Aquí entre nos

Sentipensares juveniles para el cuidado colectivo en clave feminista

COORDINADORAS

Azucena Ojeda Sánchez y Caridad Rangel Yepez

Azucena Ojeda Sánchez • Ana Karen Martínez López
Kenia Ivet Ruiz Santiago • Caridad Rangel Yepez
Alejandra Garibay Gabriel • Jessica Gutiérrez Gómez
Ana Torres Benítez • Alexia Jaqueline Pascual Nájera
Luis Fernando Rodríguez • Ivette Ramos Gutiérrez
Javier Uriel Hernández Bustamante • Hugo Bautista López
Adriana García Jiménez

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza

Dr. Vicente Jesús Hernández Abad
Director

Dra. Mirna García Méndez
Secretaria General

Dr. José Luis Alfredo Mora Guevara
Secretario de Desarrollo Académico

CD. Yolanda Lucina Gómez Gutiérrez
Secretaria de Desarrollo Estudiantil

Mtro. Luis Alberto Huerta López
Secretario Administrativo

Dra. María Susana González Velázquez
Jefa de la División de Planeación Institucional

Dra. Rosalva Rangel Corona
Jefa de la División de Vinculación

Dr. David Nahum Espinosa Organista
Jefe de la División de Estudios de Posgrado e Investigación

Lic. Carlos Raziel Leaños Castillo
Jefe de la Coordinación de Comunicación Social y Gestión de Medios

Datos para catalogación bibliográfica

Coordinadoras: Azucena Ojeda Sánchez, Caridad Rangel Yepez.

Autoras/res: Azucena Ojeda Sánchez, Ana Karen Martínez López, Kenia Ivet Ruiz Santiago, Caridad Rangel Yepez, Alejandra Garibay Gabriel, Jessica Gutiérrez Gómez, Ana Torres Benítez, Alexia Jaqueline Pascual Nájera, Luis Fernando Rodríguez Silva, Ivette Ramos Gutiérrez, Javier Uriel Hernández Bustamante, Hugo Bautista López, Adriana García Jiménez.

Aquí entre nos. Sentipensares juveniles para el cuidado colectivo en clave feminista.

UNAM, FES Zaragoza, mayo de 2024.

Peso: 39.3 MB.

ISBN: 978-607-30-9010-0.

Ilustraciones: Mariana Abigail Díaz Zamora, Cruz Eduardo Martínez Pérez.

Diseño de interiores: Claudia K. Sánchez Santos.

Proyecto PAPIIT IA302520.

DERECHOS RESERVADOS
Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del texto o las ilustraciones de la presente obra bajo cualesquiera formas, electrónicas o mecánicas, incluyendo fotocopiado, almacenamiento en algún sistema de recuperación de información, dispositivo de memoria digital o grabado sin el consentimiento previo y por escrito del editor.

Aquí entre nos.
Sentipensares juveniles para el cuidado colectivo en clave feminista.

D.R. © Universidad Nacional Autónoma de México
Av. Universidad # 3000, Col. Universidad Nacional Autónoma de México, C.U.,
Alcaldía Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, México.

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza
Av. Guelatao # 66, Col. Ejército de Oriente,
Alcaldía Iztapalapa, C.P. 09230, Ciudad de México, México.

Coordinadoras

Azucena Ojeda Sánchez
Caridad Rangel Yepez

Autoras/res

Azucena Ojeda Sánchez
Ana Karen Martínez López
Kenia Ivet Ruiz Santiago
Caridad Rangel Yepez
Alejandra Garibay Gabriel
Jessica Gutiérrez Gómez
Ana Torres Benítez
Alexia Jaqueline Pascual Nájera
Luis Fernando Rodríguez Silva
Ivette Ramos Gutiérrez
Javier Uriel Hernández Bustamante
Hugo Bautista López
Adriana García Jiménez

Ilustraciones

Mariana Abigail Díaz Zamora
Cruz Eduardo Martinez Perez

Diseño de interiores

Claudia K. Sánchez Santos

Proyecto PAPIIT IA302520

ÍNDICE

06 Agradecimientos

08 Aclaratoria sobre lenguaje inclusivo

10 Guía de bienvenida. Invitaciones para recorrer este e-book

12 Presentación

16 Miniglosario feminista

26 Primera Parte.
Sentir: afectaciones, resistencias y cuidado colectivo

28 La travesía de sentipensar juntas/juntes. Narrar y resistir para cuidar-nos

44 Segunda Parte
Pensar: perspectivas e Inspiraciones feministas.

46 ¿Dónde encuentro el género?

56 De la colectividad a la teoría feminista

61 Cómo transitamos de un feminismo hegemónico a un feminismo latinoamericano

71 Imaginar tu corpobiografía de saberes. Un legado feminista

77 Tercera Parte
Acuerpar: accionar, visibilizar, cuidar, acompañar, transformar.

79 Patriarcado: el mundo de hombres para hombres

86 Anecdotario: en cuerpo y alma

94 Ruta de apoyo libre de violencia: una propuesta para las estudiantes de la UNAM

103 Ruta de emergencia. Recursos para las comunidades LGBTIQ+

107 Autocuidado de mujeres lesbianas y bisexuales

117 Como peces en el agua

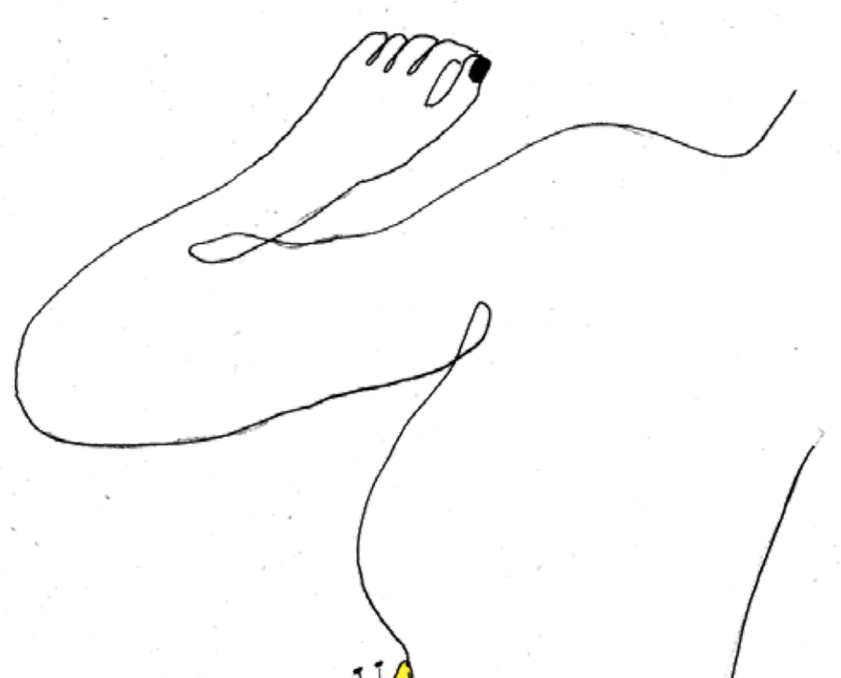
125 Una guía para la responsabilidad afectiva en la vida en pareja

135 Vivir la juventud con buentrato

144 Tejido comunitario: una apuesta para el cuidado de la salud mental

150 Acerca de las autoras/autores

156 Biblioteca Digital



AGRADECIMIENTOS

Estamos en deuda con las juventudes que participaron en esta investigación desde los grupos privados en facebook, por los diálogos tan honestos, críticos y estimulantes. Agradecemos a las 96 personas que formaron parte del **Círculo de Litha**; de **Masculinidades en Reflexión**; y en **Isla de Safo** y **El baile de los 41**. Ustedes le dieron alma, dirección, sentido y horizontes de posibilidad a nuestra intervención.

