucho tiempo se ha presentado la idea de que una mujer necesita a alguien que la rescate. Sin embargo, las mujeres no somos personas incompletas esperando que otra persona nos dé valor. Tenemos capacidades, proyectos y derechos propios. Podemos construir una vida independiente, incluso si el camino es difícil. Eso no significa que debamos hacerlo todo solas ni que el apoyo sea innecesario; significa que las decisiones sobre nuestra vida nos pertenecen.

QUÉ NECESITAMOS TRANSFORMAR

Como mujeres universitarias y como comunidad, podemos contribuir a que la violencia que no deja moretones sea reconocida y atendida. Para ello, considero importante impulsar varias acciones.

Primero, fortalecer la educación sobre las distintas formas de violencia de género. Hablar de violencia psicológica, económica, sexual y de control ayuda a identificar señales de alerta antes de que la situación se agrave. Esta información debe ofrecerse sin juzgar a quienes permanecen en una relación o tardan en pedir ayuda.

Segundo, facilitar el acceso a orientación psicológica, jurídica y de salud sexual y reproductiva. Las mujeres necesitan información clara sobre sus derechos, los servicios disponibles y las opciones que pueden considerar según sus circunstancias. La atención debe ser respetuosa, confidencial y libre de culpabilización.

Tercero, promover la autonomía económica mediante oportunidades de educación, capacitación y empleo. Contar con ingresos propios no elimina todos los riesgos, pero puede ampliar las posibilidades de decidir y construir un proyecto de vida independiente.

Cuarto, fortalecer la respuesta de las instituciones. La perspectiva de género no significa ignorar las pruebas ni favorecer automáticamente a una de las partes; significa reconocer las desigualdades y las relaciones de poder que pueden influir en una situación, atender cada caso con seriedad y evitar la revictimización. También es importante que las mujeres conozcan las rutas de atención y reciban seguimiento oportuno.

Por último, necesitamos espacios seguros donde las mujeres puedan hablar sin temor a ser juzgadas y donde se respete su privacidad. Las universidades pueden contribuir mediante actividades de prevención, redes de acompañamiento y difusión de servicios especializados. Escuchar una historia con respeto puede ser el primer paso para que una persona deje de sentirse sola.

CONCLUSIÓN: RECUPERAR LA VOZ TAMBIÉN ES TRANSFORMAR

No escribo estas palabras porque todos mis problemas hayan terminado ni porque crea tener respuestas para todas las mujeres. Las escribo porque he comprendido que reconocer lo vivido puede ayudarme a cuestionar lo que necesitamos cambiar. No quiero que una historia de violencia se convierta en la única forma de describir a una mujer. Quiero que también podamos hablar de sus decisiones, sus aprendizajes, sus derechos y su futuro.

A quienes atraviesan una situación parecida, quisiera decirles que no tienen que resolverlo todo hoy ni demostrar que son invencibles para merecer una vida digna. Pedir ayuda no las hace débiles. No necesitan tener una nueva pareja para empezar de nuevo, y no pierden su valor por haber dependido económicamente de alguien, por haber tardado en reconocer la violencia o por haber necesitado más de un intento para cambiar su situación.

A las instituciones, les diría que detrás de cada expediente hay una persona cuya vida continúa mientras espera una respuesta. La atención oportuna, el trato digno y el acceso efectivo a los derechos no son favores: son parte de la responsabilidad de garantizar justicia.

La violencia que no deja moretones también puede limitar la libertad, la confianza y la posibilidad de decidir. Por eso necesitamos aprender a nombrarla, dejar de normalizarla y transformar las condiciones que permiten que continúe. Una mujer no necesita que alguien la rescate para tener valor; necesita que se respeten sus decisiones, que existan oportunidades para salir adelante y que pueda ejercer sus derechos con seguridad.

Salir de la violencia no siempre significa que el camino termina. A veces significa comenzar la tarea de recuperar la voz, reconstruir la autonomía y vivir sin pedir permiso para ser nosotras mismas.

II.- CONALEP 3

REFLEXIÓN SOBRE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

CAMILA MICHEL ESPINOSA VELASCO

La violencia contra las mujeres es un problema social que ha existido durante muchos años y que sigue afectando a millones de mujeres en todo el mundo. Esta violencia puede adoptar distintas formas, entre ellas la física, la psicológica, la verbal, la sexual y la económica.

Es un tema que nos hace reflexionar sobre la importancia del respeto, la igualdad y los derechos humanos. Ninguna mujer debería vivir con miedo, recibir malos tratos o ser discriminada por su género. También es importante reconocer que la violencia no siempre deja marcas visibles, ya que las palabras y las acciones pueden causar daños emocionales.

Considero que es necesario hablar sobre este problema para crear conciencia, aprender a identificar las señales de violencia y fomentar una sociedad en la que las mujeres puedan vivir libres y seguras.

En conclusión, la violencia contra las mujeres es un problema que no debemos ignorar. Todos podemos contribuir a combatirla mediante el respeto, la educación, la igualdad y el apoyo a quienes lo necesitan.

III.- UNIVERSIDAD DE QUINTANA ROO

BAJO EL DOBLADILLO

GRECIA CAROLINA PEÑA GÓMEZ Y DENISE ARACELY MENA AKÉ

Faltaban unos veinte minutos para que terminara la clase de las nueve de la mañana. El salón conservaba esa pesadez típica del primer tramo del día: el zumbido parejo del aire acondicionado, el murmullo lejano de otros pasillos y el golpeteo intermitente de un borrador contra el pizarrón de al lado. En el escritorio, el profesor acomodó unas hojas, cerró su laptop con una pausa calculada y dejó correr unos segundos de silencio mientras miraba al grupo, como midiendo el ambiente antes de soltar un comentario casual.

–El otro día, fíjense, una alumna subía las escaleras del tercer piso –comenzó, recargándose con tranquilidad contra el borde del escritorio y rascándose la barbilla con cierta sonrisa amable–. Yo venía unos tramos atrás y, de verdad, no me lo van a creer... ¡se le veía todo debajo de la falda! Por eso les digo a veces, como recomendación, que cuiden esas cosas. Venir con faldas tan cortas le resta seriedad a la institución.

El profesor soltó una pequeña risa, buscando complicidad en las primeras filas, esperando ese eco habitual de murmullos o sonrisas de compromiso que solían validar sus historias. Pero esta vez el salón se quedó quieto. El silencio en todo el aula se volvió denso.

–Se los digo de buena fe –agregó al ver la falta de respuesta, acomodándose las mangas de la camisa con naturalidad–. Me dieron ganas de comentarlo en coordinación, porque no es posible. ¿A qué venimos a la universidad? Se supone que a estudiar, ¿no?

En la tercera fila, Valeria detuvo el movimiento de su pluma a mitad de una nota. Apoyó la palma sobre la libreta abierta y apretó los nudillos hasta que se le pusieron blancos. A su lado, Sofía no despegó los ojos de la pantalla de su computadora, pero cruzó los brazos despacio y apretó la mandíbula. No hubo murmullos ni protestas en voz alta. Bastó una mirada de reojo entre ellas para reconocer la misma punzada de molestia.

El profesor aguardó un segundo más, tal vez un poco desconcertado por la falta de eco, pero retomó el hilo del temario con la misma facilidad de siempre. Para él, la anécdota ya había cumplido su función y pasaba a ser un comentario más de la mañana. Sin embargo, la tensión se quedó flotando entre las bancas durante el resto de la sesión.

Al salir al pasillo exterior y llegar al tramo de concreto que conectaba con la planta baja, los pasos de ambas se volvieron distintos. El trayecto que hacían a diario, casi sin pensar, exigió una postura diferente: las espaldas rectas, la vista al frente, el andar firme sobre cada escalón. Al mirar la inclinación de la escalera hacia abajo, el espacio dejó de ser un simple tramo de cemento del edificio para volverse el reflejo de una mirada que acechaba en lo cotidiano.

Sofía ajustó la correa de su mochila al hombro y aceleró ligeramente el paso al lado de Valeria. Ninguna de las dos agachó la cabeza al bajar.

EL PERMISO QUE NO SE DIO: LA LEY OLIMPIA Y LA VIOLENCIA DIGITAL QUE APRENDIMOS A NOMBRAR

JOSHELYN MARYANN BETANCOURT MIRANDA Y ROSA ISELA FERNÁNDEZ XICOTÉNCATL

Imagina el grupo de chat de tu carrera a las once de la noche. Hay memes, fotografías de apuntes y un audio que nadie quiere escuchar. De pronto, alguien comparte una imagen íntima de una compañera y escribe: «Miren esto». Alguien responde con un emoji de risa; otra persona comenta «jajaja». La mayoría no dice nada. Fuera de ese grupo, ella todavía no sabe que su intimidad circula entre decenas de pantallas. No ha dado permiso para que se comparta la imagen, pero las personas que la reciben ya están tomando decisiones sobre ella. Algunas lo llaman chisme. Otras, broma. La pregunta incómoda es por qué cuesta tanto reconocerlo como violencia.

La escena es ficticia, aunque el problema que representa es real. No pretendemos describir un caso particular ni convertir una experiencia dolorosa en un recurso sensacionalista. Nos interesa, más bien, lo que sucede alrededor de la agresión: el silencio del grupo, la idea de que el consentimiento termina cuando se presiona «enviar», la distancia entre conocer una ley y actuar conforme a ella. Sostenemos que la Ley Olimpia representa una conquista indispensable porque permitió nombrar y sancionar modalidades de violencia sexual digital; sin embargo, su potencia transformadora se reduce si las instituciones siguen respondiendo tarde y las comunidades siguen confundiendo la pasividad con la neutralidad. Para que una norma modifique la vida cotidiana, debe convertirse también en una práctica colectiva de cuidado y respeto.

DE UNA EXPERIENCIA ÍNTIMA A UNA CAUSA PÚBLICA

La historia de Olimpia Coral Melo revela por qué el lenguaje jurídico importa. Cuando era muy joven, un video íntimo en el que aparecía comenzó a circular sin su consentimiento. Las entrevistas sobre su caso sitúan los hechos alrededor de 2013, aunque algunas reconstrucciones periodísticas emplean fechas próximas; por prudencia, lo relevante aquí no es fijar una cronología única a partir de versiones divergentes, sino comprender qué ocurrió después de la difusión (Cisneros, 2019; Melo, 2020). La exposición pública vino acompañada de burlas, juicios sobre su sexualidad y una pregunta repetida de manera injusta: ¿por qué se había grabado? La conducta de quienes difundieron el material quedaba desplazada por el escrutinio de quien aparecía en él.

En entrevistas, Olimpia ha relatado el peso de esa culpabilización y la importancia del acompañamiento de su madre para romper el estigma (Melo, 2020). Su experiencia permite identificar una inversión moral frecuente: se examina la decisión privada de una mujer, pero se relativiza la decisión pública de divulgar su intimidad. La primera pertenece, en principio, a la esfera de su autonomía; la segunda puede vulnerar derechos y causar daños. Es una distinción sencilla que, durante mucho tiempo, no fue evidente para todas las instituciones encargadas de procurar justicia.

La movilización posterior tampoco fue un logro solitario. Olimpia y otras activistas, acompañadas por colectivos como el Frente Nacional para la Sororidad, lograron situar el problema en el debate público y legislativo (Cisneros, 2019). El decreto federal de reformas se publicó el 1 de junio de 2021 en el Diario Oficial de la Federación. Ese año, la revista Time incluyó a Olimpia entre sus cien personas más influyentes, un reconocimiento internacional a una lucha gestada en México (Diario Oficial de la Federación [DOF], 2021; Nguyen, 2021). Pero el verdadero cambio no depende de la celebridad de una persona: consiste en que otras personas puedan exigir respeto y protección sin tener que demostrar primero que merecen conservar su dignidad.

Nombrar esta violencia fue también disputar su interpretación cultural. La expresión «pornografía de venganza» sugiere que siempre existe una expareja resentida y que el problema puede comprenderse como un conflicto privado. McGlynn, Rackley y Houghton (2017) proponen un marco más amplio: el abuso sexual basado en imágenes. Su concepto abarca prácticas vinculadas entre sí, como la creación no consentida, la difusión y las amenazas de divulgar material íntimo, sin depender de que el agresor busque vengarse. Esa precisión importa porque permite mirar a quien vulnera el consentimiento, no a quien ejerce su sexualidad y porque recuerda que el daño no termina cuando desaparece una publicación: puede persistir en la vida social y emocional de la persona afectada.

EL CONSENTIMIENTO: UNA DECISIÓN QUE NO PUEDE TRANSFERIRSE

El principio central de la Ley Olimpia puede formularse sin tecnicismos: acceder a una relación íntima no equivale a autorizar su registro; permitir que una imagen sea capturada no significa permitir que se difunda; compartirla con una persona no supone consentir que llegue a un grupo. El consentimiento es específico, situado y limitado por aquello que efectivamente se autorizó.

Es posible confiar en alguien y, al mismo tiempo, reservarse el derecho a que un contenido nunca abandone una conversación privada. Ninguna amistad, noviazgo ni ruptura modifica retroactivamente ese límite.

En términos jurídicos, «Ley Olimpia» es el nombre social de varias reformas, no el título de una sola ley. En el ámbito federal, el artículo 20 Quáter de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencias reconoce la violencia digital, incluida la difusión de contenido íntimo real o simulado sin autorización y otras conductas dolosas que afectan la intimidad, privacidad o dignidad de las mujeres. Su denominación oficial cambió en enero de 2026, por lo que resulta importante usar el nombre actualizado cuando se hace referencia a la legislación vigente (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2026b).

Por su parte, el artículo 199 Octies del Código Penal Federal contempla la violación a la intimidad sexual de personas mayores de edad y establece penas de tres a seis años de prisión y multa de quinientas a mil unidades de medida y actualización para las conductas previstas. El artículo 199 Nonies extiende esa sanción a la difusión de contenido íntimo sexual que no corresponda con la persona señalada o identificada en él; el 199 Decies prevé agravantes, entre otros supuestos, cuando interviene alguien con quien la víctima tiene o tuvo una relación afectiva o de confianza (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2026a). Es importante no confundir esta tipificación federal con todas las posibles conductas de ciberacoso: las normas estatales, las circunstancias del caso y las competencias de las autoridades también pueden ser relevantes.

La ley reconoce derechos que existían antes de la reforma, pero que las instituciones no siempre protegían de forma eficaz. El artículo 20 Sexies de la ley general contempla medidas de protección y la intervención de autoridades para ordenar, bajo los requisitos legales aplicables, la interrupción, el bloqueo o la eliminación de contenidos. Por ello, pedir la retirada de una publicación y conservar evidencia no son necesariamente acciones opuestas: la preservación lícita de los elementos probatorios y las medidas de protección deben coordinarse con personal competente (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2026b). El objetivo no es que la persona agredida se convierta en investigadora de su propio caso, sino que exista una ruta comprensible que reduzca riesgos y evite reproducir la exposición.

LA VIOLENCIA QUE LAS ESTADÍSTICAS MUESTRAN Y LA QUE TODAVÍA NO SABEMOS MEDIR

Que una conducta esté sancionada no significa que haya dejado de ocurrir.

El Módulo sobre Ciberacoso (MOCIBA) 2025 del INEGI estimó que 20.4 % de la población usuaria de internet de 12 años o más –aproximadamente 19.4 millones de personas– experimentó alguna situación de ciberacoso. La proporción fue de 21.5 % entre las mujeres y 19.2 % entre los hombres. Estas cifras describen un fenómeno amplio y no deben interpretarse como la prevalencia específica de difusión no consentida de imágenes íntimas. Esa precisión metodológica es necesaria para evitar que una causa legítima se sustente en estadísticas mal empleadas (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2026).

Las diferencias se vuelven más claras al desagregar el tipo de experiencia. Entre las mujeres que vivieron ciberacoso, 25.2 % informó insinuaciones o propuestas sexuales y 23.5 % recibió contenido sexual; entre los hombres víctimas de ciberacoso, las proporciones correspondientes fueron de 10.7 % y 12.0 %. En Quintana Roo, la prevalencia general de ciberacoso entre personas usuarias de internet fue de 22.6 % para las mujeres y de 18.1 % para los hombres (INEGI, 2026, pp. 10, 12-13). No son porcentajes exclusivos de estudiantes ni prueban por sí solos las causas de esas diferencias. Sí muestran por qué una mirada únicamente agregada puede ocultar experiencias de carácter sexual que afectan de manera desigual.

Medir la violencia digital exige reconocer lo que un cuestionario puede y no puede observar. Las encuestas estiman experiencias reportadas por una población definida; los registros administrativos contabilizan casos que llegan a las instituciones; los testimonios profundizan en lo que significa atravesar esas experiencias. Ninguna de esas fuentes reemplaza a las demás. El informe de Luchadoras (2025), construido desde una perspectiva jurídica y feminista, describe obstáculos en el acceso a la justicia, la interpretación del tipo penal y los procesos de acompañamiento. De ello no se desprende una tasa nacional única de impunidad que pueda afirmarse sin datos comparables. Sí surge una exigencia verificable: disponer de información pública sobre denuncias, medidas de protección, tiempos de atención y resoluciones, sin comprometer la confidencialidad de las víctimas.

También hay dimensiones que se resisten a la cuantificación inmediata: la estudiante que cambia de grupo para evitar miradas, la persona que cierra sus redes, la mujer que abandona una actividad por miedo a que su imagen vuelva a aparecer. La revisión de Henry y Powell (2018) sobre violencia sexual facilitada por tecnologías destaca que el daño puede atravesar ámbitos digitales y presenciales. La circulación en línea no crea un universo separado de la vida real: invade relaciones, trayectorias educativas, bienestar y oportunidades. Por eso, un indicador de publicaciones retiradas no basta para medir reparación; y una sentencia penal, por sí sola, no devuelve de manera automática la confianza ni la tranquilidad.

EL SILENCIO TAMBIÉN CIRCULA: LO QUE OCURRE CON QUIENES OBSERVAN

Volvamos al chat de las once de la noche. Quienes reciben la imagen no son responsables de haber decidido su primera difusión, pero sí pueden influir en su expansión y en la respuesta del grupo. Reenviar el contenido agrava la exposición; celebrarlo con bromas contribuye a normalizarlo. El silencio, sin embargo, requiere un análisis cuidadoso: algunas personas callan por miedo, confusión o falta de herramientas y no por aprobación. Reconocer esa diversidad no elimina la responsabilidad colectiva; permite diseñar formas realistas y seguras de intervención.

Darley y Latané (1968) investigaron el efecto espectador en situaciones de emergencia: cuando varias personas perciben que otras también pueden actuar, la responsabilidad subjetiva puede diluirse. No estudiaron redes sociales ni delitos sexuales, de modo que sus resultados no deben trasladarse mecánicamente a un grupo de mensajería. Sin embargo, ofrecen una pregunta útil: si treinta personas observan una agresión, ¿cada una siente que le corresponde hacer algo o espera que alguien más intervenga? El «seguro que ya le avisaron» puede convertirse en una manera involuntaria de prolongar la soledad de la persona afectada.

La investigación específica sobre ciberacoso aporta un matiz adicional. Barlińska, Szuster y Winiewski (2013) realizaron estudios experimentales con adolescentes y encontraron que el contacto en línea puede favorecer comportamientos negativos de espectadores, mientras que intervenciones orientadas a activar la empatía pueden reducirlos. Se trata de resultados obtenidos en un contexto concreto, no de una garantía universal para universitarios. Su aportación para este ensayo es otra: la reacción del grupo no es inevitable ni depende únicamente del carácter individual; las condiciones de interacción y las habilidades de respuesta se pueden trabajar educativamente.

De ahí que la prevención no deba limitarse a repetir que «está prohibido compartir». Una comunidad necesita ensayar qué decir y cómo actuar. Un mensaje breve –«esto se compartió sin consentimiento; no lo reenvíen»– puede interrumpir la validación colectiva. También puede ser preferible hablar en privado con la persona afectada, ofrecerle acompañamiento y reportar el contenido mediante los mecanismos disponibles, sin difundirlo otra vez como supuesta prueba. La intervención debe ser proporcional, segura y respetuosa de su voluntad. No se trata de convertir a cada testigo en juez, sino de evitar que el grupo se convierta en un segundo escenario de agresión.

Los programas de intervención de espectadores cuentan con antecedentes útiles.

En una evaluación experimental con estudiantes universitarios, Banyard, Moynihan y Plante (2007) encontraron mejoras en conocimientos, actitudes y medidas de conducta tras un programa de prevención de violencia sexual basado en responsabilidad comunitaria. Ese estudio no demuestra la eficacia de una campaña concreta contra la difusión de imágenes en la UQROO; sí respalda la posibilidad de formar a los estudiantes para reconocer señales, intervenir con cuidado y dejar de delegar toda la responsabilidad en la víctima. La pregunta pedagógica pasa de "¿conocen la ley?" a "¿qué harían si mañana vieran una agresión en el chat de su salón?".

IMÁGENES FABRICADAS, DAÑOS REALES: EL DESAFÍO DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

La inteligencia artificial generativa añade otra inquietud. Hoy es posible manipular o sintetizar contenido sexualizado para que parezca representar a una persona que jamás participó en esa escena. La ausencia de una fotografía íntima original no elimina el daño: una imagen falsa puede circular como si fuera auténtica, afectar vínculos y obligar a la persona señalada a defenderse de algo que nunca hizo. La discusión, entonces, ya no se reduce al permiso para divulgar una imagen real; incluye el poder de fabricar una apariencia de intimidad.

En México, este problema no comenzó jurídicamente de cero con la expansión de los sistemas generativos. El artículo 199 Nonies del Código Penal Federal, incorporado en 2021, ya contempla la difusión de contenido íntimo sexual que no corresponde a la persona identificada; a su vez, la definición legal de violencia digital menciona imágenes, audios o videos reales o simulados (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2026a, 2026b). Eso no significa que todas las situaciones nuevas estén resueltas: identificar responsables, acreditar hechos y obtener respuestas oportunas de plataformas son desafíos distintos de la mera existencia de una norma. Conviene evitar la afirmación imprecisa de que la legislación federal aún no contempla imágenes falsas.

La estrategia de ONU Mujeres para prevenir la violencia contra mujeres y niñas facilitada por la tecnología subraya que las respuestas deben combinar normas, información, cambios socioculturales, atención centrada en las sobrevivientes y responsabilidad de los entornos digitales (ONU Mujeres, 2025). Este enfoque vuelve a situarnos ante una idea central: perseguir un delito es necesario, pero la prevención también requiere decisiones de diseño, canales de reporte, educación crítica y mecanismos de protección. De nada sirve enseñar que una aplicación es innovadora si se omite preguntar qué daños puede amplificar y quién debe responder por ellos.

CUANDO LA UNIVERSIDAD MIRA: DEL PROTOCOLO A LA CONFIANZA

Las universidades no están al margen de estas violencias porque buena parte de la convivencia estudiantil ocurre en grupos de mensajería, plataformas educativas y redes sociales. Una agresión puede originarse fuera del campus y, aun así, alterar la seguridad y la participación académica. Esto no significa atribuir a la institución facultades penales que no posee: corresponde a las autoridades competentes investigar y sancionar delitos. Significa reconocer que la universidad sí tiene responsabilidades educativas, preventivas, de orientación y, según su normativa aplicable, de actuación frente a situaciones que afecten a su comunidad.

La respuesta institucional frente a la violencia digital no parte de cero. La Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo cuenta con un Protocolo para la Prevención, Actuación y Sanción de la Violencia de Género, Discriminación y Acoso Laboral, aprobado el 23 de junio de 2026, que reconoce expresamente que las agresiones pueden ocurrir también en plataformas digitales, redes sociales, servicios de mensajería y aulas virtuales vinculados con la vida universitaria. Este reconocimiento resulta significativo porque rompe con la idea de que la responsabilidad de la institución termina donde comienzan las pantallas. El protocolo clasifica como conductas graves la difusión, publicación, alteración o divulgación de contenidos de naturaleza sexual sin consentimiento, así como las amenazas relacionadas con la manipulación de imágenes íntimas para obtener beneficios. Además, establece mecanismos de orientación y presentación de quejas, asesoría jurídica, apoyo psicológico, medidas urgentes de protección y acciones destinadas a prevenir represalias y garantizar la continuidad académica de las personas afectadas (Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo [UQROO], 2026, pp. 8, 17, 23-24 y 29-36).

Sin embargo, reconocer una forma de violencia en la normativa constituye apenas el primer paso para garantizar una respuesta efectiva. El desafío consiste en transformar esos procedimientos en mecanismos conocidos, accesibles y capaces de generar confianza entre las estudiantes. Una joven cuya intimidad ha sido vulnerada necesita algo más que saber que existe un protocolo: necesita comprender a quién acudir, cómo resguardar sus evidencias digitales y qué medidas pueden adoptarse para evitar que la agresión continúe. Aunque el documento contempla protección y acompañamiento, no desarrolla una ruta específica para gestionar el retiro de contenido íntimo difundido en plataformas digitales. Por ello, una oportunidad de fortalecimiento consiste en articular los mecanismos universitarios con las autoridades competentes y los servicios digitales, además de promover la formación continua de la comunidad en consentimiento, privacidad y prevención de la violencia sexual digital.

La eficacia de un protocolo no depende únicamente de su existencia, sino de que quienes enfrentan una agresión puedan reconocerlo como una vía segura para ejercer sus derechos sin exponerse a nuevas formas de violencia.

La confianza importa tanto como el texto de un protocolo. Smith y Freyd (2014) denominaron «traición institucional» a las situaciones en que instituciones de las que se espera cuidado terminan generando o agravando daños, por ejemplo mediante respuestas insensibles u omisiones. El concepto no autoriza a afirmar que una universidad específica haya incurrido en esas prácticas sin evidencia. Sí invita a formular una pregunta exigente: ¿qué debe experimentar una estudiante para confiar en que revelar una agresión no la expondrá a rumores, interrogatorios innecesarios o juicios sobre su vida privada? Una institución que pide denunciar debe estar preparada para recibir la denuncia sin exigir a cambio una nueva exposición pública.

Proponemos una ruta de mejora universitaria articulada en cinco compromisos. El primero es la prevención continua: formación en consentimiento, cuidado de datos, sextorsión, abuso basado en imágenes y uso responsable de herramientas de inteligencia artificial, con casos pertinentes para la vida universitaria y no sólo conferencias aisladas. El segundo es la accesibilidad: explicar en lenguaje comprensible dónde pedir orientación, qué información resulta útil y qué puede esperar una persona del primer contacto. El tercero es la protección: adoptar, dentro de las competencias institucionales, medidas para reducir hostigamientos y canalizar oportunamente las solicitudes de protección y retiro de contenido a las autoridades y plataformas correspondientes. El cuarto es el acompañamiento informado y confidencial, que respete la autonomía de quien vive la violencia y el debido proceso de las personas involucradas. El quinto es la evaluación: revisar periódicamente la formación impartida, el conocimiento de las rutas, los tiempos de canalización y la satisfacción con la atención, con indicadores agregados que no permitan identificar a quienes denuncian.

Hay una tensión inevitable entre el derecho de una persona a decidir qué hacer y el impulso comunitario de «resolverle» el problema. Alertarla, escucharla y explicarle opciones no equivale a publicar su historia para pedir solidaridad ni a obligarla a denunciar. Un enfoque centrado en la persona afectada debe evitar la apropiación de su experiencia, la circulación de archivos íntimos entre integrantes del grupo y la promesa de resultados que nadie puede garantizar. También es importante no reducir el acompañamiento a un trámite: la continuidad académica, la privacidad y las condiciones cotidianas para permanecer en la universidad forman parte de lo que merece protegerse.

DEJAR DE NORMALIZAR: UNA RESPONSABILIDAD QUE EMPIEZA ANTES DE LA DENUNCIA

Nombrar la violencia digital fue una conquista política; modificar las conductas que la sostienen sigue siendo una tarea pendiente. La Ley Olimpia rompió la idea de que la intimidad divulgada sin autorización era un asunto menor o un problema exclusivo de quien aparecía en la imagen. Los estudios científicos ayudan a comprender el daño y la conducta de los testigos; los datos del INEGI permiten describir la magnitud general del ciberacoso; los informes de organizaciones civiles recuerdan las dificultades para acceder a la justicia. Ninguna de esas fuentes, por separado, explica todo. Juntas ofrecen una conclusión más exigente que el simple «hay que denunciar»: también hay que prevenir, acompañar, medir con rigor y cuestionar las normas de convivencia que facilitan la agresión.

La próxima vez que una imagen íntima ajena aparezca en un chat, el primer gesto ético puede ser muy sencillo: no abrirla para alimentar el morbo, no guardarla, no reenviarla, no bromear. Después puede venir la pregunta que cambia el lugar de quienes observan: «¿Cómo podemos ayudar sin exponerla más?». Algunas intervenciones serán privadas; otras requerirán reportar la publicación o solicitar orientación especializada. En todas ellas debe importar la voluntad y la seguridad de la persona afectada. El propósito no es producir heroísmos digitales, sino hacer que la indiferencia deje de ser la reacción habitual.

Al comienzo de este ensayo, una compañera era la última en enterarse de que su vida privada circulaba por un grupo. Imaginemos ahora otra escena: alguien identifica la agresión, interrumpe la cadena de reenvíos, ofrece apoyo y ayuda a encontrar una ruta institucional segura. La ley no desaparece de esa historia; al contrario, sus principios comienzan a tener sentido antes de llegar a un expediente. Tal vez ese sea el desafío más profundo para la universidad: que el consentimiento deje de parecer una formalidad jurídica y se convierta en una regla de convivencia. Porque el problema nunca fue que aquella compañera tuviera una intimidad; el problema fue que otras personas decidieron disponer de ella sin permiso.

Referencias

- Banyard, V. L., Moynihan, M. M., & Plante, E. G. (2007). Sexual violence prevention through bystander education: An experimental evaluation. Journal of Community Psychology, 35(4), 463–481. https://doi.org/10.1002/jcop.20159

- Barlińska, J., Szuster, A., & Winiewski, M. (2013). Cyberbullying among adolescent bystanders: Role of the communication medium, form of violence, and empathy. Journal of Community & Applied Social Psychology, 23(1), 37-51. https://doi.org/10.1002/casp.2137
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2026a). Código Penal Federal (texto vigente, última reforma publicada el 13 de marzo de 2026). https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPF.pdf
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2026b). Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencias (texto vigente, última reforma publicada el 15 de enero de 2026). https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf
- Cisneros, V. (2019, 25 de septiembre). Olimpia, víctima de la violencia digital, ahora lucha para que se castigue la difusión de imágenes sexuales sin consentimiento. Emeequis. https://emeequis.com/entrevistas/olimpia-victima-de-la-violencia-digital-ahora-lucha-para-que-se-castigue-la-difusion-de-imagenes-sexuales-sin-consentimiento/
- Darley, J. M., & Latané, B. (1968). Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility. Journal of Personality and Social Psychology, 8(4), 377-383. https://doi.org/10.1037/h0025589
- Diario Oficial de la Federación. (2021, 1 de junio). Decreto por el que se adicionan diversas disposiciones a la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia y al Código Penal Federal. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5619905&fecha=01/06/2021
- Henry, N., & Powell, A. (2018). Technology-facilitated sexual violence: A literature review of empirical research. Trauma, Violence, & Abuse, 19(2), 195-208. https://doi.org/10.1177/1524838016650189
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2026, 7 de julio). Módulo sobre Ciberacoso (MOCIBA) 2025: Reporte de resultados 24/26. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2026/mociba/MOCIBA2025_RR.pdf
- Luchadoras. (2025, 24 de marzo). Una mirada crítica feminista al delito de difusión de contenido íntimo sin consentimiento [Informe]. https://luchadoras.mx/if/informe-una-mirada-critica-feminista-al-delito-de-difusion-de-contenido-sin-consentimiento/

- McGlynn, C., Rackley, E., & Houghton, R. (2017). Beyond “revenge porn”: The continuum of image-based sexual abuse. Feminist Legal Studies, 25(1), 25-46. https://doi.org/10.1007/s10691-017-9343-2
- Melo, O. C. (2020, 19 de febrero). “Todas cogemos”: ¿Cómo surgió la Ley Olimpia? Dorsia. https://revistadorsia.com/todas-cogemos-como-surgio-la-ley-olimpia/
- Nguyen, A. (2021, 15 de septiembre). Olimpia Coral Melo Cruz. Time. https://time.com/collections/100-most-influential-people-2021/6095962/olimpia-coral-melo-cruz/
- ONU Mujeres. (2025). UN Women strategy: Preventing and eliminating technology-facilitated violence against women and girls. https://unwomen.org.au/publications-and-resources/un-women-strategy-preventing-and-eliminating-technology-facilitated-violence-against-women-and-girls/
- Smith, C. P., & Freyd, J. J. (2014). Institutional betrayal. American Psychologist, 69(6), 575-587. https://doi.org/10.1037/a0037564
- Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo. (2026). Protocolo para la prevención, actuación y sanción de la violencia de género, discriminación y acoso laboral [Protocolo institucional aprobado el 23 de junio de 2026]. https://www.uqroo.mx/modelo_equidad_genero/archivos/Protocolo_de_Prevencion_2026_Actualizacin_10junio26-Sellado.pdf

LA ROPA SUCIA SE LAVA EN CASA: MANDATO DE MASCULINIDAD Y PACTO DE SILENCIO

LIDA FERNANDA BRICEÑO TUN, VALERIA BELÉN CANCHE SÁNCHEZ, PAOLA INÉS SOBERANIS BONILLA Y MICHELLE HERNÁNDEZ MICHEL

"La ropa sucia se lava en casa". La frase suele decirse con calma, casi como un consejo de sentido común, y por eso pasa desapercibida. Pero cuando se pronuncia frente a una niña o una joven que acaba de contar que alguien de su familia la agredió sexualmente, deja de ser un refrán y se convierte en una orden: callar para que la familia no se rompa. De ahí nace la pregunta que guía este ensayo: ¿por qué la violencia sexual que ocurre en casa se oculta con tanta eficacia, y qué tiene que ver ese silencio con lo que hemos aprendido a considerar normal sobre lo que significa ser hombre?

En México, el agresor rara vez es un desconocido. La Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2021 estimó que 6.4 millones de mujeres de 15 años y más vivieron abuso sexual durante la infancia, y señaló como principales agresores a tíos (20.8 %) y primos (17.4 %), por encima de las personas ajenas a la familia (15.8 %) (INEGI, 2022). Si la violencia ocurre dentro, también es dentro donde se decide callarla. Nuestra postura es que ese silencio no es una elección individual de las víctimas, sino un legado: una forma de entender la unión familiar que se transmite de generación en generación, que se sostiene en lo que la antropóloga Rita Segato llama mandato de masculinidad y que, una vez aprendida en casa, acompaña a las personas durante toda su vida adulta.

LO QUE EL MANDATO EXIGE

Para Segato (2003), ser hombre no es un hecho natural, sino un estatus que debe ganarse y demostrarse ante otros hombres. Ese estatus se obtiene extrayendo algo (obediencia, cuerpo, trabajo o silencio) de quienes ocupan una posición subordinada. Desde esta mirada, la violencia sexual no es un impulso descontrolado, sino un acto de poder que se dirige a dos públicos: a la víctima, a quien se le recuerda su lugar, y a los pares, ante quienes el agresor confirma que pertenece al grupo. Segato (2016) llama a ese grupo de referencia cofradía masculina, y advierte que su aprobación puede pesar más que cualquier vínculo afectivo con la víctima. A esto se suma lo que denomina pedagogía de la crueldad: el conjunto de prácticas que nos acostumbran a presenciar el daño sin conmovernos (Segato, 2018).

Lo que más nos inquieta de esta idea es que el mandato no necesita que todos los hombres agredan; basta con que muchos guarden silencio. Connell y Messerschmidt (2005) explican que la masculinidad hegemónica se sostiene gracias a la complicidad de quienes, sin ejercer violencia directa, se benefician del orden que ella preserva. La investigación sobre el apoyo entre pares apunta en la misma dirección: cuando el grupo respalda actitudes sexistas hostiles, aumenta la disposición a agredir sexualmente (Durán et al., 2018), y las redes cercanas tienden a minimizar o justificar la conducta del agresor en lugar de confrontarla (Berggren y Gottzén, 2022). La primera de esas redes, y la más poderosa, es la familia.

LA FAMILIA, PRIMERA ESCUELA DEL SILENCIO

Pérez Duarte y Noroña (2024) recuerda que el derecho de familia se construyó históricamente sobre la autoridad del varón jefe de hogar y sobre la idea de la familia como una unidad que debía protegerse, aun a costa de sus integrantes más vulnerables. Esa herencia no se quedó en los códigos: sigue viva en la manera en que muchas familias distribuyen la autoridad y la palabra.

En ese reparto, al padre suele corresponderle la honra; a la madre, el cuidado y la responsabilidad moral por lo que ocurra en casa; a las hijas, la obediencia. Hernández González (2020) muestra que en México la maternidad se construye como destino y deber, lo que convierte a la madre en guardiana del orden doméstico y, con frecuencia, en la primera señalada cuando ese orden se quiebra. Sobre esa base se normalizan conductas que deberían alarmarnos: los tocamientos «de juego», los comentarios sobre el cuerpo de las niñas o la exigencia de que atiendan a los hombres de la casa.

Cuando la violencia sale a la luz, la unión familiar se convierte en un pacto. Se activan lealtades familiares que operan a favor del agresor: «es tu tío», «no destruyas a la familia», «piensa en tu abuela», «es muy joven, tiene toda una vida por delante». En esas frases, el futuro que importa proteger es el de quien agrede, no el de quien fue dañada. Aquí se ve con nitidez la lógica que describe Segato: el grupo protege a uno de los suyos. No se trata de culpar a las mujeres que también callan. Muchas lo hacen porque su sustento, su vivienda o su lugar en la comunidad dependen de que esa unidad no se rompa.

Barahona-Beyer y Benítez-Monroy (2022) identifican factores sistémicos que explican por qué muchas jóvenes no hablan: el miedo a no ser creídas, la culpa, la dependencia y el temor a las consecuencias familiares.

El silencio, entonces, no es debilidad, sino una respuesta comprensible ante un entorno que castiga la revelación. Además, no pesa igual para todas. La dependencia económica, la edad, una discapacidad o vivir en un territorio donde el agresor es una figura de autoridad pueden hacer que hablar sea mucho más costoso.

UN LEGADO QUE SE HEREDA

Lo que no se nombra se hereda. En Los años falsos, la novela de Josefina Vicens, un joven es obligado a ocupar el lugar de su padre muerto y a asumir, sin haberlo elegido, sus hábitos, sus amistades y sus privilegios; Bustamante Bermúdez (2016) la lee como la historia de un tiempo que no le pertenece a su protagonista. La imagen nos parece precisa para pensar el mandato de masculinidad: cada generación de hombres lo recibe ya formado, y cada generación de mujeres recibe con él la instrucción de callar. Ese aprendizaje no se queda en casa. Las bases que se forman en la familia son las que llevamos a la vida adulta: al trabajo, a las amistades, a la pareja y, en nuestro caso, a la universidad. Cuando en un campus se escucha “no hagas escándalo”, “piensa en su carrera” o “mejor arréglenlo entre ustedes”, no estamos frente a una lógica nueva, sino frente a la misma que se aprendió en el hogar. Cuando el silencio no se rompe en la familia ni en la universidad, la denuncia llega al sistema de justicia en condiciones desfavorables. Vega Mucha et al. (2026) añaden que los medios refuerzan este pacto patriarcal al presentar la violencia como un asunto privado. Pero la raíz sigue estando en la familia: las instituciones heredan un silencio que ya venía aprendido.

AQUÍ TAMBIÉN PASA: VIOLACIONES GRUPALES E INSTITUCIONES QUE HACEN DE FAMILIA

En México, las violaciones grupales existen, y los casos que llegan a la luz pública muestran la misma cofradía masculina que describe Segato (2016). En 2015, en Veracruz, Daphne Fernández, de 17 años, fue agredida por un grupo de jóvenes de familias con poder económico y político, conocidos como «Los Porkys» (Expansión, 2016). En 2025, en Campeche, Susan Saravia denunció que tres jóvenes, uno de ellos un amigo en quien confiaba, la agredieron sexualmente en su departamento (adn40, 2025). En ambos casos, la víctima conocía a las personas señaladas.

Lo que nos interesa es lo que ocurrió después. En Veracruz, las familias de los acusados respondieron acusando a la víctima de extorsión, y un juez desestimó los cargos contra uno de ellos al considerar que no había «intención lasciva» (El Financiero, s. f.); años después fue destituido por corrupción y errores inexcusables (Quadratín, 2019). En Campeche, las órdenes de aprehensión contra dos acusados llevaban meses sin cumplirse, las madres de los señalados criticaron a Susan por «exponerlos» y su familia denunció presuntos vínculos políticos de los acusados, que las autoridades negaron (adn40, 2025).

Nuestra postura es que estas instituciones funcionan como una familia ampliada. Igual que en casa, protegen a los suyos, cuidan el apellido y la imagen antes que a la persona dañada, y le reparten a ella la carga de callar. El mandato de masculinidad opera aquí como prueba de pertenencia entre pares: no hace falta que todos agredan: basta con que quienes deciden no incomoden a la cofradía. Por eso el silencio no es un problema solo de México: es una forma de familia que se reproduce donde haya poder que proteger.

ROMPER EL PACTO

Romper el silencio no puede depender solo del valor de quien fue agredida. Exige transformar las condiciones que hacen que hablar sea tan caro, empezando por donde el silencio se aprende, porque cuando el silencio no se rompe en la familia ni en la universidad, la denuncia llega al sistema de justicia en condiciones desfavorables.

Frente a esta realidad, hay cuatro cosas que debemos cambiar. Primero, en casa: creerle a quien cuenta que ha sido agredida y dejar de enseñar que mantener a la familia unida importa más que el bienestar de quienes la forman. Segundo, los hombres de la familia tienen que negarse a encubrir; ser leal a un agresor no es ser leal a la familia. Tercero, las instituciones: los criterios judiciales y los protocolos universitarios no deben exigirle a la víctima un relato inmediato ni perfecto. Deben entender que la demora es consecuencia del silenciamiento y poner el interés superior de la niñez, reconocido por la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, por encima de la llamada unidad familiar. Y cuarto, lo colectivo: redes de compañeras, colectivas y docentes que acompañen sin revictimizar.

Como estudiantes de Derecho, también nos toca algo concreto: nombrar. Mientras la violencia sexual se llamaba “un problema de familia”, no había nada que cuestionar. Cuando aprendemos a llamarla por su nombre y a nombrar también el pacto que la encubre, el silencio deja de parecer natural y se vuelve visible como lo que es: una decisión colectiva que puede cambiar.

Las mujeres que han roto ese silencio no son solo víctimas; son quienes han hecho posible que hoy podamos hablar de esto en voz alta.

Romper un legado no significa renunciar a la familia, sino negarse a heredar su silencio.

Si solo cambian los protocolos pero la familia sigue enseñando a callar, las instituciones recibirán víctimas silenciadas. Si solo cambia la familia pero la universidad protege su imagen, las denuncias seguirán sin respuesta.

Hablar seguirá costando mientras el silencio siga siendo un acuerdo compartido. Cambiarlo exige creer en casa.

La próxima vez que escuchemos «la ropa sucia se lava en casa», quizá valga la pena responder con otra pregunta: ¿quién la ensució y por qué siempre le toca lavar a quien fue dañada?

Referencias

- adn40. (2025, 3 de agosto). Caso Susan Saravia: Implicados en violación grupal se entregarán tras lucha de justicia por la víctima. https://www.adn40.mx/seguridad/2025-08-03/que-avances-hay-en-el-caso-susan-saravia-en-campeche/
- Araiza Díaz, A., y Cagliero, S. (2024). Silencios que legitiman. Respuestas universitarias a las violencias sexuales y de género. Estudios Sociológicos, 42. https://doi.org/10.24201/es.2024v42.e2457
- Barahona-Beyer, A., y Benítez-Monroy, A. (2022). ¿Qué hay detrás del silencio de una mujer, víctima de violencia sexual?: Argumentación de factores sistémicos que llevan al silencio de mujeres jóvenes de la Ciudad de México. Memorias del Concurso Lasallista de Investigación, Desarrollo e Innovación, 8(2), DHS 1-5. https://doi.org/10.26457/mclidi.v8i2.3187
- Berggren, K., y Gottzén, L. (2022). Rethinking male peer support theory: Social network responses to young men's violence against women. Journal of Interpersonal Violence, 37. https://doi.org/10.1177/10608265211068013 [VERIFICAR REVISTA Y DOI]
- Bonifaz, L. (2026). México: Feminicidios e impunidad. Revista Vanguardia. https://vanguardia.com.mx/opinion/mexico-feminicidios-e-impunidad-IC20113391
- Boston Globe. (2026). How Cornell punished each of the 7 men accused of sexual assault. https://www.bostonglobe.com/2026/10/04/nation/cornell-sexual-assault-punishments/
- Bustamante Bermúdez, G. (2016). Este tiempo clausurado que no me pertenece: Los años falsos, de Josefina Vicens. Valenciana, (8), 57-75. https://doi.org/10.15174/rv.v0i8.214

- Castañeda M., Blancas, P. (2004). Pacto de sangre: Controversias en torno de los crímenes de Ciudad Juárez. Biblioteca Jurídica Virtual del Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM, Crítica Jurídica. https://revistas-colaboracion.juridicas.unam.mx.index.php/critica-juridica/article/view/3306
- Chapa Romero, A. C., Cadena Alvear, I., Almanza Avendaño, A. M., & Gómez San Luis, A. H. (2022). Violencia de género en la universidad: percepciones, actitudes y conocimientos desde la voz del estudiantado. Revista Guillermo de Ockham, 20(1), 77-91. https://doi.org/10.21500/22563202.5648
- Connell, R. W., y Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic masculinity: Rethinking the concept. Gender & Society, 19(6), 829-859. https://doi.org/10.1177/0891243205278639
- Durán, M., Megías, J. L., y Moya, M. (2018). Male peer support to hostile sexist attitudes influences rape proclivity. Journal of Interpersonal Violence, 33(14), 2180-2196. https://doi.org/10.1177/0886260515624212
- Echendía, F. (2024). El invencible verano de Liliana, de Cristina Rivera Garza, Análisis. Nueva Revista. https://www.nuevarevista.net/el-invencible-verano-de-liliana-de-cristina-rivera-garza/
- El Financiero. (s. f.). Fiscalía de Veracruz apelará amparo otorgado a Diego Cruz. https://www.elfinanciero.com.mx/nacional/fiscalia-de-veracruz-apelara-amparo-otorgado-a-diego-cruz/
- Expansión. (2016, 11 de junio). Diego Cruz, otro del denominado «clan de los Porkys», es detenido en Madrid. https://expansion.mx/nacional/2016/06/11/diego-cruz-otro-del-denominado-clan-de-los-porkys-es-detenido-en-madrid
- Fox 11. (s. f.). Trump says Cornell 7 "won't get a fair shake" in rape case under Letitia James. https://fox11online.com/news/nation-world/president-donald-trump-says-cornell-7-chi-phi-fraternity-members-wont-get-a-fair-shake-in-jane-doe-gang-rape-case-civil-lawsuit-under-new-york-attorney-general-letitia-james-special-prosecutor
- Hernández González, J. (2020). La construcción social de la maternidad en México y las mujeres que deciden no procrear. Femeris: Revista Multidisciplinar de Estudios de Género, 5(1). https://doi.org/10.20318/femeris.2020.5153
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2021: Principales resultados [Comunicado de prensa núm. 485/22]. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/endireh/Endireh2021_Nal.pdf

- Kenzi S., Comeau, S., y Brooks, A. (2026). Mensajes de texto revelan que miembros de fraternidad en Cornell coordinaron sus respuestas tras las denuncias de violación. Telemundo/NBC News. https://www.telemundo.com/noticias/noticias-telemundo/estados-unidos/mensajes-texto-estudiantes-cornell-preocupados-violacion-grupal-rcna601799
- Martínez-Lozano, C. P. (2019). Las instituciones de educación superior y el mandato de masculinidad. Nómadas, 51, 117-133. https://doi.org/10.30578/nomadas.n51a7
- Pérez Duarte y Noroña, A. E. (2024). Apuntes para entender la construcción del derecho de familia desde una perspectiva feminista. Revista de Derecho Privado, (24). https://doi.org/10.22201/iij.24487902e.2023.24.19064
- Quadratín. (2019, 20 de febrero). Destituyen a juez federal de caso Porkys. https://mexico.quadratin.com.mx/destituyen-a-juez-federal-de-caso-porkys
- Segato, R. L. (2003). Las estructuras elementales de la violencia: Ensayos sobre género entre la antropología, el psicoanálisis y los derechos humanos. Universidad Nacional de Quilmes.
- Segato, R. L. (2016). La guerra contra las mujeres. Traficantes de Sueños.
- Segato, R. L. (2018). Contra-pedagogías de la crueldad. Prometeo Libros.
- The New York Times. (s. f.). What we know about the Cornell rape investigation. The Nightly. https://thenightly.com.au/from/the-new-york-times/the-new-york-times-what-we-know-about-the-cornell-rape-investigation-c-22946302
- Vega Mucha, E. I., Huamani Chirinos, H. L., Laza Valdivia, C., y Cruz Gonzales, W. E. (2026). El pacto patriarcal: ¿Cómo los medios de comunicación perpetúan la opresión? Tribunal. Revista en Ciencias de la Educación y Ciencias Jurídicas, 6(14), 451-459. https://doi.org/10.59659/revistatribunal.v6i14.337

CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA DIGITAL EN EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LAS MUJERES

LIZADY VALENTINA MARRUFO ABAN, GISEL VELÁZQUEZ PEREA, GABRIELA ERIN XOOL MIS, MIRANDA XIMENA YANES LEYVA Y SELENE FRANCO SEGURA

"La violencia digital es real. Prevenirla y enfrentarla es una responsabilidad colectiva".

DESCENTRALIZADAS-ORGANIZACIÓN COMUNITARIA Y SOCIAL

En las últimas décadas, se ha ido gestando una nueva problemática: la violencia digital. Esta se define como acciones realizadas en medios digitales que buscan agredir, intimidar o vulnerar la privacidad y la integridad de una persona mediante comentarios o la difusión de contenido sensible. Históricamente, las mujeres han sido uno de los grupos más vulnerados. El desarrollo de los medios de comunicación ha ampliado el alcance de estas agresiones. En el entorno universitario actual, es casi imposible evitar el contacto con redes sociales y otros medios en los que puede manifestarse la violencia digital.

El problema principal dentro de la violencia digital es la normalización. Muchas veces, las personas usuarias no logran identificar cuándo se está ejerciendo violencia en su contra. Se les enseña a simplemente ignorar los comentarios agresivos y la difusión de información sensible y se condena a quienes expresan su opinión ante temas controversiales y defienden distintas causas usando plataformas como medio de difusión. Con esto nace la pregunta: ¿De qué manera la normalización de la violencia digital afecta el bienestar emocional de las mujeres universitarias?

Este trabajo busca brindar información para poder identificar las distintas modalidades de violencia digital, y evitar que se normalicen en el día a día. La intención es contribuir a un entorno más sano, cómodo y seguro para las estudiantes universitarias.

Según ONU Mujeres, el 44 % de las mujeres y niñas del mundo no tiene acceso a protección jurídica frente a la violencia digital.

El entorno digital prometía facilitar la comunicación, el acceso a la información y el empoderamiento; sin embargo, también se ha convertido en un espacio donde se reproducen y amplifican distintas formas de violencia contra las mujeres y niñas. Entre sus principales manifestaciones se encuentran el acoso en línea, el ciberacecho, el doxeo (la divulgación de información personal sin consentimiento), la difusión no consentida de imágenes íntimas y las campañas de hostigamiento y desinformación.

Estas agresiones se ven reforzadas por los estereotipos y la cosificación de las mujeres, que contribuyen a normalizar la discriminación y las conductas abusivas. Sus efectos van más allá del entorno virtual, pues pueden restringir la libertad de expresión, limitar la participación social y generar un ambiente de temor e inseguridad.

CONSECUENCIAS Y SILENCIAMIENTO

La violencia digital puede afectar significativamente el bienestar emocional de las mujeres al generar miedo, vergüenza, ansiedad e inseguridad. La exposición a estas agresiones puede deteriorar la autoestima, la confianza en otras personas y la sensación de seguridad, incluso fuera de internet.

Hemos notado cómo a estas agresiones se suman los estereotipos de género y los estándares de belleza poco realistas que circulan en las redes sociales. En determinados casos, estas experiencias pueden relacionarse con problemas de salud mental y conductas alimentarias perjudiciales.

Estas consecuencias no solo afectan a las mujeres que enfrentan acoso y desinformación al participar en la vida pública o política, sino que impactan de manera directa y cotidiana la vida universitaria. En el entorno escolar, la violencia digital se manifiesta frecuentemente a través del ciberacoso, la difusión no consentida de imágenes o la creación de rumores maliciosos en grupos y redes sociales. Estas agresiones deterioran el bienestar emocional de las estudiantes, provocando un profundo aislamiento social, un temor constante a expresarse en clase o participar en actividades grupales y, en casos severos, dificultades para concentrarse y continuar con sus estudios, lo que puede derivar en el ausentismo o incluso en la deserción escolar.

De igual manera, este ambiente de hostilidad afecta a docentes, investigadoras y mujeres periodistas, quienes enfrentan riesgos particulares por su labor informativa. Estas agresiones no solo ponen en peligro su seguridad e integridad personal, sino que condicionan su desarrollo profesional al generar un clima de autocensura, restringiendo el libre ejercicio de la libertad de expresión y limitando su liderazgo en los espacios académicos y de la vida pública.

RELACIÓN ENTRE LA VIOLENCIA EN ESPACIOS DIGITALES Y FÍSICOS

La violencia digital no siempre permanece en el entorno virtual, pues puede trasladarse a la vida cotidiana y poner en riesgo la integridad y la seguridad de las mujeres.

Imaginemos un caso en el entorno universitario: alguien difunde contenido íntimo de una estudiante junto con su horario de clases y el acoso digital se convierte rápidamente en persecución física en los pasillos del campus. La víctima no solo enfrenta angustia emocional y un profundo aislamiento que afecta su rendimiento académico, sino también el peligro real de sufrir agresiones presenciales, lo que muestra que abordar esta problemática requiere reconocer que la seguridad en los espacios digitales forma parte de la protección de los derechos de las mujeres y que prevenir estas agresiones también implica atender los riesgos que pueden presentarse fuera de internet.

En México, la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencias y las reformas conocidas como Ley Olimpia buscan combatir estas agresiones.

REVICTIMIZACIÓN INSTITUCIONAL

El impacto emocional de la violencia digital se agrava cuando las mujeres encuentran obstáculos para acceder a la justicia y ejercer su derecho humano a vivir libres de violencia. La falta de preparación técnica, la indiferencia y los prejuicios de género institucionalizados dificultan la atención de las denuncias. Cuestionar a una víctima, responsabilizarla o minimizar las agresiones constituyen formas de violencia institucional que desestiman su experiencia y perpetúan la impunidad.

Frente a esto, las autoridades tienen la obligación legal de actuar con debida diligencia para investigar, sancionar y garantizar la protección de los datos personales y de la intimidad de las víctimas. Por su parte, las universidades deben adoptar medidas de acompañamiento y de justicia restaurativa. También deben contar con protocolos de atención claros, medidas cautelares en el campus, atención psicológica y orientación jurídica.

Proteger la dignidad y el bienestar emocional de las mujeres exige una respuesta coordinada que evite la revictimización, garantice la privacidad de sus datos y asegure entornos digitales y educativos donde puedan participar libremente y sin temor.

REFLEXIONES

“Es solo internet, ignóralo”. ¿Cuántas veces hemos escuchado o interiorizado esta frase en nuestros chats o pasillos universitarios? Al dialogar como equipo, nos dimos cuenta de que hemos aprendido a nombrar y cuestionar esta falsa normalidad.

Hoy dejamos de considerar "normal" que una pantalla opere como un escudo de impunidad para la agresión.

La justificación constante de la ciberviolencia, el escrutinio de nuestros cuerpos, la difusión de rumores o la recepción de contenido sexual no solicitado son prácticas que alimentan el silencio. La normalización de estas conductas minimiza la agresión en la sociedad, haciéndonos dudar de si nuestra experiencia es "suficientemente grave" para denunciar.

Esto fomenta la impunidad y recrudece las secuelas emocionales al dejar el peso de la sanación únicamente en nosotras.

Las cifras de 2024 indican que 10.6 millones de mujeres en México fueron víctimas de violencia digital. Este acoso nos arrebata la paz y nos deja con enojo, desconfianza, miedo e inseguridad. Estas emociones nos paralizan y nos expulsan de los entornos en línea, un fenómeno que ONU Mujeres (2023) identifica como un factor de autocensura que limita severamente nuestra participación pública y nuestro desarrollo.

Frente a esta realidad, nuestra mayor reflexión es que la resistencia debe ser colectiva. Sanar implica entender que la culpa nunca es nuestra, sino de un entorno cómplice. Transformar nuestra comunidad universitaria exige desarticular la indiferencia. Necesitamos redes de apoyo sólidas que nos sostengan y exigir instituciones que garanticen espacios físicos y digitales donde nuestro derecho a existir con libertad, dignidad y seguridad sea una realidad innegociable.

PROPUESTA

Cuando la violencia digital se vuelve cotidiana, ¿qué deben hacer las instituciones pertinentes para enfrentar la violencia digital contra las mujeres?

Como alumnas, estamos cansadas de tener que soportar la violencia inclusive en entornos digitales. Por lo tanto, hacemos un llamado a las entidades educativas a proteger los ciberderechos de sus estudiantes.

Una universidad debe adaptarse a la evolución de los medios digitales y no ignorar el acoso digital que muchas estudiantes sufren por parte de sus propios compañeros. Por eso, es inadmisible que no cuente con un departamento especializado en procesar y sancionar estas violencias.

Las sanciones deben ser proporcionales al daño causado. Por lo tanto, nuestra propuesta se basa en establecer medidas preventivas y correctivas en un nivel inicial, de manera que existan amonestaciones verbales y se obligue al agresor a asistir a talleres de concientización sobre la violencia de género, así como ofrecer, en todos los casos, una disculpa a la víctima o a las víctimas.

En un segundo nivel, proponemos prohibir el acercamiento a la víctima y suspender la participación de la persona señalada en actividades ajenas a sus asignaturas mientras se realiza la investigación. Si se comprueba una falta grave, la medida sería la expulsión definitiva. Si los hechos constituyen un delito, proponemos canalizar el caso a las autoridades correspondientes.

Las campañas de concientización deben ser permanentes para crear una cultura de prevención y respeto digital.

En lo individual, podemos señalar la violencia cuando aparece para que nuestra pasividad no se transforme en complicidad.

Referencias

- Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México. (2021). La violencia digital contra las mujeres: un problema de género. Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM / CDHCM. https://biblio.juridicas.unam.mx/bjv/detalle-libro/6650-la-violencia-digital-contra-las-mujeres-un-problema-de-genero
- Mecanismo de Seguimiento de la Convención de Belém do Pará. (2025). Ley modelo interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia digital contra las mujeres basada en género. Organización de los Estados Americanos. https://www.oas.org/es/mesecvi/docs/Ley%20Modelo%20Interamericana%20Violencia%20Digital%20contra%20Mujeress.pdf
- ONU Mujeres. (2023). Violencia digital contra las mujeres y las niñas. Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres en México. https://mexico.unwomen.org/sites/default/files/2023-03/Brief_ViolenciaDigital.pdf
- ONU Mujeres. (2025, 25 de noviembre). La violencia digital se está intensificando, pero casi la mitad de las mujeres y niñas del mundo carecen de protección jurídica frente al abuso digital. https://www.unwomen.org/es/noticias/comunicado-de-prensa/2025/11/la-violencia-digital-se-esta-intensificando-pero-casi-la-mitad-de-las-mujeres-y-ninas-del-mundo-carecen-de-proteccion-juridica-frente-al-abuso-digital
- Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México. (s. f.). Violencia digital. Gobierno de la Ciudad de México. https://semujeres.cdmx.gob.mx/violencia-digital

LO QUE APRENDIMOS A LLAMAR NORMAL

MARIANA ALESSANDRA RAMIREZ MARTIN Y CHELSEA HAZEL MARTINEZ CORDOVA

"Había cosas que nunca me parecieron extrañas, hasta que un día me pregunté por qué tenía que acostumbrarme a ellas".

La primera vez que alguien me dijo que los celos eran una prueba de amor, yo tenía quince años. Las niñas de mi salón se reían mientras hablaban de sus novios, de quién les pedía sus contraseñas y de quién se molestaba si subían una fotografía en la que se les veía demasiado el escote.

–Es que si no te cela, no le importas –dijo una de ellas.

Yo no tenía novio entonces, así que me limité a escuchar. Me pareció una de esas cosas que se aprenden sin que nadie las enseñe formalmente, como dar las gracias o pedir permiso antes de tomar algo que no es tuyo.

Con los años, aprendí muchas otras. Que si un hombre insistía demasiado, era porque de verdad le gustabas. Que si alguien te hacía sentir incómoda, lo mejor era reírte para no parecer exagerada. Nunca me pregunté quién había escrito esas reglas.

Conocí a Daniel durante el primer cuatrimestre. Hacía reír a todo el salón, y a mí más. Cuando llovía, me esperaba afuera de clase con un paraguas donde apenas cabíamos los dos, y fingía no mojarse. Al principio me gustaba que estuviera pendiente de mí.

La primera vez que se molestó porque salí sin avisarle, pensé que había cometido un error.

–No te cuesta nada decirme dónde estás –me escribió.

Tenía razón en algo: no me costaba nada enviar un mensaje. Así que me disculpé.

La segunda vez fue por una blusa que, según él, llamaba demasiado la atención. Me lo dijo acomodándome el cuello, con tanta suavidad que tardé en entender lo que decía.

–No te digo cómo vestirte, pero luego no te quejes de que los hombres te miren.

Cambié de tema.

La tercera vez me pidió mi contraseña. Se quedó mirando mi teléfono sobre la mesa, sin tocarlo, esperando.

–Si no tienes nada que esconder, ¿cuál es el problema?

Se la di. No porque estuviera convencida, sino porque estaba cansada de explicar que no hacía nada malo.

Un jueves, al terminar una exposición, me quedé en el salón corrigiendo unas diapositivas. Escuché a dos compañeros hablar cerca de la puerta. Uno contaba que una chica de otro grupo lo había rechazado varias veces, pero que seguía escribiéndole porque estaba seguro de que terminaría aceptando.

–Es que se hace la difícil –dijo.

El otro soltó una carcajada.

–Tú insiste. A las mujeres les gusta que uno les ruegue.

Me quedé quieta, con la computadora abierta. Ella había dicho que no más de una vez. Estuve a punto de decir algo. Recogí mis cosas y me fui.

Durante el camino a casa pensé en Daniel. En las fotos que había dejado de subir. En el teléfono que revisaba a escondidas, cuando estaba con mis amigas, para contestarle antes de que se enojara. En la fiesta de mi prima a la que dije que no podía ir.

Cuando alguien me preguntaba si estaba bien, yo respondía que sí. Porque Daniel no me había golpeado.

Esa noche, mientras cenaba, mi mamá me preguntó por qué estaba tan callada.

–Nada, estoy cansada.

Ella siguió comiendo. Después de unos segundos, levantó la mirada.

–¿Estás segura?

No me preguntó si Daniel me había hecho algo. Solo me preguntó si estaba segura. Y, por alguna razón, no supe qué contestar.

–A veces siento que tengo que pensar demasiado en lo que hago para que él no se moleste –dije finalmente.

Mi mamá dejó el tenedor sobre la mesa.

–¿Y tú estás de acuerdo con eso?

–No sé. Supongo que todas las parejas tienen problemas.

–Claro que los tienen –respondió–. Pero una cosa es tener problemas y otra vivir con miedo de provocar una discusión.

No me dijo que terminara con él ni que había sido una tonta. Solo me escuchó.

Ya en mi cuarto, escribí “Perdón, tienes razón” y lo borré. Lo escribí otra vez. Pasé casi una hora con el pulgar sobre “enviar”, hasta que la pantalla se apagó sola.

Se lo dije el viernes, en la cafetería, con las frases que había ensayado: que ya no iba a darle mi contraseña, que no iba a avisarle de cada lugar al que fuera.

Daniel dejó de revolver su café. Me miró como cuando me acomodó la blusa: suave, casi triste.

–¿Quién te metió eso en la cabeza?

–Nadie.

–Yo nunca te obligué a nada –dijo–. Tú me la diste. Tú dijiste que sí.

Era cierto. Eso fue lo peor.

–Después de todo lo que he hecho por ti –añadió, y me tomó la mano–. Nadie te va a cuidar como yo.

Había ensayado muchas respuestas. Dije la única que no tenía preparada:

–Perdón.

Retiré la mano cuando me escuché.

Esa noche tenía once mensajes suyos. Los primeros decían que me extrañaba. El último, que si algo me pasaba, no iba a ser su culpa. No contesté ninguno, pero tardé semanas en dejar de revisar el teléfono antes de que él se enojara.

Unas semanas después, en una banca de la universidad, vi a una estudiante hablando por teléfono.

–Ya te dije que no quiero ir contigo –repitió–. No, no estoy jugando. Te dije que no.

Colgó y se quedó mirando la pantalla, tratando de contener las lágrimas.

Mi primera reacción fue la de siempre: no te metas. Pero me acerqué despacio.

–Hola. Perdón, no quiero incomodarte. Escuché un poquito de lo que pasó y quería preguntarte si estás bien.

La chica me miró con desconfianza. Pero respiró profundamente.

–Es la quinta vez que me llama hoy –dijo, sin dejar de mirar el teléfono–. Si no contesto, va a venir a buscarme.

Me senté a su lado, dejando un espacio entre nosotras. No le pregunté por qué había contestado ni por qué no lo había bloqueado. Solo le dije:

–Que alguien no respete tu respuesta no significa que hayas hecho algo mal.

Ella se quedó callada. Yo también.

Hace unos días, en una conversación entre compañeros, alguien volvió a decir que las mujeres exagerábamos demasiado. Esta vez no me reí.

–¿Y si no estamos exagerando? ¿Y si solo estamos cansadas de que nos pidan acostumbrarnos?

Alguien soltó una risa. Una amiga me jaló la manga: “Ya, no hagas drama”.

Me temblaban las manos, pero ya no estaba dispuesta a fingir que no lo había escuchado.

A veces pienso en la niña de quince años que escuchó que los celos eran una prueba de amor. Me gustaría decirle que no necesita ganarse el cariño de nadie renunciando a sí misma. Que su ropa no es una invitación. Que una negativa no es un desafío.

SÍ TE CREO

MARÍA FERNANDA ROQUEÑI SOLÍS, LILIANA SHAROM BRAVO GÓMEZ, ALLISON GENESIS ACOSTA AYUSO Y GENNESIS GUADALUPE ROMERO AGUILAR

El martes pasado levanté la mano en la clase de Derecho Penal. Estábamos analizando un caso y yo tenía una idea clara, trabajada la noche anterior: la conducta no encajaba en el tipo penal que el grupo daba por hecho. Hablé con una voz firme que me costó treinta segundos de respiración ensayar. El profesor Aguirre, sin dejar de mirar su laptop, sonrió de lado y dijo: «A ver, déjenme que la señorita termine de ponerle nombre bonito a su teoría». Hubo risas. No fueron crueles, y esa fue la parte más difícil de entender. Fueron risas cómodas, de salón que ya sabe cómo termina el chiste.

Dos minutos después, mi compañero Marcos dijo casi lo mismo que yo, con otras palabras. El profesor levantó la vista, asintió despacio y respondió: "Ahí sí, exacto, de eso se trata". Yo miré mi cuaderno. Mi idea seguía ahí, subrayada, pero ya no era mía.

Nadie gritó ni insultó. No hay un reporte que se llene por una sonrisa de lado ni por un "ahí sí". Precisamente por eso la violencia psicológica en las aulas es tan difícil de señalar: llega en forma de bromas, de suspiros, de silencios, y se disfraza de "carácter fuerte" o de "exigencia académica".

Con las semanas empecé a reconocer el patrón. A ellos los llamaba por su apellido; a nosotras, "muchacha" o "jovencita". Cuando una de nosotras participaba, el tono se volvía paciente y condescendiente, como quien explica algo a una niña. Cuando preguntaba por la calificación de un trabajo, la respuesta era el silencio: correos sin contestar, una mirada que atravesaba mi lugar en la fila. En el equipo de trabajo ocurrió algo parecido. Marcos presentó mi parte como si fuera suya y, cuando lo comenté, me dijo que "no me lo tomara tan personal», que yo «siempre estaba a la defensiva". Pronto el grupo de WhatsApp dejó de incluirme en las decisiones que ya se habían tomado sin mí.

Lo más dañino no fue ningún momento aislado, sino lo que sucedió dentro de mí. Empecé a ensayar cada frase tres veces antes de hablar, y después dejé de levantar la mano. Me cambié a una banca del fondo. Revisaba mis trabajos una y otra vez buscando el error que justificara el trato. Me descubrí preguntándome si estaba exagerando, si era demasiado sensible, si de verdad mi opinión valía menos. Esa duda es el verdadero objetivo de la violencia psicológica: que seas tú misma quien baje la mano.

Los domingos por la noche sentía un nudo en el estómago que solo se aflojaba cuando recordaba que el lunes no tenía clase con él. Una universidad debería ser el lugar donde la curiosidad se siente segura, no un espacio que se vive con la guardia en alto.

Cuando por fin puse palabras a lo que vivía, descubrí que no estaba inventando nada. La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (Congreso de la Unión, 2007, art. 6, fracc. I) reconoce como violencia psicológica actos como la devaluación, la marginación y la indiferencia, y señala que pueden llevar a la víctima al aislamiento y al deterioro de su autoestima. La misma ley (Congreso de la Unión, 2007, art. 12) describe la violencia docente como aquellas conductas que dañan la autoestima de las alumnas mediante actos de discriminación. La Convención de Belém do Pará (Organización de los Estados Americanos, 1994) ya había establecido que toda mujer tiene derecho a una vida libre de violencia, también en los espacios educativos. Nombrar lo que pasaba no era un capricho: era leer mi experiencia con el idioma de la ley, que es, además, el que estudio.

Quiero ser justa: no todos los docentes ni todos los compañeros actúan así, y tengo maestras y maestros a quienes les debo la confianza que hoy tengo para escribir. Pero basta con que ocurra en un salón para que alguien aprenda a callar. Tampoco fue mi timidez la causa, ni mi forma de hablar, ni "mi actitud". La responsabilidad de un trato digno nunca recae en quien lo recibe.

Lo que cambió las cosas no fue una gran denuncia, sino una frase. Una tarde, en la cafetería, le conté a Renata lo que había pasado, a medias, pidiendo perdón por "hacer un drama". Ella dejó su café, me miró y dijo: "Sí te creo. A mí también me ha pasado". Esa conversación se convirtió en cuatro, luego en ocho. Descubrimos que cada una creía que era la única, y que el silencio había funcionado porque nos mantenía separadas.

Por eso propongo, desde mi lugar de estudiante, tres gestos pequeños y posibles. Nombrar: decir "eso que acaba de pasar me incomoda" sin necesidad de gritar. Acompañar: sentarnos al lado de quien acaba de ser interrumpida y devolverle la palabra, repitiendo su idea con su nombre. Y exigir: pedir que cada facultad difunda de manera clara sus protocolos de atención a la violencia de género, con rutas confidenciales y sin represalias académicas para quien denuncia.

Me quedo con una pregunta para quienes leen: ¿cuántas veces hemos bajado la mano antes de que alguien nos la bajara? Si hoy levantas la mano y alguien te la baja con una sonrisa, no estás exagerando. No tenemos que demostrarlo todo para merecer un aula segura. Y si todavía no encuentras las palabras, aquí hay una frase que a mí me salvó: sí te creo.

Nota de la autoría: los nombres de personas que aparecen en este texto son seudónimos, y algunos detalles fueron modificados para proteger su identidad.

Referencias

- Congreso de la Unión. (2007). Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. Diario Oficial de la Federación. https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf
- Organización de los Estados Americanos. (1994). Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer “Convención de Belém do Pará”. https://www.oas.org/juridico/spanish/tratados/a-61.html

CUANDO CALLAR SE VUELVE COSTUMBRE

MARÍA TERESA HERNÁNDEZ DE LA CRUZ

MUJERES, FE Y LIDERAZGO DENTRO DE LA IGLESIA

Hay una frase que se escucha en muchas iglesias: «las mujeres callen en la congregación». A veces se dice en voz alta; otras, solo se siente en una mesa directiva donde nadie le pregunta nada a la única mujer presente. Este ensayo visual nació de una duda: ¿qué hay detrás de ese silencio? Para responderla, conversé con tres mujeres de una asociación religiosa, de distintas edades y responsabilidades, y fotografié los espacios donde ellas sirven.



Figura 1. Un espacio que se ve igual para todas, pero no siempre se ocupa igual.

SERVIR MUCHO, SER RECONOCIDA POCO

La primera entrevistada, pastora de 81 años, empezó a servir a los 16 en una asociación religiosa. Su entrega la hizo conocida y respetada, y recuerda que en su instituto bíblico el trato entre mujeres y hombres era igual. Aun así, recuerda una historia que presenció: una joven, egresada del mismo instituto, llegó a una iglesia dividida por discusiones y una mala administración anterior. Visitó a las personas, levantó la obra y, después de casarse, trabajó junto a su esposo. Cuando él murió en un accidente, los líderes decidieron que ella no era apta para continuar: el pastor era él y enviarían a otros. Gracias a intervenciones posteriores logró seguir, pero la pastora lo resume sin rodeos: fue muy injusta la forma en que quisieron destituirla.



Figura 2. Años de servicio que no siempre se traducen en autoridad reconocida.

EL SILENCIO QUE SE APRENDE

La segunda entrevistada, líder del departamento de niños desde hace 12 años, cuenta que vivió violencia verbal y psicológica cuando empezó, y que todavía la vive a veces, aunque con menos frecuencia.

En ocasiones se les pide guardar silencio ante ciertas decisiones, porque la mayoría de los líderes son hombres. Si ocurre un problema, se informa al pastor; si no responde, al presidente de la zona y después a la mesa directiva. Lo que más obstaculiza hablar, dice, son los comentarios de la familia, de miembros de la congregación y de amistades.

La tercera, esposa de pastor y apoyo en la directiva de jóvenes, observa que a las mujeres no se les toma tan en cuenta en las decisiones, pues se considera que el hombre tiene más autoridad; a quienes tienen cierta posición se les escucha más, según su cargo o su antigüedad. Piensa que muchas se han acostumbrado a ese trato y que algunas callan una agresión por miedo a que no les crean, porque quien las violentó tiene un familiar en un nivel más alto, o por temor a las represalias. A veces, añade, se juzga sin investigar.



Figura 3. ¿Quién se sienta a decidir y quién solo escucha la decisión?

UN TEXTO, UN CONTEXTO

Las dos coinciden en que parte de esta discriminación nace de una mala interpretación bíblica: tomar un versículo fuera de su contexto y usarlo como pretexto.

El más repetido es 1 Corintios 14:34, “vuestras mujeres callen en las congregaciones”. Pero esa carta también habla de mujeres que oran y profetizan en la congregación (1 Corintios 11:5), y el capítulo 14 trata de poner orden en reuniones desordenadas. Era una indicación para una comunidad concreta, no una sentencia sobre la voz de todas las mujeres.

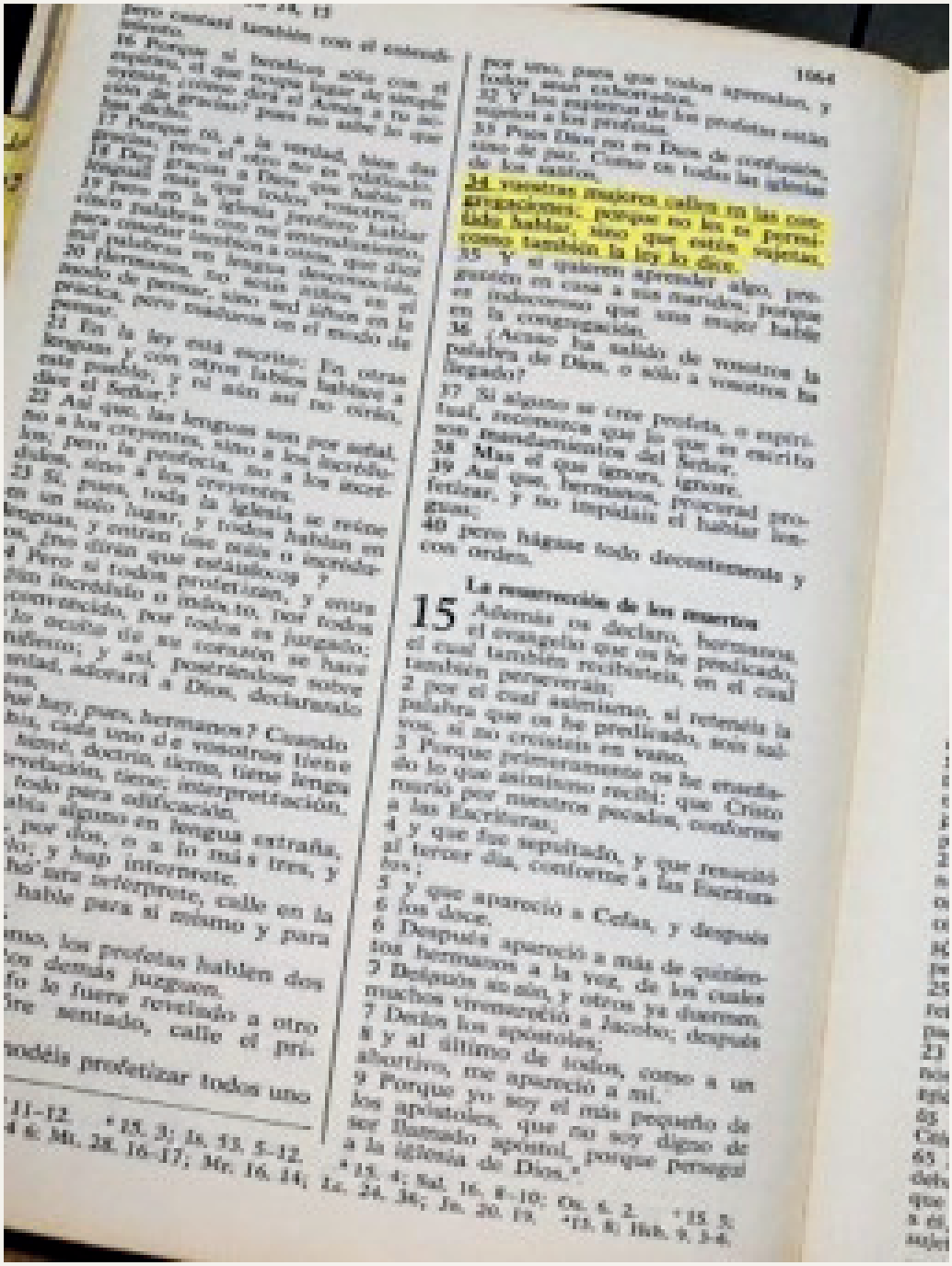


Figura 4. Leer también es interpretar; el contexto cambia el sentido.

La misma Biblia presenta a Débora juzgando a Israel (Jueces 4:4), a Febe como servidora de la iglesia (Romanos 16:1-2) y a Priscila instruyendo a Apolos (Hechos 18:26). Y Gálatas 3:28 afirma que en Cristo ya no hay distinción entre varón y mujer. Incluso el libro de Ester empieza con una mujer silenciada: la reina Vasti es destituida por negarse a comparecer, y los consejeros temen que su ejemplo influya en las demás (Ester 1:12-20).