De igual manera, sin la inteligencia, creatividad y compromiso de las y los jóvenes que colaboraron en este proyecto, no se hubiera materializado esta experiencia de investigación-acción participativa. Agradecemos a las psicólogas y psicólogos pasantes del servicio social, Daniela Ivonne Lima Angeles, Javier Uriel Hernández Bustamante, Ivette Ramos Gutiérrez, Lucía Monserrat Sánchez Armenta, Daniel Alejandro Hernández Salas, Karla Guadalupe González Encinas y Martha Renee Ruiz Lomas. Así como a las médicas pasantes Kenia Ivet Ruiz Santiago y Ana Karen Martínez López.

A Alejandra Garibay Gabriel, Alexia Jaqueline Pascual Nájera y Luis Fernando Rodríguez Silva por atreverse no solo a sentir sino acuerpar este proyecto con su valiente escritura para acompañar los tránsitos sinuosos de las generaciones que están por venir. Gracias por aceptar sumarse a esta subversiva experiencia de múltiples voces y saberes para hacerle contrapeso a las violencias vividas en su universidad.

Nuestra gratitud con la respuesta entusiasta y las generosas colaboraciones de colegas con gran trayectoria en los feminismos, diversidad sexual, derechos humanos y trabajo comunitario con las juventudes: Jessica Gutiérrez Gómez, Adriana García Jiménez, Ana Torres Benítez y Hugo Bautista López. Su compromiso y escritura sensible, empática y solidaria nos abraza y muestra que otras formas de vincular la academia y activismos son posibles.

Una mención especial a quienes materializaron este e-book con su talento y creatividad; a Claudia Sánchez, por sumarse con amor al proyecto, por sus propuestas, su magia y el tiempo dedicado al diseño gráfico y digital, así como a Abigaíl Díaz y Eduardo Martínez que con su sensibilidad, trazaron líneas de fuga y esperanza en sus ilustraciones.

Finalmente, a ti que nos lees, por atender este llamado a sentipensar juntas y juntes, por mirar y escuchar esta apuesta por los saberes otros que en colectividad pueden inspirar a habitar nuestros cuerpos con igualdad, justicia e inclusión. Contigo se complementa la posibilidad de establecer puentes dialogantes y rupturas generacionales con el patriarcado.

ACLARATORIA SOBRE LENGUAJE INCLUSIVO

"Si la herida del lenguaje nos constituye, nos apremia herir al lenguaje con rupturas y saltos de imaginarios"
Val Flores, Las purulencias del lenguaje

El libro que estás a punto de leer ha sido escrito con lenguaje no sexista. Nos sumamos a la invitación de hacer revolución con la palabra (Belausteguigoitia et al, 2022) ante el sesgo centrado en lo masculino que invisibiliza a las mujeres cisgénero, transgénero y sujetos feminizados, presente en los más altos cánones intelectuales, académicos y coloquiales, cuyos efectos producen anulaciones, desdén, injurias e inexistencia social. Coincidimos con Hortensia Moreno (2016, p. 202), en que: "El sexismo en el lenguaje es quizá la forma masiva de injusticia social más penetrante, más profundamente arraigada desde el punto de vista psicológico, más difícil de percibir y más resistente al cambio". Con el lenguaje es posible crear acontecimientos luminosos, pero también heridas subjetivas (Butler, 1997), abrir comunicación como también muros y fronteras para habitar y existir en el mundo.

Aquí usamos diferentes estrategias lingüísticas que buscan un lenguaje no sexista e inclusivo. Entre las formas posibles verás el desdoblamiento (las jóvenes y los jóvenes) y la neutralización (las juventudes). También pretendíamos un uso un más coloquial e incluyente con la x (todxs), pero preferimos la letra "e", como acto lingüístico para reconocer las existencias y complejidades de cuerpos e identidades no binarios y para evitar otro sesgo, ya que personas con ceguera o debilidad visual emplean lectores de pantalla y se dificulta la interpretación de la "x" y "@".

Es preciso decir que en las reflexiones de este e-book están incluidos los hombres aun cuando decimos "nosotras/nosotres", en ellos vemos posibles aliados en las búsquedas de un mundo más libre, justo e igualitario, aunque la prioridad epistémica y lingüística está en visibilizar los cuerpos borrados. Además, hablamos en primera persona, como un acto coloquial, cercano e íntimo, como aquella comunicación "discreta" que se da en los espacios marginales de la universidad (baños, pasillos, cafetería, en las jardineras etc.), hay que decir que hablar en primera persona también es un acto político que desestabiliza la supuesta neutralidad en la comunicación y el poder jerárquico de los saberes académicos vs saberes estudiantiles. Lo hacemos de manera situada, desde un lugar y contexto específico, con afinidad a la "teoría del punto de vista" (Harding, 2010) y democratizando los conocimientos mediante el diálogo y la colectividad para la construcción de la autonomía (Freire, 1997).

Cerramos esta aclaratoria recordando que gracias a epistemólogAs y movimientos feministas y queer se han hecho posibles estas apropiaciones, al evidenciar la violencia epistémica, impulsar la legítima denuncia lingüística y subvertir políticamente la visión del mundo.

Referencias

Belausteguigoitia, M., Chaparro, A., García, M., Maciel, J., Moreno, H., Tapia, A., Torres, C., Vásquez, S. (2022). **Antimanual de la lengua española: para un lenguaje no sexista**. CIEG, UNAM.

Butler, J. (1997). **Lenguaje, poder e identidad**. Síntesis.

Freire, P. (1997). **Pedagogía de la autonomía. Saberes necesarios para la práctica educativa**. Siglo XXI editores.

Harding, S. (2010). ¿Una filosofía de la ciencia socialmente relevante? Argumentos en torno a la controversia sobre el punto de vista feminista. En N. Blazquez, F. Flores y M. Ríos (Coords.) **Investigación feminista: epistemología, metodología y representaciones sociales**. (pp. 39-66). UNAM.

Monsiváis, C. (2010). Los que tenemos unas manos que no nos pertenecen (A propósito de lo queer y lo "rarito"). En R. Parrini (Coord) **Instrucciones para sobrevivir en un mundo diverso. Sujeto, cultura y diversidad sexual**. (pp. 15-36). PUEG, UNAM.

Moreno, H. (2016). Lenguaje sexista/lenguaje no sexista. En Moreno, Luz y Carrillo Ana. (Coord.). **La perspectiva de género en la salud**. (pp. 197-220). UNAM.

Guía de bienvenida

Estimada/e compañera/e universitaria/e

Las personas que contribuimos a convocar y construir este libro, te damos la más cálida, amorosa y sorora bienvenida. Agradecemos tu interés, curiosidad y tiempo en esta travesía. Tus experiencias, sentires y saberes son fundamentales para este diálogo, pues en colectividad, comprenderemos algunas problemáticas del sistema de género y la sexualidad que han sido reflexionadas por jóvenes universitarias/es desde sus experiencias de vida para accionar en nuestra universidad. Nosotras deseamos, como tú, transformar nuestros espacios universitarios, relaciones y territorios corporales/afectivos con igualdad de género, respeto a nuestros derechos y justicia para una vida libre de violencias.

Estamos muy emocionadas de transitar esta travesía juntas/es para desafiar las estructuras patriarcales. Pero antes de tu recorrido, te contamos que, en nuestros hallazgos exploramos algunos recursos protectores para las juventudes, descubrimos sus preferencias para acceder a la información y comunicación, así que en este e-book encontrarás recursos digitales que buscan favorecer una RED Radical (Resignificar, Empoderar, Deconstruir) para cuidar de ti y de otras/es.