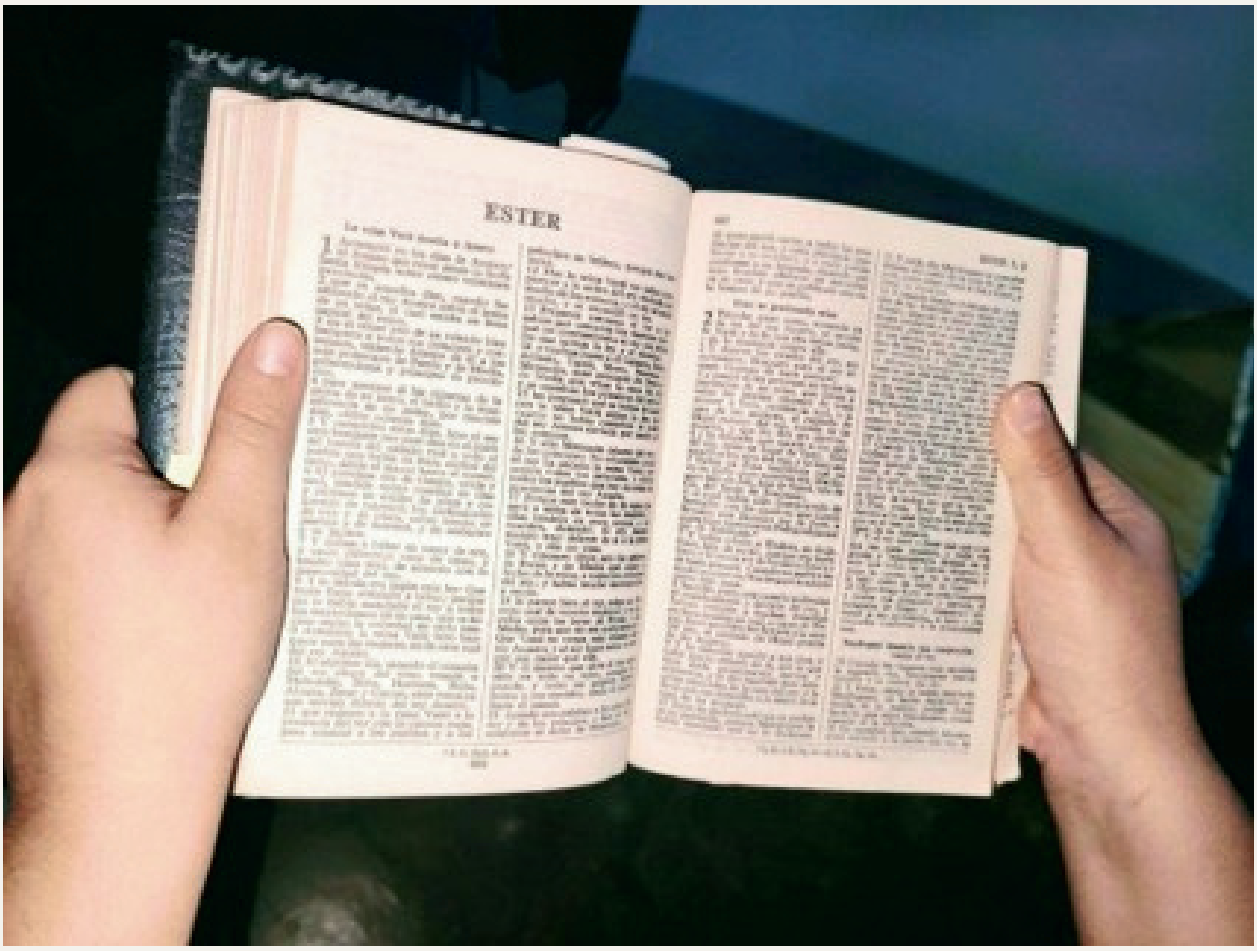


Figura 5. La pregunta ajena puede terminar siendo la propia.

DUDAR DE UNA MISMA

Hay otro efecto, menos visible. Cuando se cuestiona si una mujer es apta para un trabajo, muchas veces ella misma comienza a dudar de su capacidad, aunque lleve años demostrándola. La duda externa se vuelve interna.

LO QUE PODRÍA CAMBIAR

Sería injusto decir que nada ha cambiado: la segunda entrevistada reconoce que hoy las mujeres pueden ocupar cargos.

Pero aún falta lo que ella misma pide: más igualdad y libertad de opinión en las decisiones, para no sentir miedo de hablar en mesas directivas, cumbres religiosas o cualquier espacio donde se decida. La tercera añade que falta normalizar un mejor trato hacia las mujeres. A eso sumo una propuesta: que existan vías de denuncia que no dependan de una sola persona y que se escuche e investigue antes de juzgar.



Figura 6. Un espacio donde cabe más de una voz.

Quizá la pregunta no sea si las mujeres deben callar, sino qué pierde una comunidad cuando las escucha tan poco.

Referencias

- Reina-Valera 1960. (1960). La Santa Biblia. Sociedades Bíblicas Unidas. (1 Corintios 11:5 y 14:34; Gálatas 3:28; Jueces 4:4; Romanos 16:1-2; Hechos 18:26; Ester 1:12-20).
- Hernández de la Cruz, M. T. (2026).Entrevistas a tres mujeres de una asociación religiosa [Comunicaciones personales, realizadas con consentimiento; identidades protegidas].

Material visual

Figura	Archivo	Autoria y autorización de uso
1	HernandezDeLaCruz_MariaTeresa_Figura1.jpg	Fotografía de María Teresa Hernández de la Cruz; uso autorizado por la autora.
2	HernandezDeLaCruz_MariaTeresa_Figura2.jpg	Fotografía de María Teresa Hernández de la Cruz; uso autorizado por la autora. Rostros y nombre difuminados.
3	HernandezDeLaCruz_MariaTeresa_Figura3.jpg	Fotografía de María Teresa Hernández de la Cruz; uso autorizado por la autora.
4	HernandezDeLaCruz_MariaTeresa_Figura4.jpg	Fotografía de María Teresa Hernández de la Cruz; uso autorizado por la autora.
5	HernandezDeLaCruz_MariaTeresa_Figura5.jpg	Fotografía de María Teresa Hernández de la Cruz; uso autorizado por la autora.
6	HernandezDeLaCruz_MariaTeresa_Figura6.jpg	Fotografía de María Teresa Hernández de la Cruz; uso autorizado por la autora.

DETRÁS DE LA PUERTA

MARÍA TERESA HERNÁNDEZ DE LA CRUZ Y ABRIL ANAHÍ BALAM MATU

MUJERES, TRABAJO Y VIOLENCIA EN EL SECTOR HOTELERO

Cuando entramos a una habitación de hotel y todo está en su lugar, casi nunca pensamos en quién lo dejó así. Este ensayo habla de esas personas: de las mujeres que sostienen la industria turística y de la violencia que muchas viven mientras lo hacen, casi siempre en silencio. Nos preguntamos hasta qué punto la imagen de prosperidad del turismo oculta esas violencias. Para responder, conversamos con mujeres que trabajan en el sector turístico, que nos contaron cómo ha sido su experiencia en el trabajo.



Figura 1. Una habitación lista para recibir al huésped.

QUIÉNES ESTÁN DETRÁS

El turismo es un sector de mujeres: según la Organización Mundial del Turismo (OMT, 2019), 54 % de las personas empleadas en él lo son, y aun así ganan 14.7 % menos que los hombres. Limpian habitaciones, cocinan, atienden recepciones y restaurantes, pero rara vez ocupan los puestos que deciden.

Y estar presentes no las protege: en México, 27.9 % de las mujeres que han trabajado han vivido violencia laboral, sobre todo discriminación y violencia sexual (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2022). Lo que sigue es cómo se ve eso dentro de un hotel.



Figura 2. Cada detalle lo deja alguien: una trabajadora.

AL OTRO LADO DE LA PUERTA

Una camarista nos contó que su trabajo empieza tocando la puerta y preguntando si puede pasar a limpiar. A veces el huésped abre completamente desnudo y espera que ella entre. Muchas de sus compañeras tienen 20 o 21 años y se paralizan del susto; a algunas les han ofrecido dólares por acostarse con ellos. Cuando lo reportan, dice, a los huéspedes casi nunca les pasa algo, porque en su hotel "al huésped no se le puede negar nada".

Las camaristas tampoco están a salvo con quienes trabajan a su lado. Algunas nos hablaron de una supervisora que humillaba a una compañera y le hacía repetir limpiezas que ya estaban bien hechas, hasta que ella lloraba de impotencia y no se atrevía a reportarlo por miedo a quedarse sin empleo.

Y del reparto desigual: a veces a una mujer le tocan tres salidas, las habitaciones más pesadas, mientras a un hombre le dan una. Un estudio con camaristas de la Riviera Maya encontró lo mismo: casi todas habían sufrido maltrato de su supervisora y aguantaban por miedo a perder el trabajo (Balbuena Vázquez y López López, 2023).



Figura 3. Una habitación después de una salida.

EN LA COCINA

La violencia no se queda en las habitaciones. Maritza Ríos, chef, nos autorizó a citarla por su nombre. Pasó entre diez y once años en cocinas de hoteles y lo resume así: es una violencia que «no se menciona pero existe y lamentablemente se ha normalizado». Para ella se nota desde el primer día: aun con estudios universitarios, a las mujeres se les manda a la cocina fría o a la repostería, lejos de la plancha y la parrilla, por la creencia de que las mujeres son más delicadas y tienen más habilidad para decorar.

También aparece en frases que parecen amables, que bajo la cortesía limitan lo que una mujer puede demostrar. Y a Maritza le tocó algo más grave: acoso laboral, acoso sexual y discriminación por parte de sus jefes. El daño psicológico fue tan fuerte que tuvo que dejar la gastronomía, y casi dos años después todavía no considera volver en las mismas condiciones.



Figura 4. Maritza Ríos, chef, con más de diez años en cocinas de hotel.

POR QUÉ CASI NADIE LO DICE

Si pasa tanto, ¿por qué se sabe tan poco? Porque denunciar sale caro. Las entrevistadas explican que existen "listas negras" no oficiales entre áreas de recursos humanos que cierran puertas a quien sale en malos términos de una empresa, lo que preocupaba especialmente a Maritza, pues era el único sostén de su familia. Cuando hay una queja, cuenta Maritza, el hotel suele liquidar a la víctima antes que despedir a un directivo. La camarista coincide: en su hotel hay capacitaciones, pero "no sirve de mucho porque no se aplican". Así la violencia se vuelve parte del trabajo, y se aprende a callar.



Figura 5. Las mujeres están en las cocinas, pero rara vez en los puestos de dirección.

LO QUE TENDRÍA QUE CAMBIAR

Hay leyes. Desde 2019 la Ley Federal del Trabajo (1970) exige un protocolo contra el acoso sexual en los centros de trabajo, y México ratificó el Convenio 190 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2019) contra la violencia y el acoso laboral. Pero Maritza advierte que en la práctica muchos protocolos son simulación.

Para que funcionen, propone inspecciones reales del gobierno, capacitación verdadera en las empresas y que quienes ven una agresión dejen de ser cómplices con su silencio. Nosotras sumamos algo: canales de denuncia que no dependan de la jerarquía del hotel y protección real contra las represalias.



Figura 6. Hablar de esto también es una forma de cambiarlo.

Un destino turístico no puede considerarse exitoso si la comodidad de quienes lo visitan depende de condiciones que vulneran la dignidad de quienes trabajan allí.

Referencias

- Balbuena Vázquez, A. y López López, Á. (2023). Percepción de las camareras de piso de la Riviera Maya y la Costa del Sol sobre su precariedad laboral. Cuadernos de Turismo, (51), 189-210. https://doi.org/10.6018/turismo.571511
- Hernández de la Cruz, M. T. y Balam Matu, A. A. (2026). Entrevistas a trabajadoras del sector hotelero [Comunicaciones personales, realizadas con consentimiento; identidad de la camarista protegida; Maritza Ríos autorizó ser citada por su nombre].
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2021. https://www.inegi.org.mx/programas/endireh/2021/

- Ley Federal del Trabajo. (1970). Diario Oficial de la Federación. (Última reforma vigente).
- Organización Internacional del Trabajo. (2019). Convenio sobre la violencia y el acoso, 2019 (núm. 190).
- Organización Mundial del Turismo. (2019). Global report on women in tourism (2.ª ed.). https://doi.org/10.18111/9789284420384

Material visual

Figura	Archivo	Autoria y autorización de uso
1	Abril_anahi_Figura1.jpg	Fotografía de Abril Anahi Balam Matu; uso autorizado por la autora.
2	Abril_anahi_Figura2.jpg	Fotografía de Abril Anahi Balam Matu; uso autorizado por la autora.
3	Abril_anahi_Figura3.jpg	Fotografía de Abril Anahi Balam Matu; uso autorizado por la autora..
4	maritza_rios_Figura4.jpg	Fotografía de Maritza Ríos; uso autorizado por Maritza Ríos.
5	maritza_rios Figura5.jpg	Fotografía de Maritza Ríos; uso autorizado por Maritza Ríos.
6	maritza_rios Figura6.jpg	Fotografía de Maritza Ríos. uso autorizado por Maritza Ríos.

¡NO FUE BROMA, ES VIOLENCIA!

THELMA VIDAL LISERIO Y ANNY SÁNCHEZ BARBERIO

El miércoles 23 de septiembre de 2026, a las 9:00 a. m., el aula 302 de la carrera de Derecho mantenía el murmullo habitual de un grupo cercano a los cuarenta alumnos. Bajo la luz fija del proyector y entre filas de pupitres apretados, Lucía se preparaba para una clase importante. La materia se le daba bien, pero ese día realizarían un proyecto en equipo asignado al azar por el profesor. A Lucía le tocó un equipo integrado solo por compañeros varones; sin embargo, no se sintió intimidada. Tomó el mando del grupo y comenzó a organizar los temas que abarcaría la exposición. Al terminar de repartir las tareas, Luis, con una sonrisa que pretendía ser inofensiva, le soltó un comentario en tono de broma:

–Lucía, la verdad es que, para ser mujer, eres bastante inteligente.

Lucía lo miró directamente, sosteniendo la mirada un segundo antes de apretar con fuerza el bolígrafo contra su cuaderno. Ninguno de los compañeros a su alrededor reaccionó, y ella, guardando un silencio del que más tarde se arrepentiría, prefirió volver a sus notas.

Los minutos pasaban y el grupo seguía trabajando. A las 9:30 a. m., una compañera del salón llegó tarde, agitada, y se acercó al escritorio del profesor para pedir que la integrara a algún equipo.

–Jóvenes, por favor, integren a Brenda a su equipo –pidió el docente sin levantar la vista ni intervenir ante el evidente descontento general.

El salón se quedó en absoluto silencio. A la mayoría no le caía bien Brenda; muchos la juzgaban por usar ropa reveladora. Lucía no entendía el rechazo, aunque en ese momento no tuvo la valentía de llevarle la contraria al grupo. Finalmente, otro equipo la aceptó a la fuerza. Incómoda con la situación, Lucía murmuró:

–Chicos, deberían ser más amables con Brenda. Ella no les ha hecho nada.

–Pues no sé cómo quiere que la tomen en serio si viene vestida de esa forma –contestó Carlos con desdén–. Aparte, se rumorea que ha andado con varios del salón; seguramente tiene VIH. Tampoco parece ser muy inteligente, así que nadie habría querido cargar con un estorbo en el equipo.

Lucía sabía perfectamente que esos rumores eran falsos. Aunque no era cercana a Brenda, la conocía lo suficiente para percatarse de cómo los chicos solían ser invasivos y acosarla.

Al rechazar a uno de ellos, se había desatado una ola de chismes en una cuenta de Instagram dedicada a “funas”, la cual solo servía para difundir ataques. Y, aun si los rumores fueran ciertos, no eran incumbencia de nadie.

Fastidiada por la situación, Lucía contuvo el aliento, se plantó frente a ellos con firmeza y dijo:

–Chicos, no me gustan para nada sus comentarios. O cambian de actitud o me cambio de equipo.

Todos se quedaron mirándose entre sí. Luis decidió responder con su habitual prepotencia:

–¿Te vas a poner así solo por un comentario exagerado? A ti te lo digo de buena forma porque tú sí eres inteligente y te salvas de eso.

Lucía replicó, marcando distancia en su tono:

–¿Por qué dices eso? Soy tan capaz como tú y más, al igual que Brenda. Ustedes son los que deberían reflexionar sobre lo que dicen.

–Tranquila, es broma –intentó disimular Luis.

–A estas alturas, ya no parece broma –respondió Lucía con seriedad.

–Está bien, discúlpanos. Pero ya no te pongas así, ¿va? –concluyó Luis encogiéndose de hombros.

Minutos después, la sesión concluyó y el profesor se retiró del aula sin intervenir ante la situación ni frenar los comentarios despectivos. Lucía recogió sus cosas despacio y alcanzó a Brenda junto a la puerta del salón.

–Perdón por lo de hoy –le dijo en voz baja, con un nudo en la garganta.

Brenda se detuvo, la miró con una mezcla de sorpresa y cansancio, y esbozó una pequeña sonrisa resignada:

–Gracias por decirlo, Lucía. De verdad. Ya estoy acostumbrada a que me juzguen sin conocerme, pero al menos hoy alguien lo dijo en voz alta.

En ese momento, Lucía comprendió que su disculpa era necesaria, pero que llegaba tarde; al igual que los demás, ella también había guardado silencio al principio.

Esa tarde, de camino a casa, no dejaba de dar vueltas a lo sucedido y a la ligereza con la que se soltaba la palabra «broma» para justificar cualquier falta de respeto. Comprendió que la indiferencia de las autoridades escolares y el propio silencio se convierten en cómplices de la agresión.

Pensó en cómo la universidad, en lugar de ser un espacio seguro, parecía exigirles a las mujeres ser siempre discretas y perfectas solo para recibir un mínimo de respeto, reduciéndolas constantemente a la mirada de los demás.

Sintiéndose incómoda por esa dinámica impuesta, una idea cruzó su mente con claridad: “No quiero ser objeto de tu consumo”. Comprendió que esa resistencia no era solo suya, sino la carga silenciosa que miles de mujeres arrastran día tras día frente a la violencia cotidiana.

REFLEXIÓN

Lo que vive Lucía expone cómo los prejuicios y la violencia sutil se normalizan en las aulas. Desde lo que plantea Pierre Bourdieu sobre la violencia simbólica, tanto ese comentario como el señalamiento constante de la forma de vestir de una compañera desvalorizan a las mujeres bajo la apariencia de simples bromas. La frase «para ser mujer, eres bastante inteligente» también ilustra lo que Glick y Fiske llaman sexismo benevolente.

Del mismo modo, los rumores malintencionados propagados en redes sociales actúan como violencia digital y castigo social contra las que rechazan el acoso o no se adaptan a los estereotipos esperados.

Aún existe una clara distancia entre la igualdad formal y la igualdad sustantiva. Si bien las normas y las leyes prometen respeto y no discriminación, en la vida diaria universitaria continúan vigentes obstáculos culturales y actos de machismo cotidiano que perpetúan la desigualdad.

Las instituciones educativas deben dejar de ser espacios cómplices donde las estudiantes resultan vulneradas por prejuicios morales.

Visibilizar estas situaciones es el primer paso para exigir una transformación real. Construir un espacio seguro exige erradicar la tolerancia a la agresión y reconocer que la dignidad humana no es negociable.

IV.- ESCUELA NORMAL SUPERIOR INCORPORADA “ANDRÉS QUINTANA ROO”

¡DI NO A LOS ESTEREOTIPOS!

ALEXA DAYANA CLEMENTE FLORES

¿Por qué las mujeres tienen que cuidar cómo expresan sus gustos e intereses por miedo a que las etiqueten como lesbianas?

Durante su infancia, estuvo rodeada principalmente de varones, ya que sus primos más cercanos eran hombres. Por esta razón, cada vez que ellos la visitaban en casa o ella acudía a la de ellos, solía jugar con carritos, muñecos e incluso construir figuras con bloques de LEGO. Aunque las actividades no se consideraban apropiadas para su género, la niña lo hacía para convivir.



Con el paso de los años, sus gustos e intereses comenzaron a cambiar. Durante la secundaria, se formaron equipos de fútbol y la gran mayoría de las señoritas deseaban participar. Ella se sentía extasiada ante la posibilidad de ser una integrante, por lo que, cuando finalmente vio su nombre en la lista de jugadoras, se alegró.

Sin embargo, reconoce que se le dificultaba dominar el balón, así que optó por abandonar el paraescolar. A pesar de ello, no se sentía conforme con su decisión, pues consideraba necesario realizar una actividad o mantener un pasatiempo que le permitiera distraerse.



Posteriormente, su abuela le comentó que abrirían una escuela de artes marciales y se ofreció a inscribirla. La propuesta la emocionó, ya que tendría una oportunidad de practicar un deporte para desarrollar la disciplina, la resiliencia y la destreza. Lo más importante sería ganar confianza en sí misma.

Recuerda que, al ingresar al aula, buscaba entablar una conversación con una niña. Sin embargo, se dio cuenta de que todos los integrantes eran hombres. Lejos de desanimarse por esta situación, decidió continuar.

Asimismo, en varias ocasiones escuchó comentarios como «se cree niño», «no aguantará ni un día» o «no quiero entrenar con ella». Si hubiera tenido una baja autoestima, quizá se habría sentido abrumada, triste u ofendida. No obstante, sus familiares estaban al pendiente de la adolescente, pues iban a verla en sus competencias y entrenamientos.

Actualmente, ya tiene diecinueve años y se está formando para convertirse en una docente normalista. Ha escuchado y conocido en lo largo de los años, situaciones más fuertes sobre los estereotipos que el ser humano le pone a las personas, por ello, se deben de poner límites ante cada circunstancia. Por lo tanto, un juguete no define el género y lamentablemente la sociedad está acostumbrada a lo tradicional, por lo que le cuesta entender que las cosas en pleno 2026 están cambiando.

Es de suma importancia prevenir los estereotipos y la discriminación mediante pláticas dirigidas a los educandos de secundaria, ya que la adolescencia es una etapa fundamental en la formación de la identidad, los valores y la interacción social. Durante ese periodo, pueden surgir prejuicios, burlas o comentarios pasivo-agresivos hacia las personas que no cumplen con las reglas de la sociedad. Esto puede afectar la autoestima y el bienestar emocional de quien recibe esos comentarios.

Por ello, abordar estos temas desde una edad temprana permitirá fomentar el respeto, la empatía y la igualdad. Así se busca reducir el acoso escolar y contribuir a una sociedad más humanista, donde las personas aprendan a reconocer cuándo sus acciones hacen daño. Todas las personas cometemos errores, pero podemos prevenir estas conductas si las abordamos a tiempo.

Finalmente, los jóvenes comprenderán que los estereotipos hacen daño y no determinan la orientación sexual de las personas. Prevenir estas conductas contribuye a tener ambientes escolares más seguros, donde todos los estudiantes puedan desenvolverse libremente, sin miedo a ser discriminados o rechazados.

Para culminar, después de leer la anécdota del principio, ¿qué harías si vivieras esa situación? ¿Alguna vez has estado del lado de quien agrede?


Todas las niñas y los niños
tenemos los mismos
derechos, sin importar
nuestras diferencias


INSCRÍBETE EN EL LINK EN BIO
2026
COPRED
5:00 PM
SECUNDARIA
8/12/2026
Plática
No se debe de emplear los estereotipos.
Institución Consejo para Prevenir y Eliminar la
Discriminación de la Ciudad de México

CUANDO EL AMOR DEJA DE SER AMOR: LO QUE YA NO QUEREMOS NORMALIZAR EN NUESTRAS RELACIONES

AMÉRICA JANNETH ZURITA ÁVILA

“Me cela porque me quiere”, “es que tiene miedo de perderme” o “todas las parejas tienen problemas, hay que aprender a aguantar”. Son frases que podemos escuchar en conversaciones entre amigas, en una reunión o incluso al ver una publicación en redes sociales. A veces se dicen como si fueran algo normal y hasta pueden parecer románticas. Sin embargo, cuando nos detenemos a pensar en lo que significan, surge una pregunta: ¿por qué llegamos a justificar actitudes que nos hacen sentir mal solamente porque vienen de una persona a la que queremos?

En ocasiones, cuando alguien comienza una relación, todo parece bonito. Existe la emoción de conocer a otra persona, compartir momentos, recibir mensajes y sentir que alguien se interesa por nosotros. Es normal tener expectativas y querer que la relación funcione. El problema aparece cuando idealizamos tanto a esa persona que dejamos de prestar atención a sus actitudes. Podemos comenzar a justificar sus celos, aceptar que revise nuestro celular, dejar de convivir con nuestras amistades o cambiar nuestra forma de vestir para evitar una discusión. Poco a poco, lo que al principio parecía una muestra de interés puede convertirse en una forma de control.

Considero que una de las cosas que necesitamos cuestionar como jóvenes es la idea de que amar significa aguantar, perdonar todo o permanecer con alguien sin importar cómo nos trate. Muchas veces hablamos del amor como algo bonito, pero pocas veces reflexionamos sobre las situaciones en las que ese sentimiento puede hacernos ignorar cosas que nos lastiman. Por eso, cuando hablamos de lo que ya no queremos normalizar, también debemos hablar de los mitos del amor romántico, de las señales de alerta y de la importancia de reconocer que una relación no tiene que hacernos sufrir para demostrar que es verdadera.

Desde pequeñas y pequeños hemos conocido distintas formas de representar el amor. Lo vemos en películas, series, canciones, cuentos y publicaciones en redes sociales. En muchas historias, la persona enamorada hace cualquier cosa para conseguir estar con quien quiere, insiste hasta que logra conquistarla y supera todos los obstáculos para mantener la relación. Aunque estas historias pueden ser entretenidas, también pueden transmitir ideas que no siempre corresponden con una relación sana.

La Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (CONAVIM, 2019) explica que los mitos del amor romántico pueden reforzar expectativas poco realistas y comportamientos desiguales dentro de las relaciones. Entre estas creencias se encuentra la idea de la media naranja, es decir, pensar que necesitamos encontrar a alguien para sentirnos completos. También está la creencia de que el amor verdadero puede superar cualquier problema, como si el sentimiento fuera suficiente para cambiar a una persona o resolver todas las dificultades.

Desde mi punto de vista, estas ideas pueden convertirse en un problema cuando dejamos de ver a la pareja como una persona con cualidades y defectos, y comenzamos a verla como alguien que debe cumplir con nuestras expectativas. También pueden hacernos creer que estar sin pareja significa estar solos o que una relación que termina representa un fracaso. Sin embargo, considero que nuestra felicidad no debería depender por completo de tener a alguien a nuestro lado. Podemos querer compartir nuestra vida con otra persona sin dejar de construir nuestros propios sueños, cuidar nuestras amistades y disfrutar de nuestra individualidad.

Otro mito que considero importante cuestionar es que los celos son una prueba de amor. Es común escuchar que una persona cela porque tiene miedo de perder a su pareja o porque la quiere demasiado. Pero ¿realmente podemos medir el amor por la cantidad de celos que alguien siente? Pienso que no. Sentir inseguridad en algún momento puede ocurrir, pero eso no significa que tengamos derecho a controlar lo que hace otra persona. Una cosa es hablar de lo que sentimos y otra muy diferente es exigir contraseñas, revisar conversaciones, prohibir amistades o decidir cómo debe vestirse nuestra pareja.

El Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE, 2017) advierte que los celos, los reclamos y las conductas de control pueden favorecer situaciones de violencia en las relaciones. Esto me hace pensar que no debemos esperar a que ocurra una agresión física para reconocer que algo no está bien. En ocasiones, las primeras señales aparecen de manera discreta y pueden confundirse con muestras de interés. Por ejemplo, una persona puede comenzar preguntando constantemente dónde está su pareja, después molestarse cuando sale con sus amistades y finalmente exigirle que deje de verlas. Cuando estas conductas se justifican una y otra vez, pueden llegar a limitar la libertad de la otra persona.

También debemos prestar atención a las frases que se utilizan para justificar ciertas actitudes.

Decir “si me quisieras, harías esto por mí” puede convertirse en una forma de chantaje emocional. Expresiones como “no me gusta que te juntes con esa persona”, “sin mí no vas a encontrar a alguien mejor” o “si me dejas, no sé qué voy a hacer” pueden generar culpa y miedo. Cuando alguien escucha constantemente este tipo de comentarios, puede comenzar a pensar que es responsable de las emociones de su pareja y que debe hacer todo lo posible para evitar que se enoje.

Otra situación que me parece importante es cuando una persona cambia su manera de ser para mantener una relación. Tal vez deja de salir con sus amistades, abandona alguna actividad que disfruta, se aleja de su familia o deja de expresar sus opiniones porque teme provocar una discusión. A veces estos cambios suceden poco a poco y la persona ni siquiera se da cuenta de cuánto ha renunciado a sí misma. Por eso, considero que una señal importante para reflexionar es preguntarnos si podemos ser quienes somos dentro de nuestra relación, si nos sentimos libres de decir lo que pensamos y si podemos tomar decisiones sin miedo a la reacción de nuestra pareja.

El Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA, 2019) señala diversas señales de alerta en el noviazgo, entre ellas el control de las actividades, la revisión del celular, las ofensas, el aislamiento de las amistades y las amenazas emocionales. Reconocer estas conductas es importante porque no siempre se identifican de inmediato como violencia. A veces se minimizan con frases como “solo está jugando”, “así es su carácter” o “cuando se enoja no sabe lo que dice”.

Sin embargo, considero que debemos aprender a diferenciar entre los desacuerdos que pueden surgir en cualquier relación y las conductas que buscan controlar, intimidar o lastimar. Todas las parejas pueden tener diferencias, pero eso no significa que los insultos, las amenazas, las humillaciones o las agresiones sean parte normal de estar enamorados. El respeto debe mantenerse incluso cuando existe enojo. Además, ninguna persona tiene derecho a presionar a su pareja para realizar algo que no desea, incluido cualquier contacto o actividad sexual. El consentimiento y la libertad para decir que no deben respetarse en todo momento.

Al observar estas situaciones, me doy cuenta de que reconocer una relación dañina no siempre es tan sencillo como parece desde afuera. Cuando vemos que una amiga está con alguien que la trata mal, tal vez pensamos que debería terminar la relación y dejar de justificar sus actitudes.

Sin embargo, cuando una persona está enamorada, puede experimentar sentimientos que le dificultan tomar distancia. Puede recordar los momentos bonitos, pensar en todo lo que han vivido o aferrarse a la idea de que su pareja cambiará con el tiempo.

Por ejemplo, imaginemos a una joven que comienza una relación con alguien que al principio es cariñoso, atento y detallista. Con el paso del tiempo, su pareja empieza a molestarse porque habla con otros compañeros, le reclama cuando tarda en contestar los mensajes y critica su forma de vestir. Cuando ella intenta hablar del tema, él le pide perdón, le dice que actuó así porque la ama y promete que no volverá a suceder. Ella decide darle otra oportunidad porque recuerda cómo era al principio y tiene la esperanza de que las cosas mejoren.

Esta situación puede parecer común, pero nos invita a reflexionar sobre algo importante: muchas veces nos aferramos a lo que una persona fue al principio o a lo que esperamos que llegue a ser, en lugar de observar cómo nos está tratando en el presente. No significa que todas las personas que cometen errores sean incapaces de cambiar, sino que las promesas no son suficientes cuando las mismas conductas se repiten. Para que exista un cambio verdadero, debe haber responsabilidad, respeto y acciones que lo demuestren.

También creo que debemos tener cuidado con la manera en que hablamos de las personas que permanecen en relaciones dañinas. Es fácil juzgar desde afuera y preguntarnos por qué no se van, pero no siempre conocemos todo lo que están viviendo. Puede haber miedo, dependencia emocional, inseguridad, presión social o preocupación por las consecuencias de terminar la relación. Por eso, en lugar de señalar o hacer sentir culpable a una persona, considero que lo más importante es escucharla, acompañarla y ayudarla a reconocer que merece ser tratada con respeto.

Desde una perspectiva de género, también es necesario cuestionar las ideas que enseñan que las mujeres deben ser pacientes, comprensivas y sacrificarse para mantener una relación. Muchas veces se espera que sean ellas quienes perdonen, entiendan los enojos de su pareja o encuentren la manera de evitar los conflictos. Incluso pueden llegar a pensar que, si su relación no funciona, es porque no hicieron lo suficiente. Sin embargo, una relación se construye entre dos personas, y ninguna debería cargar por sí sola con la responsabilidad de mantenerla.

Esto no significa que todas las mujeres vivan las mismas experiencias ni que todas las relaciones sean iguales. Cada persona tiene una historia, condiciones y posibilidades diferentes.

La situación económica, la edad, las redes de apoyo, la discapacidad y otras circunstancias pueden influir en las experiencias de pareja y en las posibilidades de pedir ayuda. Por eso, debemos evitar juzgar a quienes viven estas situaciones y reconocer que cada caso necesita ser escuchado y atendido con respeto.

Como estudiante universitaria, considero que estos temas deberían hablarse con mayor naturalidad entre jóvenes, amistades y compañeras. A veces conversamos sobre nuestras relaciones, pero nos cuesta reconocer que ciertas actitudes pueden ser señales de alerta. Nos acostumbramos a escuchar historias de parejas que terminan y regresan constantemente, que se revisan el celular o que discuten porque una persona salió con sus amistades, y llegamos a pensar que todo eso es normal porque ocurre con frecuencia.

Pero que una situación sea común no significa que debamos aceptarla. Precisamente, cuestionar lo que hemos normalizado nos permite comenzar a cambiar la manera en que entendemos las relaciones. También debemos aprender a escuchar sin burlarnos, sin minimizar los sentimientos de otras personas y sin responder automáticamente que todo se solucionará con terminar la relación. A veces, lo que alguien necesita primero es sentirse en confianza para hablar de lo que está viviendo y reconocer que no tiene que enfrentarlo en soledad.

Para mí, una relación sana no significa que nunca existan problemas, desacuerdos o momentos difíciles. Significa que ambas personas pueden hablar, establecer límites, expresar sus emociones y resolver sus diferencias sin recurrir al miedo, las amenazas o las humillaciones. Significa que podemos querer a alguien sin dejar de querernos a nosotros mismos y que podemos compartir nuestra vida con otra persona sin renunciar a nuestra libertad.

Después de reflexionar sobre los mitos del amor romántico y las señales de alerta, considero que necesitamos cambiar algunas de las ideas que hemos aprendido sobre las relaciones. No podemos seguir pensando que los celos son una prueba de amor, que sufrir demuestra cuánto queremos a alguien o que una relación debe mantenerse a cualquier costo. Amar no debería significar vivir con miedo a equivocarnos, sentir culpa por tener amistades o cambiar nuestra personalidad para evitar que alguien se enoje.

También considero importante dejar de idealizar las relaciones perfectas. Las publicaciones en redes sociales, las fotografías de parejas felices y las historias románticas no siempre muestran lo que ocurre en la vida cotidiana.

Comparar nuestra relación con esas imágenes puede generar expectativas poco realistas y hacernos pensar que debemos soportar situaciones difíciles para conservar una historia de amor. En realidad, cada relación es diferente y lo importante no es demostrar a los demás cuánto nos queremos, sino construir un vínculo en el que ambas personas se sientan respetadas y libres.

Una propuesta que considero necesaria es promover espacios de diálogo entre jóvenes, tanto en la universidad como en otros entornos, donde podamos hablar sobre las relaciones afectivas, los límites personales, el consentimiento, la autoestima y la violencia emocional. Estas conversaciones podrían realizarse mediante talleres, análisis de situaciones cotidianas o actividades de reflexión que nos ayuden a identificar las diferencias entre el cuidado y el control. Además, es importante que conozcamos las redes de apoyo y los servicios profesionales a los que podemos acudir si nosotras o alguien cercano necesita ayuda.

De igual manera, creo que debemos aprender a acompañar a nuestras amistades sin juzgarlas. Escuchar, ofrecer apoyo y recordarles que no están solas puede ser un primer paso para que encuentren alternativas seguras. No nos corresponde decidir por otras personas, pero sí podemos contribuir a que tengan información, apoyo y la confianza necesaria para reconocer sus derechos.

Finalmente, pienso que el amor no debería medirse por cuánto estamos dispuestas a soportar, cuántas veces perdonamos una falta de respeto o cuánto renunciamos a nuestros propios sueños. Podemos amar profundamente a alguien y, aun así, reconocer que una relación no nos hace bien. También podemos decidir irnos, establecer límites o cambiar nuestras expectativas sin que eso signifique que nunca amamos de verdad.

Si queremos dejar de normalizar las relaciones que nos lastiman, necesitamos comenzar por cuestionar aquello que durante mucho tiempo nos enseñaron a considerar romántico. No se trata de dejar de creer en el amor, sino de aprender a construir relaciones en las que no tengamos que elegir entre querer a alguien y estar bien con nosotros mismos.

Tal vez la pregunta que deberíamos hacernos no sea cuánto estamos dispuestas a aguantar por amor, sino cómo queremos sentirnos cuando compartimos nuestra vida con otra persona. Porque, al final, querer a alguien no debería significar dejar de reconocernos frente al espejo, abandonar lo que nos hace felices o vivir con miedo a perderlo. Merecemos relaciones en las que podamos crecer, expresarnos y sentirnos en libertad. Y quizá el primer paso para conseguirlo sea dejar de llamar amor a todo aquello que nos enseñaron a soportar.

Referencias

- Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres. (2019, 19 de febrero). La violencia contra las mujeres y el mito del amor romántico. Gobierno de México. https://www.gob.mx/conavim/articulos/la-violencia-contra-las-mujeres-y-el-mito-del-amor-romantico?idiom=es
- Instituto Mexicano de la Juventud. (2017, 6 de octubre). Violencia en el noviazgo. Gobierno de México. https://www.gob.mx/imjuve/articulos/violencia-en-el-noviazgo-129663
- Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes. (2019). Violencia en el noviazgo: no es amor, no es amistad. Gobierno de México. https://www.gob.mx/sipinna/articulos/violencia-en-el-noviazgo-no-es-amor-no-es-amistad?idiom=es

LA MISERIA DE SU PODER NUNCA DEFINIÓ NUESTRO VALOR.

ANA BELÉN BAUTISTA FERNÁNDEZ

Hay familias en las que el poder se hereda, la obediencia se enseña y el silencio se confunde con respeto. La mía no fue la excepción.

Durante mucho tiempo creí que las familias eran lugares a los que siempre se podía volver. Que el amor debía ser suficiente para reparar cualquier herida y que, sin importar lo que ocurriera, siempre existiría un lugar seguro al cual regresar. Crecí creyendo que a los padres se les respeta, que su autoridad no se cuestiona y que guardar silencio era, en ocasiones, la única manera de conservar la paz. Me tomó muchos años comprender que el respeto no debería confundirse con el miedo, que la obediencia no siempre nace del amor y que compartir sangre no garantiza que exista un vínculo sano.

Mi historia no comenzó conmigo. Antes de que yo naciera ya existían relaciones atravesadas por desigualdades, machismo y formas de ejercer el poder que parecían haberse normalizado con el paso de las generaciones. Mi progenitor, un hombre ajeno a nuestra familia, primero tuvo una relación con una de mis tías maternas, quien tenía alrededor de diecisiete o dieciocho años. De esa relación nacieron dos hijos. Después se involucró con mi madre, que tenía apenas catorce años, mientras él rondaba los veinticinco o veintiséis. De esa relación nacimos mi hermana y yo. Antes había tenido otra familia, con una esposa y dos hijos más.

En aquella historia familiar, el machismo no siempre necesitaba anunciarse. Estaba presente en las decisiones, en las expectativas y en las reglas que parecían corresponderle a cada persona. La mujer debía servir, aguantar y cuidar; el hombre debía proveer y, por ello, parecía tener derecho a decidir. Los celos podían confundirse con amor, la imposición con carácter y el miedo con respeto. No era solamente una cuestión de quién tenía más autoridad: era una estructura que determinaba quién podía hablar, quién debía obedecer y quién tenía que adaptarse.

Había, además, una contradicción que durante mucho tiempo me costó comprender: la religiosidad que profesaba públicamente mi progenitor y la manera en que se comportaba dentro de su propia familia. Se identificaba como un hombre cristiano, hablaba desde la fe y proyectaba una imagen de valores que, en casa, muchas veces no encontraba correspondencia en sus actos.

No cuestiono la fe de las personas ni sus creencias; cuestiono la distancia entre lo que se predica y lo que se practica. ¿De qué sirve hablar de amor, respeto, perdón y familia cuando, en la intimidad, se ejercen el maltrato, la desigualdad y el control? Con el tiempo comprendí que ninguna creencia debería utilizarse como una apariencia de virtud ni como una forma de evitar que otros cuestionen nuestras acciones. La fe no puede convertirse en un discurso que nos exima de nuestra responsabilidad hacia los demás.

Mi madre vivió distintas formas de violencia física, psicológica y económica. El dinero podía convertirse en una herramienta de control, y los conflictos que mi progenitor tenía con otras personas terminaban repercutiendo en ella y en nosotras. A veces, las hijas quedábamos en medio de los problemas de la pareja, como si también fuéramos parte de las disputas que debían resolverse entre adultos. Recuerdo una visita a Valladolid, cuando tenía alrededor de trece o quince años. Vi un moretón en la barbilla de mi madre y ella dijo que se había golpeado con una puerta. Yo sabía que algo no estaba bien, aunque todavía no tenía las palabras para nombrarlo. Hay recuerdos que una entiende muchos años después, cuando finalmente encuentra el lenguaje para reconocer lo que antes solamente podía sentir.

Las relaciones de poder tampoco se quedaban entre los adultos. Se reproducían entre hermanos. Mis medios hermanos llegaron a ejercer autoridad sobre nosotras por el simple hecho de ser hombres y mayores, como si el parentesco les concediera el derecho de exigir obediencia. Mi hermana aprendió desde joven que había que aguantar y no reclamar; se fue de casa siendo todavía muy joven. Yo, en cambio, levantaba la voz. Mi madre, a pesar de su propia historia, intentaba que no repitiéramos ciertos patrones. Poco a poco entendí que la familia no es familia solamente porque compartamos sangre. También debería ser un lugar donde podamos sentirnos protegidos.

A veces me pregunto: ¿acaso fuiste enviado por alguien? ¿Quién me quería muerta? ¿Acaso dormiste con un arma debajo de mi cuna? ¿Estabas escribiendo un libro o eras un espía encubierto? ¿Algún día todo esto que me hiciste vivir quedará desclasificado y se revelará tu verdadera intención? Sé que son preguntas difíciles, incluso extrañas, pero así se siente intentar encontrar una explicación para una relación que durante años fue incomprensible. Llegué a preguntarme qué podía haber hecho una niña para despertar tanta hostilidad, como si necesariamente tuviera que existir algo malo en mí.

Mi progenitor estaba presente en lo material. Tuve oportunidades que reconozco y agradezco: estudié en buenas escuelas, recibí clases particulares, aprendí inglés y francés, viajé y conocí lugares que quizá de otra manera no habría conocido.

No voy a negar esos privilegios ni a fingir que mi historia estuvo marcada por carencias económicas absolutas. También aprendí de él a trabajar y a esforzarme. Sin embargo, la presencia material no reemplaza el afecto, la seguridad ni el reconocimiento. Muchas veces sabía que, cuando soltaba cantidades exorbitantes de dinero, detrás podía venir un calvario emocional. Aprendí que el dinero podía ser un regalo, pero también una herramienta para ejercer poder, establecer condiciones o recordar quién tenía la última palabra.

Recuerdo que, cuando tenía alrededor de dieciséis años, corría a abrazarlo cuando llegaba. A veces levantaba las manos para detenerme y decía que no quería que lo abrazara, que iba a empezar otra vez. Mi madre llegó a decirle delante de él: “No lo abraces, no lo abraces. Él un día va a querer abrazarte y no vas a estar, no vas a querer”. Qué difícil es comprender que una niña tenga que aprender a contener el cariño que siente por su propio padre. Yo seguía buscando algo tan sencillo como un abrazo, sin saber que estaba aprendiendo a pedir permiso para recibir afecto.

Durante mi infancia también estuve expuesta a contenidos y situaciones adultas que no correspondían a mi edad. Recuerdo haber encontrado mensajes de contenido sexual en su teléfono y haber presenciado situaciones que no debía vivir una niña. Con el tiempo reconocí cómo aquello influyó en mi manera de relacionarme, en la búsqueda de aprobación masculina y en la forma en que llegué a entender el afecto. Sentí que había crecido hipersexualizada, cargando con aprendizajes y experiencias que no me correspondían. No escribo esto para reducir mi historia a una sola experiencia, sino porque también es necesario reconocer que la infancia necesita protección y que los adultos tienen la responsabilidad de no trasladar a los niños cargas que no les pertenecen.

Durante años intenté ganarme un lugar a su lado. Quise participar en sus proyectos, demostrarle que podía trabajar, que era capaz y que podía formar parte de aquello que él construía. Mis hermanos parecían tener un lugar en los negocios y en las oportunidades familiares que a mí me costaba conseguir. También existía una diferencia en las expectativas económicas: a los hijos varones se les apoyaba para que pudieran sostener a sus familias, mientras que de las hijas se esperaba que fueran provistas por sus esposos. No solamente se distribuían los recursos de manera desigual; también se distribuían las posibilidades de decidir sobre nuestro propio futuro.

Yo fui su mejor guerrera y jamás me volteó a ver.

Me esforcé por ser suficiente, por demostrar que merecía reconocimiento. Durante mucho tiempo confundí el amor con la posibilidad de conseguir algún día su aprobación.

Quería que se sintiera orgulloso de mí, que reconociera mi capacidad, que me mirara como miraba a los demás. Aun estando en las primeras líneas de su ejército, me ignoraba. Y quizá lo más doloroso no era solamente no recibir ese reconocimiento, sino continuar luchando por él incluso después de tantas decepciones.

Siempre pensé que la cura llegaría a nosotros, a nuestra relación de padre e hija. Creí que algún día podríamos hablar, reconocer lo ocurrido y encontrar una manera distinta de relacionarnos. Pero creo que nunca pasó. Estuve sentada durante veintidós años en la oscuridad, preguntándome si ya era tiempo de dejarnos ir. Me cansé de esperar, porque incluso para un ave fénix es agotador tener que recomponerse cada vez que alguien vuelve a lastimarla.

¿Cómo puedes decir que amas a todos tus hijos por igual y no mirarme a los ojos, no darte cuenta de que me estoy apagando? Mi rostro estaba gris y jamás admitiste que nuestra relación era enfermiza. ¿Cuánto tiempo podía seguir siendo una canción triste? Te di lo mejor de mí, mi empatía sin fin, y todo lo que hice fue sangrar en primera fila. Aun estando en las primeras líneas de tu ejército, me ignorabas. Y colapsé.

Durante años fui señalada como la oveja negra de la familia. No porque hubiera dejado de querer a los míos, sino porque me atreví a cuestionar aquello que todos parecían dispuestos a aceptar. Levanté la voz cuando se esperaba que guardara silencio, señalé las desigualdades cuando se suponía que debía obedecer y me negué a confundir la amabilidad con la sumisión. Confundieron mi amabilidad con debilidad. En ocasiones cubrí escándalos que no había provocado y traté de proteger una idea de familia que parecía importar más que las personas que la conformábamos. Llegué a sentir que tenía que ocupar el lugar de una figura paterna, proteger a los demás incluso cuando nadie parecía preguntarse quién me protegía a mí.

La ambición sin reflexión puede llevar a decisiones equivocadas. En determinadas relaciones de poder, quienes intentan conservar su autoridad pueden terminar desplazando, desacreditando o silenciando a quienes se atreven a cuestionarla. Durante mucho tiempo sentí que debía defender un imperio que no me permitía tener un lugar digno dentro de él. Hoy entiendo que no tenía que sostenerlo todo, ni proteger una estructura a costa de mi propia tranquilidad.

En octubre de 2025, después de otro conflicto, decidí alejarme. No fue una decisión sencilla ni una celebración. ¿Quién quiere cortar a su padre de su vida? ¿Quién crece deseando alejarse de sus medios hermanos?

Nadie. Yo nunca quise irme. Renuncié a una paternidad que había esperado durante veintidós años; en realidad, sentí que él me había llevado a renunciar a ella. Días después recibí la noticia de que mi fideicomiso ya no estaría disponible. Era un recurso que se había contemplado para mí cuando cumpliera veinticinco años. Yo ya vivía con mi pareja y no dependía económicamente de mi progenitor para sostener mi vida. Sin embargo, aquella decisión me hizo comprender nuevamente cómo los recursos podían utilizarse para marcar una posición de poder. Me desheredó, pero yo no estaba buscando una herencia: estaba buscando su amor.

También hubo decisiones que tomé intentando conseguir su aprobación. Me ofreció pagarme la carrera de Medicina y llegó a decirme que así sería alguien por primera vez en la vida, que sería algo productivo. Yo quería estudiar Educación, pero sentía que esa elección no tenía el mismo valor ante sus ojos. Apliqué a Medicina, fui aceptada y estudié durante un año. Después comprendí que no había elegido ese camino porque fuera el mío, sino porque intentaba convertirme en alguien a quien él pudiera mirar con orgullo. Dejé de estudiar durante un tiempo. Años después, mi pareja me animó a regresar a la universidad y me ofreció apoyarme para que pudiera elegir lo que verdaderamente quería. Hoy estudio Educación Preescolar. Esta vez mi elección es mía.

Mi pareja me ha acompañado durante distintas etapas de mi vida. Nos conocíamos desde pequeños y, cuando comenzamos nuestra relación, le advertí que mi reputación nunca había estado peor, que no tenía promesas que ofrecerle y que quería que me conociera por quien era, no por una versión idealizada de mí. Él decidió conocerme. No me salvó ni tenía que hacerlo; construimos una relación en la que he podido experimentar el respeto, la estabilidad y el cariño sin tener que ganármelos mediante el sufrimiento. Alguna vez me dijo: “Yo sé que no necesito salvarte, pero ¿huirías conmigo?”. Y dije que sí. Con él he aprendido que el amor no debería sentirse como una batalla permanente y que acompañar a alguien no significa asumir la responsabilidad de rescatarlo.

En 2026 supe que mi progenitor tenía cáncer de próstata. No le deseé ningún mal, pero tampoco sentí que esa noticia borrara lo vivido ni que me obligara a regresar a una relación de la que había necesitado alejarme. En algún momento expresó que quería abrazar a su pequeña hija. Mi madre le preguntó si recordaba cuántas veces la había rechazado. Él no respondió. Hoy, cuando apenas me ve, se esconde. Y aunque no necesito perseguirlo para obtener una explicación, hay algo que tengo claro: eres lo que hiciste. No puedo cambiar tu historia ni obligarte a reconocerla, pero tampoco tengo que negar la mía.

Hoy entiendo que mi amabilidad nunca fue debilidad, que mi voz nunca fue una falta de respeto y que cuestionar una injusticia no me convirtió en la culpable de ella. La vergüenza tiene que cambiar de lado.

No escribo estas páginas porque quiera recuperar lo que perdí ni porque espere que alguien me devuelva una relación que durante años intenté sostener. Las escribo porque ya no quiero normalizar que el dinero sustituya al afecto, que la autoridad justifique el maltrato, que el parentesco obligue a soportar lo insoportable o que una hija tenga que demostrar constantemente que merece ser amada.

Una hija no puede obligar a un padre a que la ame. Tampoco tiene que pasar la vida intentando convencerlo de que la vea.

La miseria de su poder nunca definió nuestro valor. Si durante mucho tiempo me señalaron por ser la oveja negra, hoy entiendo que quizá fui quien se atrevió a mirar aquello que los demás habían aprendido a no cuestionar. No quiero heredar el silencio, la obediencia ni las desigualdades que marcaron a mi familia. Quiero que lo que venga después sea distinto. Porque la familia también se construye desde el cuidado, la responsabilidad, el respeto y la libertad de no repetir aquello que nos lastimó.

MICROMACHISMOS: PEQUEÑAS ACCIONES QUE REFLEJAN GRANDES DESIGUALDADES

ANDREA ITZEL CETINA

En la vida de cada mujer, a lo largo del tiempo, siempre se ha llegado a escuchar: ¡Porque tú eres la mujer!, ¡Calladita te ves más bonita!, ¿Estás en tus días o por qué estás de mal humor? o ¿Para qué estudias tanto si te vas a casar?. Estas son algunas frases de muchas que cada mujer llega a escuchar en su día a día, sin importar qué, dónde y cuándo. Pero ¿por qué siempre deben menospreciar a las mujeres? Y la respuesta parece sencilla: cuando algunos hombres hacen sentir inferior a una mujer, pueden llegar a sentirse superiores, como si tuvieran más autoridad o fueran mejores que ellas, sin pensar en cómo se siente esa persona a la que han denigrado. Pero ¿cómo se llama eso? Se conoce como micromachismo, una forma de machismo que se presenta mediante comentarios, actitudes y acciones cotidianas que muchas veces pasan desapercibidas porque la sociedad las ha normalizado.

Cuando hablamos de micromachismos, nos referimos a aquellas conductas que, aunque pueden parecer pequeñas o sin importancia, reflejan ideas de desigualdad entre hombres y mujeres. No siempre se presentan mediante insultos o agresiones directas, sino que muchas veces aparecen en forma de bromas, comentarios, consejos o comportamientos que se consideran normales. El problema comienza cuando dejamos pasar estas situaciones pensando que no tienen importancia, sin detenernos a pensar en el mensaje que transmiten. Por ejemplo, cuando una mujer expresa una opinión y alguien le dice que está exagerando, cuando se cuestiona su capacidad para realizar un trabajo o cuando se espera que sea ella quien se encargue de las responsabilidades del hogar. Son situaciones que pueden parecer comunes, pero que llevan detrás una idea de superioridad y desigualdad.

Algo que considero importante es que no todos los micromachismos son fáciles de identificar. En ocasiones, incluso las personas que los realizan no son conscientes de que sus palabras o acciones pueden resultar ofensivas. Esto sucede porque muchas de estas ideas se han transmitido de generación en generación y se han convertido en parte de nuestra forma de convivir. Desde pequeños escuchamos comentarios sobre cómo debe comportarse una mujer o cómo debe actuar un hombre. Por ejemplo, a las niñas se les suele enseñar a ser delicadas, tranquilas, obedientes y responsables de las tareas de la casa, mientras que a los niños se les puede enseñar a ser fuertes, no llorar y evitar actividades que se consideran exclusivas de las mujeres.

De esta manera, desde la infancia se comienzan a establecer diferencias que no deberían determinar lo que una persona puede hacer o llegar a ser.

Los micromachismos se encuentran presentes en diferentes espacios de nuestra vida. Uno de los lugares donde más podemos observarlos es el hogar. Durante mucho tiempo se ha pensado que las mujeres son las responsables de cocinar, limpiar, lavar la ropa y cuidar a los hijos, mientras que los hombres únicamente deben encargarse de trabajar y llevar dinero a casa. Aunque actualmente muchas familias han comenzado a cambiar estas ideas, todavía es común escuchar frases como “ayúdale a tu mamá con la limpieza” o “tu hermana debe aprender a cocinar porque algún día se va a casar”. Lo curioso de estas expresiones es que presentan las responsabilidades del hogar como si fueran obligaciones naturales de las mujeres y no actividades que pueden compartir todos los integrantes de una familia. Las tareas domésticas no tienen género y aprender a realizarlas es una responsabilidad que debería enseñarse por igual.

Otro ejemplo se encuentra en las relaciones de pareja. En ocasiones se llega a confundir el amor con el control, pensando que si un hombre cela a una mujer es porque realmente la quiere. Frases como «no te pongas esa ropa», «no salgas con tus amigos» o «no me gusta que hables con otros hombres» pueden llegar a presentarse como muestras de preocupación, cuando en realidad pueden limitar la libertad y las decisiones de una persona. También sucede que algunas mujeres sienten que necesitan pedir permiso para salir, vestirse de determinada manera o realizar ciertas actividades. Considero que una relación debe construirse a partir de la confianza y el respeto, no de la necesidad de controlar a la otra persona. Amar a alguien no significa tener autoridad sobre su vida ni decidir por ella.

De igual manera, estos comportamientos pueden presentarse en la escuela y en los espacios universitarios. Aunque son lugares donde se habla constantemente de respeto, igualdad e inclusión, todavía existen comentarios que hacen menos a las mujeres. Un ejemplo es como cuando se dice que algunas carreras son más apropiadas para los hombres, cuando se duda de la capacidad de una compañera para realizar una actividad o cuando se interrumpen sus participaciones durante una exposición. También puede suceder que una mujer proponga una idea y nadie le preste atención, pero cuando un compañero expresa algo parecido, todos comienzan a escucharlo. Estas situaciones demuestran que todavía existen prejuicios que pueden afectar la participación y la confianza de las mujeres, incluso en espacios que deberían ofrecer las mismas oportunidades para todos.

Por otra parte, existe una contradicción entre el discurso de igualdad que escuchamos actualmente y las pequeñas prácticas que continúan invisibilizando a las mujeres. Hoy en día se habla de igualdad de oportunidades, de derechos y de respeto, pero eso no significa que todas las personas hayan dejado de tener actitudes machistas. Podemos decir que hombres y mujeres tienen las mismas oportunidades, pero si en la práctica una mujer debe demostrar constantemente que es capaz, mientras que a un hombre se le reconoce su capacidad sin tantos cuestionamientos, entonces todavía existe una desigualdad que debemos reconocer. La igualdad no debería quedarse únicamente en palabras, carteles o discursos, sino que tendría que reflejarse en la manera en que convivimos y tratamos a los demás.

También es importante mencionar que los micromachismos pueden afectar la seguridad y la autoestima de las mujeres. Escuchar constantemente que no son capaces, que son demasiado sensibles, que deben comportarse de cierta manera o que sus opiniones no tienen importancia puede provocar que comiencen a dudar de sí mismas. En algunos casos, una mujer puede llegar a evitar expresar lo que piensa por miedo a recibir críticas o burlas. Incluso puede sentir que necesita justificar sus decisiones para que los demás las acepten. Esto demuestra que las palabras sí tienen un impacto y que no debemos pensar que un comentario deja de ser importante solamente porque se dijo en tono de broma. No podemos conocer completamente cómo se siente otra persona después de escuchar algo que la hace sentir menos.

Una de las situaciones que más llama mi atención es que muchas veces las propias mujeres también llegan a repetir estas frases o comportamientos. Esto no significa que sean responsables de la desigualdad, sino que demuestra lo arraigadas que pueden estar ciertas ideas en nuestra sociedad. Por ejemplo, cuando una madre le dice a su hija que debe aprender a cocinar para atender a su futuro esposo, o cuando una mujer critica a otra por su manera de vestir o por las decisiones que toma sobre su vida. En ocasiones repetimos lo que aprendimos en nuestra infancia sin cuestionarnos si realmente está bien. Por eso considero que es necesario comenzar a reflexionar sobre nuestras propias acciones y comprender que cambiar estas ideas también requiere reconocer que podemos equivocarnos.

Además, los micromachismos no solamente afectan a las mujeres. También pueden limitar a los hombres. Esto sucede cuando se les enseña que no deben llorar, que siempre tienen que ser fuertes, que no pueden expresar miedo o tristeza y que deben encargarse de ciertas responsabilidades únicamente por ser hombres.

Frases como “los hombres no lloran” o “compórtate como hombre” también transmiten estereotipos que impiden que las personas se expresen libremente. Por lo tanto, combatir el machismo no significa colocar a las mujeres por encima de los hombres, sino dejar de establecer diferencias y expectativas injustas por el género. Se trata de que cada persona tenga la libertad de decidir cómo quiere vivir, qué actividades quiere realizar y cómo desea expresarse, sin tener que cumplir con lo que la sociedad espera de ella.

Al relacionar este tema con nuestra formación como futuras docentes, considero que tenemos una responsabilidad importante, ya que la educación es uno de los espacios donde podemos comenzar a cambiar estas ideas. Durante la infancia, los niños y las niñas comienzan a construir su identidad, aprenden a convivir y observan constantemente el comportamiento de los adultos. Por eso, nuestras palabras y acciones pueden influir en la manera en que comprenden el respeto y la igualdad. Si desde pequeños les enseñamos que existen juegos para niños y juegos para niñas, que ciertas actividades solamente corresponden a las mujeres o que los niños deben comportarse de una manera determinada, estaremos reforzando estereotipos que pueden continuar durante su crecimiento.

Como futuras docentes, debemos procurar que nuestras aulas sean espacios donde todos los niños y las niñas tengan las mismas oportunidades de participar, aprender, jugar y expresar sus emociones. No deberíamos separar las actividades por género ni establecer diferencias en las responsabilidades que se les asignan. Por ejemplo, si realizamos una actividad donde se necesita cargar materiales, limpiar las mesas, repartir objetos o dirigir un equipo, todos pueden participar sin importar si son niños o niñas. También debemos prestar atención a los comentarios que surgen entre compañeros, porque desde pequeños pueden repetir frases que escuchan en casa o en otros espacios. En lugar de ignorarlas, podemos aprovechar esas situaciones para conversar con ellos y explicarles por qué es importante respetar a los demás.

De igual manera, es necesario reflexionar sobre la forma en que nos dirigimos a los niños y las niñas. No deberíamos decirle a una niña que debe ser bonita, delicada y tranquila, mientras que a un niño le permitimos ser más inquieto o expresarse con libertad. Tampoco debemos hacer sentir mal a un niño por llorar o demostrar sus emociones. Todos tienen derecho a sentirse tristes, enojados, felices o preocupados, y aprender a expresar lo que sienten forma parte de su desarrollo. Considero que una educación basada en el respeto y la igualdad comienza cuando dejamos de imponer comportamientos por el simple hecho de ser hombre o mujer.

Ahora bien, ¿qué podemos hacer para identificar y eliminar los micromachismos en nuestra vida cotidiana? Primero, considero que debemos comenzar por reconocerlos. Muchas veces escuchamos una frase y simplemente nos reímos porque los demás también lo hacen, pero pocas veces nos detenemos a cuestionar lo que realmente significa. Es importante aprender a identificar cuándo un comentario reproduce una idea de desigualdad y no justificarlo solamente porque se trata de una broma. También podemos comenzar a señalar estas situaciones de manera respetuosa, explicando por qué no estamos de acuerdo y evitando que se conviertan en algo habitual.

En los espacios universitarios se podrían realizar actividades de reflexión, debates y campañas donde los estudiantes compartan algunas frases o situaciones que hayan vivido y analicen por qué pueden considerarse micromachismos. Por ejemplo, se podría elaborar un mural con expresiones que las mujeres han escuchado a lo largo de su vida y, al lado, escribir una manera diferente y respetuosa de comunicarse. También sería importante establecer acuerdos de convivencia donde se promueva escuchar las opiniones de todas las personas, repartir las responsabilidades de manera equitativa y evitar comentarios que hagan sentir inferior a alguien. Estas acciones no resolverán el problema de un día para otro, pero pueden ayudar a crear espacios más conscientes y respetuosos.

En nuestra vida cotidiana también podemos contribuir mediante acciones sencillas, como dejar de repetir frases machistas, no reírnos de comentarios que menosprecian a las mujeres, respetar sus decisiones y reconocer sus capacidades sin hacer comparaciones. De igual manera, es importante enseñar con el ejemplo, porque no tendría sentido hablar de igualdad si nuestras propias acciones demuestran lo contrario. Los cambios no dependen únicamente de las instituciones o de las autoridades, también comienzan en nuestras familias, amistades, escuelas y lugares de trabajo. Cada persona puede contribuir a que estas conductas dejen de verse como algo normal.

En conclusión, los micromachismos son mucho más que simples comentarios o bromas, pues pueden contribuir a mantener una sociedad en la que las mujeres tengan que demostrar constantemente su capacidad, defender sus decisiones o soportar actitudes que las hacen sentir inferiores. Aunque muchas veces parecen acciones pequeñas, su repetición puede fortalecer ideas de desigualdad que se transmiten de una generación a otra. Por eso, considero que el cambio comienza cuando dejamos de justificar estas conductas con frases como «así son los hombres», «era solo una broma» o «no te lo tomes tan en serio». Debemos comprender que nuestras palabras y acciones tienen consecuencias y que todas las personas merecen ser escuchadas, respetadas y valoradas sin importar su género.

Finalmente, me gustaría destacar que no podemos exigir una sociedad igualitaria si seguimos permitiendo que las pequeñas desigualdades formen parte de nuestra vida diaria. No se trata de buscar culpables ni de crear una competencia entre hombres y mujeres, sino de reconocer que todos merecemos las mismas oportunidades, el mismo respeto y la libertad de tomar nuestras propias decisiones. Como mujeres, no deberíamos sentir que tenemos que demostrar constantemente nuestro valor para ser tomadas en cuenta, y como futuras docentes, tenemos la oportunidad de contribuir a que las nuevas generaciones crezcan con ideas diferentes. Al final, no se trata de que una mujer sea superior a un hombre, sino de que ninguno tenga que sentirse superior al otro. Porque una verdadera igualdad no se demuestra solamente con palabras, sino con la forma en que tratamos a los demás todos los días.

LO QUE APRENDÍ A CALLAR Y LO QUE HOY ME ATREVO A NOMBRAR: MI EXPERIENCIA COMO MUJER

BETSI YAMILHET SANTIAGO MARTÍNEZ

Desde que tengo memoria, he aprendido lo que supuestamente significa ser mujer. No lo aprendí solamente en la escuela o por lo que veía en la sociedad, sino principalmente en mi propia casa, a través de las cosas que me enseñaban, las responsabilidades que me daban y las limitaciones que tenía por ser niña. Durante mucho tiempo pensé que todo eso era normal, que así era crecer siendo mujer y que simplemente tenía que acostumbrarme. Sin embargo, conforme he ido creciendo, he comenzado a cuestionar muchas de esas enseñanzas y a darme cuenta de que algunas me han hecho sentir cansada, limitada e incomprendida.

Ser la hermana mayor y ser mujer dentro de mi familia ha significado asumir responsabilidades desde muy pequeña. Mi mamá siempre ha trabajado y, durante un tiempo, fue madre soltera. Por esa razón, desde que tengo memoria aprendí a limpiar la casa y, más adelante, a cocinar. También me acostumbré a cuidar de mi hermano, decirle qué debía hacer y recordarles a otros integrantes de mi familia sus responsabilidades. Poco a poco, las tareas domésticas se convirtieron en algo que parecía corresponderme solamente a mí. Aunque tuviera actividades escolares, estuviera cansada o incluso enferma, sentía que debía cumplir con esas obligaciones. Si un día no limpiaba, parecía que no había hecho nada durante toda la semana.

Durante mucho tiempo no supe cómo nombrar lo que estaba pasando. Pensaba que eran responsabilidades propias de ser la hija mayor y que debía cumplirlas porque así me habían educado. Hoy comienzo a reconocer que, aunque ser la hermana mayor puede implicar ciertas responsabilidades, no debería significar que toda la carga de la casa recaiga sobre mí. Tampoco debería ser necesario que yo me encargue de recordarles a los demás lo que tienen que hacer, mientras mis propias necesidades quedan en segundo plano.

Algo que me ha hecho reflexionar especialmente es la diferencia entre las responsabilidades que tengo yo y las que tiene mi hermano. Aunque él es menor que yo, puede realizar algunas actividades que a mí no me permitían hacer cuando tenía su edad. Puede salir a ciertos lugares, convivir con sus amistades y regresar más tarde a casa, mientras que yo tengo que pedir más permisos y, en muchas ocasiones, estar acompañada. La explicación suele ser que soy mujer y que, por esa razón, debo cuidarme más.

Entiendo que la inseguridad es una preocupación real y que mi familia puede tener miedo de que algo me suceda. Sin embargo, también me pregunto por qué ese cuidado se convierte tantas veces en una limitación para mí, mientras que para mi hermano existen menos restricciones. ¿Por qué él puede tener más libertad a la misma edad en la que yo tenía que permanecer en casa? ¿Por qué mi género parece determinar lo que puedo hacer, a dónde puedo ir y cómo debo comportarme?

Con el tiempo he comprendido que estas diferencias se relacionan con los roles de género, es decir, con las expectativas que la sociedad establece sobre cómo deben actuar las mujeres y los hombres. En mi familia he escuchado que, por ser mujer, debo ser delicada, comportarme correctamente, sentarme de determinada manera, usar cierta ropa y aprender a realizar las tareas del hogar. Incluso me han dicho que, si no sé cocinar, no serviré como esposa. Aunque no me guste cocinar, eso no significa que sea incapaz de cuidar de mí misma o que mi valor dependa de lo que pueda ofrecerle a una futura pareja.

También he vivido situaciones en las que se juzga mi comportamiento de una manera diferente al de mi hermano. Si tengo amistades masculinas o quiero salir con amigos, pueden hacer comentarios sobre mí y cuestionar mi forma de ser. Mi abuela, por ejemplo, ve mal que salga sola o que tenga amigos hombres porque piensa que puede suceder algo, aunque no necesariamente sea así. En cambio, a mi hermano se le permiten ciertas cosas que a mí me prohíben. Estas diferencias me han hecho sentir frustrada, porque pareciera que las mujeres debemos demostrar constantemente que somos responsables, respetables y cuidadosas, mientras que los hombres no siempre enfrentan las mismas exigencias.

Incluso cuando no he tenido una relación con un hombre, he recibido comentarios sobre mi orientación sexual, como si el hecho de no tener pareja significara necesariamente algo sobre mí. Esto me ha hecho pensar en la presión que existe para que las mujeres expliquemos nuestras decisiones personales y cumplamos con las expectativas de otras personas. No tener pareja no debería ser motivo para que alguien cuestione quiénes somos. Cada persona debería poder decidir si desea una relación y cuándo quiere tenerla, sin tener que dar explicaciones. Antes consideraba normales muchas de estas situaciones. Ahora entiendo que algunas son expresiones de machismo y micromachismos que se han transmitido de generación en generación. A veces aparecen en comentarios que parecen pequeños, en las tareas que se asignan a las mujeres sin preguntarles o en las restricciones que se justifican diciendo que es por su propio bien. Sin embargo, aunque algunas de estas conductas parezcan cotidianas, pueden afectar nuestra libertad y la manera en que nos vemos a nosotras mismas.

Otro aspecto que he comenzado a reconocer es que, por ser mujer y la hija mayor, también se espera que sea comprensiva con los demás. Mi mamá suele contarme sus problemas y buscar en mí una persona que la escuche y la aconseje. Entiendo que ella también ha enfrentado dificultades y que muchas de sus enseñanzas vienen de lo que le tocó vivir. No quiero ignorar sus esfuerzos ni desconocer lo que ha hecho por mí. Sin embargo, también hay momentos en los que siento que debo comprender a todos, mientras que pocas veces siento que los demás comprenden lo que me pasa a mí.

Me resulta difícil expresar mi cansancio o quejarme de las responsabilidades que tengo, porque parece que siempre hay algo que debo hacer. En ocasiones siento que no tengo suficiente espacio para hablar de mis propios problemas porque debo escuchar los de los demás. Esto me ha llevado a preguntarme cuándo podré dejar de sentir que tengo que hacerme cargo de todo. También me hace pensar en cuántas mujeres crecen creyendo que cuidar, limpiar, atender y comprender a los demás es una obligación que deben asumir sin importar cómo se sientan.

La desigualdad que he vivido en mi familia no se limita a las tareas domésticas o a las restricciones. También existen experiencias dolorosas que me han enseñado lo difícil que puede ser hablar cuando algo nos lastima. Durante mi infancia viví una situación de abuso por parte de un familiar. Yo tenía aproximadamente ocho años y él era varios años mayor que yo. Tardé mucho tiempo en comprender lo que había sucedido y en encontrar la manera de contarlo. Cuando finalmente pude hablar, mi mamá al principio tuvo dudas, pero después terminó creyéndome. Sin embargo, mi abuela no me creyó y todavía ha llegado a preguntarme si era verdad o si lo había inventado para hacer quedar mal a mi mamá frente a mi tía.

Que una persona de mi propia familia cuestione algo tan doloroso me ha afectado profundamente. En ocasiones he sentido miedo de hablar de lo sucedido porque no sé cómo reaccionarán los demás. También he experimentado tristeza al sentir que mi palabra no siempre es suficiente para que me crean. Comprender que lo que viví fue abuso me tomó tiempo, y reconocerlo no ha significado que todo el dolor desaparezca. Es una experiencia de la que no suelo hablar porque todavía me cuesta enfrentar lo que siento al recordarla. Esta experiencia me ha hecho reflexionar sobre la importancia de escuchar a quienes se atreven a contar que han vivido violencia. No siempre es fácil hablar de algo que nos ha lastimado, especialmente cuando involucra a personas cercanas.

Por eso, cuando alguien decide compartir una experiencia así, necesita encontrar comprensión y apoyo, no ser culpabilizada ni obligada a demostrar una y otra vez lo que vivió. Nadie debería tener que enfrentarse también a la incredulidad de su familia después de haber pasado por una situación de abuso.

Otra de las cosas que he tenido que reconocer al mirar hacia mi infancia es que también normalicé la violencia dentro de mi propia casa. Durante mucho tiempo pensé que era normal que me pegaran cuando hacía algo mal, cuando no cumplía con mis responsabilidades o cuando las cosas no salían como esperaban de mí. Mi mamá me golpeaba por diferentes motivos, como no lavar un traste, no limpiar la casa, no hacer alguna tarea o sacar calificaciones bajas. También llegué a recibir golpes de mi hermano en algunas ocasiones. Crecí acostumbrándome a estas situaciones, hasta el punto de que muchas veces no me detenía a pensar que no debería ser así.

En mi casa parecía que cualquier error podía convertirse en una razón para recibir un castigo físico. Sentía que tenía que cumplir con todo lo que se esperaba de mí, porque de lo contrario podía haber consecuencias. Si no hacía las cosas de la casa, si no obtenía las calificaciones esperadas o si no cumplía con alguna responsabilidad, podía terminar siendo golpeada. Ahora que lo pienso, me doy cuenta de lo difícil que debió ser crecer con esa idea de que tenía que hacer todo correctamente para evitar que alguien se enojara conmigo.

Aunque actualmente mi mamá ya no me golpea como antes, durante mucho tiempo consideré que esa forma de tratarme era normal. También normalicé que, cuando se molestaba conmigo, dejara de hablarme. Llegué a pensar que esas reacciones eran parte de la manera en que las personas expresaban su enojo, sin comprender cuánto podían afectar la forma en que yo me sentía y me relacionaba con los demás.

Con el tiempo, estas experiencias también influyeron en mi propia manera de reaccionar. Hubo una etapa en la que me volví más explosiva. Cuando algo me molestaba, en lugar de hablar tranquilamente, gritaba, me alteraba rápidamente o llegaba a pensar que golpear a alguien era una forma de responder a mi enojo. En ese momento no comprendía completamente de dónde venían esas reacciones. Había aprendido durante años que la violencia podía aparecer cuando alguien estaba molesto y, sin darme cuenta, comencé a reproducir algunas de esas conductas.

Reconocerlo ha sido una parte importante de mi reflexión. No quiero justificar mis reacciones por las cosas que viví, pero tampoco quiero ignorar que crecí creyendo que la violencia era algo cotidiano.

Comprender de dónde venían algunas de mis conductas me ha permitido cuestionarlas y asumir la responsabilidad de cambiarlas. Poco a poco he aprendido a controlar mejor mi manera de hablar, a pensar antes de responder y a no dejar que el enojo decida por mí. Ahora intento expresar lo que siento sin recurrir a los gritos ni a la agresión, porque entiendo que puedo estar molesta sin lastimar a otra persona.

Para mí, este aprendizaje es importante porque no quiero continuar con un ciclo de violencia que comenzó mucho antes de que yo pudiera comprenderlo. No quiero que las personas que me rodean tengan miedo de equivocarse conmigo, ni quiero que alguien llegue a pensar que merece recibir golpes por no cumplir con una expectativa. Si yo he sufrido al sentir que debía hacer todo correctamente para evitar una reacción violenta, no quiero provocar ese mismo sentimiento en alguien más.

También he comprendido que la violencia no se limita a los golpes. Dejar de hablarle a alguien para castigarlo, hacerle sentir que no merece ser escuchado o recurrir a los gritos para imponer una decisión son conductas que pueden lastimar. En una familia puede haber enojo, diferencias y problemas, pero ninguna de esas situaciones debería utilizarse para justificar el maltrato. La violencia no debería ser normal en una casa, en una relación de pareja, en la escuela, en la universidad ni en ningún otro espacio.

Algo similar ocurrió durante mi primera relación de pareja. Cuando tenía quince años, casi dieciséis, tuve mi primer novio. En esa relación hubo comportamientos que durante mucho tiempo interpreté como bromas o situaciones normales entre una pareja. Cuando él se molestaba por algo, intentaba pegarme, pero yo no comprendía la gravedad de lo que ocurría y dejaba pasar esas conductas. En ese momento llegué a pensar que era una forma de jugar, sin reconocer que la violencia no deja de ser violencia solamente porque ocurre dentro de una relación.

También viví una experiencia sexual en la que sentí que debía acceder porque él era mi novio y me decía que tenía que hacerlo. En ese momento no comprendía que estar en una relación no significa tener la obligación de hacer algo que no deseas. La experiencia fue incómoda y llegó un momento en el que ya no quería continuar, pero lo hice por él. Además, me había mentido sobre otras cuestiones relacionadas con nuestra relación. Fue después, cuando tenía alrededor de diecisiete o dieciocho años, cuando comencé a recordar lo sucedido y a comprender que había vivido situaciones de abuso.

Me tomó tiempo ponerles nombre a esas experiencias.

Cuando eres adolescente y estás viviendo tu primera relación, puedes tener muchas ideas sobre lo que significa querer a alguien, pero no siempre sabes reconocer cuándo una persona está sobrepasando tus límites. Ahora comprendo que ser pareja de alguien no le da derecho a decidir sobre tu cuerpo y que el consentimiento debe ser libre, no una obligación impuesta por miedo, presión o expectativas. No tenía que aceptar algo que no quería para demostrar que lo amaba. Después de terminar esa relación, también tuve que enfrentar comentarios y juicios de personas cercanas. En lugar de sentir que contaba con el apoyo que necesitaba, llegué a sentirme señalada y cuestionada por mi propia familia. Mi mamá llegó a decirme cosas que me hicieron sentir que podía dejar de considerarme su hija por lo que había pasado. Fue especialmente doloroso que se pusiera en duda mi lugar dentro de mi familia cuando lo que necesitaba era comprensión y apoyo. Estas experiencias hicieron más difícil hablar de lo sucedido y seguir adelante.

Al mirar hacia atrás, me doy cuenta de que durante mucho tiempo normalicé situaciones que no debieron parecerme normales. No porque quisiera vivirlas, sino porque todavía estaba aprendiendo a comprenderlas. Cuando eres niña o adolescente, muchas veces no tienes las palabras para explicar lo que sientes, reconocer una situación de violencia o entender que tienes derecho a poner límites. En ocasiones, aprendes primero a guardar silencio y solamente después encuentras la manera de comprender lo sucedido.

Por eso considero importante hablar de lo que ya no queremos normalizar como mujeres. No quiero normalizar que una mujer tenga que soportar agresiones porque está enamorada, que se cuestione su palabra cuando cuenta una situación de abuso o que se le haga sentir culpable por algo que otra persona le hizo. Tampoco quiero normalizar que se nos juzgue por nuestra ropa, nuestras amistades, nuestro carácter o nuestras decisiones personales. Mucho menos quiero que se siga pensando que las mujeres debemos estar disponibles para cuidar de todos, incluso cuando nadie parece preguntarse quién cuida de nosotras.

Actualmente sigo viviendo algunas de estas situaciones. Todavía existen comentarios sobre cómo debo comportarme, cómo debo sentarme o qué debería hacer para que los demás tengan una buena opinión de mí. A veces me dicen que, por mi carácter, nadie me va a querer. Esos comentarios me hacen pensar en la presión que existe para que las mujeres seamos agradables, delicadas y comprensivas en todo momento, incluso cuando tenemos motivos para estar molestas o expresar desacuerdo.

También me he dado cuenta de que desde pequeñas se nos enseña a tener cuidado con lo que hacemos para evitar que otras personas hablen de nosotras.

Muchas veces parece que la responsabilidad de prevenir cualquier situación peligrosa recae únicamente en las mujeres: debemos cuidar nuestra ropa, nuestros horarios, nuestras amistades y la forma en que nos comportamos. Aunque es importante tomar precauciones, no podemos olvidar que la responsabilidad de una agresión siempre corresponde a quien la comete. Ninguna mujer debería ser culpada por la violencia que otra persona ejerce contra ella.