Materiales del e-book

Infografías

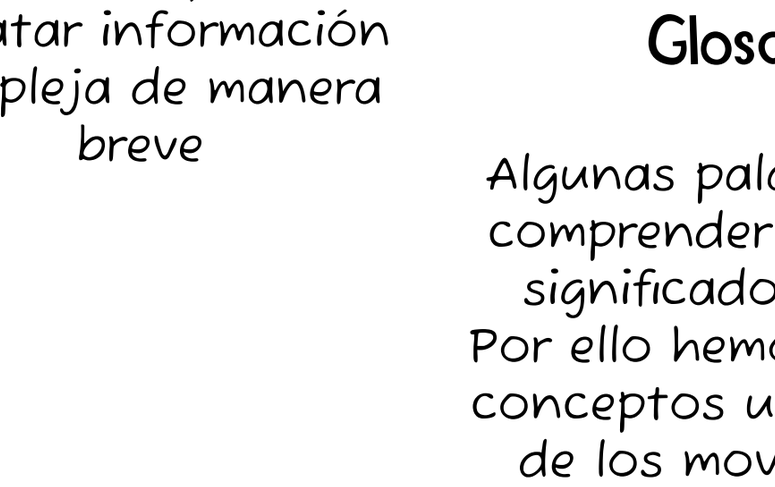
Éstas nos ayudarán a tratar información compleja de manera breve

Glosario Feminista

Algunas palabras son difíciles de comprender si no conocemos su significado y sentido político. Por ello hemos compilado algunos conceptos usados en el contexto de los movimientos feministas

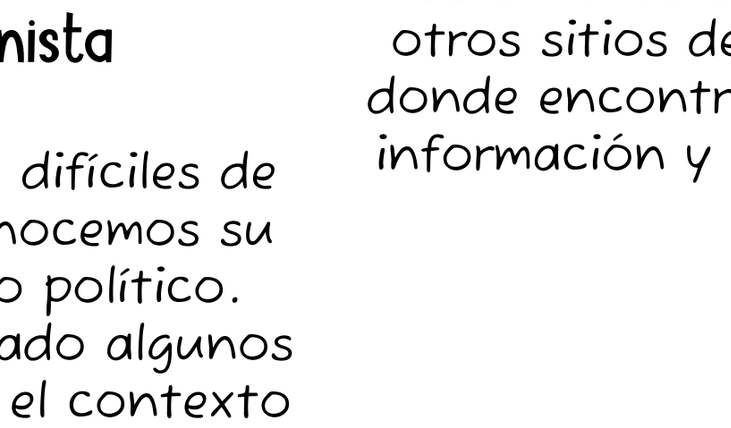
Links

Nos encanta llevarte a otros sitios de la web donde encontrarás más información y recursos



Podcast y playlist

Sabemos que te encantan los podcast y aquí escucharás algunos muy valiosos que te conectarán con tu historia de otra manera



Biblioteca feminista

Si te interesa acercarte a las discusiones teóricas y activistas de mujeres feministas, aquí encontrarás algunos libros y recursos iniciales

INVITACIONES PARA RECORRER ESTE E-BOOK

Música

¿Aquella que más te ayude a concentrarte, sentir, pensar, abrir tu mente?

Tu bebida preferida

¿Un delicioso café, tizana? ¿Qué se te antoja?

Ritual iniciático

Una vela de miel, incienso, plantitas o flores, una foto tuya, un deseo de transformar algo en ti, entre otros elementos que simbolicen tu fuerza, pueden ser tus acompañantes mientras transitas las páginas y realizas las actividades de este e-book.

Un cuaderno personal

¿Te gustaría registrar tus reflexiones, hallazgos personales, recuerdos, sensaciones, sentimientos que ayuden a reconstruir tu historia personal?

Adelante. ¡Vamos a re-encantar nuestro mundo!

PRESENTACIÓN

"En la historia del yo y de lo íntimo, todo o casi todo está por hacer"
Orest Ranum

Azucena Ojeda Sánchez

Este libro digital es resultado de un proceso reflexivo en el que jóvenes como tú formaron parte. Lo que leerás y escucharás en adelante, es resultado de una investigación-acción participativa con 96 jóvenes universitarias/es/os con quienes hicimos un viaje de preguntas en grupos privados de facebook, nos adentramos en los mapas internos (corporales y afectivos) a partir de la insistente acción de sentir y pensar colectivamente los mandatos sociales y violencias por motivos de género y sexualidad en nuestra universidad. Tuvimos tres preguntas centrales: ¿Cómo se ha instalado la violencia de género en la universidad?, ¿qué experiencias de vulnerabilidad se producen en la población estudiantil de la FES Zaragoza?, y la pregunta más potente que hizo posible este libro, ¿qué acciones creativas, combativas, amorosas, tímidas o radicales y solidarias emprenden las juventudes para hacer contrapeso a las violencias? Y aquí entre nos, hay mucho qué decir. Es así que el propósito de esta compilación es mostrar los saberes juveniles y legados feministas para cuidar-nos y resistir al sistema patriarcal, heteronormado, capitalista y colonial. Intenta hacer justicia a las múltiples voces, saberes y momentos de reflexividad, los deseos de compartir y aportar experiencias y recursos, siempre pensando en un **nosotras/otres/otros**.

Una de las dimensiones éticas y políticas de la investigación-acción participativa, es la devolución de sus saberes a la comunidad para accionar. Teníamos muy claro que queríamos hacerlo de manera creativa, nos vinieron distintas ideas para comunicar los procesos y resultados, como la elaboración de videos, podcast o infografías. Sin embargo, la cantidad de aportes durante los diálogos con las juventudes de la FES Zaragoza, permitió vislumbrar más allá de materiales sueltos. Así nació este e-book interactivo; inesperado, dinámico, múltiple, caleidoscópico y generoso como cada una/e de sus integrantes.

Bell Hooks, en su libro ***El feminismo es para todo el mundo***, nos invita a reflexionar en la potencia del feminismo para cambiar no solo la vida de las mujeres, sino la de todo aquel y aquella que busque claves para transformarla. Mientras que Chimamanda Adichie en su libro ***Todos deberíamos ser feministas***, nos lleva de la mano para comprender la relación entre género, clase y raza, y describe que "feminista es todo aquel hombre o mujer que dice: "Sí, hay un problema con la situación de género hoy en día y tenemos que solucionarlo, tenemos que mejorar las cosas". Desde estos diálogos hechos por distintas feministas, ubicadas en distintas geografías y contextos culturales, te invitamos a este propósito a partir de un camino que desobedece los cánones académicos que priorizan el pensar como única ruta para conocer el mundo. Lorena Cabnal, feminista comunitaria indígena nos habla del camino del sentir incluso como un acto de recuperación epistémica de los cuerpos.

El e-book pretende ser una anti-guía de acompañamiento al trayecto que emprenden las juventudes en la universidad, que puede estar atravesado por caminos sinuosos de violencias, discriminación y exclusión social propiciando sufrimientos y desamparo. Es una anti-guía como un acto de resistencia a las prácticas educativas que enseñan "una manera adecuada" de transitar la vida universitaria independientemente de cada cuerpo que habita la escuela, desde una lógica hegemónica (heteronormativa, adultocéntrica, paternalista y patriarcal), cuando desde lo vivido por las juventudes no es así. Nos alejamos de un saber centrado en una figura de autoridad que dicta "consejos" a otros cuerpos que "ignoran" cómo cuidar de sí. Aquí, no damos instrucciones.

Pero si te preguntas, ¿cómo encontrar pistas que me guíen y acompañen en estos caminos? Diremos que para que construyas tu propia guía es necesario un trayecto interior, un regresar al cuerpo para mirarlo, escucharlo, sentirlo, hablarlo y politizarlo, es entonces un proceso que va de lo personal e íntimo a lo hablado entre otras voces y escuchas, lo cual es un legado de los feminismos. Además, un camino posible es resistir y cultivar un cuidado de sí, pista que aprendimos de la filosofía con Michel Foucault para quien la resistencia no es aguantar la dominación sino crear algo nuevo y hacerlo un arte y una estética de la existencia; el cuidado de sí es una relación ética consigo misma/e que implica siempre un cuidado de las demás. Implica pensar en las otras/otres/otros y la comunidad por venir **(revisa la infografía sobre cuidado de sí y autocuidado feminista)**.

El e-book, contiene un miniglosario feminista como apoyo al recorrido de los tres apartados, así que puedes regresar a él cuando te topes con conceptos nuevos. Esta sección fue propuesta por las estudiantes para ubicarse en territorios que pueden ser desconocidos o confusos. Luego, encontrarás tres partes principales que las puedes transitar como quieras, son mapas posibles para provocar nuestros territorios corporales desde las sensibilidades.