Otra cosa que he comenzado a comprender es que muchas veces he pensado más en lo que los demás esperan de mí que en lo que yo realmente quiero. Desde pequeña aprendí a cumplir con mis responsabilidades, a escuchar los problemas de otras personas y a tratar de hacer las cosas bien para evitar reclamos. Sin darme cuenta, me acostumbré a dejar mis necesidades para después, como si descansar, tener tiempo para mí o simplemente no querer hacer algo fueran razones insuficientes para negarme.

En ocasiones me pregunto qué habría pasado si desde pequeña me hubieran enseñado que no tenía que saber hacerlo todo, que podía equivocarme, descansar y pedir ayuda. Quizá habría comprendido antes que ser responsable no significa tener que resolverlo todo y que ayudar a mi familia no debería convertirse en una obligación que recaiga únicamente sobre mí. También habría aprendido que puedo querer a las personas que me rodean sin tener que hacerme responsable de todas sus emociones y problemas.

Creo que una de las cosas más difíciles de cuestionar es aquello que hemos aprendido desde la infancia, porque muchas veces no lo reconocemos como una imposición, sino como una parte de nuestra identidad. Durante años pensé que tenía que ser así por ser mujer, por ser la hermana mayor y por ser la única hija. Ahora entiendo que puedo valorar a mi familia y reconocer sus esfuerzos sin tener que aceptar todas las ideas con las que crecí. Puedo comprender de dónde vienen algunas de sus creencias y, al mismo tiempo, decidir que no quiero seguir reproduciéndolas.

También he comprendido que poner límites no me convierte en una mala hija, una mala hermana o una mala persona. Decir que estoy cansada, que necesito tiempo para mis actividades o que no estoy de acuerdo con algo no significa que sea irrespetuosa. Sin embargo, llevar esto a la práctica no siempre es sencillo, especialmente cuando he crecido escuchando que debo comportarme de cierta manera para ser aceptada. Todavía estoy aprendiendo a reconocer mis necesidades y a darles la misma importancia que durante mucho tiempo les he dado a las de los demás.

Actualmente he comenzado a transformar mi manera de pensar y de actuar. He reconocido que algunas conductas que antes consideraba normales reproducían esas mismas ideas machistas que hoy cuestiono. Por eso intento cambiar la manera en que me relaciono con mi hermano y evitar que él crezca pensando que las tareas de la casa, el cuidado de otras personas o ciertas responsabilidades corresponden únicamente a las mujeres. Quiero que comprenda que ambos tenemos la capacidad de aprender, colaborar y tomar decisiones, y que ninguno debería tener más derechos o menos obligaciones por su género.

Para mí, este cambio es importante porque no quiero repetir automáticamente todo aquello que aprendí durante mi infancia. Comprendo que mi familia tiene sus propias experiencias, creencias y formas de educar, pero también sé que las costumbres pueden cuestionarse. Que algo se haya hecho durante muchos años no significa que sea justo ni que deba continuar de la misma manera. No quiero que mi hermano crezca creyendo que por ser hombre tiene derecho a recibir más libertad o menos responsabilidades. Quiero que comprenda que compartir las tareas de la casa, escuchar a los demás y respetar las decisiones de una mujer no son favores, sino parte de una convivencia justa. También quiero que aprenda que estar enojado no le da derecho a lastimar a otra persona y que los conflictos pueden resolverse hablando. Si deseo que las cosas cambien, también necesito comenzar por cuestionar las ideas que yo misma aprendí y procurar que no se conviertan en enseñanzas para las siguientes generaciones.

Por otra parte, después de algunas de mis experiencias, actualmente prefiero dedicar tiempo a mí misma, a mis estudios y a mis proyectos personales, sin sentir la obligación de tener una pareja. Quiero darme la oportunidad de conocerme, reconocer lo que necesito y decidir qué quiero para mi futuro. No considero que mi vida esté incompleta por no tener una relación sentimental. Las mujeres deberíamos tener la libertad de elegir cómo queremos vivir, sin que otras personas cuestionen nuestra identidad o nuestro valor por ello.

También deseo tener más libertad para salir, convivir con mis amistades y tomar decisiones sin sentir que mi género me convierte en alguien menos capaz de cuidarse. No significa que no valore la preocupación de mi familia ni que ignore los riesgos que existen en la sociedad. Significa que quiero que mi seguridad no se construya únicamente mediante prohibiciones, sino también mediante la confianza, la educación, el respeto y la posibilidad de aprender a tomar decisiones.

Considero que estas reflexiones también son importantes dentro de la universidad. Aunque muchas de mis experiencias han ocurrido en mi hogar y en mis relaciones personales, las ideas que las sostienen existen en distintos espacios de la sociedad. La universidad puede contribuir a cuestionarlas mediante la educación con perspectiva de género, la prevención de la violencia y la creación de espacios donde las estudiantes puedan expresar sus inquietudes sin temor a ser juzgadas. También es importante que existan mecanismos de orientación y acompañamiento para quienes viven situaciones de violencia, así como información accesible sobre sus derechos y las opciones de apoyo disponibles.

Me gustaría que en las universidades no solamente se hablara de igualdad como un concepto, sino que se llevara a la práctica. Que las estudiantes pudieran participar sin ser juzgadas por su apariencia, su forma de vestir o su carácter. Que pudieran hablar de una experiencia de violencia y recibir orientación sin ser culpabilizadas. Que se reconociera que detrás de cada estudiante existe una historia y que algunas pueden estar enfrentando dificultades que no siempre son visibles para los demás. No quiero que la igualdad se limite a decir que mujeres y hombres tenemos los mismos derechos. Quiero que esa igualdad pueda sentirse en la vida cotidiana: en la distribución de las tareas, en la libertad de salir, en la manera de escuchar nuestras opiniones y en la posibilidad de decidir sobre nuestro cuerpo y nuestro futuro. Quiero que se comprenda que una mujer no necesita comportarse de una manera determinada para merecer respeto y que su valor no depende de ser una buena hija, una buena hermana, una buena ama de casa o una futura esposa.

También me gustaría que las familias aprendieran a escuchar más y a cuestionar las formas de educación que se han transmitido durante generaciones. Las niñas no deberían crecer creyendo que tienen que soportar golpes, gritos o humillaciones para aprender a comportarse. Tampoco deberían sentir que tienen que realizar todas las tareas domésticas por ser mujeres. Los niños, por su parte, merecen aprender que expresar sus emociones no significa recurrir a la violencia y que el respeto debe existir sin importar el género de la otra persona. Pienso en las niñas que están creciendo en este momento y en todo lo que podemos hacer para que no tengan que aprender las mismas cosas de la misma manera. Me gustaría que en las familias se enseñara a los niños y a las niñas a realizar las tareas domésticas por igual, a expresar sus emociones, a respetar los límites de otras personas y a reconocer que nadie tiene derecho a decidir sobre el cuerpo de alguien más. También quisiera que se dejara de enseñar a las niñas que deben soportar ciertas situaciones para conservar una relación o evitar que otras personas hablen mal de ellas.

Hoy todavía me cuesta hablar de algunas experiencias y hay situaciones que continúan siendo difíciles para mí. No puedo decir que he superado todo lo que he vivido ni que ya no me afecta. Sin embargo, sí puedo reconocer que estoy aprendiendo a nombrar aquello que antes no comprendía, a cuestionar lo que me enseñaron y a identificar las cosas que ya no quiero repetir.

He aprendido que reconocer la violencia que viví no significa que deba definirme únicamente por ella. Tampoco significa que tenga que olvidar lo que ocurrió o fingir que ya no me duele. Significa que puedo mirar mi historia con una mayor comprensión de lo que me pasó y reconocer que merecía un trato diferente. No fui responsable de las agresiones que viví durante mi infancia ni de la presión que experimenté en mi primera relación. Hoy también puedo asumir la responsabilidad de mis propias acciones y continuar aprendiendo formas más respetuosas de relacionarme con los demás. Si algo he aprendido es que ser mujer no debería significar cargar con todo en silencio. No debería significar renunciar a nuestra libertad para cumplir con las expectativas de otras personas, ni aceptar situaciones que nos lastiman para demostrar amor o conservar la aprobación de nuestra familia. Tampoco debería significar que nuestras palabras valgan menos cuando hablamos de algo doloroso.

Me gustaría que las niñas pudieran crecer sabiendo que las tareas del hogar son responsabilidad de quienes viven en él, que su ropa no determina su valor, que pueden expresar lo que sienten y que tienen derecho a decir que no. Me gustaría que, cuando una mujer hable de una situación de violencia, encuentre personas dispuestas a escucharla y acompañarla, en lugar de cuestionarla. Y deseo que las mujeres universitarias podamos construir espacios donde tengamos la libertad de aprender, participar y decidir sin cargar con expectativas que limiten nuestras posibilidades.

Tal vez no pueda cambiar de un día para otro las ideas que existen en mi familia o en la sociedad. Tampoco puedo cambiar todo lo que ocurrió en mi infancia. Sin embargo, puedo comenzar por reconocer que merezco respeto, que mis experiencias importan y que no tengo que justificar constantemente mi derecho a decidir. Puedo aprender a expresar mis emociones sin lastimar a otras personas, cuestionar las desigualdades que observo y evitar repetir las conductas que me hicieron daño. Todavía tengo mucho por aprender, pero hoy sé que no quiero que mi futuro esté determinado únicamente por lo que otras personas esperan de mí. Quiero construir mi propia manera de vivir, tomar decisiones y relacionarme con los demás. Quiero aprender a poner límites sin sentir culpa, reconocer mis necesidades y comprender que cuidarme también es importante.

Durante mucho tiempo creí que las responsabilidades, las restricciones y la violencia simplemente formaban parte de mi vida por ser mujer. Ahora sé que puedo cuestionarlas y que no tengo por qué aceptarlas como algo inevitable. Estoy aprendiendo a nombrar lo que antes callaba, a reconocer las desigualdades que antes consideraba normales y a transformar, poco a poco, la manera en que pienso y actúo. Hoy quiero dejar de callar aquello que necesita ser cuestionado. No porque sea fácil hablar, sino porque creo que ninguna niña debería crecer pensando que la desigualdad, el silencio y el sufrimiento son simplemente parte de ser mujer. Quiero que las futuras generaciones comprendan que el respeto no se gana cumpliendo con todas las expectativas de los demás, que la violencia nunca es una forma adecuada de educar o amar y que ninguna persona debería tener menos libertad por su género.

Mi experiencia me ha enseñado que transformar la realidad comienza, en parte, por aprender a reconocer aquello que nos lastima y atrevernos a imaginar una manera diferente de vivir. No quiero seguir normalizando la violencia ni las desigualdades que durante tanto tiempo formaron parte de mi vida. Quiero contribuir a que mi historia, con todo lo difícil que ha sido, también sea una oportunidad para reflexionar sobre lo que podemos cambiar. Porque ser mujer no debería significar tener más obligaciones, menos oportunidades o menos libertad. Y porque ninguna de nosotras debería tener que acostumbrarse a la violencia para aprender a vivir.

Referencias

- Organización Mundial de la Salud. (2024, 25 de marzo). Violencia contra la mujer. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women

MÁS ALLÁ DE LAS ETIQUETAS: CÓMO CONSTRUIMOS NUESTRA IDENTIDAD Y APRENDEMOS A SER QUIENES SOMOS

CLAUDI VALENTINA CHÁVEZ VALENTÍN

¿CUÁNTAS VECES HEMOS ACEPTADO COMO NORMAL ALGO QUE EN REALIDAD NOS LIMITA?

Desde pequeñas escuchamos frases como “las niñas deben ser delicadas”, “los hombres no lloran” o “las mujeres son mejores para cuidar a los demás”. Son expresiones que parecen inofensivas porque forman parte de nuestra vida cotidiana, pero que, sin darnos cuenta, influyen en la manera en que nos vemos, nos relacionamos y construimos nuestras expectativas sobre el futuro.

Durante mucho tiempo, estas ideas se han transmitido de generación en generación como si fueran verdades que no necesitan cuestionarse. Sin embargo, aprender sobre género me ha permitido comprender que muchas de las características, responsabilidades y comportamientos que atribuimos a mujeres y hombres no están determinados únicamente por la biología, sino que son construcciones sociales que cambian dependiendo de la cultura, el contexto y la época.

Este aprendizaje me ha llevado a reflexionar sobre algo importante: no podemos transformar aquello que todavía no sabemos reconocer o nombrar. Comprender conceptos como género, estereotipos, micromachismos, violencia simbólica e igualdad sustantiva no significa solamente aprender nuevas definiciones, sino adquirir herramientas para mirar nuestra realidad desde otra perspectiva.

APRENDER A DISTINGUIR ENTRE SEXO Y GÉNERO

Uno de los primeros aprendizajes que considero fundamentales es reconocer la diferencia entre sexo y género. Aunque muchas veces se utilizan como si significaran lo mismo, comprender sus diferencias permite cuestionar ideas que durante años se han considerado naturales. El sexo hace referencia a características biológicas, como los cromosomas, las hormonas y la anatomía. Por otra parte, el género se relaciona con los roles, las expectativas y las normas sociales que se construyen alrededor de las personas.

Por ejemplo, no existe una razón biológica por la que una mujer deba ser la única responsable de limpiar una casa o cuidar a los hijos, así como tampoco existe una razón por la que un hombre no pueda expresar tristeza, miedo o sensibilidad. Estas ideas son resultado de aprendizajes sociales que se reproducen en distintos espacios. La familia, la escuela, las instituciones, la comunidad, la cultura y, actualmente, los medios de comunicación y las redes sociales participan en esta construcción. Desde la infancia recibimos mensajes sobre cómo debemos vestirnos, comportarnos, hablar e incluso qué sueños podemos perseguir.

Lo preocupante es que muchas veces estas expectativas terminan convirtiéndose en límites. Una niña puede crecer pensando que ciertas profesiones no son para ella, mientras que un niño puede aprender a ocultar sus emociones por temor a ser juzgado.

También es importante comprender que la identidad de género se relaciona con la manera en que cada persona se percibe y se reconoce a sí misma. De igual forma, la orientación afectiva y la orientación sexual forman parte de dimensiones personales que no deben confundirse con los roles de género. Reconocer estas diferencias nos invita a respetar la diversidad humana y a comprender que ninguna persona debería sentirse obligada a cumplir expectativas sociales para ser aceptada.

LOS ESTEREOTIPOS Y LAS DESIGUALDADES QUE APRENDIMOS A NORMALIZAR

Al reflexionar sobre la construcción social del género, resulta inevitable preguntarnos cuántas de nuestras decisiones han estado influenciadas por lo que otras personas esperan de nosotras.

Los estereotipos de género son ideas generalizadas sobre cómo deberían ser mujeres y hombres. Aunque pueden parecer simples opiniones, tienen consecuencias reales porque condicionan oportunidades, comportamientos y formas de participación. En la universidad, por ejemplo, estos estereotipos pueden manifestarse cuando se considera que los hombres tienen mayores habilidades para dirigir proyectos o resolver problemas técnicos, mientras que a las mujeres se les asignan tareas de organización, decoración o cuidado.

Lo más interesante es que estas situaciones no siempre se presentan de manera evidente. En ocasiones aparecen a través de comentarios, bromas o actitudes que parecen insignificantes, pero que refuerzan desigualdades. Aquí es donde cobra importancia comprender los micromachismos. Son prácticas cotidianas, muchas veces normalizadas, que contribuyen a mantener relaciones desiguales de poder entre mujeres y hombres.

Interrumpir constantemente a una compañera cuando habla, cuestionar sus capacidades por ser mujer, asumir que debe encargarse de determinadas tareas o minimizar sus opiniones son ejemplos de comportamientos que pueden reproducir estas desigualdades. Antes de conocer este concepto, algunas de estas acciones podían parecer simples situaciones de convivencia. Ahora comprendo que nombrarlas permite reconocer que no son hechos aislados, sino manifestaciones de ideas sociales que todavía necesitan transformarse.

Algo semejante ocurre con la violencia simbólica, que puede presentarse mediante mensajes, representaciones o prácticas que hacen parecer naturales las relaciones de dominación y desigualdad. Cuando una sociedad insiste en que las mujeres son menos capaces de liderar, que deben comportarse de determinada manera o que su valor depende de cumplir ciertos ideales, está reproduciendo mensajes que pueden afectar su autonomía y confianza.

Esto me lleva a pensar que no toda desigualdad se manifiesta mediante una agresión evidente. Algunas formas de discriminación se encuentran tan integradas en nuestras costumbres que dejamos de percibirlas como problemáticas. Por eso considero que aprender a nombrarlas representa el primer paso para dejar de justificarlas.

EL TRABAJO DE CUIDADOS: UNA RESPONSABILIDAD QUE DEBE COMPARTIRSE

Otro tema que ha cambiado mi manera de comprender la desigualdad es la división sexual del trabajo.

Tradicionalmente, el trabajo productivo, asociado con la generación de ingresos y la participación en el espacio público, se ha vinculado principalmente con los hombres. En cambio, el trabajo reproductivo, que comprende actividades domésticas, crianza y cuidados, se ha relacionado con las mujeres. Esta división ha provocado que muchas responsabilidades fundamentales para el funcionamiento de las familias y de la sociedad sean poco reconocidas, especialmente cuando no reciben una remuneración económica.

Cocinar, limpiar, acompañar a una persona enferma, cuidar a niñas y niños o atender a familiares mayores son actividades que requieren tiempo, esfuerzo y dedicación. Sin embargo, frecuentemente se consideran obligaciones naturales de las mujeres. Me parece importante cuestionar esta idea porque cuidar no debería entenderse como una responsabilidad exclusiva de un género, sino como una tarea humana y social que necesita distribuirse de manera justa.

En la vida universitaria, esta desigualdad también puede observarse.

No todas las estudiantes disponen del mismo tiempo para estudiar, realizar tareas, participar en actividades o aprovechar oportunidades académicas. Algunas deben combinar sus estudios con un empleo, responsabilidades familiares o labores domésticas. Por ello, aunque dos estudiantes tengan acceso a la misma universidad, sus condiciones para desarrollarse pueden ser muy diferentes.

La división desigual del trabajo de cuidados puede influir en los ingresos, el tiempo libre, las oportunidades educativas y la participación en espacios de decisión. Comprenderlo me ha permitido reconocer que hablar de igualdad implica mirar más allá de las aulas y preguntarnos qué responsabilidades, obstáculos y oportunidades existen en la vida cotidiana de cada persona.

DE LA IGUALDAD FORMAL A LA IGUALDAD SUSTANTIVA

Uno de los conceptos que considero más significativos es la diferencia entre igualdad formal e igualdad sustantiva.

La igualdad formal establece que todas las personas deben tener los mismos derechos ante la ley. Es un principio indispensable porque reconoce que nadie debería recibir un trato discriminatorio. Sin embargo, tener los mismos derechos escritos no significa necesariamente contar con las mismas posibilidades para ejercerlos.

La igualdad sustantiva busca reconocer las desigualdades y los obstáculos que existen en la realidad para generar condiciones más justas. Esto no significa otorgar privilegios, sino comprender que las personas parten de circunstancias diferentes y que, en ocasiones, necesitan apoyos distintos para acceder a oportunidades equivalentes.

Por ejemplo, una universidad puede permitir que todas las personas se inscriban a una carrera, pero si una estudiante enfrenta dificultades económicas, responsabilidades de cuidado o barreras relacionadas con una discapacidad, su experiencia educativa puede ser muy distinta.

Aquí también resulta importante la interseccionalidad, porque nos ayuda a comprender que las desigualdades no se viven de la misma manera. Ser mujer no representa una experiencia única. La edad, el origen étnico, la situación económica, la discapacidad, la maternidad, la orientación sexual y otras condiciones pueden influir en los obstáculos que enfrenta cada persona.

Reconocer estas diferencias no debería dividirnos, sino ayudarnos a construir una mirada más empática y consciente.

Considero que una universidad verdaderamente igualitaria no es solamente aquella que abre sus puertas a todas las personas, sino aquella que identifica las barreras que dificultan su permanencia, participación y desarrollo.

NOMBRAR NUESTROS DERECHOS TAMBIÉN ES RECONOCER NUESTRA HISTORIA

Al reflexionar sobre los derechos que hoy tenemos, es importante recordar que muchos de ellos son resultado de luchas colectivas. Los movimientos sociales, las luchas feministas y las personas defensoras de los derechos humanos han contribuido a cuestionar estructuras que durante mucho tiempo limitaron la participación de las mujeres en distintos ámbitos.

El acceso a la educación, la participación política, la autonomía y la posibilidad de ocupar espacios de liderazgo no deben entenderse como concesiones, sino como derechos cuyo reconocimiento ha requerido organización y perseverancia. Esto me hace pensar que muchas de las oportunidades que hoy tenemos como universitarias están relacionadas con los esfuerzos de mujeres que, antes que nosotras, se atrevieron a cuestionar lo establecido.

Sin embargo, reconocer esos avances no significa asumir que la igualdad ya se alcanzó. Todavía existen estereotipos, desigualdades en la distribución del tiempo y prácticas que dificultan la participación plena de las mujeres. Por ello, conocer nuestros derechos también implica comprender que tenemos la responsabilidad de ejercerlos, defenderlos y contribuir a que otras personas puedan disfrutarlos.

LA UNIVERSIDAD COMO ESPACIO PARA CUESTIONAR Y TRANSFORMAR

Para mí, uno de los aspectos más valiosos de la educación universitaria es que no solamente nos prepara para ejercer una profesión. También nos ofrece herramientas para cuestionar nuestras ideas, comprender problemas sociales y desarrollar una postura propia.

Aprender sobre género ha significado mirar situaciones cotidianas con mayor atención. Comentarios que antes podían parecer normales ahora generan preguntas. Costumbres que parecían incuestionables comienzan a analizarse desde otra perspectiva.

No se trata de considerar que todas las personas actúan con malas intenciones, sino de reconocer que muchas conductas se aprenden y, por lo tanto, también pueden modificarse.

Creo que el verdadero cambio comienza cuando somos capaces de escuchar experiencias diferentes a las nuestras, reconocer nuestros propios prejuicios y aceptar que todavía tenemos mucho por aprender.

En este proceso, la universidad tiene una responsabilidad importante. Debe promover espacios donde las estudiantes puedan expresar sus opiniones con libertad, participar en condiciones de respeto y desarrollar sus capacidades sin estar limitadas por estereotipos.

También considero necesario que la perspectiva de género no se reduzca a una materia, una conferencia o una actividad conmemorativa. Debe formar parte de la convivencia diaria, de las decisiones institucionales y de la manera en que nos relacionamos.

Podemos comenzar con acciones que parecen pequeñas: distribuir equitativamente las responsabilidades en los equipos, escuchar sin interrumpir, evitar comentarios discriminatorios, reconocer el trabajo de cuidados y cuestionar las ideas que asignan capacidades diferentes según el género.

Aunque estas acciones no resuelven por sí solas las desigualdades estructurales, pueden contribuir a modificar las prácticas que las mantienen.

Una de las reflexiones que más ha llamado mi atención durante este proceso de aprendizaje es comprender que nuestra identidad no se construye de manera aislada, sino a partir de las relaciones que establecemos con otras personas y de los grupos sociales a los que pertenecemos.

Etchezahar (2014), en su artículo La construcción social del género desde la perspectiva de la Teoría de la Identidad Social, explica que la identificación con distintos grupos sociales influye en la manera en que las personas construyen su identidad y mantienen su autoestima. Asimismo, analiza cómo clasificamos socialmente a las personas y cómo estas categorías pueden generar percepciones y diferencias entre grupos.

Esta perspectiva me hizo reflexionar sobre cómo, desde la infancia, aprendemos a identificarnos con determinadas características por el simple hecho de ser mujeres u hombres. Muchas veces crecemos escuchando qué comportamientos son adecuados para cada género, qué responsabilidades debemos asumir y cuáles son los espacios que supuestamente nos corresponden.

Lo interesante es que estas ideas no solamente influyen en cómo nos ven los demás, sino también en la manera en que nos percibimos a nosotras mismas.

Por ejemplo, cuando constantemente se relaciona a las mujeres con la sensibilidad, el cuidado y las actividades domésticas, mientras que a los hombres se les asocia con la autoridad, la fortaleza y el liderazgo, se pueden construir expectativas que terminan limitando las capacidades y decisiones individuales.

Etchezahar (2014) también aborda procesos como el favoritismo hacia el propio grupo y la tendencia a considerar que las personas de otros grupos son semejantes entre sí. Esto permite comprender por qué, en ocasiones, reproducimos generalizaciones como pensar que todas las mujeres tienen las mismas habilidades, intereses o aspiraciones.

Desde mi perspectiva, uno de los mayores problemas aparece cuando estas diferencias aprendidas se utilizan para justificar desigualdades. No todas las mujeres somos iguales, ni tenemos las mismas experiencias, necesidades o proyectos de vida. Nuestra identidad se construye a partir de múltiples factores y no debería reducirse a los estereotipos que la sociedad establece.

En la universidad, este aprendizaje adquiere un significado especial porque nos permite cuestionar las etiquetas que muchas veces condicionan nuestra participación. Una mujer puede ser líder, investigadora, profesionista, madre o desarrollar distintas facetas de su vida sin tener que ajustarse a una sola idea de lo que significa ser mujer.

Comprender la construcción social del género me ha permitido reconocer que muchas de las expectativas que considerábamos naturales son, en realidad, aprendizajes que pueden modificarse.

Por eso, considero que la educación tiene un papel fundamental: no solamente debe transmitir conocimientos, sino también ayudarnos a identificar los prejuicios que hemos aprendido y ofrecer herramientas para construir relaciones más respetuosas e igualitarias.

Hoy comprendo que nuestra identidad no tiene por qué convertirse en un límite. Reconocer cómo se construye socialmente el género también significa descubrir que podemos cuestionar las expectativas impuestas y decidir, con mayor libertad, quiénes queremos ser.

Referencias

- Etchezahar, E. (2014). La construcción social del género desde la perspectiva de la Teoría de la Identidad Social. Ciencia, Docencia y Tecnología, 25(49), 128-142. https://pcient.uner.edu.ar/index.php/cdyt/article/view/26

PROPUESTA DE TRANSFORMACIÓN: DE LA IGUALDAD EN EL PAPEL A LA IGUALDAD EN LA VIDA UNIVERSITARIA

DANNA MELISSA RINCÓN MEJÍA

INICIO. ¿TODAS TENEMOS LAS MISMAS OPORTUNIDADES?

Una universidad puede tener reglas que reconozcan los mismos derechos para todas las personas y aun así no garantizar que todas puedan ejercerlos en las mismas condiciones. En ocasiones, las diferencias no se notan a simple vista: pueden aparecer cuando una estudiante debe elegir entre asistir a clase o cumplir con tareas de cuidado, cuando alguien no cuenta con recursos suficientes para materiales y transporte, o cuando una compañera deja de participar por temor a recibir burlas, comentarios sexistas o cuestionamientos sobre sus capacidades, estas situaciones no describen la experiencia de todas las estudiantes, pero permiten preguntarnos si ofrecer las mismas reglas es suficiente para asegurar oportunidades reales.

La igualdad formal significa que los derechos están reconocidos y que las normas no deben establecer distinciones injustificadas. La igualdad sustantiva, en cambio, exige observar qué sucede en la práctica y atender las barreras que impiden que esos derechos se ejerzan plenamente, no se trata de dar privilegios, sino de reconocer que las personas parten de circunstancias diferentes y que para alcanzar condiciones más justas, a veces se necesitan apoyos y medidas específicas.

Desde esta reflexión surge una pregunta: ¿qué puede hacer nuestra universidad para que la igualdad no se quede en un principio escrito, sino que se convierta en una experiencia cotidiana para las estudiantes?

DESARROLLO. RECONOCER LAS BARRERAS PARA TRANSFORMAR LA EXPERIENCIA UNIVERSITARIA

La desigualdad sustantiva no siempre se presenta mediante una prohibición directa. También puede mantenerse a través de costumbres, horarios, formas de participación y expectativas que parecen neutrales, pero que afectan de manera distinta a cada persona.

Por ejemplo, asumir que todas las estudiantes tienen el mismo tiempo disponible, los mismos recursos económicos, una red de apoyo o las mismas condiciones de movilidad puede dejar fuera a quienes enfrentan responsabilidades de cuidado, viven lejos del campus, tienen una discapacidad o atraviesan dificultades económicas. Si la institución no identifica esas diferencias, corre el riesgo de confundir un trato idéntico con un trato justo.

La perspectiva de género permite reconocer que los estereotipos y la distribución desigual de los cuidados pueden influir en las oportunidades educativas. A esto se suman otras condiciones, como la edad, el origen étnico, la identidad o expresión de género, la orientación sexual, la discapacidad y la situación económica. Estas condiciones no determinan por sí mismas la experiencia de una estudiante, pero pueden combinarse y generar obstáculos específicos. Por ello, no existe una única manera de vivir la universidad ni una sola respuesta que resuelva todas las desigualdades.

Transformar esta realidad requiere escuchar a las estudiantes sin pedirles que expongan experiencias íntimas para demostrar que existe un problema. También implica revisar las prácticas institucionales, ofrecer información clara sobre los apoyos disponibles y crear vías seguras para expresar necesidades, proponer cambios y reportar situaciones de discriminación o violencia. La responsabilidad no debe recaer únicamente en quienes enfrentan las barreras; la universidad también tiene que revisar qué puede modificar para eliminarlas.

PROPUESTA DE TRANSFORMACIÓN: PROGRAMA "UNIVERSIDAD CON IGUALDAD REAL"

Se propone desarrollar un programa coordinado entre las áreas universitarias correspondientes y la representación estudiantil, para identificar y reducir barreras que afecten la igualdad sustantiva de las estudiantes. La propuesta se organiza en cinco acciones que pueden implementarse gradualmente y evaluarse con la participación de la comunidad universitaria.

1. Escuchar para identificar barreras.- Aplicar, al inicio de cada semestre, una encuesta voluntaria y anónima sobre acceso a recursos, horarios, movilidad, responsabilidades de cuidado, percepción de seguridad, discriminación y conocimiento de los apoyos universitarios. Complementarla con espacios de diálogo facilitados por personal capacitado, la participación debe ser voluntaria, sin solicitar detalles íntimos ni información que permita identificar a quien responde.

2. Crear una ruta clara de orientación y acompañamiento

Reunir en formatos accesibles, tanto digitales como físicos la información sobre becas, apoyos económicos, atención psicológica, orientación jurídica, ajustes razonables, protocolos y canales para reportar discriminación o violencia. La ruta debe explicar a dónde acudir, qué esperar del proceso y cómo se protegerá la confidencialidad. También se recomienda designar personal de referencia que pueda orientar sin juzgar ni responsabilizar a quien solicita ayuda.

3. Revisar prácticas y condiciones que generan exclusión

Con base en los resultados de la consulta, formar una mesa de trabajo con estudiantes, docentes y personal administrativo para revisar obstáculos concretos: dificultades de acceso físico o digital, horarios incompatibles con responsabilidades de cuidado, falta de información sobre apoyos o actividades universitarias poco accesibles. Cada problema identificado debe traducirse en una acción posible, con un área responsable y una fecha de revisión.

4. Fortalecer la formación y la participación estudiantil

Realizar actividades breves y periódicas sobre igualdad sustantiva, estereotipos de género, micromachismos, corresponsabilidad en los cuidados, inclusión y prevención de la discriminación. Además, impulsar campañas y proyectos diseñados con las propias estudiantes, para que no sean solo destinatarias de las decisiones, sino participantes activas en la transformación de su entorno.

5. Evaluar los cambios y rendir cuentas

Publicar al cierre de cada semestre un informe general, sin datos personales, que indique qué barreras se detectaron, qué acciones se realizaron, cuáles siguen pendientes y qué ajustes se harán. Para evaluar el programa pueden utilizarse indicadores como el número de estudiantes que conocen las rutas de apoyo, la percepción de accesibilidad y seguridad, la participación en actividades, los tiempos de respuesta y el porcentaje de acciones de mejora completadas. Los datos deben interpretarse con cuidado: un aumento inicial de reportes, por ejemplo, también podría reflejar mayor confianza en los canales disponibles, y no necesariamente un incremento de los hechos.

Implementación sugerida

Durante el primer mes se propone conformar el equipo de trabajo y preparar la encuesta; en el segundo, recopilar opiniones y elaborar un diagnóstico; en el tercero, seleccionar las barreras prioritarias y poner en marcha las primeras acciones; y al final del semestre, revisar los resultados y acordar mejoras. La universidad podría iniciar con recursos existentes y ampliar el programa conforme se identifiquen necesidades y posibilidades.

La viabilidad de la propuesta dependerá de la colaboración entre estudiantes, docentes, autoridades y áreas de apoyo. Para evitar que se convierta en una campaña temporal, es importante asignar responsables, establecer fechas de seguimiento y comunicar los avances de forma comprensible.

REFLEXIÓN. LA IGUALDAD DEBE SENTIRSE EN LO COTIDIANO

Hablar de igualdad sustantiva nos invita a mirar más allá de lo que dicen los reglamentos y preguntarnos quiénes pueden participar, aprender, permanecer y desarrollarse en condiciones dignas. Una universidad justa no es aquella que supone que todas las estudiantes necesitan lo mismo, sino la que escucha, identifica barreras y responde sin discriminación. Esto no significa que la institución pueda resolver por sí sola todas las desigualdades sociales, pero sí que puede reconocer su responsabilidad y actuar sobre aquello que está en sus manos.

La transformación también empieza en las relaciones cotidianas: cuestionar comentarios que reproducen estereotipos, repartir de manera más equitativa las tareas de equipo, respetar las distintas formas de participar y no minimizar las dificultades de otras compañeras. Las acciones individuales son importantes, pero necesitan acompañarse de decisiones institucionales para que el cambio no dependa únicamente de la voluntad de algunas personas.

Pasar de la igualdad en el papel a la igualdad en la vida universitaria requiere constancia, escucha y evaluación. La propuesta “Universidad con igualdad real” busca convertir esas ideas en pasos concretos: conocer las barreras, hacer accesibles los apoyos, modificar prácticas excluyentes y comprobar si las medidas funcionan. La pregunta final no es solamente si todas tenemos los mismos derechos, sino qué debemos cambiar para que todas podamos ejercerlos con libertad, seguridad y dignidad.

Referencias

- Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer. (2018). Recomendación general núm. 35 sobre la violencia por razón de género contra la mujer. Naciones Unidas. https://docs.un.org/es/CEDAW/C/GC/35
- Instituto Nacional de las Mujeres. (s. f.). Glosario para la igualdad. Gobierno de México. https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/
- Suprema Corte de Justicia de la Nación. (s. f.). Protocolo para juzgar con perspectiva de género. https://www.scjn.gob.mx/derechos-humanos/protocolos-de-actuacion

MI EXPERIENCIA COMO MUJER: REFLEXIONES SOBRE LA VIOLENCIA, EL MIEDO Y LA BÚSQUEDA DE JUSTICIA

DAYANA DESIREE CEDOMIO ROSALES

Hablar de la violencia contra las mujeres y las niñas es hablar de una realidad que muchas veces permanece en silencio, ya sea por miedo, vergüenza, amenazas o porque las personas que deberían protegernos no siempre saben cómo hacerlo. Durante mucho tiempo, consideré que algunas experiencias de mi infancia eran demasiado dolorosas para compartirlas. Sin embargo, con el paso del tiempo he comprendido que hablar sobre ellas también puede ayudarme a reflexionar acerca de lo que viví, reconocer que no fue mi culpa y entender la importancia de construir una sociedad en la que ninguna niña tenga que crecer con miedo.

Mi experiencia con la violencia comenzó cuando tenía nueve años. Durante esa etapa de mi vida, sufrí violencia psicológica por parte de mi padrastro. Al cumplir diez años, la situación comenzó a empeorar, pues empezó a manipularme y a mostrarme cosas indebidas para mi edad. Posteriormente, comenzó el abuso sexual. Viví aproximadamente dos años con miedo, confusión y sentimientos de rechazo hacia mí misma. En ese momento era una niña que todavía estaba aprendiendo a conocer el mundo, pero tuve que enfrentar situaciones que nunca debieron formar parte de mi infancia.

Además del daño que sufrí, mi búsqueda de justicia fue difícil. La denuncia que presenté no fue procesada como yo esperaba debido a la falta de pruebas, y durante el proceso me encontré con situaciones en las que algunas personas pretendían recibir dinero para acelerar los trámites. Estas experiencias me hicieron reflexionar sobre las dificultades que enfrentan las víctimas cuando deciden hablar y buscar ayuda.

A partir de mi historia y de las pláticas sobre los tipos de violencia y los micromachismos, he comprendido que la violencia no siempre comienza con una agresión física. En ocasiones, se manifiesta mediante palabras, manipulaciones, actitudes de control y comportamientos que la sociedad llega a normalizar. Mi postura es que debemos aprender a reconocer estas conductas desde sus primeras manifestaciones, escuchar a las víctimas sin juzgarlas y comprender que la responsabilidad siempre corresponde a quien ejerce la violencia, nunca a quien la sufre.

Cuando pienso en la niña que fui a los nueve años, recuerdo una etapa en la que necesitaba sentirme segura, querida y protegida por los adultos que formaban parte de mi vida.

A esa edad, una niña no cuenta con las herramientas emocionales ni con la experiencia necesarias para comprender todas las situaciones que ocurren a su alrededor. Por eso, cuando una persona adulta utiliza su posición de confianza para lastimarla, puede provocar un daño profundo que va más allá de lo que se observa a simple vista.

En mi caso, la violencia psicológica fue el comienzo de una experiencia que afectó mi manera de verme a mí misma. Después llegaron la manipulación y el abuso sexual. Durante esos dos años viví con miedo y llegué a sentir asco hacia mi propia persona. Hoy puedo reflexionar sobre esos sentimientos y reconocer que el daño que sufrí influyó en la forma en que me percibía, aunque yo no había hecho nada para merecerlo.

Una de las cosas que más me hace pensar es que, cuando una niña atraviesa una situación así, muchas veces no sabe cómo explicar lo que le está pasando. Puede sentir miedo de no ser creída, de que la culpen o de que las consecuencias de hablar sean todavía más dolorosas. También puede experimentar confusión porque la persona que la lastima pertenece a su entorno cercano. Esto puede dificultar que comprenda la gravedad de lo que ocurre y que encuentre la manera de pedir ayuda.

Considero que es importante entender que el abuso sexual infantil no se limita a una agresión física. También puede estar acompañado de manipulación, intimidación, engaños y otras conductas que buscan controlar a la víctima. En mi experiencia, la violencia psicológica y la manipulación formaron parte de un proceso que me hizo vivir con miedo. Por eso, considero que no debemos esperar a que exista una lesión visible para reconocer que una niña está siendo lastimada.

Con el tiempo he comprendido que sentir vergüenza o rechazo hacia mí misma fue parte del dolor que estaba atravesando, pero esos sentimientos no significaban que yo tuviera alguna responsabilidad. Yo era una niña y merecía protección. La responsabilidad de lo ocurrido nunca fue mía. Reconocerlo es importante porque, cuando una persona vive violencia, puede llegar a creer las ideas que le han hecho sentir sobre sí misma. Por ello, considero necesario hablar de estos temas desde una perspectiva que ayude a las víctimas a recuperar la confianza y a comprender que su dignidad no desaparece por lo que alguien más les hizo.

Las pláticas en las que abordamos los diferentes tipos de violencia me permitieron relacionar los conceptos que aprendimos con situaciones reales. Comprendí que la violencia puede manifestarse de distintas maneras y que, en muchas ocasiones, estas formas se relacionan entre sí.

La violencia psicológica puede presentarse mediante humillaciones, amenazas, insultos, manipulación, intimidación o acciones que buscan hacer que una persona se sienta inferior. Aunque no siempre deja marcas físicas, puede afectar profundamente la autoestima, la seguridad y la manera en que alguien se relaciona con los demás. Al reflexionar sobre mi experiencia, entendí que este tipo de violencia no debe minimizarse, porque sus consecuencias pueden permanecer incluso cuando la agresión ya terminó.

Por otro lado, la violencia sexual ocurre cuando se vulnera la libertad y la integridad sexual de una persona. En el caso de las niñas y los niños, cualquier conducta sexual abusiva constituye una grave vulneración de sus derechos. Una niña no tiene la responsabilidad de detener, comprender o resolver por sí sola una situación de abuso. Son las personas adultas quienes deben respetar sus límites y garantizar su protección.

También aprendí sobre los micromachismos, un concepto que me hizo reflexionar acerca de las conductas cotidianas que reproducen desigualdades entre hombres y mujeres. Se trata de comportamientos, comentarios o actitudes que pueden parecer pequeños o inofensivos, pero que contribuyen a mantener relaciones de poder desiguales. Algunos ejemplos son considerar que las mujeres deben obedecer a los hombres, justificar los celos como una muestra de amor, responsabilizar a las mujeres por la conducta masculina o restar importancia a sus opiniones y experiencias.

Considero que es necesario hablar de los micromachismos porque muchas veces se encuentran presentes en la vida cotidiana sin que las personas se detengan a cuestionarlos.

Frases como “así son los hombres”, “seguro tú lo provocaste” o “debes aguantar por tu familia” pueden parecer comentarios comunes, pero contribuyen a justificar conductas dañinas y a responsabilizar a quienes las sufren.

Sin embargo, también considero importante distinguir entre las conductas machistas cotidianas y las agresiones graves. No todas tienen las mismas consecuencias ni la misma gravedad, pero pueden compartir ideas de desigualdad y control que es necesario cuestionar. Reconocer estas diferencias nos permite comprender mejor el problema sin minimizar ninguna forma de violencia.

En mi opinión, una sociedad que normaliza el control, la obediencia y el silencio facilita que las víctimas tengan dificultades para reconocer lo que están viviendo o para pedir ayuda. Por eso, considero que la educación debe promover relaciones basadas en el respeto, la igualdad, el consentimiento y el reconocimiento de los derechos de todas las personas.

Una de las experiencias que más me hizo reflexionar fue el proceso de denuncia. Cuando una persona decide denunciar una agresión, lo hace con la esperanza de ser escuchada, recibir protección y encontrar una respuesta ante lo sucedido. Sin embargo, mi experiencia fue diferente de lo que esperaba, porque la denuncia no fue procesada como debía, debido a la falta de pruebas.

Esta situación me hizo comprender que denunciar no siempre significa encontrar inmediatamente justicia. Para una víctima, hablar de lo ocurrido puede implicar revivir recuerdos dolorosos, enfrentar preguntas difíciles y sentir temor ante la posibilidad de que otras personas no le crean. Cuando, además, el proceso no avanza como se espera, puede aparecer una sensación de impotencia y desconfianza hacia las instituciones.

Durante ese proceso también me encontré con personas que pretendían que se les pagara para acelerar los trámites. Esto me hizo cuestionarme por qué una persona que está buscando justicia tiene que enfrentarse a situaciones de esa naturaleza. Considero que los procedimientos relacionados con la violencia deben desarrollarse con responsabilidad, transparencia y sensibilidad, sin que las víctimas tengan que sentir que el acceso a una respuesta depende de entregar dinero de manera indebida.

Es importante señalar que la falta de pruebas no significa que una agresión no haya ocurrido. Significa que las autoridades necesitan investigar los hechos y reunir elementos suficientes conforme a la ley. Precisamente por eso, considero necesario que existan procedimientos especializados para atender la violencia sexual infantil, con personal capacitado para escuchar a las víctimas, protegerlas y evitar que el proceso les cause un sufrimiento innecesario.

También he reflexionado sobre la revictimización, que ocurre cuando una persona que ya sufrió violencia vuelve a experimentar daño por la forma en que otras personas la tratan o por la manera en que se desarrolla la atención institucional. Esto puede suceder cuando se le culpa, se pone en duda su palabra sin una atención adecuada, se le obliga a repetir innecesariamente lo ocurrido o se minimiza su experiencia.

Desde mi punto de vista, las instituciones deben comprender que detrás de cada denuncia existe una persona con sentimientos, temores y una historia. La atención no debe limitarse a cumplir trámites, sino que debe ofrecerse con respeto, profesionalismo y perspectiva de género. Asimismo, la investigación debe realizarse con seriedad, sin prometer resultados que no pueden garantizarse, pero sin abandonar a quienes necesitan protección.

Mi experiencia me ha permitido entender que la justicia no consiste solamente en presentar una denuncia. También implica ser escuchada, recibir un trato digno, contar con orientación adecuada y tener la oportunidad de reconstruir la confianza. Aunque los procedimientos legales tienen requisitos que deben respetarse, las víctimas no deberían sentirse solas durante el proceso ni cargar con la responsabilidad de resolver por sí mismas todas las dificultades que se presentan.

Reflexionar sobre lo que viví no significa que todo el dolor haya desaparecido. Hay experiencias que dejan huellas y que requieren tiempo para comprenderse. Sin embargo, considero que aprender sobre la violencia, sus manifestaciones y sus consecuencias me ha permitido mirar mi historia desde una perspectiva diferente.

Antes, los sentimientos de miedo y asco hacia mí misma formaban parte de la manera en que vivía lo sucedido. Ahora puedo reconocer que esos sentimientos estaban relacionados con el daño que sufrí y que no definen quién soy. Mi infancia estuvo marcada por una experiencia que nunca debió ocurrir, pero esa experiencia no determina mi valor como persona ni elimina mi derecho a vivir con tranquilidad, respeto y dignidad.

Esta reflexión también me ha hecho pensar en la importancia de escuchar a otras mujeres y niñas. No todas viven la violencia de la misma manera ni reaccionan de la misma forma. Algunas hablan inmediatamente, otras tardan años en contar lo ocurrido y algunas necesitan tiempo para encontrar las palabras adecuadas. Por eso, considero que nunca debemos presionar a una víctima para que relate su historia ni cuestionarla por la manera en que enfrenta su experiencia.

En lugar de juzgar, debemos escuchar. En lugar de preguntar qué hizo la víctima para provocar una agresión, debemos preguntarnos por qué una persona decidió ejercer violencia y qué podemos hacer para prevenir que vuelva a suceder. Este cambio de perspectiva es necesario para dejar de reproducir ideas que protegen la reputación de los agresores mientras exigen silencio a quienes sufrieron el daño.

También considero importante reconocer que sanar no significa olvidar ni estar obligada a perdonar. Cada persona tiene su propio proceso y merece decidir cómo desea vivirlo. Para mí, reflexionar sobre esta experiencia significa reconocer lo sucedido, cuestionar las ideas que me hicieron sentir culpable y comprender que merecía protección desde el primer momento.

Las pláticas sobre los tipos de violencia y los micromachismos me hicieron pensar en la responsabilidad que tenemos como sociedad, pero también en la importancia de la educación.

Considero que hablar de estos temas desde la infancia puede ayudar a que las niñas y los niños aprendan a reconocer sus emociones, identificar situaciones que los hacen sentir incómodos y comprender que tienen derecho a pedir ayuda.

La educación no debe limitarse a enseñar que existen personas desconocidas que pueden representar un peligro. También es necesario explicar, de acuerdo con la edad de cada niña o niño, que nadie tiene derecho a tocar su cuerpo de una manera que los haga sentir incómodos, pedirles que guarden secretos relacionados con conductas inapropiadas o utilizar amenazas y manipulaciones para controlar sus decisiones. Al mismo tiempo, debemos enseñarles que pueden acudir a personas adultas de confianza y que, si la primera persona no los escucha, tienen derecho a buscar ayuda con otra.

Desde mi perspectiva como futura docente, considero que esta responsabilidad merece especial atención. La escuela puede convertirse en un espacio donde las niñas y los niños se sientan seguros para expresar lo que piensan y sienten. Para ello, las educadoras debemos mantener una actitud de escucha, observar cambios importantes en el comportamiento de nuestros alumnos y conocer las rutas institucionales para actuar cuando exista una posible situación de violencia.

También debemos evitar que la prevención se convierta en una responsabilidad exclusiva de la infancia. Enseñar a los niños a cuidarse es importante, pero no significa que deban protegerse solos. Las familias, las escuelas y las instituciones tienen la obligación de crear condiciones de seguridad, escuchar las señales de alerta y actuar de manera adecuada ante cualquier sospecha de abuso.

De igual manera, es necesario trabajar con las familias para cuestionar los estereotipos de género, los castigos violentos y las ideas que justifican el control sobre las mujeres. Educar en la igualdad implica enseñar que ninguna persona es dueña del cuerpo, las decisiones o los sentimientos de otra.

Considero que una educación basada en el respeto y la igualdad puede ayudar a transformar las relaciones desde sus raíces. Aunque la educación por sí sola no elimina la violencia, sí puede contribuir a que las nuevas generaciones aprendan a reconocerla, rechazarla y construir relaciones más sanas. Como futura docente, quiero comprender estos temas no solamente desde la teoría, sino también desde la empatía y el compromiso de proteger los derechos de la infancia.

Al reflexionar sobre mi experiencia como mujer, comprendo que la violencia que viví durante mi infancia no fue algo que yo provocara ni una situación que debiera haber sabido resolver por mi cuenta.

A los nueve y diez años necesitaba protección, cuidado y confianza. En cambio, tuve que enfrentar miedo, manipulación y abuso sexual durante una etapa en la que todavía estaba aprendiendo a conocerme y a comprender el mundo.

La dificultad que enfrenté al denunciar también me hizo ver que la búsqueda de justicia puede convertirse en otro momento doloroso cuando las instituciones no responden de la manera que las víctimas necesitan. La falta de pruebas, los obstáculos durante el proceso y las situaciones relacionadas con posibles pagos indebidos me llevaron a cuestionar la atención que reciben quienes se atreven a hablar. Considero que ninguna víctima debería sentirse obligada a guardar silencio por miedo, vergüenza o falta de apoyo.

Las pláticas sobre los tipos de violencia y los micromachismos me ayudaron a comprender que la violencia puede manifestarse de distintas formas y que algunas conductas se mantienen porque la sociedad las ha normalizado. Aprendí que es necesario cuestionar los comentarios que justifican el control, las actitudes que responsabilizan a las mujeres y las ideas que enseñan a las niñas a soportar situaciones que las lastiman.

Mi postura es que la prevención debe comenzar con la educación, el respeto y la escucha. Necesitamos familias, escuelas e instituciones que reconozcan la gravedad de la violencia y que actúen para proteger a quienes la sufren. También necesitamos dejar de juzgar a las víctimas por su manera de reaccionar, por el tiempo que tardan en hablar o por las dificultades que enfrentan al denunciar.

Hoy puedo reconocer que mi historia forma parte de mi vida, pero no define todo lo que soy. No tengo que sentir vergüenza por lo que otra persona decidió hacerme. Merecía protección entonces y merezco respeto ahora. Compartir esta reflexión representa una oportunidad para reconocer lo ocurrido, cuestionar las ideas que rodean a la violencia y comprender que ninguna niña debería vivir con miedo dentro de su propio entorno.

Finalmente, considero que hablar de estas experiencias es una forma de recordar que detrás de cada caso existe una persona cuya voz merece ser escuchada. Mi deseo es que otras niñas y mujeres encuentren apoyo, que sean tratadas con dignidad y que no tengan que atravesar solas un proceso tan difícil. Como mujer y futura docente, quiero contribuir a la construcción de espacios donde la infancia sea protegida, las diferencias sean respetadas y la violencia no se justifique ni se mantenga en silencio. Porque todas las niñas merecen crecer sabiendo que su cuerpo les pertenece, que su voz tiene valor y que nunca serán culpables de la violencia que otra persona ejerza contra ellas.

LO QUE YA NO QUEREMOS NORMALIZAR: PEQUEÑAS VIOLENCIAS QUE TAMBIÉN DEJAN HUELLA

FERNANDA MICHEL LARA MÉNDEZ

¿Cuándo dejamos de cuestionarlo?

Hay frases que parecen inofensivas porque las hemos escuchado muchas veces: “te cela porque te quiere”, “no salgas vestida así”, “pásame tu contraseña si no tienes nada que esconder” o “aguanta, así son los hombres”. A veces se dicen como broma; otras, como consejo. Sin embargo, detrás de esas palabras puede esconderse una idea peligrosa: que el control, la incomodidad y el miedo son parte normal de ser mujer o de estar en una relación.

Como estudiante universitaria, considero importante detenernos a pensar en aquello que hemos aprendido a tolerar sin preguntarnos si realmente está bien. La violencia no siempre comienza con un golpe ni aparece de manera evidente. Puede iniciar con comentarios que minimizan, con decisiones tomadas por otra persona, con mensajes insistentes o con la sensación de tener que explicar cada movimiento para evitar una discusión. Cuando estas conductas se repiten, pueden afectar la libertad, la seguridad y la confianza de quien las vive.

Elegí el eje “Lo que ya no queremos normalizar” porque hablar de violencia de género no consiste solamente en reconocer los casos extremos. También implica revisar las actitudes cotidianas que justifican el control y la desigualdad. No todas las mujeres vivimos las mismas experiencias, pero todas merecemos relacionarnos y estudiar en espacios donde el respeto no dependa de nuestra forma de vestir, de nuestras decisiones, de nuestra situación económica o de la opinión de otras personas.

El control no es una prueba de amor

Uno de los mitos más comunes es pensar que los celos son una demostración de amor. En ocasiones se presentan como algo romántico: una pareja que pregunta constantemente dónde estamos, con quién hablamos o por qué tardamos en contestar puede parecer interesada. Pero existe una diferencia entre preocuparse por alguien y vigilarlo. El cariño no debería exigir contraseñas, ubicación en tiempo real, fotografías para comprobar dónde estamos ni la renuncia a nuestras amistades.

El control también puede aparecer de forma gradual. Primero se critica a una amiga; después se cuestiona la ropa que usamos; más adelante se generan conflictos cada vez que queremos salir o realizar una actividad por nuestra cuenta.

Poco a poco, una persona puede empezar a modificar sus decisiones para evitar reclamos. Estas señales no deben minimizarse con frases como “es su carácter” o “cuando se enoja no sabe lo que dice”. Tener emociones no justifica lastimar ni controlar a alguien.

Otra conducta que necesitamos cuestionar es la humillación disfrazada de humor. Los comentarios sobre el cuerpo, la inteligencia, la manera de hablar o la capacidad de una mujer pueden presentarse como bromas, pero dejan de ser graciosos cuando avergüenzan, intimidan o se utilizan para hacerla sentir inferior. Decir “no aguanta nada” cuando alguien expresa que una broma le molesta desplaza la responsabilidad: en lugar de revisar la conducta, se culpa a quien pide respeto.

La violencia también puede ser económica. Se manifiesta cuando alguien controla el dinero de otra persona, le impide estudiar o trabajar, le exige justificar cada gasto o utiliza los recursos como forma de castigo. La autonomía económica no es un lujo: puede ampliar las posibilidades de tomar decisiones y pedir ayuda. Por eso, hablar de igualdad también significa reconocer que las oportunidades no son iguales para todas. La situación económica, la discapacidad, la edad, el origen, la maternidad y otras condiciones pueden influir en los riesgos y en los recursos disponibles para salir de una situación violenta.

Las cifras muestran que no se trata de hechos aislados. El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2022) informó, a partir de la ENDIREH 2021, que el 70.1 % de las mujeres de 15 años y más en México había experimentado al menos una situación de violencia a lo largo de su vida. La violencia psicológica fue la de mayor prevalencia, seguida de la sexual. Estos datos permiten dimensionar el problema, pero detrás de cada porcentaje hay personas con historias distintas, necesidades concretas y derecho a ser escuchadas sin prejuicios.

También debemos hablar de la violencia digital. Las redes sociales y los teléfonos pueden servir para aprender, comunicarnos y construir comunidad, pero también pueden utilizarse para acosar, amenazar, vigilar o difundir imágenes íntimas sin consentimiento. Compartir una fotografía privada sin autorización no es una broma ni un conflicto que deba resolverse en silencio. Tampoco es aceptable presionar a alguien para que envíe imágenes, exigir acceso a sus cuentas o publicar información personal para castigarla después de una discusión. En México, la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia reconoce la violencia digital y contempla medidas para proteger a las víctimas (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2026).

En estos casos, es importante no responsabilizar a quien sufrió la agresión por haber confiado, por tener una cuenta en redes sociales o por haber compartido contenido en privado. La responsabilidad corresponde a quien vulnera el consentimiento y a quienes difunden o utilizan ese material para dañar. Si una situación así ocurre, buscar apoyo, conservar evidencia de manera segura y acercarse a instancias competentes puede ser útil. Cada caso es distinto, por lo que las decisiones deben tomarse considerando la seguridad y las necesidades de la persona afectada.

La universidad tampoco está separada de estas realidades. En los salones, pasillos, prácticas profesionales, actividades estudiantiles y chats de grupo pueden presentarse comentarios sexistas, insinuaciones no deseadas, acoso, exclusión o abuso de poder. A veces, el temor a no ser creída, a que se minimice lo sucedido o a tener consecuencias académicas hace que una estudiante prefiera guardar silencio. Por eso, no basta con decir que la institución está comprometida con la igualdad: se necesitan procedimientos claros, información accesible, atención respetuosa y medidas que eviten la revictimización.

Un espacio educativo seguro no significa que nunca existan desacuerdos. Significa que las diferencias no se resuelven mediante amenazas, burlas, hostigamiento o abuso de autoridad. Significa que una estudiante pueda participar, expresar una opinión, vestirse como decida y pedir ayuda sin miedo a represalias. También implica que los compañeros y las compañeras aprendan a intervenir de manera responsable cuando observan una situación de violencia, en vez de compartir rumores, reírse o pedir explicaciones íntimas a quien la vivió.

Reflexión: escuchar, creer y acompañar

Cuestionar lo que hemos normalizado requiere cambiar la manera en que respondemos. Cuando alguien cuenta una experiencia de violencia, preguntas como “¿por qué no te fuiste?”, “¿por qué le contestaste?” o “¿por qué no lo denunciaste antes?” pueden hacer que sienta que debe defender sus decisiones. Es más útil escuchar sin interrumpir, preguntar qué necesita y respetar su autonomía. Acompañar no significa decidir por la otra persona; significa hacerle saber que no está sola y que merece apoyo.

Tampoco debemos esperar que una mujer comparta una experiencia personal para reconocer la importancia del tema. No todas quieren hablar de lo que han vivido, y ninguna está obligada a exponer algo íntimo para demostrar que la violencia existe. Podemos reflexionar a partir de información confiable, conversaciones respetuosas y propuestas para mejorar nuestros espacios.

Cuidar la privacidad también es una forma de respeto: no debemos difundir nombres, fotografías, mensajes ni detalles que permitan identificar a alguien sin su autorización.

Como universitarias, podemos comenzar por revisar nuestras propias prácticas: no compartir contenido íntimo ajeno, no justificar los celos como amor, respetar un "no", cuestionar comentarios que denigran a las mujeres y buscar información sobre los mecanismos de apoyo disponibles. También podemos promover conversaciones en el aula, difundir los protocolos de atención de nuestra institución y proponer actividades que ayuden a reconocer las distintas formas de violencia. Estas acciones no sustituyen la responsabilidad de las autoridades, pero contribuyen a crear una cultura donde el respeto sea una práctica cotidiana.

La responsabilidad institucional es fundamental. Las universidades deben informar con claridad cómo solicitar orientación, dónde reportar una situación, qué medidas de protección existen y cómo se resguardará la confidencialidad. Los procedimientos necesitan ser accesibles y considerar que las estudiantes tienen circunstancias diferentes. Además, la prevención no puede limitarse a una charla ocasional: debe formar parte de la convivencia, de la formación profesional y de las decisiones institucionales.

Cierre: dejar de llamarlo normal

Dejar de normalizar la violencia no significa vivir desconfiando de todas las personas. Significa aprender a distinguir el cuidado del control, el humor de la humillación, el desacuerdo de la amenaza y el afecto de la posesión. Significa comprender que ninguna relación nos obliga a renunciar a nuestra voz, nuestras amistades, nuestros estudios o nuestra libertad.

Propongo que nuestras comunidades universitarias fortalezcan la difusión de sus protocolos, habiliten espacios de escucha y orientación, realicen actividades permanentes sobre consentimiento y violencia digital, y garanticen que las quejas sean atendidas con seriedad y sin culpabilizar a quienes buscan ayuda. Como estudiantes, también podemos comprometernos a no reproducir comentarios que minimicen el daño, a respetar los límites y a acompañar sin juzgar.

No siempre es fácil cuestionar aquello que aprendimos desde pequeñas. A veces, lo que hoy reconocemos como una señal de alerta fue presentado durante años como una muestra de amor, una broma o una costumbre. Pero las costumbres pueden cambiar cuando nos atrevemos a nombrarlas. No tenemos que esperar a que una situación empeore para reconocer que algo nos hace daño.

Quiero una universidad en la que ninguna estudiante tenga que elegir entre su seguridad y su educación; donde pedir ayuda no provoque vergüenza y donde el respeto no sea una promesa escrita, sino una experiencia cotidiana. Que podamos decir, con claridad y sin culpa: los celos no son amor, el silencio no es consentimiento y la violencia nunca debe ser el precio de pertenecer, estudiar o querer a alguien. Lo que ya no queremos normalizar también es aquello que, juntas y juntos, podemos comenzar a transformar.

Referencias

- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2026). Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencias (última reforma publicada en el Diario Oficial de la Federación el 15 de enero de 2026). https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf

SER MUJER Y SENTIRSE SEGURA TAMBIÉN IMPORTA

GORETTI ALEJANDRA HERNÁNDEZ MATOS

A veces pensamos que ir a la universidad solamente se trata de estudiar, entregar tareas, pasar materias y prepararnos para tener un buen trabajo. Pero también es un lugar donde convivimos con muchas personas, hacemos amistades, conocemos diferentes formas de pensar y vamos aprendiendo cosas sobre la vida. Por eso, creo que también vale la pena hablar de cómo nos sentimos las mujeres dentro de estos espacios y de las situaciones que a veces tenemos que enfrentar.

Ser estudiante y ser mujer no siempre es sencillo. En ocasiones tenemos que escuchar comentarios sobre cómo debemos vestirnos, comportarnos o hablar. También puede pasar que alguien haga una broma que nos incomode y después diga que no debemos tomarla tan en serio. Otras veces se hacen comentarios que hacen sentir que una mujer sabe menos o que no puede realizar ciertas actividades. Aunque algunas personas digan que son cosas pequeñas, cuando se repiten pueden hacernos sentir incómodas y limitar la confianza que tenemos para participar.

Hay situaciones que incluso se llegan a confundir con muestras de cariño o de interés. Por ejemplo, revisar el celular de la pareja, pedirle que comparta su ubicación todo el tiempo, molestarse porque sale con sus amistades o querer decidir cómo debe vestirse. Muchas veces estas conductas se justifican diciendo que son por amor o por preocupación, pero querer a alguien no significa controlarlo. Una relación debe tener confianza, respeto y libertad para que cada persona pueda tomar sus propias decisiones.

También debemos recordar que la violencia no siempre se nota a simple vista. No solamente existe cuando hay golpes. Puede presentarse por medio de insultos, amenazas, humillaciones, control del dinero, acoso, hostigamiento o situaciones que ocurren en redes sociales. Por ejemplo, compartir fotografías o conversaciones privadas sin permiso también es una forma de afectar la privacidad de alguien. La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia reconoce distintos tipos y modalidades de violencia, por lo que es importante conocer nuestros derechos y no pensar que debemos aguantar ciertas conductas (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2007).

Considero que uno de los problemas es que a veces normalizamos cosas que no deberían pasar.

Podemos escuchar frases como “así son los hombres”, “seguro estaba jugando” o “no le hagas caso”. Pero, ¿por qué alguien tendría que acostumbrarse a recibir comentarios que le hacen sentir mal? ¿Por qué una estudiante tendría que dejar de participar o cambiar su manera de vestir para evitar que otras personas la molesten? La responsabilidad no debe ponerse sobre las mujeres, sino sobre quienes realizan esas acciones y sobre las instituciones que deben atenderlas.

En la universidad debería existir la confianza de acercarnos a alguien cuando algo nos preocupa. Es importante que las estudiantes sepamos a dónde acudir, qué apoyos existen y con quién podemos hablar si vivimos o presenciamos una situación de violencia. No basta con tener reglas o protocolos guardados en una oficina; también es necesario que se expliquen de manera sencilla y que las personas encargadas de atender estos casos escuchen con respeto. Nadie debería sentirse culpable por pedir ayuda.

Entre compañeras también podemos apoyarnos mucho. A veces, escuchar a una amiga sin juzgarla, acompañarla a buscar información o simplemente preguntarle cómo se siente puede hacer una gran diferencia. Apoyar a otra mujer no significa resolver todos sus problemas ni decirle qué decisión debe tomar. Significa respetar lo que está viviendo, creerle, no contar sus asuntos personales y estar presentes si necesita compañía. Esto podemos relacionarlolo con la sororidad, que es una manera de crear apoyo y solidaridad entre mujeres.

La sororidad tampoco significa que todas tengamos que ser mejores amigas o pensar igual. Podemos tener opiniones diferentes y aun así tratarnos con respeto. Lo importante es dejar de ver a otras mujeres como competencia y entender que no necesitamos hacer menos a alguien para sentirnos capaces.

Cada una tiene su historia, sus metas y sus propias dificultades. Si una compañera consigue algo importante, podemos alegrarnos por ella; si está pasando por un momento complicado, podemos escucharla sin hacer comentarios que la hagan sentir peor.

Además, no todas vivimos las mismas situaciones. Hay mujeres que tienen más dificultades por su situación económica, por tener alguna discapacidad, por su lugar de origen, por ser madres o por otras circunstancias. Por eso, no debemos pensar que todas tenemos las mismas oportunidades o que todas podemos resolver los problemas de la misma manera. Es necesario escuchar diferentes experiencias y entender que la igualdad también significa tomar en cuenta las necesidades de cada persona.

Creo que las mujeres universitarias podemos aportar mucho para que las cosas cambien. No hace falta ocupar un puesto importante para hacerlo.

Podemos empezar por no compartir rumores, respetar los límites de las demás personas, evitar comentarios discriminatorios y no quedarnos calladas cuando vemos que alguien está siendo tratado injustamente. También podemos participar en actividades, proponer ideas y pedir que nuestra universidad tenga espacios donde podamos hablar con confianza.

Por su parte, las universidades deben tomar en serio estos temas. Sería bueno que realizaran pláticas y actividades durante todo el año, que explicaran claramente cómo pedir orientación y que contaran con personas preparadas para atender a quienes lo necesiten. También deberían escuchar las opiniones de las estudiantes para saber qué hace falta y qué cosas se pueden mejorar. La prevención no debería hacerse solamente cuando ocurre un problema, sino formar parte de la convivencia diaria.

Hablar de estos temas no quiere decir que todas las mujeres tengamos que contar experiencias personales ni compartir situaciones que nos hagan sentir vulnerables. Cada quien decide qué quiere contar y qué prefiere mantener en privado. También podemos participar hablando de lo que observamos, compartiendo información o proponiendo cambios. Nuestra voz tiene valor incluso cuando no contamos una historia personal.

Me parece importante que dejemos de pensar que pedir respeto es exagerar o causar problemas. Todas merecemos estudiar, convivir y cumplir nuestras metas sin sentir miedo, presión o vergüenza por ser quienes somos. La universidad debe ser un lugar donde podamos aprender y crecer, pero también donde se nos trate con dignidad y se tome en cuenta lo que tenemos que decir.

Tal vez no podamos cambiar todo de un día para otro, pero sí podemos comenzar con nuestras acciones y exigir que las instituciones hagan su parte. Cuando
escuchamos a una compañera, cuando señalamos algo que está mal y cuando buscamos que todas tengamos las mismas oportunidades, estamos ayudando a construir un ambiente diferente. Al final, no se trata de pedir un trato especial por ser mujeres, sino de tener las mismas posibilidades de estudiar, decidir, participar y vivir tranquilas. Ninguna debería sentir que está sola cuando necesita ser escuchada.

Referencias

- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2007). Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. Diario Oficial de la Federación.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2021. INEGI.

CULTURA O PATRIARCADO: EL ARTE DE CAMUFLAR LA DESIGUALDAD

IRIS NAYELI ORDOÑEZ BARRIOS

¿Qué ocurre cuando se descubre que los hábitos más inofensivos y cotidianos de una población están, en realidad, sosteniendo una desigualdad histórica? La sociedad actual vive inmersa en una rutina de gestos, discursos y normas que suelen asumirse como neutrales o naturales. Sin embargo, al evaluar el día a día, queda en evidencia que muchas de estas acciones automatizadas no hacen más que replicar el orden del patriarcado. Existe una asimilación tan profunda de este sistema que las estructuras de opresión han dejado de percibirse como una imposición, camuflándose con éxito bajo el nombre de "costumbre" dentro de la vida colectiva.

Un claro ejemplo de esto se observa cuando se piensa que las instituciones de salud brindan un servicio grato al regalar condones masculinos. Sin embargo, ¿han notado que en ningún lugar se ofrecen toallas femeninas gratis? Esto ocurre solo porque la menstruación se considera algo «íntimo» que debe mantenerse en secreto. Ante esta situación se puede analizar cómo los hombres pueden tomar la decisión de comprar este anticonceptivo para cuidarse; no obstante, el periodo no es una elección sino algo que no se puede controlar o evitar en el cuerpo de las mujeres.

A partir de esta paradoja, se evidencia que el mundo en el que se vive es irónico. Desde la perspectiva estrictamente médica, se ha confirmado que el varón es fértil de manera ininterrumpida, mientras que el sexo opuesto presenta una probabilidad de concepción notablemente baja fuera de sus días de ovulación. A pesar de esto, la industria farmacéutica ha priorizado históricamente el diseño de métodos anticonceptivos dirigidos al organismo femenino, perpetuando la idea de que la gestión de la natalidad es un asunto que les compete exclusivamente a ellas.

Aunado a esto, otra manifestación alarmante y ofensiva es el origen etimológico de la palabra "vagina", la cual proviene del latín y significa "vaina" o funda de espada. Con esta última palabra se referían al miembro masculino. Gunter (2021) opinó en su obra La biblia de la vagina que "personalmente, me encantaría utilizar otro término, ya que vagina significa "funda" en latín, y detesto que la anatomía femenina se defina en función de cómo se adapta a un pene".

Desde ahí se estimula un sentimiento de decepción porque comprueba que el cuerpo de las féminas ha sido el más sexualizado y subordinado desde épocas pasadas.

García (2020):

> Desde el siglo I a. C., autores como Varrón instalaron interpretaciones donde la mujer se llamaba mulier por su molicie, descrita como si fuera un ser inherentemente blando y muelle, lo que demuestra cómo el lenguaje ha servido desde la antigüedad para legitimar estereotipos de género. Es triste saber que incluso la raíz de los términos que las nombran provenga del latín mulier y termine significando debilidad como la palabra "blando", "suave" o “tierno”.

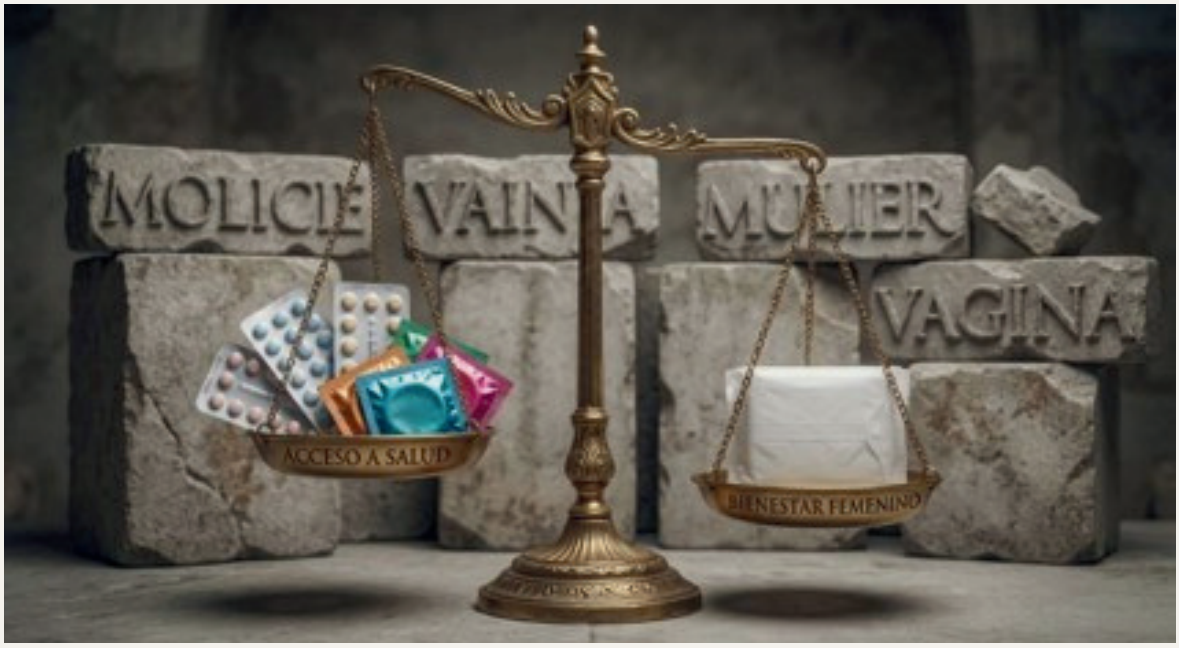
Finalmente, se determina que muchos individuos no tienen noción de las desigualdades entre los sexos que se han creado y las consideran normales. Es terrorífico darse cuenta de la manera en la que la sociedad busca que las mujeres sean sumisas; solo cuando se deje de definir los cuerpos femeninos en función del masculino, se podrá hablar de una justicia social y médica que dignifique la anatomía y autonomía de las sororidades.

Precisamente frente a este panorama, existen palabras que caracterizan a la autora del presente ensayo y todas las demás. Lagarde (2006) modificó y resignificó el concepto de sororidad, definiéndolo como "una dimensión ética, política y práctica del feminismo contemporáneo; es una alianza entre mujeres que se reconocen como iguales, que se apoyan y se confieren valor mutuo para derribar las estructuras que las oprimen". A través de esta reapropiación conceptual, el antiguo estigma de la molicie se transforma finalmente en un símbolo de resistencia y dignidad colectiva.

Material visual

Estas imágenes fueron creadas con inteligencia artificial con base en las ideas que la autora del ensayo desea transmitir de manera visual.


MOLICIE
VAGINA


MOLICIE
VAINA
MULIER
VAGINA
ACCESO A SALUD
BIENESTAR FEMENINO


MULIER
VAGIN

La siguiente ilustración demuestra la ignorancia que sigue existiendo en pleno 2026. Son ciertos comentarios que se pueden leer mediante redes sociales (prevaleciendo la privacidad de los usuarios).



Referencias

- García Hernández, B. (2020). Mulier o la edad de la pubertad: significado primario y origen etimológico. Revista de Estudios Latinos, 20, 11-32.
- Gunter, J. (2021). La biblia de la vagina: La vulva y la vagina: una guía de salud femenina para separar la leyenda de la medicina. Libros Cúpula.
- Lagarde y de los Ríos, M. (2006). Pacto entre mujeres: Sororidad. Aportes para el debate, (25), 123-135.

ENTRE PASILLOS Y ROLES: LA IGUALDAD DE GÉNERO EN LA VIDA UNIVERSITARIA

JOSELYN GUADALUPE NOH CRIOLLO

A veces me he quedado observando el pasillo de la universidad a las siete de la mañana. Mientras algunas personas entran al salón tranquilas, con un café en la mano y la computadora lista después de haber dormido sus ocho horas, otras llegan casi corriendo, guardando rápidamente el teléfono tras confirmar que sus hermanos pequeños llegaron bien a la escuela o habiendo dejado la comida lista en casa antes de salir de prisa. En el papel, todas las personas que estamos sentadas en esa aula tenemos el mismo estatus: pagamos la misma inscripción, presentamos el mismo examen y leemos la misma lectura. Pero si miro un poco más de cerca, me doy cuenta de que el camino que recorrimos para llegar a esa misma silla no fue igual para nadie.

Antes yo no tenía palabras para explicar por qué sentía esa diferencia tan marcada. Era simplemente "lo que tocaba". Sin embargo, cuando me puse a revisar con calma lo que significa el género –no como un hecho biológico o algo con lo que naces y ya, sino como todo ese conjunto de expectativas y roles que la sociedad nos va enseñando desde pequeñas –, muchas cosas me hicieron clic. Entendí que el género se nos va metiendo en la rutina casi sin darnos cuenta: en la familia, en la escuela, en la calle, en los medios. Nos enseñan qué se espera de una mujer y qué de un hombre, y eso termina organizando el mundo de una forma muy concreta.

Ahí es donde entra la famosa división sexual del trabajo, que suena a término lejano, pero lo vivimos a diario. Históricamente se le dio valor al trabajo productivo –el que se paga, el que se ve en la calle y el que tradicionalmente hacían los hombres–, mientras que el trabajo reproductivo y de cuidados se quedó encerrado en casa, invisible y sin paga, asignado casi por defecto a las mujeres. La verdad es que la sociedad entera funciona porque alguien limpia, cocina y cuida a los enfermos o a las infancias. El problema es que, como ese trabajo sigue recayendo en nosotras, se genera una brecha de tiempo brutal. No todas llegamos a la universidad con las mismas horas libres para estudiar, hacer proyectos, descansar o simplemente tener vida social.

Por eso me parece tan importante cuestionar la idea de que "todos somos iguales" solo porque así lo dice la ley. Claro que la igualdad formal existe y es un logro: en el papel, todas las personas en México tenemos derecho a ir a la universidad y buscar un trabajo.

Pero si me tratan exactamente igual que a alguien que no tiene ninguna de mis responsabilidades en casa, la diferencia en los resultados va a ser enorme. No partimos de la misma línea de salida. Para que la igualdad sea real, necesitamos una igualdad sustantiva: una que reconozca esas trabas invisibles del día a día y busque formas de nivelar el terreno.

Además, con el tiempo me he dado cuenta de que tampoco existe "una sola forma de ser mujer". La interseccionalidad me ayudó a entender que el género no actúa solo; se cruza con tu situación

económica, si vienes de otra comunidad, si tienes alguna discapacidad o el lugar donde vives. Pienso, por ejemplo, en dos compañeras frente a la entrega de un proyecto final. Una vive cerca, tiene laptop propia y tiempo para concentrarse toda la tarde. La otra tiene que tomar dos camiones de regreso, cuidar a un familiar por la tarde, trabajar un turno nocturno y redactar el trabajo desde su teléfono porque comparte la computadora en su casa. Decir que ambas tuvieron "las mismas oportunidades" porque van en la misma clase sería ignorar por completo sus realidades.

Aprender a nombrar estas cosas no arregla el problema de la noche a la mañana, pero me cambió la forma de mirar mi alrededor. Ya no me parece "normal" el cansancio desproporcionado ni asumo que el éxito o el fracaso académico dependen únicamente del "echarle ganas". Reconocer que estas diferencias son construcciones sociales nos da la oportunidad de cambiarlas. Creo que la universidad que queremos no es solo la que nos abre la puerta para entrar, sino la que entiende nuestras historias diversas y genera las condiciones reales para que todas podamos aprender, crecer y graduarnos en libertad.

Referencias

- Instituto Municipal de las Mujeres de Benito Juárez (IMM). (s. f.). ¿Qué es el género y cómo se construye socialmente? [Material de formación]. Programa Voces Universitarias: Mujeres que Transforman, Benito Juárez, Quintana Roo.

APRENDER A SER MUJER: LOS ESTEREOTIPOS QUE COMIENZAN EN LA INFANCIA

MARITZA DEL CARMEN CONTRERAS HERNÁNDEZ

¿DESDE CUÁNDO APRENDEMOS A COMPORTARNOS DE MANERA DIFERENTE?

A veces existen situaciones que vemos tantas veces que dejamos de preguntarnos si realmente están bien. Las observamos en la escuela, en la familia y en otros espacios donde convivimos, hasta que terminamos considerándolas parte de la vida cotidiana. Sin embargo, cuando nos detenemos a analizarlas, podemos descubrir que algunas de esas costumbres transmiten ideas sobre cómo debemos comportarnos por el simple hecho de ser mujeres u hombres.