La primera parte, **Sentir: afectaciones, resistencias y cuidado colectivo** te comparte la travesía de sentipensar (revisa la infografía) con respecto a las violencias de género vividas por las juventudes en sus entornos íntimos, desde cuatro documentos colectivos narrativosreconocerásquéefectos ha tenido el patriarcado y las violencias en sus cuerpos según su condición de género o sexualidad, destacando la riqueza de recursos personales para enfrentar, resistir y habitar formas de cuidado personal y colectivo. Recorrerás, si así lo decides, algunos senderos que te llevan a las preguntas que les hicimos en los espacios de diálogo durante la investigación, esas preguntas podrían ayudarte a trazar mapas de exploración de tu territorio-cuerpo. Además, encontrarás una playlist de canciones, un acervo de recomendaciones de películas, series, documentales, que fueron compartidos por las/les 96 jóvenes con quienes dialogamos.

En la segunda sección, **Pensar: perspectivas e Inspiraciones feministas**

e incluyentes de la diversidad sexual, tomaremos cierta distancia, nos pondremos gafas violetas para pensar y reconocer algunas pistas conceptuales-políticas de lo que significa el género y los movimientos feministas, contadas por distintas colaboradoras (una docente, una estudiante y una investigadora feminista) compartiendo sus posicionamientos políticos y saberes corporales de cómo llegaron a comprender su pertinencia para la vida cotidiana. Luego, una reflexión e invitación para reconocer la diversidad sexual en nuestras vidas. Encontrarás nuestra **biblioteca feminista** y algo más: el poder de la escritura y otros recursos como el **poemario feminista** en voz de algunas participantes. Después de recorrer estas secciones, ¿te atreverías a construir tu propia corpobiografía de sanación? Está a tu disposición un legado feminista de propuestas creativas y subversivas para sentir, sanar y cuidar de ti y de otres.

Por último, la tercera sección, **Acuerpar: accionar, cuidar, acompañar** nos invita a sentipensar colectivamente, en un quehacer y una ética del nosotras/otres-otros. Sentipensar Desde la experiencia y escritura situada de compañeras/compañeros estudiantes que transitaron como co-investigadoras/es durante nuestros diálogos con las juventudes, así como colegas activistas egresadas/o de la UNAM comprometides con los derechos de las comunidades LGBTQ+, comparten temas que fueron claves y de interés para las juventudes por sus dificultades para detener y prevenir las violencias en la universidad, como también gestionar otras formas de autocuidado, cuidado en las relaciones interpersonales y seguir en estas búsquedas del respeto, igualdad, solidaridad, reciprocidad, justicia y dignidad desde la posibilidad de construir redes de apoyo, cuidado radical colectivo y de reciprocidad feminista.

Si bien no existe un solo camino ni una receta para sobrevivir, resistir o reinventarnos, una de las apuestas de esta compilación es mostrarte algunos sentipensares que ponen a tu disposición recursos desde las sensibilidades y experiencias, que puedan acompañar tus procesos para transformar las poéticas y políticas de tu vida, donde puedas conectar con la belleza de tu existencia y los pactos de ternura en tu cuerpo-territorio para accionar de otros modos.

Al estar aquí, ¿cuáles son tus esperanzas para cuando termines de leer este libro? ¿Cuáles podrían ser los efectos para ti y las personas que te rodean?

¿Lista/e para transitar por estas páginas?
Te invitamos a revisar este miniglosario que fue propuesto por algunas jóvenes para identificar algunas palabras clave como resultado de las luchas de los estudios de género y movimientos feministas y de la diversidad sexual.

Y es que para reconocer el mundo social y distintos espacios hay que habitar el lenguaje, por ello la feminista Celia Amorós nos recuerda que "conceptualizar es politizar".

Ana Karen y Kenia Ivet, te acercarán a conceptos para que no te pierdas durante tu recorrido. Regresa a él cuantas veces te sea necesario.

MINIGLOSARIO FEMINISTA

Ana Karen Martínez López y
Kenia Ivet Ruiz Santiago

A

Abuso sexual: Comete el delito de abuso sexual quien ejecute en una persona, sin su consentimiento, o la obligue a ejecutar para sí o en otra persona, actos sexuales sin el propósito de llegar a la cópula (Larralde y Ugalde, 2007).

Acoso: Comportamiento cuyo objetivo es intimidar, perseguir, apremiar e importunar a alguien con molestias o requerimientos. Aunque normalmente se trata de una práctica censurada, se reproduce en contextos donde el entorno social brinda condiciones para ello, al no existir una sanción colectiva contra dichos actos (Larralde y Ugalde, 2007). Los tipos más reconocidos de acoso son:

- **Laboral**: También conocido como hostigamiento laboral o con el término anglosajón *mobbing*, tipo de violencia de género que se caracteriza por el ejercicio de poder en una relación de subordinación de la víctima frente al agresor en los ámbitos laboral y escolar. Se expresa en conductas verbales, físicas o ambas, relacionadas con la sexualidad de connotación lasciva.

- **Moral o psicológico**: Tiene por finalidad someter a la víctima a través del quebrantamiento de su confianza y su autoestima por medio de la humillación pública, la burla, generación de confusión, incertidumbre y cuestionamiento de sus principios y valores. Representa la necesidad de control por parte del agresor/a, estableciendo una relación de dominación que tiene por fin culpabilizar a la víctima en todo sentido.

- **Sexual**: Es un comportamiento o acercamiento de índole sexual no deseado por la persona que lo recibe y que provoca efectos perjudiciales para ella.

Acuerpar: Acción personal y colectiva de las cuerpas para resistir, apoyar y protegerse ante diversas injusticias sociales (Belausteguigoitia et al., 2022).

Adultocentrismo: Supremacía social de los adultos por encima de infantes y adolescentes. Envisiona a las personas adultas como grupo de referencia en cuanto a quién pertenece el poder y el privilegio, quién debe ser escuchado primero, o con más atención, y quién dicta los términos de convivencia y educación.

Destaca la superioridad de los adultos por sobre las generaciones jóvenes y señala el acceso a ciertos privilegios por el solo hecho de ser adulto (Larralde y Ugalde, 2007).

Agresor: Persona que inflige cualquier tipo de violencia a otra (Larralde y Ugalde, 2007).

Androcentrismo: Proviene del griego Andros (hombre) y define lo masculino como medida de todas las cosas y representación global de la humanidad, ocultando otras realidades, entre ellas, la de las mujeres (Larralde y Ugalde, 2007).

Autoestima: Valoración que una persona tiene y siente de sí misma. Es la percepción interna de cada persona, construida a partir de los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que va teniendo a lo largo de su vida. En el análisis de género, es un indicador del empoderamiento de las mujeres que permite captar a nivel individual la legitimación interna que las mujeres tienen de sí mismas, sus deseos, necesidades y proyectos (Larrarlde y Ugalde, 2007).

Autonomía: El concepto de autonomía se refiere a la capacidad de las personas de tomar decisiones libres e informadas sobre sus vidas, que les permitan actuar según sus propias aspiraciones y deseos, en un contexto histórico propicio. La autonomía de las mujeres suele conceptualizarse con tres dimensiones; autonomía física, económica y en la adopción de decisiones (Alfaro et al., 2017).

B

Bisexualidad: Capacidad de una persona de sentir una atracción erótica afectiva por personas de un género diferente al suyo y de su mismo género, así como la capacidad de mantener relaciones íntimas y sexuales con ellas.6 Esto no implica que sea con la misma intensidad, al mismo tiempo, de la misma forma, ni que sienta atracción por todas las personas de su mismo género o del otro (Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, 2016).

Brechas: Medida estadística que muestra la distancia entre mujeres y hombres respecto a un mismo indicador. Se utiliza para reflejar la brecha existente entre los sexos respecto a las oportunidades de acceso y control de los recursos económicos, sociales, culturales y políticos. Sirve para medir la equidad de género (Larralde y Ugalde, 2007).

C

Círculo de violencia: En 1979, Leonore Walter habló por primera vez de la violencia como un ciclo que muestra un patrón repetitivo en el proceso de maltrato, que consta de tres fases: fase de tensión, fase de agresión y fase de reconciliación o "luna de miel". Se han utilizado sinónimos como ***ciclo o fases de violencia*** (Larralde y Ugalde, 2007).

Cisgénero: Persona cuya identidad de género se corresponde con la que se atribuyó socialmente al nacer a partir de su sexo (Larralde y Ugalde, 2007). El prefijo cis proviene del latín "de este lado" o "correspondiente a" y es el antónimo del prefijo trans, que significa "del otro lado (Suárez et al., 2016).

Cisnormatividad: Expectativa, creencia o estereotipo de que todas las personas son cisgénero, o de que esta condición es la única normal o aceptable; esto es, que aquellas personas que nacieron como machos de la especie humana —a quienes se les asignó el género masculino al nacer— siempre se identificarán y asumirán como hombres, y que aquellas que nacieron como hembras de la especie humana —a quienes se les asignó el género femenino al nacer— lo harán como mujeres (Suárez et al., 2016).

Comunidad: Sitio, lugar, espacio compartido por varias amantes que han decidido compartir sus sueños, sus lechos, sus iniciativas, sus formas de vida, sus actividades, su alimentación, sus descubrimientos, sus amores. Las comunidades han multiplicado y desarrollado la fuerza y la energía de cada amante. La vieja expresión ‹vivir o morir› ha sido sustituida en las comunidades por la dinámica ‹vivir ante todo›. Se iniciaron con la edad de gloria y actualmente tienden a sustituir a toda otra forma de vida (Wittig, 1981).

Condición de género: Situación específica en el que viven y se desarrollan las personas y que está marcada por las atribuciones y los roles de género. Se expresa en el nivel de satisfacción de necesidades socioeconómicas de salud, educación, trabajo, vivienda, entre otros (Belausteguigoitia et al., 2022).

Conocimientos situados: Todo conocimiento se produce en situaciones históricas y sociales particulares, por mucho que se requeira hacer aparece el verdadero conocimeinto científico como universal, neutral y por lo tanto desprovisto de relaciones directas con determinados factores políticos, culturales y sociales. Se utiliza para justificar autoridad que, por lo menos en sus propios términos, tendría sistemas de pensamiento y formas de conocimiento diferentes de aquellas que han pretendido edificar visiones universales desde el no-lugar de la objetividad científica (Piazzini, 2014).

Cuerpo-territorio: Relevancia de un entendimiento del espacio geográfico a partir de la espacialidad/espacialización del cuerpo. Para el feminismo comunitario, la categoría "territorio-cuerpo" de las mujeres indígenas refiere a un espacio de recuperación y defensa, frente a la refuncionalización del patriarcado colonial e indígena. Este territorio-cuerpo tiene una memoria histórica y también corporal, por ello mismo se constituye en el primer lugar de enunciación, para ser sanado, liberado y recuperado (Haesbaert, 2020).

Derechos humanos de las mujeres: Los derechos humanos son facultades, prerrogativas, intereses y bienes de carácter cívico, político, económico, social, cultural, personal e íntimo, adscritos a la dignidad del ser humano, y los cuales están reconocidos por instrumentos jurídicos nacionales e internacionales. La importancia de estos derechos radica en su finalidad: proteger la vida, la libertad, la justicia, la integridad, el bienestar y la propiedad de cada persona frente a la autoridad (Toledo, 2018).

Deconstruir: Desarrollado por el filósofo Jacques Derrida, apela a la urgencia de realizar "lecturas subversivas y no dogmáticas de los textos, como un acto de descentralización, una disolución radical de todos los reclamos de "verdad" absoluta, homogénea y hegemónica. Busca el acercamiento crítico y creativo, no afirmativo o esquemático (Millán et al., 2020).

Discriminación: De acuerdo con el Artículo 4º de la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación, la discriminación es "toda distinción, exclusión o restricción que, basada en el origen étnico o nacional, sexo, edad, discapacidad, condición social o económica, condiciones de salud, embarazo, lengua, religión, opiniones, preferencias sexuales, estado civil o cualquier otra, tenga por efecto impedir o anular el reconocimiento o el ejercicio de los derechos y la igualdad real de oportunidades de las personas". Esta definición concuerda con la de la CEDAW, en la cual especifica que la discriminación puede darse en las esferas política, económica, social, cultural y civil o cualquier otra (Millán et al., 2020).

- ***Directa:*** Aquella que se produce cuando una persona recibe un trato menos favorable que otra en una situación análoga a causa de estereotipos de género. Un ejemplo de este tipo sería la no contratación de mujeres embarazadas o con hijas o hijos pequeños.

- ***Indirecta:*** Ésta se presenta cuando una disposición, criterio o práctica aparentemente neutral, puede ocasionar una desventaja a personas por motivos de género. Por ejemplo, cuando se establecen requisitos de constancias salariales para acceder a préstamos crediticios que las mujeres no pueden cumplir, ya que buena parte de ellas se inserta en el mercado laboral informal.

Discriminación por razón de género: "Toda distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga por objeto o por resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio por la mujer, independientemente de su estado civil, sobre la base de la igualdad del hombre y la mujer, de los derechos humanos y las libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural y civil o en cualquier otra esfera" (Rodríguez, 2013).

Diversidad sexual: Posibilidades que tienen las personas de asumir, expresar y vivir su sexualidad, así como de asumir expresiones, preferencias u orientaciones e identidades sexuales. Parte del reconocimiento de que todos los cuerpos, todas las sensaciones y todos los deseos tienen derecho a existir y manifestarse, sin más límites que el respeto a los derechos de las otras personas (Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, 2016).

E

Educación no sexista: Se analiza el papel del androcentrismo en la ciencia, el lenguaje, la invisibilidad de las mujeres en la historia, la interacción entre sexos en el aula y los valores aprendidos. Una educación desde esta perspectiva implica la estructuración de programas educativos que identifican y descartan estereotipos de género, el uso de un lenguaje con perspectiva de género y la sensibilización respecto a comportamientos sexistas, además del uso de juguetes no sexistas y una legislación en materia educativa con enfoque de género (Larralde y Ugalde, 2007).

Empoderar: Proceso por medio del cual las mujeres transitan de cualquier situación de opresión, desigualdad, discriminación, explotación o exclusión a un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía, el cual se manifiesta en el ejercicio del poder democrático que emana del goce pleno de sus derechos y libertades (Larralde y Ugalde, 2007).

Empoderamiento de las mujeres y las niñas: Es tener poder y control sobre sus propias vidas. Implica concienciación, desarrollar autoestima, ampliar sus opciones, más acceso y control de los recursos, y acciones

para transformar las estructuras e instituciones que refuerzan y perpetúan la discriminación y la desigualdad de género. Esto implica que para estar empoderadas, no solo deben tener las mismas capacidades (tales como educación y salud) e igual acceso a los recursos y oportunidades (tales como tierra y empleo), sino que también deben poder usar esos derechos, capacidades, recursos y oportunidades para optar y tomar decisiones estratégicas (Alfaro et al., 2017).

Equidad de género: En algunas jurisdicciones este concepto se utiliza para referirse al trato justo de la mujer y el hombre en función de sus necesidades respectivas. Esto puede incluir un trato igual, o un trato diferente pero considerado equivalente en cuanto a los derechos, los beneficios, las obligaciones y las oportunidades" (Toledo, 2018).

Estereotipos de género: Son generalizaciones simplistas de los atributos de género, las diferencias y los roles de las mujeres y los hombres. Con frecuencia los estereotipos se usan para justificar la discriminación de género más ampliamente y pueden reflejarse y reforzarse con las teorías tradicionales y las modernas, las leyes y las prácticas institucionales (Larralde y Ugalde, 2007).

Estigma: Es la desvalorización o desacreditación de las personas de ciertos grupos de población, atendiendo a un atributo, cualidad o identidad de las mismas, que se considera inferior, anormal o diferente, en un determinado contexto social y cultural, toda vez que no se ajusta a lo socialmente establecido (Suárez et al., 2016).