Esta reflexión comenzó cuando observé un video que abordaba cómo, desde pequeñas, las mujeres aprendemos que debemos vestirnos y comportarnos de determinada manera. Al verlo, me llamó la atención pensar que muchas de estas ideas comienzan a transmitirse desde la infancia, incluso en espacios como la escuela, donde se supone que todas las personas tenemos la oportunidad de aprender, desarrollarnos y convivir en igualdad. Posteriormente, al participar en una plática impartida por una licenciada sobre estos temas, pude complementar lo que había comprendido del video y reflexionar con mayor profundidad sobre la manera en que los estereotipos de género se encuentran presentes en situaciones que muchas veces pasan desapercibidas.

Una de las ideas que más me hizo pensar fue la relacionada con la vestimenta escolar. Desde pequeñas, a muchas niñas se les solicita utilizar falda como parte del uniforme, mientras que a los niños se les permite llevar pantalón. Aunque puede parecer una regla sin mayor importancia, considero que es necesario preguntarnos si realmente se toman en cuenta las necesidades, la comodidad y la libertad de movimiento de quienes deben cumplirla.

Al relacionar esta situación con lo que observé y con lo que comprendí durante la plática, me surgieron varias preguntas: ¿por qué desde pequeñas se establecen diferencias sobre la manera en que debemos vestirnos?, ¿por qué algunas niñas pueden llegar a sentirse limitadas al correr, saltar o jugar por la ropa que utilizan?, ¿y por qué en ocasiones se considera más importante que una niña cuide su apariencia que permitirle participar con libertad en las actividades escolares?

Estas preguntas me llevaron a reconocer que los estereotipos de género no siempre aparecen mediante prohibiciones directas. A veces se encuentran en reglas, comentarios y costumbres que se repiten durante años hasta que dejamos de cuestionarlas. Por eso, considero importante hablar de estas situaciones y comprender que la igualdad también comienza en las pequeñas decisiones que tomamos todos los días.

La escuela también transmite ideas sobre cómo debemos ser.

La escuela es uno de los primeros espacios en los que aprendemos a convivir con personas diferentes a nuestra familia. En ella desarrollamos conocimientos, habilidades y valores, pero también aprendemos formas de comportamiento a través de las reglas, las actividades y las actitudes de quienes nos rodean.

Por esta razón, considero que la escuela tiene una responsabilidad importante en la construcción de relaciones más igualitarias. No basta con enseñar que todas las personas tienen los mismos derechos si, en la práctica, algunas normas o costumbres transmiten expectativas diferentes para niñas y niños.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2022) señala que los estereotipos de género pueden influir desde la infancia en las experiencias educativas, las actividades y las oportunidades de desarrollo. Esto permite comprender que las ideas sobre lo que supuestamente corresponde a las mujeres y a los hombres no aparecen de un día para otro, sino que pueden construirse mediante experiencias cotidianas.

Pensemos en una niña que desea correr, saltar, jugar futbol o participar en una actividad que requiere mucho movimiento, pero que no se siente cómoda utilizando falda. Tal vez nadie le prohíba directamente participar; sin embargo, puede decidir limitar sus movimientos por temor a mostrar de más, ensuciarse o recibir algún comentario. En cambio, un niño que utiliza pantalón podría realizar esa misma actividad sin preocuparse por las mismas cuestiones.

Esto no significa que todas las niñas vivan esa experiencia ni que utilizar falda sea algo negativo por sí mismo. Cada persona puede tener sus propias preferencias. El problema aparece cuando una prenda se convierte en una obligación que no permite elegir una alternativa cómoda o que dificulta participar libremente en las actividades escolares. También es importante reconocer que los niños pueden enfrentar limitaciones relacionadas con los estereotipos. A algunos se les enseña que deben ser fuertes, que no deben llorar o que ciertas actividades no son apropiadas para ellos.

Por eso, cuestionar estas ideas no significa enfrentar a niñas contra niños, sino comprender que ambos merecen crecer sin que su género determine lo que pueden hacer, sentir o elegir.

La desigualdad no siempre se presenta de una manera evidente. En ocasiones, comienza cuando aceptamos que unas personas deben comportarse de cierta forma y otras tienen mayor libertad para actuar. Si nunca nos preguntamos por qué existen estas diferencias, corremos el riesgo de continuar reproduciéndolas.

Lo que consideramos normal también puede cambiar.

Muchas de las costumbres que existen actualmente se han mantenido porque así se han hecho las cosas durante generaciones. En ocasiones, las personas que las siguen no buscan perjudicar a nadie; simplemente repiten lo que aprendieron. Sin embargo, considero que una práctica no debería mantenerse únicamente porque siempre se ha realizado de la misma manera.

El uniforme escolar es un ejemplo de ello. Puede contribuir a la identidad de una institución y favorecer la organización de la comunidad educativa, pero eso no significa que sus reglas deban ignorar la comodidad y las necesidades del alumnado. Si una escuela solicita falda a las niñas y pantalón a los niños, vale la pena revisar si esa diferencia es necesaria y si existen alternativas que permitan a todas las personas participar con seguridad y libertad.

La UNICEF (2022), en su informe sobre la desigualdad de género desde los primeros años, explica que los estereotipos pueden reproducirse mediante las interacciones entre docentes y estudiantes, el currículo, los juegos y los materiales educativos. Esto me hace pensar que la educación tiene una doble posibilidad: puede continuar transmitiendo ideas que limitan a las personas o convertirse en un espacio para cuestionarlas y transformarlas.

A partir de esta reflexión, considero que no deberíamos esperar a que una niña exprese incomodidad para revisar una regla. Las instituciones pueden anticiparse, escuchar a sus estudiantes y analizar si sus reglamentos favorecen la participación de todas las personas. También es importante que las niñas no sean responsabilizadas por las miradas o los comentarios de otras personas. La solución no debe consistir en enseñarles a moverse menos, sino en promover el respeto y garantizar condiciones adecuadas para su participación.

Lo mismo sucede con las actividades escolares. No tendría sentido organizar juegos en los que todos los niños puedan correr y participar libremente, mientras que las niñas reciben indicaciones diferentes debido a su vestimenta o porque se espera que se comporten de una manera más tranquila. Las actividades deben planearse considerando las necesidades de cada estudiante, sin establecer limitaciones basadas únicamente en su género.

Por ello, pienso que cuestionar estas costumbres es una forma de reconocer que tenemos la posibilidad de hacer las cosas de otra manera. No se trata de rechazar todas las reglas, sino de identificar cuáles cumplen una función educativa y cuáles necesitan revisarse para construir espacios más justos.

Mi responsabilidad como futura docente.

Esta reflexión tiene un significado especial para mí porque me encuentro en formación docente. El video me permitió observar una situación desde otra perspectiva y la plática con la licenciada complementó esa primera reflexión, ayudándome a reconocer la importancia de analizar las ideas que transmitimos, incluso cuando no somos plenamente conscientes de ellas.

Como futura docente, considero que no solamente tendré la responsabilidad de enseñar contenidos, sino también de contribuir a que mis alumnos crezcan en un ambiente de respeto, confianza y autonomía. Para lograrlo, será necesario observar mis propias prácticas y preguntarme si mis decisiones ofrecen las mismas oportunidades a todas las niñas y los niños.

Por ejemplo, durante las actividades de preescolar, debo procurar que todos puedan correr, saltar, bailar, experimentar y participar sin que las expectativas de género se conviertan en una limitación. También debo cuidar mis palabras, evitar comentarios que refuercen la idea de que las niñas deben ser delicadas o que los niños no pueden expresar sus emociones, y reconocer que cada estudiante tiene diferentes intereses y formas de desenvolverse. La UNICEF (2019), en su guía Creciendo en igualdad, propone trabajar para enfrentar los estereotipos de género y promover un trato igualitario entre niñas, niños y adolescentes. Esta perspectiva se relaciona con la responsabilidad que tenemos como docentes de revisar nuestras actitudes y generar oportunidades para que la infancia se desarrolle sin prejuicios que limiten sus capacidades.

Considero que también es importante involucrar a las familias, pues la educación no ocurre solamente dentro del aula. Las ideas que se transmiten en casa, en la escuela y en la sociedad pueden complementarse o contradecirse. Por eso, hablar sobre estos temas permite que las personas adultas reflexionen acerca de las expectativas que colocan sobre la infancia y comprendan que permitir que una niña juegue, se ensucie, corra o elija una actividad no significa dejar de educarla, sino darle la oportunidad de desarrollarse. No pienso que una sola docente pueda cambiar todas las costumbres que existen en la sociedad.

Sin embargo, sí puede comenzar por transformar su propia manera de enseñar, escuchar a sus estudiantes y promover relaciones basadas en el respeto. A veces, un cambio comienza cuando dejamos de repetir una frase, modificamos una regla innecesaria o permitimos que una niña participe en una actividad sin hacerla sentir diferente. Educar para la libertad y la igualdad.

Después de observar el video y complementar mis ideas con la plática impartida por la licenciada, comprendí que los estereotipos de género pueden encontrarse en situaciones que parecen muy sencillas, pero que merecen nuestra atención. La vestimenta escolar es solamente un ejemplo de cómo algunas costumbres pueden transmitir expectativas diferentes para niñas y niños desde los primeros años de vida.

Considero que necesitamos construir escuelas donde las reglas respondan a las necesidades educativas y al bienestar del alumnado, y no únicamente a las ideas tradicionales sobre cómo debe comportarse una mujer o un hombre. Para ello, las instituciones pueden revisar sus reglamentos de vestimenta, ofrecer alternativas cómodas y adecuadas para todas las personas, promover la participación equitativa en los juegos y abrir espacios de diálogo sobre el respeto y la igualdad.

Como futura docente, me gustaría contribuir a que mis alumnos crezcan comprendiendo que no existen actividades que deban evitar solamente por ser niñas o niños. Quiero que aprendan a respetarse, expresar lo que sienten, tomar decisiones y reconocer sus capacidades sin pensar que deben cumplir con una imagen determinada para ser aceptados. También considero importante continuar aprendiendo sobre estos temas, porque reconocer un estereotipo no siempre es sencillo. Algunas ideas se encuentran tan presentes en nuestra vida cotidiana que podemos reproducirlas sin darnos cuenta. Por eso, escuchar otras perspectivas, participar en espacios de reflexión y cuestionar nuestras propias prácticas son acciones necesarias para seguir construyendo una educación más igualitaria.

Finalmente, esta experiencia me hizo comprender que educar con perspectiva de género no consiste únicamente en hablar de igualdad, sino en llevarla a la práctica. Significa revisar nuestras decisiones, escuchar a quienes pueden sentirse limitados y reconocer que todas las personas merecen las mismas oportunidades para aprender y desarrollarse.

Me gustaría que las niñas de las próximas generaciones no crecieran pensando que deben cuidar cada movimiento, evitar ensuciarse o renunciar a una actividad por la ropa que utilizan. Que puedan correr, saltar, jugar y expresarse sin sentir que están haciendo algo incorrecto por ser mujeres.

Tal vez no podamos cambiar todas las costumbres de un día para otro, pero podemos comenzar por cuestionar aquellas que hemos considerado normales durante mucho tiempo. Porque una educación verdaderamente igualitaria no debería enseñarles a las niñas a limitarse para encajar, sino brindarles las herramientas para crecer con confianza, autonomía y libertad. ¿Y si comenzáramos a educar no para que las niñas aprendan a comportarse según lo que la sociedad espera de ellas, sino para que descubran todo lo que son capaces de hacer?

Referencias

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2019). Creciendo en igualdad: Guía para madres, padres, tutores y profesorado para enfrentar los estereotipos de género y promover un trato igualitario entre niños, niñas y adolescentes. UNICEF. https://www.unicef.org/guatemala/informes/creciendo-en-igualdad
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2022). Tackling gender inequality from the early years: Strategies for building a gender-transformative pre-primary education system. UNICEF Innocenti. https://www.unicef.org/innocenti/reports/tackling-gender-inequality-early-years

¿QUÉ DESIGUALDAD DEJAMOS DE CONSIDERAR "NORMAL" COMO MUJERES NORMALISTAS?

NADIA LUCERO GÓMEZ MÉNDEZ

LO QUE YA NO QUEREMOS NORMALIZAR: LA EXCLUSIÓN Y LA BURLA HACIA LA QUE APRENDE DISTINTO.

Sofía ingresó a la Escuela Normal Superior creyendo en sus fortalezas. En su imaginación ya se visualizaba frente a un grupo de preescolar, cantando, bailando y explicando con seguridad. Se veía como una maestra alegre y atrevida, capaz de conectar con todas. No solo lo soñaba: poseía cualidades que la distinguían: es paciente, tranquila, calmada, amable y muy responsable. No es extrovertida y no ríe con frecuencia, pero escucha, observa y se esfuerza constantemente.

Presentó el examen de admisión y fue aceptada. Pronto comprendió que el ambiente era muy distinto de lo que había imaginado.

Al principio logró establecer buena relación con algunas compañeras. Sin embargo, todavía le faltaba atreverse. Sofía proviene de un contexto en el que ninguno de sus padres o familiares tuvo la oportunidad de estudiar. Todo era nuevo para ella: el lenguaje académico, la tecnología y la forma de exponer. Existían muchas cosas por aprender que nadie le había enseñado previamente, por lo que debía investigar por cuenta propia, principalmente el idioma inglés y el uso de la tecnología.

La experiencia que la marcó significativamente ocurrió en la clase de inglés. El docente solicitó una clase de muestra totalmente en inglés sobre los vegetales, con buena pronunciación y explicación didáctica. Al no contar con infantes, sus mismas compañeras interpretarían el papel de alumnas de preescolar.

Sofía no dominaba el inglés, por lo que no pudo prepararse de manera adecuada. Aportó lo que estuvo a su alcance, pero sus compañeras, quienes sí dominaban el idioma, se esforzaron más y terminaron molestas con ella. Consideraron que había perjudicado la actividad y que por su causa no obtendrían una buena calificación.

Ese fue el inicio del alejamiento. Sofía no tenía la intención de perjudicarlas; de hecho, mantenía una buena relación con ellas. No obstante, al percatarse de que no tenía el mismo rendimiento, las mismas capacidades o la misma facilidad para el inglés, sus compañeras poco a poco se fueron distanciando.

Cuando se organizaban equipos de trabajo, manifestaban molestia si les correspondía trabajar con Sofía, argumentando que no poseía las mismas capacidades.

Esta situación no se limitó únicamente a la asignatura de inglés. Durante las exposiciones, su lenguaje no era formal y no empleaba tecnicismos. Le resultaba muy difícil expresarse, parecía que se ahogaba, se trababa y no encontraba las palabras. Dicha situación le generaba mayor inseguridad respecto a su voz, y en lugar de participar más, se entristecía al percibir que su voz y su seguridad no eran suficientes.

En lugar de guardar silencio, observar o brindar apoyo, sus compañeras aprovechaban esa dificultad para burlarse y reírse de ella. Murmuraban a sus espaldas. Para ellas, Sofía tenía poco que aportar. En lugar de apoyarla como compañera que presentaba un ritmo de aprendizaje más lento, optaban por la burla.

En los trabajos en equipo ocurría lo mismo. No es que Sofía no cumpliera con el trabajo; por el contrario, era puntual, responsable y se esforzaba considerablemente. Pasaba noches sin dormir elaborando material didáctico, rubro en el que sí se destacaba, ya que le dedicaba tiempo y lo realizaba con amor. Sin embargo, sus compañeras pretendían que todo se hiciera bajo su propio criterio y no permitían que las demás trabajaran a su manera. Ante cualquier pequeño error, por mínimo que fuera, se lo recriminaban, diciéndole: “es algo tan sencillo, ¿cómo no lo sabes hacer? Si no sabes, mejor ni lo toques, mejor lo hacemos nosotras”.

Sofía experimentaba una profunda tristeza. En lugar de desarrollar seguridad y confianza, dichas actitudes le provocaban mayor inseguridad. En su mente parecía que todo lo que hacía estaba mal, aunque no era así. Al ser una persona tranquila, reservada y que evita los conflictos, nunca buscaba ayuda y guardaba todo para sí misma. Sin darse cuenta, también se estaba causando daño al no expresar que su aprendizaje era más lento, pero no imposible de lograr.

Lloraba en soledad porque se había quedado sin amigas. Las amistades que tenía se fueron alejando poco a poco al considerar que no era perfecta como las demás. A pesar de ello, nunca se rindió.

Aunque en muchas ocasiones continuó con lágrimas y sin deseos de seguir estudiando, perseveró en sus prácticas docentes porque anhelaba cumplir un sueño y dejar un legado para su familia. Deseaba ser el orgullo de su madre y de su padre, quienes siempre le brindaron su apoyo. Ellos no pudieron estudiar una carrera profesional, pero tenían el deseo de que Sofía lograra lo que ellos no pudieron alcanzar.

Poco a poco, a lo largo de sus prácticas, fue aprendiendo. No era extrovertida ni la más hábil para explicar, pero existían muchas actividades que le apasionaban. Sus materiales didácticos eran los mejores, porque hacía todo lo posible por entregarlos a tiempo y en forma, aunque en ocasiones el cansancio no se lo permitía. Luchó por sus estudios hasta lograr lo que tanto anheló.

La dejaron sola y se quedó sin amigas, pero continuó con esperanza. Su sueño no era únicamente ser maestra, sino alcanzar un cargo superior, continuar estudiando una maestría y seguir soñando en grande hasta cumplirlo.

La lección que deja Sofía es que las críticas, las burlas, los insultos y las envidias son pasajeras. El sufrimiento, el dolor, las noches de desvelo y el estrés no perduran para toda la vida. Las compañeras que tanto se reían de ella y la hacían sentir menos no volvieron a cruzarse en su camino. Alguna se la encuentra ocasionalmente, pero nunca tuvieron la oportunidad de volver a coincidir.

Ella siguió su camino hasta lograrlo y comprendió que, a pesar de todo, con pasos lentos sí se puede avanzar.

Desde la perspectiva como futura docente, se coincide con lo que plantea la historia de Sofía. Se propone no normalizar en las Escuelas Normales la burla, la exclusión, la humillación y el aislamiento hacia la compañera que aprende de manera distinta, ni el desbalance en las calificaciones que otorga mayor preferencia a quien mantiene una mejor relación con el docente, dejando de lado el esfuerzo real.

Ser una buena maestra de preescolar no consiste en ser la más extrovertida, la que mejor pronuncia el inglés o la que emplea palabras más técnicas. Ser buena maestra también implica ser paciente, responsable, dedicada y elaborar material didáctico con amor tras noches de desvelo. Todo se aprende con la práctica, pero la empatía y el respeto entre compañeras no se enseñan en ningún libro.

Por ello, se propone dejar de normalizar la idea de que la competencia por la calificación vale más que el compañerismo, y que solo tiene valor la alumna extrovertida. Se propone valorar también el esfuerzo silencioso, la responsabilidad, la paciencia, el gusto por cantar, hacer manualidades y decorar materiales, cualidades que también necesita una maestra de preescolar.

SER MUJER UNIVERSITARIA: CONSTRUYENDO MI PROPIO CAMINO

PAULA MARISOL MACÍAS ARCEO

INTRODUCCIÓN

Ser mujer universitaria significa mucho más que asistir a clases y cumplir con las tareas. Para mí, también significa esforzarme por alcanzar mis metas, aprender cosas nuevas y demostrarme que soy capaz de construir el futuro que deseo.

Durante mi formación como futura maestra de preescolar, he comprendido que la educación no solo nos prepara profesionalmente, sino que también nos ayuda a ver el mundo de otra manera. Nos permite cuestionar ideas que hemos escuchado desde pequeñas y entender que todas las mujeres tenemos derecho a estudiar, tomar nuestras propias decisiones y cumplir nuestros sueños.

Aunque hoy existen más oportunidades para las mujeres, todavía hay situaciones en las que debemos esforzarnos para ser escuchadas y demostrar nuestras capacidades. Por eso considero importante reconocer el valor de nuestra voz y aprender a defender nuestras ideas.

LOS RETOS DE SER MUJER UNIVERSITARIA

Cada mujer tiene una historia diferente. Algunas enfrentan dificultades económicas. Otras deben combinar sus estudios con responsabilidades familiares y muchas tienen que superar obstáculos para continuar preparándose profesionalmente.

A veces, las personas esperan que las mujeres cumplan con ciertas responsabilidades o se comporten de determinada manera. Sin embargo, creo que ninguna mujer debería sentirse limitada por las expectativas de los demás.

Ser universitaria me ha permitido comprender que tenemos derecho a elegir nuestro camino y que nuestras opiniones merecen respeto. También he aprendido que apoyarnos entre compañeras es importante, porque escuchar, aconsejar y motivar a otra mujer puede hacer una gran diferencia.

Para mí, la igualdad no significa que todas tengamos que vivir de la misma manera, sino que podamos contar con las mismas oportunidades para aprender, crecer y alcanzar nuestras metas.

LA EDUCACIÓN COMO UNA OPORTUNIDAD PARA TRANSFORMAR

Estudiar una carrera universitaria representa una oportunidad para construir un mejor futuro. Detrás de cada estudiante existen sueños, esfuerzos y motivos que la impulsan a seguir adelante, incluso cuando las cosas se vuelven difíciles. En mi caso, estudiar la Licenciatura en Educación Preescolar me ha permitido reflexionar sobre la responsabilidad que tendré como futura docente. Comprendo que enseñar no consiste únicamente en transmitir conocimientos, sino también en ayudar a formar niñas y niños que aprendan a respetarse, convivir y reconocer el valor de los demás.

Me gustaría que, desde pequeños, los niños comprendan que tanto las niñas como los niños pueden expresar sus ideas, participar, aprender y desarrollar las habilidades que deseen, sin sentirse limitados por su género.

Considero que la educación puede comenzar a transformar la sociedad desde las aulas. Como futuras maestras, tenemos la oportunidad de enseñar con el ejemplo, fomentar el respeto y evitar que los estereotipos influyan en las oportunidades de nuestros estudiantes.

EL VALOR DE ABRIR CAMINOS PARA OTRAS MUJERES

Además de prepararme para ejercer una profesión, ser universitaria me ha hecho pensar en las mujeres que abrieron caminos para que hoy podamos ocupar espacios en las escuelas y en otros ámbitos. Muchas tuvieron que enfrentar prejuicios y demostrar que su capacidad no dependía de lo que otras personas esperaban de ellas. Recordar esos esfuerzos me ayuda a valorar la oportunidad de estudiar y a reconocer que cada avance también puede facilitar el camino de quienes vienen después.

Pienso que una manera de contribuir es no minimizar los logros de otras mujeres ni convertir la competencia en una barrera. En la universidad compartimos experiencias, dudas y aprendizajes; por eso, crear un ambiente de apoyo es tan importante como cumplir con las actividades académicas. Cuando una compañera recibe orientación, cuando escuchamos una opinión distinta sin juzgar o cuando reconocemos el trabajo de alguien más, fortalecemos una comunidad en la que todas podemos crecer.

También considero necesario aprender a confiar en nuestras capacidades. En ocasiones podemos sentir inseguridad ante un reto o pensar que no estamos preparadas, pero equivocarnos forma parte del aprendizaje. La formación profesional implica preguntar, investigar, practicar y aceptar que todavía tenemos mucho por descubrir.

No tenemos que saberlo todo desde el principio; necesitamos disposición para aprender y perseverancia para continuar.

Como futura educadora, quiero llevar esta reflexión a mi práctica. Me gustaría que mi salón fuera un espacio donde cada niña y cada niño pudiera participar sin temor a equivocarse, elegir actividades de su interés y sentirse valorado. Para lograrlo, será importante revisar mis propias ideas, utilizar un lenguaje respetuoso y ofrecer las mismas oportunidades a todo el grupo. Así, la igualdad dejará de ser solamente un tema de conversación y se convertirá en una experiencia cotidiana.

LA MUJER QUE QUIERO LLEGAR A SER

Al pensar en mi futuro, me gustaría convertirme en una maestra que escuche a sus alumnos, que los trate con respeto y que les dé confianza para expresar lo que sienten y piensan.

También quiero seguir creciendo como persona y como profesionista, reconociendo que siempre habrá cosas nuevas que aprender. Sé que alcanzar mis metas requerirá esfuerzo y dedicación, pero considero que cada aprendizaje me ayudará a acercarme a la mujer y docente que deseo ser.

Creo que no necesitamos realizar grandes acciones para comenzar a transformar nuestro entorno. A veces, el cambio empieza cuando defendemos una idea, apoyamos a una compañera o enseñamos a un niño que todas las personas merecen respeto.

CONCLUSIÓN

Ser mujer universitaria me hace reflexionar sobre la importancia de aprovechar las oportunidades que tenemos y continuar trabajando por nuestros sueños. También me recuerda que todavía existen situaciones que debemos cuestionar para construir espacios más seguros, respetuosos e igualitarios.

Considero que las universidades deben ser lugares donde las mujeres podamos expresarnos libremente, aprender, participar y sentirnos acompañadas durante nuestra formación.

Como futura maestra de preescolar, deseo contribuir a una educación en la que las niñas y los niños crezcan con confianza, aprendan a respetar las diferencias y comprendan que sus posibilidades no deben estar determinadas por su género.

Hoy entiendo que transformar no significa cambiar todo de un día para otro. También significa comenzar con pequeñas acciones y reconocer que nuestra manera de pensar, enseñar y tratar a los demás puede generar cambios positivos.

Quiero seguir preparándome, alcanzar mis metas y convertirme en una docente que deje una huella positiva en sus alumnos. Porque ser mujer universitaria también significa reconocer que tenemos una voz, que nuestros sueños importan y que podemos contribuir a construir un futuro mejor.

APRENDER A SOLTAR TAMBIÉN ES CRECER

SHAROL MARIELA FLORES LÓPEZ

A veces, las señales de alerta, o red flags, como se conocen ahora, no siempre aparecen en personas que acabamos de conocer, como suele pensarse cuando hablamos de una nueva experiencia en el amor. Muchas veces también aparecen en personas a las que ya les hemos dado un lugar importante en nuestras vidas, ya sea en una relación amorosa o en una amistad.

Podría decir que una de las decepciones más difíciles de aceptar es descubrir que una persona a la que considerabas tu amigo o amiga no era como tú pensabas. Creo que cuando alguien se vuelve importante para nosotros, nos cuesta trabajo ver ciertas cosas, porque tenemos una idea de cómo es esa persona y no esperamos que pueda llegar a tener actitudes o acciones que nos hagan sentir mal.

Siempre pensé que las señales de alerta solo se veían en las relaciones amorosas, pero con el tiempo me di cuenta de que también existen en las amistades. Muchas veces dejamos pasar comentarios, bromas o actitudes que no nos gustan, solo porque vienen de personas que queremos, con las que compartimos mucho tiempo o que conocemos desde hace años.

Hay comentarios sobre nuestros gustos, nuestra forma de ser, nuestras decisiones o incluso sobre cosas que queremos lograr que pueden hacernos sentir mal. A veces la otra persona lo dice jugando y preferimos ignorarlo porque pensamos que estamos tomando las cosas demasiado personales, pero eso no significa que lo que sentimos no importe. Para mí, una amistad debería ser un lugar donde podamos sentirnos cómodos siendo nosotros mismos, sin tener que cuidar cada cosa que decimos o hacemos por miedo a recibir algún comentario.

Con el tiempo me he dado cuenta de que no todas las personas a las que les damos un lugar importante en nuestra vida nos ven de la misma manera. A veces uno se esfuerza por mantener una amistad, por estar presente y por compartir momentos, pero eso no siempre significa que la otra persona tenga el mismo interés. Y aunque es difícil aceptarlo, también he aprendido que no puedo obligar a alguien a tratarme como yo espero. Puedo dar lo mejor de mí, pero no puedo hacer el trabajo de dos personas ni mantener una amistad yo sola. Entender esto me ha hecho ver que no siempre se trata de hacer más por alguien para que las cosas funcionen, porque una amistad necesita interés de ambas partes.

También he comprendido que poner límites no significa ser una mala persona ni dejar de querer a alguien. Para mí, significa reconocer qué cosas me hacen sentir mal y entender que no tengo que aceptarlas solamente para conservar una amistad. A veces poner un límite puede ser decir que un comentario no me gustó, expresar que algo me lastimó o simplemente tomar distancia cuando siento que una situación se repite y no cambia.

Creo que muchas veces nos cuesta hacer esto porque no queremos que la otra persona se moleste, piense que estamos exagerando o termine alejándose. Pero también tenemos que pensar en cómo nos sentimos nosotros. No debería ser necesario aguantar comentarios o actitudes que nos lastiman por miedo a perder a alguien.

Esto también me ha hecho pensar en todas esas veces en las que podemos llegar a justificar a los demás. Decimos que así son, que no lo hacen con mala intención o que tal vez no debemos darle tanta importancia. Y puede ser que algunas veces realmente no exista una mala intención, pero eso no quita que podamos expresar cuando algo nos incomoda. También es importante que la otra persona pueda escucharnos y reconocer cuando nos ha hecho sentir mal.

No pienso que una amistad tenga que ser perfecta ni que las personas nunca puedan equivocarse. Todos podemos decir algo sin pensar o tener actitudes que lastimen a alguien más. La diferencia está en lo que hacemos después, si somos capaces de reconocerlo, hablarlo y tratar de no repetirlo. Para mí, una amistad también se demuestra en la manera en que nos tratamos cuando hay algún problema.

Creo que algo que pasa con frecuencia es que llegamos a acostumbrarnos a ciertas actitudes porque las vemos tan seguido que empezamos a pensar que son normales. Por ejemplo, los comentarios que hacen menos a una persona, las burlas sobre su forma de ser, los celos que se confunden con cariño o las actitudes que buscan controlar lo que alguien hace. Muchas veces estas cosas se justifican diciendo que son bromas, que así se demuestra el cariño o que simplemente es la manera de ser de una persona.

También creo que esto se relaciona con lo que muchas mujeres hemos aprendido sobre las relaciones. En ocasiones parece que tenemos que ser comprensivas todo el tiempo, evitar conflictos y pensar primero en cómo se va a sentir la otra persona. Esto puede hacer que dejemos de lado lo que nosotras sentimos y que aceptemos cosas que realmente nos incomodan.

Con esto no quiero decir que cualquier comentario o desacuerdo sea violencia, porque todas las personas podemos pensar diferente y cometer errores.

Sin embargo, sí creo que debemos aprender a reconocer cuándo una actitud deja de ser algo ocasional y se convierte en una forma constante de hacernos sentir menos, de controlar nuestras decisiones o de no respetar lo que expresamos. Esas son señales que no deberíamos ignorar.

Además, estas situaciones no solamente suceden cuando estamos frente a alguien. Actualmente también pueden presentarse por medio de las redes sociales, con mensajes, comentarios, burlas, publicaciones o cuando alguien comparte información o fotografías sin permiso. A veces se piensa que porque sucede a través de una pantalla no tiene tanta importancia, pero lo que pasa en internet también puede afectar cómo nos sentimos y la tranquilidad con la que usamos nuestras redes.

Por eso considero que es importante no minimizar estas situaciones. No tenemos que esperar a que algo sea demasiado grave para reconocer que nos está haciendo daño. También podemos hablar cuando algo nos incomoda, pedir respeto y alejarnos de personas que no toman en cuenta nuestros límites.

Después de reflexionar sobre todo esto, me doy cuenta de que reconocer las señales de alerta no siempre es sencillo, especialmente cuando se trata de personas que queremos. A veces nos cuesta aceptar que alguien que ha sido importante para nosotros también puede tener actitudes que nos lastiman. Nos quedamos con los buenos recuerdos y con la idea de que las cosas pueden volver a ser como antes.

Pero también he entendido que no debemos quedarnos en una relación o amistad solamente por lo que fue en algún momento. Las personas y las relaciones cambian, y está bien reconocer cuando ya no nos sentimos cómodos en ellas. Alejarse no siempre significa guardar rencor o pensar que la otra persona es mala; en ocasiones simplemente significa elegir nuestra tranquilidad.

Algo que también me ayudó a entender muchas de estas cosas fue haber tomado terapia. Creo que fue un espacio en el que pude hablar de situaciones que me habían pasado y que, aunque en su momento me hicieron sentir mal, muchas veces prefería dejar pasar. Poco a poco fui entendiendo que no estaba mal sentirme lastimada por ciertos comentarios o actitudes, y que no tenía que convencerme de que no eran importantes solo porque venían de personas que quería.

También aprendí que no siempre puedo esperar que los demás actúen como yo lo haría o que me den lo mismo que yo les doy.

Y aunque al principio puede ser difícil aceptarlo, entenderlo me ayudó a dejar de insistir tanto en algunas amistades y a pensar también en lo que yo necesitaba. No significa que ahora todo me dé igual o que ya no me importe perder a alguien, porque claro que puede doler, pero sí intento no dejarme de lado por mantener a una persona en mi vida.

Quiero aprender a escuchar más lo que siento y no restarles importancia a mis propias experiencias. Si algo me lastima, puedo expresarlo sin sentir que estoy exagerando. Y si la otra persona no está dispuesta a escucharme o sigue teniendo las mismas actitudes, también puedo decidir tomar distancia. Todavía hay cosas que me cuestan y sé que sigo aprendiendo, pero ahora trato de entender que no tengo que aguantar ciertas cosas para demostrar que quiero a alguien.

Para terminar, creo que este tema me ha hecho pensar en muchas cosas que antes podía dejar pasar sin darles tanta importancia. Me ha ayudado a entender que las señales de alerta no siempre son situaciones muy evidentes; algunas pueden comenzar con pequeños comentarios o actitudes que poco a poco nos hacen sentir menos cómodos con una persona.

También aprendí que querer a alguien o considerarlo importante no significa tener que aceptar todo. Una amistad o una relación debe permitirnos sentirnos respetados, escuchados y libres de ser nosotros mismos. No tenemos que cambiar nuestra personalidad, esconder nuestros gustos o dejar de expresar lo que pensamos para poder encajar en la vida de alguien más.

Ahora entiendo que poner límites también es una manera de cuidarme y que no está mal alejarme de aquello que ya no me hace sentir bien. No puedo controlar cómo actúan los demás, pero sí puedo decidir qué cosas estoy dispuesta a aceptar en mi vida. Creo que lo que ya no quiero normalizar es sentir que tengo que aguantar ciertas actitudes por miedo a perder a alguien.

Al final, creo que eso es lo que más me llevo de todo esto: puedo querer mucho a una persona y aun así reconocer que algunas de sus actitudes no me hacen bien. Puedo agradecer los momentos que compartimos y también aceptar que tal vez ya no quiero tenerla tan cerca. No significa que tenga que olvidar lo vivido ni que todo lo que compartimos haya sido malo. Simplemente he aprendido que también debo pensar en mí, respetar lo que siento y darme la misma importancia que tantas veces les he dado a los demás.

Y aunque todavía me falta mucho por aprender, quiero seguir trabajando en mí, en mi manera de poner límites y en entender que soltar a alguien no siempre es perder, a veces también es una forma de crecer.

LO QUE CREÍAMOS QUE ERA AMOR

THAYLI NICOLE JUÁREZ CUTZ

Desde pequeña escuché que cuando un niño molestaba a una niña era porque le gustaba. En ese momento parecía algo tan normal que nadie se detenía a cuestionarlo. Si te jalaba el cabello, te hacía enojar o buscaba cualquier manera de llamar tu atención, seguramente era porque le gustabas. También crecimos escuchando que los celos eran una muestra de amor, que quien quería de verdad nunca se rendía y que, cuando dos personas se amaban, podían superar cualquier cosa.

Durante mucho tiempo simplemente lo creí.

Tal vez porque esas ideas aparecen en muchos lugares. Están en las conversaciones que escuchamos en casa, en lo que vemos en las películas, en las redes sociales y hasta en las historias que nos cuentan desde pequeñas. Poco a poco vamos aprendiendo qué supuestamente significa querer a alguien y cómo debería ser una relación. Y cuando una idea se repite tantas veces, puede llegar un momento en el que dejamos de verla como una idea y comenzamos a verla como una verdad.

A mí me encantan las películas románticas. Siempre me han gustado esas historias donde dos personas se conocen, tienen problemas, se separan, luchan por estar juntas y al final todo termina bien. Pero ahora, cuando veo algunas de esas películas, hay cosas que ya no puedo mirar de la misma manera.

Muchas veces el personaje masculino es celoso, rebelde, distante o incluso tiene actitudes que en la vida real probablemente nos harían sentir incómodas. Sin embargo, dentro de la historia, todo parece cambiar cuando llega el amor. De repente, esa persona se transforma y nos hacen creer que lo hizo porque encontró a alguien especial.

Y qué bonito se ve en una película.

Pero después pienso: ¿realmente queremos que alguien nos trate mal para después esperar a que cambie por nosotros?

También recuerdo A él no le gustas tanto, porque muestra algo que me parece muy curioso. Desde niñas podemos aprender a buscar significados detrás de lo que hacen los niños. Si te molesta, le gustas. Si no te habla, seguramente está nervioso. Si se aleja, hay que buscar una razón. Como si siempre tuviéramos que encontrar una explicación para que la historia termine siendo romántica.

Y quizá ahí empieza parte del problema.

Porque cuando crecemos podemos seguir haciendo lo mismo. Podemos encontrar excusas para una persona que nos trata mal, pensar que sus celos significan que le importamos o creer que si insistimos lo suficiente las cosas van a cambiar.

Lo he visto en personas cercanas. He visto relaciones donde los celos terminan en discusiones, donde una persona quiere saber todo lo que hace la otra, con quién está o por qué habla con determinada persona. También he visto personas quedarse esperando que su pareja cambie porque creen que algún día, si las quiere de verdad, todo será diferente.

Y a veces ni siquiera se dan cuenta de que ya están cansadas.

Creo que eso es lo que más me hace pensar. No siempre sabemos reconocer cuándo algo dejó de ser cariño y comenzó a convertirse en control. Hay cosas que parecen pequeñas y que incluso pueden decirse como una muestra de preocupación. “Solo quiero saber dónde estás”, “me pongo celoso porque te quiero”, “no me gusta que hables con esa persona”. Frases que pueden parecer normales, pero que también pueden terminar limitando la libertad de alguien.

Con el tiempo entendí que no toda violencia tiene que verse para existir. También puede aparecer en la manera en que alguien controla, manipula, humilla, aísla o hace sentir culpable a otra persona. Incluso puede disfrazarse de amor, cuidado o broma.

Y creo que esa es una de las partes más difíciles: reconocer algo cuando toda la vida te enseñaron a verlo de otra manera.

Yo también tuve que aprenderlo.

Solo he tenido una relación y, aunque en ese momento hubo situaciones que parecían normales, ahora puedo ver algunas cosas de otra manera. Hubo celos, momentos en los que me sentí humillada y situaciones que no sabía cómo identificar. No significa que en ese momento tuviera todas las respuestas. Al contrario, muchas veces simplemente intentaba entender qué estaba pasando y pensaba que algunas cosas eran parte de tener una relación.

Ahora me doy cuenta de que querer a alguien no debería hacerme sentir que tengo que cambiar mi forma de ser para evitar problemas. Tampoco debería hacerme sentir culpable por tener límites o por querer hacer cosas por mi cuenta.

Y no digo esto porque ahora crea que todas las relaciones tienen que ser perfectas. Sé que las parejas pueden discutir, equivocarse y tener diferencias. Eso es parte de convivir con otra persona. La diferencia está en lo que hacemos con esas diferencias y en cómo nos tratamos cuando aparecen.

Tal vez también hemos aprendido a confundir el sufrimiento con el amor.

En las películas, una gran pelea puede terminar en un abrazo y una declaración de amor. Alguien puede ir detrás de otra persona hasta conseguir que cambie de opinión y la historia nos hace sentir que fue romántico. Pero en la vida real no siempre existe ese momento donde todo se arregla y comienzan los créditos.

La vida no tiene créditos finales.

Lo que pasa después también importa.

Por eso ahora pienso que querer a alguien debería tener más que una historia bonita. Debería haber confianza, respeto, comunicación y libertad. Deberíamos poder decir "esto no me gusta" sin miedo a perder a la otra persona. Deberíamos poder tener amistades, tomar decisiones y seguir siendo nosotros mismos sin que eso se convierta en un problema.