F

Falocentrismo: Característica de las sociedades que, simbólicamente y en la práctica, avalan el predominio de los hombres sobre las mujeres con base en una mayor valoración del órgano sexual masculino (falo) como centro de la creación humana, de tal forma que dichas sociedades no sólo están dominadas por los "machos" (portadores del falo), sino también lo exaltan como valor y referencia absoluta (Larralde y Ugalde, 2007).

Feminicidio: Tipo de violencia que se ha intentado tipificar como delito para poner al descubierto los homicidios intencionales contra las mujeres por el hecho de ser mujeres.

La Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia para el Estado de Veracruz (Art. 8, fracc. VI), define la **violencia feminicida** como la forma extrema de violencia de género contra las mujeres, producto de la violación de sus derechos humanos, en los ámbitos público y privado, conformada por el conjunto de conductas misóginas que pueden conllevar tolerancia social e indiferencia del Estado y puede culminar en homicidio y otras formas de muerte violenta de mujeres (Larralde y Ugalde, 2007).

Feminismos: El vocablo feminismo viene del francés; literalmente significa "mujerismo"; apareció en el siglo XIX para designar a quienes defendían los derechos de las mujeres. Aunque el vocablo tiene varias acepciones actualmente, en general alude a la necesidad de cambiar las condiciones de subordinación de las mujeres, como requisito ineludible para que puedan desarrollar plenamente sus potencialidades. Se refiere tanto a corrientes de pensamiento teórico, como a movimientos sociales, que postulan una forma diferente de entender el mundo, las relaciones de poder, las estructuras sociales y las relaciones entre los sexos. Esta nueva manera

de observar la realidad desde la perspectiva de las mujeres, es el motor que está produciendo muchos cambios en el sistema y los valores sociales, consiguiendo que las instituciones modifiquen sus políticas sociales y económicas. Existen muchas corrientes teóricas y políticas (Alfaro et al., 2017).

Gafas violetas: Una metáfora para explicar cómo se ve la vida con perspectiva de género, o, dicho de otra manera, estas simbólicas gafas nos proporcionan una mirada crítica para descubrir las desigualdades entre hombres y mujeres en nuestro día a día (Alfaro et al., 2017).

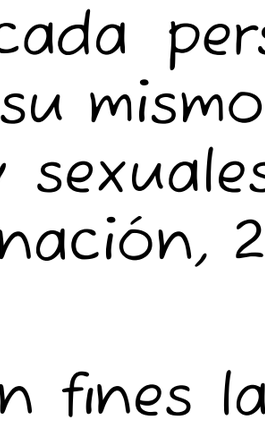
Género: Se refiere a los roles, comportamientos, actividades, y atributos que una sociedad determinada en una época determinada considera apropiados para hombres y mujeres. Son construidos socialmente y aprendidos a través del proceso de socialización; además de ser específicas al contexto/época y son cambiantes (Larralde y Ugalde, 2007).

Heteronormativa: Régimen social, político y económico, cuya única forma aceptable y norma de expresión de los deseos sexuales y afectivos, así como de la propia identidad, es la heterosexualidad, la cual presupone que lo masculino y lo femenino son sustancialmente complementarios, en lo que respecta al deseo (Alfaro et al., 2017).

Heterosexualidad: Capacidad de una persona de sentir atracción erótica afectiva por personas de un género diferente al suyo, así como la capacidad de mantener relaciones íntimas y sexuales con ellas (Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, 2016).

Homosexualidad: Capacidad de cada persona de sentir una atracción erótica afectiva por personas de su mismo género, así como la capacidad de mantener relaciones íntimas y sexuales con estas personas (Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, 2016).

Hostigamiento sexual: Al que con fines lascivos asedie reiteradamente a persona de cualquier sexo, valiéndose de su posición jerárquica derivada de sus relaciones laborales, docentes, domésticas o cualquiera otra que implique subordinación, se le impondrá sanción hasta de ochocientos días multa. Si el hostigador fuese servidor público y utilizare los medios o circunstancias que el encargo le proporcione, además de las penas señaladas, se le destituirá del cargo y se le podrá inhabilitar para ocupar cualquier otro cargo público hasta por un año (Código Penal Federal, 2001).



Identidad de género: Se refiere a la experiencia de género innata, profundamente interna e individual de una persona, que puede o no corresponder con la fisiología de la persona o su sexo al nacer. Incluye

tanto el sentir personal del cuerpo, que puede implicar, si así lo decide, la modificación de la apariencia o función física por medios quirúrgicos, médicos u otros, así como otras expresiones de género que incluyen la vestimenta, la forma de hablar y los gestos (Toledo, 2018).

Interseccionalidad: Propone el análisis de la discriminación como un fenómeno complejo, que permite revelar la existencia de variadas identidades (Alfaro et al., 2017).

Invisibilización de la mujer: desvalorización que hace la sociedad de las actividades realizadas por las mujeres, considerándolas como naturales (Larralde y Ugalde, 2007).

Lesbiana: Mujer que se siente atraída erótica y afectivamente por mujeres. Es una expresión alternativa a "homosexual", que puede ser utilizada por las mujeres para enunciar o reivindicar su orientación sexual (Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, 2016).

LGBTI: Siglas para referirse a las personas lesbianas, gays, bisexuales, trans e intersexuales. (Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, 2016).

Machismo: Conjunto de creencias, conductas, actitudes y prácticas sociales que justifican y promueven actitudes discriminatorias contra las mujeres. Éstas se sustentan en dos supuestos básicos:

a) La polarización de los roles y estereotipos que definen lo masculino y lo femenino.

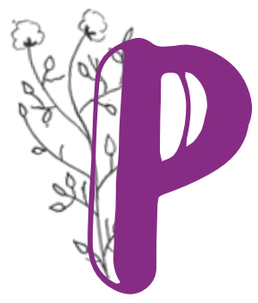
b) La estigmatización y desvaloración de lo propiamente femenino, basado en la violencia física o psicológica (expresión extrema del machismo), el engaño, la mentira y el fomento de estereotipos que desvalorizan a la persona.

Está asociado a los roles y jerarquías familiares que preservan privilegios masculinos. Se considera una forma de coacción que subestima las capacidades de las mujeres partiendo de su supuesta debilidad. Castiga cualquier comportamiento femenino autónomo y es la base de la homofobia (Larralde y Ugalde, 2007).

Matriarcado: Término que alude a las sociedades donde la mujer ocupa la autoridad preponderante en aspectos fundamentales de la vida pública y privada. Se refiere al mecanismo de organización social donde la mujer, como autoridad maternal, tiene por responsabilidad la distribución de bienes y responsabilidades para el grupo (Larralde y Ugalde, 2007).

Misoginia: Tendencia ideológica y psicológica de odio hacia la mujer que se manifiesta en actos violentos y crueles contra ella por su género. Patológica o no, se le considera un comportamiento de desprecio hacia las mujeres característico de sociedades donde el rol de la mujer está supeditado al hogar y la reproducción. Implica una aceptación del machismo, que

establece rígidas reglas de conducta a las mujeres, las cuales deben cumplir su pena de ser culpadas por la sociedad, dada la mayor credibilidad que goza el hombre en este tipo de sociedades. Suele fundamentarse en un esquema religioso que apoya este sistema de valores (Larralde y Ugalde, 2007).



Pansexualidad: Capacidad de una persona de sentir atracción erótica afectiva hacia otra persona, con independencia del sexo, género, identidad de género, orientación sexual o roles sexuales, así como la capacidad de mantener relaciones íntimas y/o sexuales con ella (Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, 2016).

Paternalista: Tendencia a aplicar las formas de autoridad y protección propias del padre en la familia tradicional a relaciones sociales de otro tipo; políticas, laborales, etc (Real Academia Española, 2023).

Patriarcado: Forma tradicional de organización social que suele ser la base de la desigualdad de género. Según este tipo de sistema social, se le confiere más importancia a los hombres o a lo que se considera masculino, que a las mujeres o lo que se considera femenino (Larralde y Ugalde, 2007).

Queer: Las personas queer, o quienes no se identifican con el binarismo de género, son aquellas que además de no identificarse y rechazar el género socialmente asignado a su sexo de nacimiento, tampoco se identifican con el otro género o con alguno en particular (Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, 2016).

Roles de género: Normas sociales y de conducta que, dentro de una cultura específica, son ampliamente aceptadas como socialmente apropiadas para las personas de un sexo específico. Suelen determinar las responsabilidades y tareas tradicionalmente asignadas a hombres, mujeres, niños y niñas (Larralde y Ugalde, 2007).

Sentipensar: Es el proceso mediante el cual ponemos a trabajar conjuntamente el pensamiento y el sentimiento. Es la fusión de dos formas de percibir e interpretar la realidad a partir de la reflexión y el impacto emocional, hasta converger en un mismo acto de conocimiento y acción (Cándida y De la Torre, s. f.).

Sexismo: Discriminación basada en el sexo de las personas. Ésta beneficia

a un sexo sobre el otro, basada únicamente en ese criterio (Larralde y Ugalde, 2007).

Sexo: Conjunto de diferencias biológicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos que los definen como hombres o mujeres (varón o hembra). Esto incluye la diversidad evidente de sus órganos genitales externos e internos, las particularidades endocrinas que las sustentan y las diferencias relativas a la función de la procreación (Larralde y Ugalde, 2007).

Sororidad: Hermandad entre mujeres, integra el reconocimiento y aceptación del feminismo como un aspecto importante para que las mujeres vivan más libres (Larralde y Ugalde, 2007).

Trans: Término paraguas utilizado para describir diferentes variantes de transgresión/transición/reafirmación de la identidad y/o expresiones de género (incluyendo personas transexuales, transgénero, travestis, drags, entre otras), cuyo denominador común es que el sexo asignado al nacer no concuerda con la identidad y/o expresiones de género de la persona (Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, 2016).

Transexual: Personas que se sienten y se conciben a sí mismas como pertenecientes al género y al sexo opuestos a los que social y culturalmente se les asigna en función de su sexo de nacimiento, y que pueden optar por una intervención médica (hormonal, quirúrgica o ambas) para adecuar su apariencia física y corporalidad a su realidad psíquica, espiritual y social (Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, 2016).

Transgénero: Personas que se sienten y se conciben a sí mismas como pertenecientes al género opuesto al que social y culturalmente se asigna a su sexo de nacimiento, y quienes, por lo general, sólo optan por una reasignación hormonal, sin llegar a la intervención quirúrgica de los órganos pélvicos sexuales internos y externo, para adecuar su apariencia física y corporalidad a su realidad psíquica, espiritual y social (Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, 2016).

Travesti: Personas que gustan de presentar de manera transitoria o duradera una apariencia opuesta a la del género que socialmente se asigna a su sexo de nacimiento, mediante la utilización de prendas de vestir, actitudes y comportamientos (Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, 2016).

Referencias

Alfaro F., Duque A., Estrella S., Minango G., Segarra E., Torres S. (2017) **Glosario Feminista para la Igualdad de Género**. Consejo Nacional para la Igualdad de Género. https://www.igualdadgenero.gob.ec/wp-content/uploads/ downloads/2020/06/GLOSARIO-F EMINISTA-CNIG-2017.pdf.

Belausteguigoitia M., Chaparro A., García M., Maciel J., Moreno H., Tapia A., Torres C., Vásquez S. (2022). **AntiManual de la lengua española para un lenguaje no sexista**. UNAM, Centro de Investigaciones y Estudios de Género. https://cieg.unam.mx/docs/publicaciones/ archivos/218.pdf.

Cándida M., De la Torre S. (s. f.). [Sentipensar]. **Sentipensar corazón pensante**. http://www.ub.edu/sentipensar/#:~:text=Sentipensar%20es%20el%20proceso%20mediante,acto%20de%20conocimiento%20y%20acci%C3%B3n.

Código Penal Federal. (2001). Artículo 259-Bis. **Código Penal Federal**. Gaceta Parlamentaria. www.diputados.gob.mx/servicios/datorele/cmprtvs/1po2/nov/codpenalfederal.htm#:~:text=Artículo%20259-Bis%3A%20Al%20que,a%20dos%20años%20de%20prisión.

Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. (2016). **Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales**. Consejo Nacional para Prevenir la DIscriminación, Mexico. Disponible en: https://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/Glosario_TDSyG_WEB.pdf.

Haesbaert, R. (2020). **Del cuerpo-territorio al territorio-cuerpo (De la tierra)**: contribuciones Decoloniales. Cultura y representaciones sociales, 15(29), 267-301. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-81102020000200267&ln g=es&tlng=es.

Larralde, S. y Ugalde, Y. (2007). **Glosario de género**. Instituto Nacional de las Mujeres. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100904.pdf.

Millán M., Gilas K., Conde E., Chapa A., Figueroa J., López R. (2020). **Feminismo y deconstrucción de género: ayer, hoy y mañana**. Gaceta Políticas UNAM, 274. https://www.politicas.unam.mx/gacetas/gaceta274.pdf.

Piazzini Suárez CE. (2014). **Conocimientos situados y pensamientos fronterizos: una relectura desde la universidad**. Geopolíticas, 5 (1), 11-33. https://revistas.ucm.es/index.php/GEOP/article/download/47553/44574/79465#:~:text=n%20t%C3%A9rminos%20generales%2C%20lo%20que,de%20relaciones%20directas%20con%20determinados.

Real Academia Española. (2023) **Paternalismo**. Diccionario de la lengua española. Consultado en octubre de 2023. https://dle.rae.es/paternalismo.

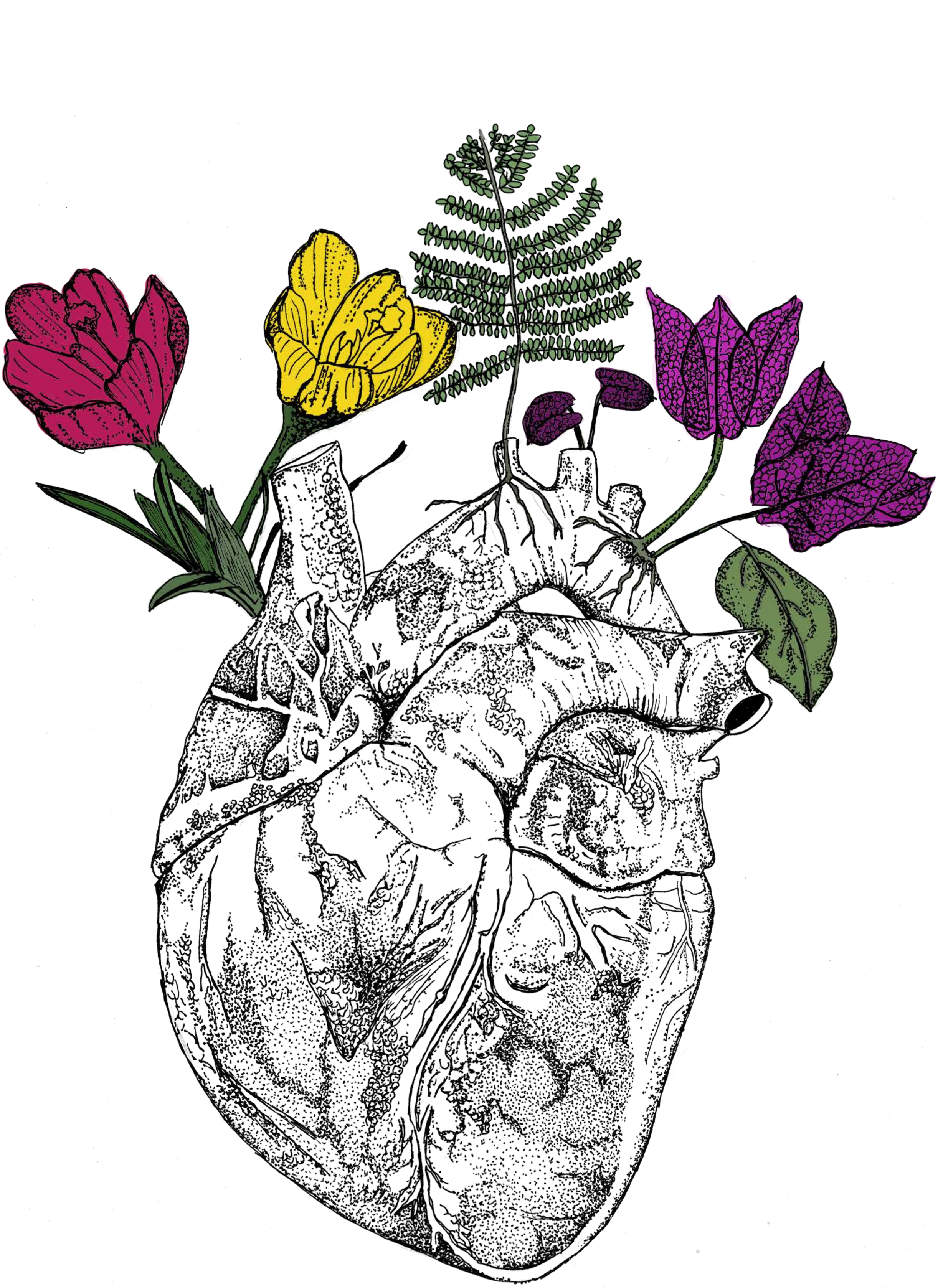
Rodríguez, S. (2013). **Superando el adultocentrismo**. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). https://www.imageneseducativas.com/wp-content/uploads/2019/02/Superando-el-Adultocentrismo.pdf.