También creo que necesitamos dejar de pensar que amar significa aguantar. Que esperar a que alguien cambie es una prueba de amor. Que los celos son una señal de importancia. Que si alguien nos hace sufrir, debemos quedarnos porque "en el fondo nos quiere".

Quizá muchas de estas ideas siguen presentes porque las aprendimos desde antes de saber cuestionarlas. Las aprendimos en nuestra familia, en las historias que veíamos, en las conversaciones de otras personas y en la manera en que la sociedad nos enseñó lo que supuestamente debía ser una mujer, un hombre y una relación. Esas expectativas forman parte de aprendizajes sociales que pueden limitar la manera en que nos relacionamos.

Pero aprender algo no significa que tengamos que repetirlo para siempre.

Hoy todavía me gustan las películas románticas. Me siguen gustando las historias bonitas y los finales felices. La diferencia es que ahora puedo verlas y disfrutar de ellas sin pensar que todo lo que funciona dentro de una película debería funcionar en mi vida.

Puedo querer una historia de amor sin querer vivir una historia donde tenga que sufrir para demostrar que amo.

Puedo entender por qué algunas frases nos parecen románticas y al mismo tiempo preguntarme si realmente quiero que formen parte de mis relaciones.

Tal vez crecer también significa eso: mirar hacia atrás y cuestionar algunas cosas que antes parecían normales. Darnos cuenta de que no todo lo que aprendimos sobre el amor tiene que acompañarnos para siempre.

Porque quizá el amor no debería sentirse como una lucha constante por conservar a alguien.

Quizá debería sentirse como poder estar con alguien sin dejar de ser nosotros mismos.

Y después de todo lo que he visto, vivido y aprendido, todavía me queda una pregunta que creo que vale la pena hacerse:

¿Cuántas cosas seguimos llamando amor solamente porque durante mucho tiempo nos enseñaron que lo eran?

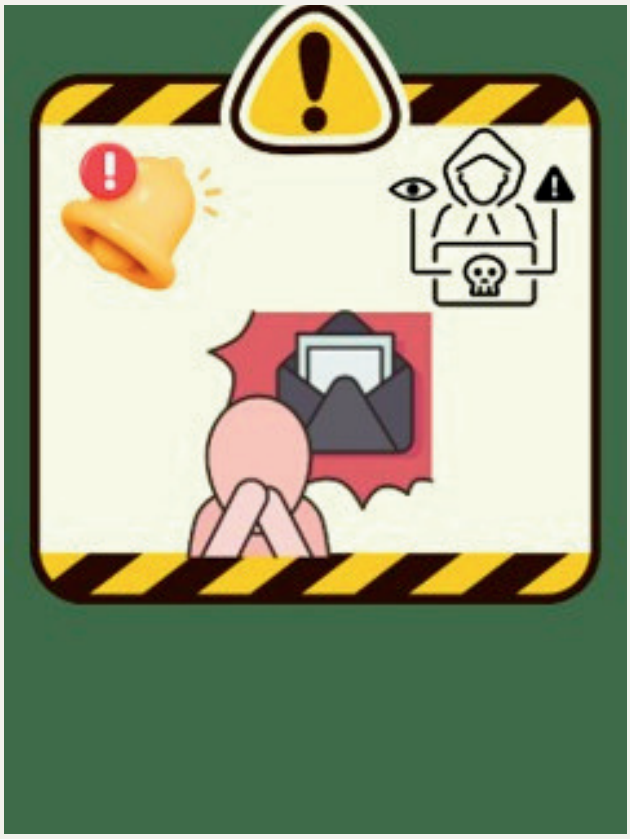
¡ALTO A LA NORMALIZACIÓN DE LA VIOLENCIA!

YENNI GABRIELA GONZÁLEZ CIAU

Durante toda la vida se les ha inculcado a muchas mujeres que no es fácil serlo, y peor aún, cuando se trata de mantener una relación en pareja, porque siempre existen disgustos que generan discusiones, pero ¿hasta dónde es realmente sano? ¿Quiénes influyen de forma directa para que no lo tengan claro en pleno siglo XXI?

Desafortunadamente, hace un par de años, en Guatemala, a Sofía le surgieron esas cuestiones a partir de un noviazgo que comenzó de ensueño, con un enamoramiento genuino, regalos y salidas, cuando de repente, después del primer mes, recibió una notificación preocupante, en la que la chantajeaban con enviar fotos íntimas de hacía diez años a sus parientes, hasta el punto de convencerla de que su dispositivo móvil estaba interceptado, asegurando que lograban escuchar su llanto. Mientras tanto, el hombre que estaba junto a ella la consolaba y afirmaba que lo iba a resolver.

Figura 1. Representación del chantaje a través de medios digitales



Nota. Elaboración propia.

Pasaron dos días sin cambios, así que personas allegadas a ella decidieron buscar ayuda, y al lograr marcar a uno de los números que la había contactado, sonó el dispositivo de ese chico. En ese momento, todos entendieron que siempre había sido él intentando sacar dinero, así como inspirar "confianza" frente a todos, lo cual se confirmó más adelante con la asistencia de la policía cibernética, luego de incontables sucesos.

Figura 2. Asistencia de policía cibernética



Nota. Elaboración propia.

Argüello (s. f.) menciona que:

Lo que la vuelve tan difícil de ver es que casi nunca llega como agresión. Llega vestida [...] de intensidad, de "lo hago por ti". Por eso conviene hablar de un falso refugio: algo que se ofrece como sostén [...]. No es que hubiera una señal evidente [...]. [...]funciona precisamente porque se presenta como [...] verdadero, y [...] no a una intención escondida [...]. Eso solo se revela [...] cuando el efecto se acumula. (Párr. 6)

Es cierto que, si no se viven de cerca algunas experiencias, cuesta entender su gravedad. Esa es una de tantas situaciones a las que se enfrentan varias, las cuales inician con engaños, lamentablemente, existen otras totalmente diferentes pero igual de importantes de conocer para aprender de ello.

Se han difundido numerosas creencias absurdas. Al normalizarse tan rápido, cuesta reconocer que son mitos, tales como que “el amor todo lo puede”, donde afirman que si el afecto es “real”, lograrán superar situaciones incómodas, que en ciertas ocasiones escalan al maltrato, o incluso, a sentirse capaces de cambiar el temperamento de la otra persona que pierde la razón al sentir celos, disfrazándolo como una “muestra de importancia”. Ejemplos hay bastantes, los cuales únicamente aportan expectativas falsas y confusiones en lo que es verdaderamente aceptable.

El Gobierno de México (s. f.) afirma que:

El mito de la “[…]” “buena esposa […]” –basado en concepciones equivocadas sobre los roles de género– conduce a que […] soporten y sobrevivan por mucho tiempo […] violencia en sus propios hogares […], adjudicándose incluso la culpa por los problemas que se dan […]. (Párr. 3)

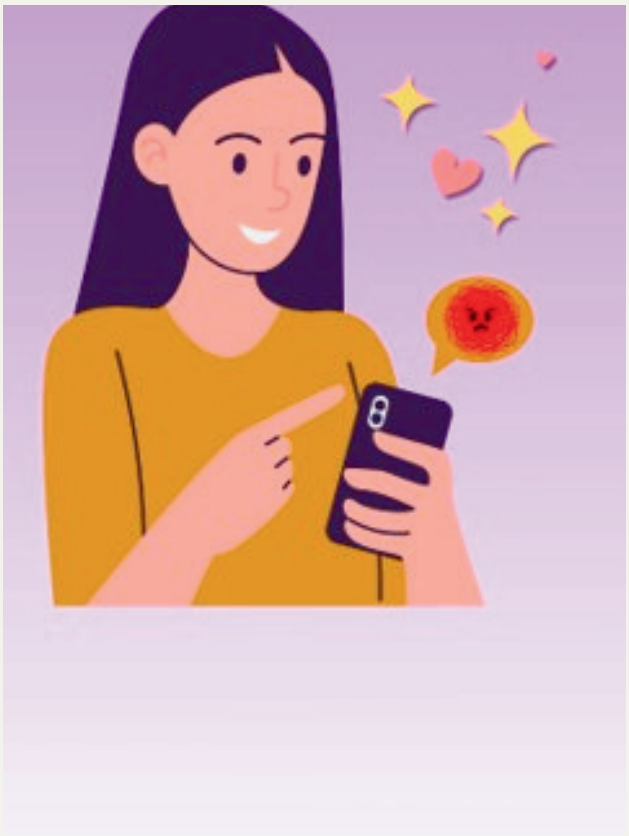
Por esas razones, traen consigo una lucha de poder en la que múltiples mujeres se convierten en víctimas, permitiendo que la toma de decisiones sea exclusivamente por la otra parte, sin que exista un acuerdo de por medio; esto da lugar a la imposición y descarta completamente su autonomía, junto con el respeto por sus opiniones, ocupando así un papel pasivo.

Indudablemente, son algunas señales de alerta que con urgencia se deben tomar en cuenta, ya que al analizarlas, aparecen otras señales, entre ellos, el aislamiento de sus amistades o familiares, donde los pongan en su contra por medio de ideas inciertas y el abandono de su trabajo para que se produzca una dependencia, aunado al uso de los chantajes para cumplir sus deseos mediante comentarios burlescos e hirientes; también, cuando intentan cambiar lo que sucedió, a fin de que duden sobre su propia percepción.

Por otro lado, la pérdida de control en lo que desean llevar puesto; el aviso constante del lugar al que se dirigen, además de con quién estarán para tener una “comunicación sin secretos”, donde los celulares desempeñan un papel importante, debido a que se vuelven la herramienta perfecta para evitar los pretextos de no poder enviar mensajes o ubicación, forman parte de la manipulación silenciosa.

Asimismo, suelen usar los elementos digitales para acosar a algunas, enviando mensajes amenazantes al no obtener lo que quieren. Sin embargo, la información incorrecta que circula en redes sociales puede romantizar estas conductas y hacer que algunas mujeres se sientan solas o crean que están exagerando.

Figura 3. Una mujer romantizando mensajes de odio por parte de su pareja sentimental



Nota. Elaboración propia.

En definitiva, todas las anécdotas que se mencionaron son factores que integran la violencia de género, que pueden causar daños físicos, psicológicos o económicos, e incluso provocar la muerte. Por ende, es indispensable aprender a detectar los indicios de conductas desfavorables que atenten contra la salud, y concientizar sobre la diferencia que puede hacer la búsqueda de apoyo, e incluso, asistir a conferencias para abordarlo. Ahora, ¿seguirán siendo cómplices con su silencio o serán las que ayuden a destapar la verdad en los medios?

Figura 4. Violencia económica de manera simbólica



Nota. Elaboración propia.

Figura 5. Ejemplos de conferencias y publicaciones



Nota. Elaboración propia.

Referencias

- Gobierno de México, (s. f.). Violencia en el noviazgo: no es amor, no es amistad. gob.mx. https://www.gob.mx/sipinna/articulos/violencia-en-el-noviazgo-no-es-amor-no-es-amistad?idiom=es
- Argüello, (s. f.). Manipulación en la pareja: ¿Por qué no la vemos? | R&A Psicólogos. R&A Psicólogos. https://www.ryapsicologos.net/manipulacion-psicologica-en-la-pareja/

LO QUE APRENDIMOS A NOMBRAR: LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

YOSELIN JIMÉNEZ GUEIXPAL

A lo largo de nuestra vida aprendemos a relacionarnos con otras personas, a reconocer lo que se considera correcto y a distinguir aquellas conductas que la sociedad espera de nosotros. Desde la infancia escuchamos expresiones como “las niñas deben comportarse como señoritas”, “los hombres no lloran”, “las mujeres son más sensibles” o “los hombres deben ser fuertes y proveer a su familia”. Aunque muchas veces estas frases se dicen sin intención de causar daño, transmiten ideas sobre cómo deberían ser las personas dependiendo de su sexo. Con el tiempo, algunas de estas ideas se convierten en creencias que parecen naturales, cuando en realidad son construcciones sociales que aprendemos y reproducimos.

Hablar de estereotipos de género implica reconocer que no todas las personas tienen las mismas oportunidades para decidir quiénes quieren ser. Particularmente, las mujeres han enfrentado históricamente expectativas relacionadas con el cuidado de los demás, la maternidad, la apariencia física, la obediencia y la responsabilidad del hogar. Estas expectativas han influido en la manera en que son valoradas, en las oportunidades que reciben y en las decisiones que pueden tomar sobre su propia vida. Sin embargo, los hombres también experimentan presiones sociales que les exigen demostrar fortaleza, evitar las expresiones emocionales y asumir determinados roles económicos y familiares.

Desde mi perspectiva, el problema no radica en que existan diferencias entre las personas, sino en que esas diferencias se utilicen para establecer límites, asignar responsabilidades de manera desigual o determinar lo que alguien puede o no puede hacer. Considero que los estereotipos de género deben cuestionarse porque ninguna persona debería sentirse obligada a cumplir expectativas que no corresponden con sus capacidades, intereses, sentimientos o decisiones. Por ello, reflexionar sobre lo que aprendimos a nombrar significa reconocer aquellas ideas que hemos normalizado y preguntarnos si realmente contribuyen a una convivencia más justa e igualitaria.

Los estereotipos de género son ideas generalizadas acerca de las características, comportamientos, capacidades y responsabilidades que supuestamente corresponden a las mujeres y a los hombres.

. Estas ideas se transmiten mediante la familia, la escuela, los medios de comunicación, las tradiciones y las interacciones cotidianas. No siempre se presentan como reglas explícitas; en ocasiones aparecen en comentarios, bromas, consejos o costumbres que parecen inofensivas, pero que pueden influir en la manera en que las personas se perciben a sí mismas y a los demás.

En el caso de las mujeres, algunos estereotipos establecen que deben ser delicadas, comprensivas, obedientes, maternales y responsables del bienestar familiar. También existe una presión constante sobre su apariencia física, como si su valor dependiera de cumplir determinados estándares de belleza, juventud o presentación personal. En ocasiones, una mujer que expresa firmemente sus opiniones es considerada agresiva, mientras que un hombre que manifiesta la misma seguridad puede ser reconocido como alguien con liderazgo. Esta diferencia permite observar que una misma conducta puede recibir valoraciones distintas dependiendo de quién la realice.

Otro ejemplo se encuentra en la distribución de las responsabilidades domésticas y de cuidado. A pesar de que tanto mujeres como hombres pueden participar en las tareas del hogar y en la crianza, todavía es frecuente que se espere que las mujeres asuman la mayor parte de estas actividades. Cuando una madre trabaja fuera de casa, puede recibir cuestionamientos sobre el tiempo que dedica a sus hijos; en cambio, cuando un padre participa activamente en su cuidado, algunas personas lo consideran una ayuda extraordinaria, como si la responsabilidad no le correspondiera también. Esta situación demuestra que las expectativas sociales pueden generar desigualdades incluso dentro de actividades cotidianas.

Considero que uno de los aspectos más preocupantes es que estas ideas pueden llegar a influir en las decisiones personales. Una mujer puede sentir que debe elegir entre su desarrollo profesional y su vida familiar, o puede dejar de expresar una opinión por temor a ser juzgada. Asimismo, una niña puede pensar que determinadas actividades, profesiones o juegos no son para ella porque tradicionalmente se han asociado con los hombres.

De esta manera, los estereotipos no solamente describen cómo supuestamente somos, sino que también pueden limitar aquello en lo que podemos convertirnos.

Aunque es importante reconocer las desigualdades que afectan particularmente a las mujeres, considero que cuestionar los estereotipos no debe convertirse en una competencia para determinar quién sufre más. Los hombres también crecen bajo expectativas que pueden afectar su bienestar emocional y sus relaciones.

Frases como “los hombres no lloran”, “debes aguantar como hombre” o “tienes que mantener a tu familia” transmiten la idea de que deben ser fuertes en todo momento, resolver sus problemas solos y demostrar constantemente su capacidad económica o física.

Estas exigencias pueden dificultar que expresen tristeza, miedo, inseguridad o necesidad de apoyo. Un niño que aprende que llorar es señal de debilidad podría ocultar sus emociones por temor a las burlas. Un hombre que enfrenta dificultades económicas puede experimentar presión o vergüenza al sentir que no cumple con el papel de proveedor que la sociedad le ha asignado. Por tanto, los estereotipos también pueden impedir que los hombres desarrollen relaciones más cercanas, participen plenamente en la crianza o busquen ayuda cuando la necesitan.

Sin embargo, reconocer estas presiones no significa ignorar las desigualdades históricas y estructurales que han limitado los derechos y las oportunidades de las mujeres. Ambos sexos pueden verse afectados por los estereotipos, pero no necesariamente de la misma manera ni con las mismas consecuencias. Por ejemplo, la expectativa de que una mujer se encargue del hogar puede traducirse en una carga de trabajo no remunerado y en menores oportunidades de desarrollo, mientras que la expectativa de que un hombre no muestre vulnerabilidad puede limitar su expresión emocional. Comprender estas diferencias permite analizar el problema sin establecer una rivalidad entre ambos.

Desde mi postura, la igualdad no consiste en afirmar que mujeres y hombres viven exactamente las mismas experiencias, sino en reconocer que todas las personas merecen dignidad, respeto y oportunidades. No se trata de sustituir un estereotipo por otro ni de señalar a un sexo como responsable de todos los problemas. Se trata de cuestionar las creencias y prácticas que justifican la desigualdad, así como de promover relaciones en las que las responsabilidades, las oportunidades y las decisiones puedan compartirse de manera más equitativa.

Los estereotipos se mantienen porque muchas veces se transmiten de generación en generación sin que nos detengamos a reflexionar sobre su origen. Una persona puede reproducirlos porque así fue educada, porque los observa en su entorno o porque considera que forman parte de las costumbres. Esto no significa que todas las personas actúen con la intención de discriminar, pero sí demuestra que las buenas intenciones no siempre son suficientes para evitar prácticas desiguales.

Por ejemplo, cuando a una niña se le pide ayudar a poner la mesa mientras a un niño se le permite continuar jugando, se transmite un mensaje sobre quién debe responsabilizarse de las tareas domésticas. Del mismo modo, cuando se felicita a los niños por ser valientes y se les dice a las niñas que deben ser tranquilas y bonitas, se establecen expectativas distintas sobre la conducta. Aunque estas situaciones parezcan pequeñas, su repetición puede contribuir a que las infancias interioricen determinadas ideas sobre sus capacidades y responsabilidades.

En este sentido, considero fundamental revisar nuestro lenguaje y nuestras acciones cotidianas. Las palabras que utilizamos pueden reforzar prejuicios, pero también pueden convertirse en una herramienta para cuestionarlos. En lugar de afirmar que una actividad es exclusiva de las niñas o de los niños, podemos permitir que cada persona explore sus intereses. En lugar de juzgar a una mujer por sus decisiones personales o a un hombre por expresar sus emociones, podemos reconocer que cada individuo tiene circunstancias, necesidades y aspiraciones diferentes.

La educación también desempeña un papel importante. En las escuelas, las niñas y los niños deben encontrar oportunidades para participar, expresar sus ideas, desarrollar sus habilidades y asumir responsabilidades sin que su sexo determine sus posibilidades. Esto implica revisar los materiales educativos, los ejemplos que se utilizan en clase, la distribución de las tareas y las expectativas que las personas adultas depositan en las infancias. Educar en igualdad no significa negar las diferencias individuales, sino evitar que estas se conviertan en motivos de exclusión o discriminación.

Asimismo, las familias y los medios de comunicación tienen una responsabilidad importante. Las representaciones que muestran a las mujeres únicamente como madres, cuidadoras o personas preocupadas por su apariencia, y a los hombres exclusivamente como proveedores, líderes o figuras de autoridad, ofrecen una visión limitada de la realidad. Es necesario reconocer que existen múltiples maneras de ser mujer y de ser hombre, y que ninguna identidad debe reducirse a un conjunto rígido de características.

Al reflexionar sobre este tema, considero que uno de los mayores desafíos consiste en reconocer que algunas ideas que aprendimos desde pequeños pueden influir en nuestra manera de pensar sin que seamos plenamente conscientes de ello. Cuestionar los estereotipos requiere disposición para escuchar otras experiencias, revisar nuestras creencias y aceptar que aquello que considerábamos normal no siempre es justo.

Desde mi perspectiva, una sociedad más igualitaria comienza cuando dejamos de definir a las personas por lo que supuestamente deberían ser y comenzamos a reconocerlas por lo que son. Una mujer no debería tener que demostrar constantemente que puede ser inteligente, independiente, fuerte o capaz de liderar. De la misma manera, un hombre no debería sentir que pierde su valor por expresar sus emociones, cuidar a sus hijos, realizar tareas domésticas o pedir ayuda. Estas capacidades y responsabilidades no pertenecen exclusivamente a un sexo; forman parte de las posibilidades humanas.

También considero que no basta con hablar de igualdad, sino que es necesario reflejarla en nuestras decisiones. Podemos comenzar por repartir las responsabilidades de manera justa, evitar comentarios que descalifiquen a otras personas, respetar las elecciones individuales y enseñar a las nuevas generaciones que no existen actividades, emociones o aspiraciones que deban prohibirse por razón de género. Estos cambios pueden parecer pequeños, pero contribuyen a transformar las relaciones cotidianas y a construir entornos donde las personas se sientan libres de participar sin temor a ser juzgadas.

Finalmente, pienso que cuestionar los estereotipos no significa rechazar todas las tradiciones ni afirmar que cada persona debe vivir de una manera determinada. Significa tener la libertad de elegir qué costumbres deseamos conservar y cuáles necesitamos transformar porque producen desigualdad. La verdadera transformación ocurre cuando dejamos de considerar las diferencias como una justificación para limitar derechos y comenzamos a entenderlas como parte de la diversidad de nuestra sociedad.

Lo que aprendimos a nombrar como propio de las mujeres y de los hombres no siempre corresponde con la diversidad de experiencias, capacidades y aspiraciones que existen en la realidad. Muchas de las expectativas de género que repetimos diariamente son aprendidas y se mantienen mediante prácticas familiares, educativas y sociales que, en ocasiones, limitan la libertad de las personas. En particular, los estereotipos que relacionan a las mujeres con el cuidado, la obediencia, la apariencia física y las responsabilidades domésticas pueden afectar sus oportunidades y reforzar desigualdades que han persistido a lo largo del tiempo. Al mismo tiempo, las exigencias impuestas a los hombres para demostrar fortaleza, evitar la vulnerabilidad y asumir el papel de proveedores también merecen ser cuestionadas.

Mi postura es que la igualdad debe construirse desde el reconocimiento de estas diferencias, sin minimizar las desigualdades que enfrentan las mujeres ni convertir la reflexión en una confrontación entre sexos.

No se trata de decidir quién debe tener más derechos o quién tiene la responsabilidad exclusiva de cambiar la sociedad, sino de comprender que las relaciones más justas benefician a todas las personas. Para lograrlo, necesitamos cuestionar los mensajes que transmitimos, revisar nuestras acciones y generar espacios en los que cada individuo pueda desarrollarse sin estar condicionado por expectativas rígidas.

En definitiva, considero que nombrar los estereotipos es el primer paso para reconocerlos, pero no es suficiente si no estamos dispuestos a transformarlos. La reflexión adquiere sentido cuando se convierte en acciones concretas, cuando dejamos de juzgar las decisiones ajenas y cuando permitimos que las niñas y los niños crezcan sabiendo que sus posibilidades no deben depender de su sexo. Tal vez no podamos cambiar todas las creencias sociales de un momento a otro, pero sí podemos comenzar por aquello que decimos, enseñamos y hacemos todos los días. Porque una sociedad más justa no es aquella en la que todas las personas deben ser iguales, sino aquella en la que nadie tiene que renunciar a su identidad, sus capacidades o sus sueños para cumplir con lo que otros esperan de él o de ella.

V.- SEMBLANZAS

Universidad Aztlán campus Cancún

Gabriela Altagracia Martínez García:

Tiene 29 años, es originaria de República Dominicana y naturalizada mexicana. Radica en Cancún desde hace diez años. Actualmente cursa el noveno semestre de la Licenciatura en Administración de Empresas Turísticas en la Universidad Aztlán, Campus Cancún. Trabaja, estudia y ejerce la maternidad. Su trayectoria refleja perseverancia, crecimiento personal y el deseo de transformar aquello que durante mucho tiempo se ha normalizado.

Lourdes Alondra Otero Chan:

Es egresada de la Licenciatura en Contaduría y Finanzas y continúa su formación académica mediante estudios de diplomado. Tiene interés en los derechos humanos, la perspectiva de género y la autonomía de las mujeres. A través de la reflexión sobre las desigualdades y la violencia de género, busca contribuir a una sociedad más justa, donde las mujeres puedan ejercer sus derechos y desarrollar sus proyectos de vida con libertad.

Universidad Aztlán campus Cancún

Cinthya Ruiz Apodaca:
Es egresada de la Licenciatura en Derecho. Le interesan los derechos humanos y los temas de religión, política y filosofía. Participa en proyectos de apoyo comunitario y piensa que, si los derechos humanos se pusieran en práctica, la sociedad sería mejor.

Ángeles Villanueva Fuentes:
Es egresada de la carrera de derecho en la Universidad Aztlán.

Cinthya Ruiz Apodaca:
Es egresada de la Licenciatura en Derecho. Le interesan los derechos humanos y los temas de religión, política y filosofía. Participa en proyectos de apoyo comunitario y piensa que, si los derechos humanos se pusieran en práctica, la sociedad sería mejor.

Conalep Cancún 3, Quintana Roo

conalep
Quintana Roo
Plantel CONALEP 298.
Cancún III

Camila Michel Espinosa Velasco:

Es estudiante en el Conalep Cancún III en Cancún. Quintana Roo.

Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo

Mariana Alessandra Ramirez Martin:
Estudia la Licenciatura en Mercadotecnia y Negocios en la Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo. Se interesa por los temas sociales y las problemáticas que afectan la vida cotidiana. Considera que la escritura es una herramienta para expresar ideas, compartir perspectivas y promover la reflexión sobre situaciones que merecen ser cuestionadas.

Chelsea Hazel Martinez Córdova:
Estudia la Licenciatura en Mercadotecnia y Negocios en la Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo. Tiene interés en temas sociales, igualdad de género y comunicación. A través de la escritura, busca generar reflexión sobre situaciones cotidianas que muchas veces pasan desapercibidas y contribuir a cuestionar aquello que no debería normalizarse.

Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo

Lida Fernanda Briceño Tun:

Lida Briceño, de 19 años, es estudiante del tercer semestre de la Licenciatura en Derecho en la Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo (UQROO), Campus Cancún, egresada del Colegio de Bachilleres Plantel Cancún uno.

Combina su formación académica con la práctica laboral como auxiliar en el despacho Gabinete de Estrategia Jurídica. Su vocación por las ciencias sociales se refleja en su participación activa en la comunidad, habiendo colaborado con el Imjuve y la Expo Feria Bachilleres como staff representativo en el Aniversario de Cancún. Es apasionada de la literatura clásica y el análisis social.

Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo

Valeria Belén Canche Sánchez:

De 19 años, es estudiante del tercer semestre de Derecho en la Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo (UQROO) y egresada del Colegio de Bachilleres Plantel Cancún Uno, con capacitación en Administración.

Apoya como auxiliar en la empresa aduanal de su papá, licenciado en negocios internacionales. En 2019 participó en el Parlamento Infantil y cultiva la oratoria y el debate. Tiene certificación B2 de Cambridge en inglés. Feminista, le apasionan la filosofía, la historia y los derechos de las mujeres. Inspira a cuestionar lo establecido y desde pequeña se expresa a través de la danza.

Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo

Paola Inés Soberanis Bonilla:

Tiene 19 años, es estudiante en Derecho de la Universidad Autónoma de Quintana Roo y futura egresada. Desde pequeña fue muy centrada y responsable con sus deberes escolares, aunque mayormente se mantiene al margen de lo pedido en la universidad, pero cree que nunca es tarde para romper esos límites y llegar más allá de ellos. Durante la primaria participó en la Olimpiada de Conocimiento Infantil y cerró el ciclo dando el discurso de despedida. Es egresada de Bachilleres plantel Cancún cuatro y actualmente se involucra más en el trabajo de su papá abogado para tener práctica antes de llegar al mundo laboral. Disfruta la confrontación pacífica para el crecimiento personal y colectivo, acompañado de la deconstrucción de su persona, buscando un constante crecimiento para su formación como feminista.

Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo

Grecia Carolina Peña Gómez:
Estudia la Licenciatura en Derecho en la Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo (UQROO), Campus Cancún. A través de la escritura y la participación estudiantil, explora los derechos humanos y la justicia comunitaria, enfocando su mirada en la defensa de los derechos y la dignidad de las mujeres.

Denise Aracely Mena Aké:
Estudia la Licenciatura en Derecho en la UQROO, Campus Cancún. Le interesan diversas ramas del derecho y la protección de los animales. Disfruta de la escritura, en la que encuentra una forma de expresar sus experiencias, emociones y pensamientos. Le gustaría contribuir en proyectos animalistas, generando conciencia sobre el respeto, la dignidad y el bienestar animal.

Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo

Thelma Vidal Liserio:

Estudia Derecho en Cancún. Le interesan los derechos de las mujeres y el arte con significado social. Considera que el arte es un medio para expresar ideas, alzar la voz y defender los derechos humanos, así como una herramienta para generar conciencia e impulsar cambios en la sociedad.

Anny Sanchez Barberio:

Estudia la Licenciatura en Derecho en la Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo (UQROO), Campus Cancún. Le interesan los derechos humanos, la justicia con perspectiva de género, la defensa de las infancias y el análisis de las desigualdades en los ámbitos familiar y laboral. Participa en proyectos estudiantiles orientados a la equidad y la dignidad.

Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo

María Fernanda Roqueñi Solís, Liliana Sharom Bravo Gómez, Allison Genesis Acosta Ayuso y Gennesis Guadalupe Romero Aguilar:
Son estudiantes de tercer semestre de la Licenciatura en Derecho en la Universidad Autónoma de Quintana Roo, en Cancún. Comparten el interés por los derechos humanos, la perspectiva de género y la construcción de entornos universitarios seguros.

Lizady Valentina Marrufo Aban, Gisel Velázquez Perea, Gabriela Erin Xool Mis, Miranda Ximena Yanes Leyva y Selene Franco Segura:
Somos estudiantes universitarias y líderes comprometidas con el debate político y la defensa de los derechos humanos. Participamos activamente en programas gubernamentales y espacios cívicos para impulsar la equidad de género, promover la justicia social y consolidar el liderazgo de las mujeres en las tomas de decisiones.

Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo

Joshelyn Maryann Betancourt Miranda:
Estudiante del séptimo semestre de la Licenciatura en Mercadotecnia y Negocios de la Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo, campus Cancún. Sus intereses incluyen la ética en la comunicación digital, los derechos humanos de las mujeres y el desarrollo comunitario. Considera que la formación universitaria debe contribuir a construir entornos virtuales respetuosos, seguros y libres de violencia.

Abril Anahí Balam Matu:
Estudia Derecho en la Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo. Le interesan los derechos humanos, el acceso a la justicia y la igualdad de género en los espacios de trabajo. Cree que las leyes cobran sentido cuando se traducen en entornos seguros para las mujeres.

Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo

María Teresa Hernández de la Cruz:

Estudia Derecho en la Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo. Desde los 15 años participa en iniciativas de liderazgo juvenil, cultura y ciudadanía. Ha obtenido cuatro primeros lugares en el Debate Político Juvenil municipal de Isla Mujeres, así como tres segundos lugares y un tercer lugar en la etapa estatal. Participó en el Noveno Parlamento de Mujeres de Quintana Roo con una iniciativa enfocada en sancionar el encubrimiento de delitos sexuales. Asimismo, ha sido jurado de debate político en el Colegio de Bachilleres, Zona Norte, y forma parte de la antología Cancún en 100 palabras con su escrito “Esencia”.

Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo

Rosa Isela Fernández Xicoténcatl:

Profesora de tiempo completo de la Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo, adscrita al área de Administración Hotelera. Es licenciada en Economía por el Instituto Politécnico Nacional, maestra y doctora en Ciencias Económicas y cuenta con estudios posdoctorales en Desarrollo Sustentable. Es integrante del Sistema Estatal de Investigadores, Nivel 3, y del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores, Nivel 1. Sus líneas de investigación incluyen el desarrollo sustentable, la economía circular y las dinámicas sociales y territoriales de destinos turísticos.

Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo

Michelle Hernández Michel:

Es psicóloga clínica, psicoterapeuta humanista y feminista, comprometida con la perspectiva de género, el enfoque incluyente y los derechos humanos. Es doctora en Educación, tiene maestría en Derechos humanos y formación en procuración de justicia y en identificación de la tortura mediante el Protocolo de Estambul. Es Profesora Investigadora en la UQROO y estudiante de Derecho. Trabajó con hombres que ejercen violencia en el diplomado "De la Reflexión a la Acción" de GENDES. Desde 2020 atiende a víctimas de violencia y ofrece atención psicoterapéutica incluyente a la comunidad sorda, para lo cual aprende Lengua de Señas Mexicana.

Escuela Normal Superior Incorporada “Andrés Quintana Roo”

Paula Marisol Macías Arceo:

Es estudiante de quinto semestre de la Licenciatura en Educación Preescolar en la Escuela Normal Superior Incorporada “Andrés Quintana Roo”. Le interesa la educación infantil, la igualdad de oportunidades y la formación de ambientes escolares respetuosos, inclusivos y participativos.

Iris Ordoñez Barrios:

Es normalista de la escuela Normal Superior Incorporada "Andrés Quintana Roo" en Cancún. Es apasionada por la enseñanza en la educación, actualmente se encuentra cursando el quinto semestre y realizando prácticas en secundarias públicas. Piensa que puede cambiar las ideas doctrinadas de algunas personas con base en la forma que expresa y argumenta su opinión ante cualquier tema de conversación o una situación con la que no esté de acuerdo.

Escuela Normal Superior Incorporada “Andrés Quintana Roo”

Alexa Dayana Clemente Flores:
Le interesan las distintas formas en que las personas pueden comunicarse, como los regionalismos, los cuentos, las novelas, los caligramas, las pinturas y las canciones. Asimismo, le gusta mucho la lectura de ciencia ficción, porque entra en mundo en donde nunca pensó que conocería ciertos elementos, aunado a ello, le asombra la imaginación de los escritores.

América Janneth Zurita Ávila:
Estudia la licenciatura en Educación Preescolar en Cancún. Le apasiona el desarrollo socioemocional en la infancia. Participa activamente en la creación de materiales didácticos y proyectos pedagógicos de su escuela, con el objetivo de transformar los entornos escolares en espacios seguros, empáticos y equitativos para el aprendizaje infantil.

Escuela Normal Superior Incorporada “Andrés Quintana Roo”

Betsi Yamilhet Santiago Martínez:
Estudia la Licenciatura en Educación Preescolar y realiza sus prácticas frente a grupo, donde ha descubierto la responsabilidad que implica acompañar a niñas y niños en su aprendizaje. Le interesa el feminismo y disfruta leer a escritoras como Mary Shelley, Jane Austen, Han Kang y Alejandra Pizarnik. Su libro favorito es Frankenstein y últimamente ha encontrado inspiración en La vegetariana. La lectura le permite acercarse a las experiencias de otras mujeres y encontrar un momento de calma para sí misma.

Joselyn Guadalupe Noh Criollo:
Cursa la licenciatura en Educación Preescolar en la Escuela Normal Superior Incorporada Andrés Quintana Roo. Le interesan los estudios de género, la igualdad sustantiva y el análisis de los derechos humanos en el ámbito educativo. Participa en proyectos de formación estudiantil y busca contribuir al desarrollo de entornos universitarios más equitativos e incluyentes.

Escuela Normal Superior Incorporada "Andrés Quintana Roo"

Dayana Desiree Cedomio Rosales:

Desi es estudiante de la Licenciatura en Educación Preescolar. Durante su formación docente, se ha interesado por el desarrollo integral de las niñas y los niños, la inclusión y la creación de ambientes de aprendizaje significativos. Participa en el diseño de propuestas didácticas creativas que favorecen la exploración, la convivencia y el aprendizaje mediante el juego.

Yenni Gabriela González Ciau:

Le llama la atención abordar los temas de lenguas indígenas, regionalismos y noticieros, dado que le gusta ver cómo explotan la creatividad al trabajarlos. Asimismo, tiene diversos pasatiempos, entre ellos, ver películas, leer obras de terror psicológico, al igual que estar con su familia y viajar a Mérida.

Escuela Normal Superior Incorporada “Andrés Quintana Roo”

Danna Melissa Rincón Mejía:

Estudiante de Educación Preescolar en la Escuela Normal Superior Incorporada Andrés Quintana Roo. Apasionada por promover la igualdad de género y crear entornos de aprendizaje inclusivos para cada alumno. Su trabajo reflexiona sobre la brecha entre la igualdad formal e igualdad sustantiva que se experimenta cotidianamente en la educación superior.

AGRADECIMIENTOS

A las estudiantes que dieron vida a esta antología, gracias por atreverse a escribir sus historias y por confiárnoslas. Cada historia tiene algo que contar y cada una encontró su propia manera de hacerlo: algunas escribieron un cuento o un testimonio; otras tomaron una cámara, escucharon a otras mujeres o pusieron por escrito aquello que quisieran cambiar en su escuela. Sus palabras, imágenes e ideas reflejan su manera de mirar el mundo, sus inquietudes, sus sueños y aquello que desean transformar. Queremos que sepan que sus voces importan, que en cada una de sus aportaciones hay voces que merecen ser escuchadas y tomadas en cuenta. Su participación es indispensable para seguir construyendo una sociedad más justa, igualitaria e incluyente. Ustedes no son únicamente el futuro de nuestro municipio, son parte de su presente y de la transformación de nuestra sociedad. Son motivo de orgullo para nuestro municipio y protagonistas de una sociedad que también se construye con sus voces, sus decisiones y sus sueños.

Desde el Instituto Municipal de la Mujer, agradecemos a Ana Paty Peralta, presidenta municipal de Benito Juárez, su respaldo a este proyecto. Su apoyo hizo posible que las estudiantes tuvieran un espacio para participar en la vida del municipio y compartir lo que les importa.

El proyecto también encontró un lugar en las escuelas. El Mtro. Pablo Antonio Hernández Noh, rector de la Universidad Aztlán, campus Cancún, y la Lic. Miriam Asencio Villamil, directora del plantel CONALEP Cancún III, nos abrieron las puertas de sus instituciones para encontrarnos con las estudiantes. Contamos también con el apoyo de Consuelo Natalia Fiorentini Cañedo, rectora de la Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo, y de Gregorio Jesús Delgado Koh, director de la Escuela Normal Superior Incorporada “Andrés Quintana Roo”. A las cuatro comunidades educativas les agradecemos el espacio para conversar sobre lo que viven las jóvenes dentro y fuera de las aulas.

A las profesoras que acompañaron la escritura, gracias por el tiempo que dedicaron a leer y revisar los textos, y por el cuidado con que hicieron sus observaciones. Nuestro reconocimiento especial a la Dra. Michelle Hernández Michel y a la Dra. Rosa Isela Fernández Xicoténcatl, quienes, además de participar en esa labor, firman como coautoras en esta antología.

El equipo del Instituto Municipal de la Mujer acompañó el proyecto desde las primeras conversaciones con las escuelas hasta que los escritos quedaron reunidos en este libro. Gracias a cada persona que hizo posible ese trabajo y a las mujeres que aceptaron conversar con las autoras. Lo que decidieron compartir de sus vidas también forma parte de estas páginas.

A ustedes, lectoras y lectores, gracias por dedicarles tiempo a estas historias. Ojalá alguna les deje una pregunta para llevar al salón de clases o les acerque las palabras que buscaban para conversar con alguien querido. Nos alegra que aquello que una estudiante se atrevió a contar encuentre hoy a alguien que la escuche.

imm
INSTITUTO MUNICIPAL DE LA MUJER

conalep
Quintana Roo
Plantel CONALEP 298.
Cancún III

UNIVERSIDAD
Aztlán
CAMPUS CANCÚN

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE QUINTANA ROO

CANCÚN NOS UNE
POR LA TRANSFORMACIÓN