Suárez J., Ramírez A., Ojeda O., Flores L., Santana R., González S. (2016). **Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales**. Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. https://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/Glosario_TDSyG_WEB.pdf.

Toledo E. (2018). **Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW), y su Protocolo Facultativo**. Comisión Nacional de los Derechos Humanos.https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2019-05/11-Convencion-CEDAW.pdf.

Wittig M. (1981). **Borrador de un diccionario para las amantes**. Editorial Lumen.

ÍNDICE



Sentir:
afectaciones, resistencias y cuidado de sí

¿Alguna vez has participado en un laboratorio para sentir, pensar y crear colectivamente y que devengan nuevos conocimientos? Agarra tu cafecito y acomódate porque en este capítulo, Azucena te llevará a reconocer las violencias de género y sexualidad desde las juventudes a través de sus historias corporales, narrativas heredadas y resistencias afectivas. Te adentrarás al poder de los silencios y las palabras para sostener la dignidad. Y es que, como lo indican las feministas bell hooks y Gloria Anzaldúa, en todos los cuerpos operan las jerarquías, el poder, la dominación pero también la capacidad de agencia. Además, estas juventudes comparten contigo sus tesoros: recursos de apoyo, lecturas, música, arte para habitar de otros modos posibles.

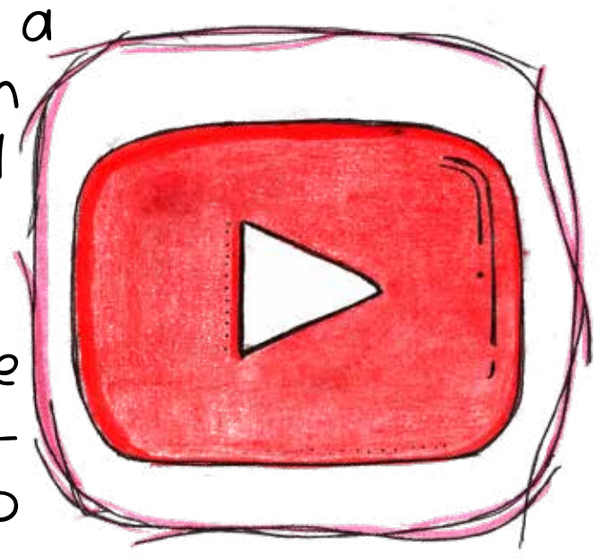
LA TRAVESÍA DE SENTIPENSAR JUNTAS/JUNTES. NARRAR Y RESISTIR PARA CUIDAR-NOS

¿Cuál es la lección más importante que debe aprender una mujer?
Que desde el día uno ella ya tiene todo lo que necesita consigo misma. Es el mundo el que la ha convencido de que no es así.
Rupi. Kaur

Azucena Ojeda Sánchez

Muchos cafés y semanas de reflexión antes de poder escribir y compartirte dos procesos sumamente valientes y sensibles: narrar y resistir. Dice Eduardo Galeano, en El libro de los abrazos, que recordar es "volver a pasar por el corazón", y ha implicado eso, regresar a las emociones provocadas de la experiencia colectiva vivida con 96 jóvenes con quienes dialogamos entre el 2020-2021. Hay tanto que decirte de sus historias y las formas tan dignas y creativas en que han resistido a distintos contextos violentos, que en un acto de justicia sus experiencias merecen ser contadas, valoradas, reconocidas como formas legítimas para huir, detener o enfrentar las dominaciones patriarcales.

La travesía de este libro es resultado de muchas voces y deseos recuperados de una investigación-acción participativa que priorizó las experiencias y saberes de la comunidad estudiantil, entendiendo sus distintas opresiones, necesidades y propuestas (Ojeda, 2022). Inició con el miedo e indignación por el contexto social de violencia que vivimos las mujeres, especialmente las jóvenes universitarias, que nos llevó a docentes a cuestionarnos ¿qué hacemos para que no se sientan solas? ¿Y con quienes son testigos de esas violencias? El rumbo de hacer algo y accionar nuestros compromisos políticos nos llevó a distanciarnos de la ciencia clásica que prioriza datos numéricos, "verdades" y jerarquía ante los sujetos de investigación. En cambio, la investigación-acción participativa, la educación popular del brasileño Paulo Freire, que nos enseña que nadie educa a nadie y más bien todas/es nos educamos, así como los aportes del feminismo comunitario que hace de la rabia y la indignación, la sanación colectiva como acto feminista emancipatorio, fueron nuestras brújulas.



Convencidas de que se pueden crear espacios de aprendizaje donde se asuma que cada persona es experta de su vida y de que los saberes del cuerpo son lugares legítimos de conocimiento, reflexionamos alrededor de las preguntas: ¿cómo se ha instalado la violencia de género en la universidad?, ¿qué experiencias de vulnerabilidad se producen en la población estudiantil de la FES Zaragoza? Y la más poderosa, **¿qué acciones creativas, combativas, amorosas, tímidas o radicales y solidarias emprenden las juventudes para hacer contrapeso a las violencias?** Convocamos así a jóvenes a dialogar durante dos meses desde el espacio virtual a través de 4 grupos privados en Facebook: **Círculo de Litha** con 42 mujeres cisgénero y con diversa orientación sexual, **Masculinidades en reflexión** con 14 varones heterosexuales, **Isla de Safo** con 19 mujeres lesbianas, bisexuales y trans, cisgénero y no binarias, y finalmente **El baile de los 41** con 21 hombres gay, bisexuales y trans.

A partir de una interacción dinámica distinta para cada grupo, se rompieron silencios y se narraron historias dolientes como también esperanzadoras. Tropiezos, necesidades, obstáculos para romper mandatos sociales de género o limitaciones para emanciparse. Y sin embargo, fueron mostrando distintos caminos subterráneos para sostenerse a sí mismas/es/os, recursos protectores para sanar y cuidar de sí a través de libros música, documentales, películas, videos, podcast, memes parar reír, etcétera. Quizás fue una de las primeras lecciones recibidas y que ahora compartimos contigo: el cuidado de sí, requiere no solo de un reconocimiento personal, hay que emprender un arduo trabajo de preguntas, de acciones creativas, búsqueda e recursos y construir constantemente redes de apoyo.

Pero antes de continuar, vamos a detenernos en un tema complejo que ha rescatado el feminismo: la autonomía. El que las y los jóvenes se sostuvieran a sí mismas/es/os no fue ganado en soledad, ahí cuando se vivieron experiencias muy hostiles, siempre hubo alguien más que contribuyó a sobrevivir o sanar. Y es que el camino hacia la autonomía, puede estar minado de trampas si la entendemos desde la lógica del capitalismo que cada vez más se fortalece bajo el mandato de la capacidad de producir y nos exige buscar la independencia y desvincularnos de otros. Ahí también han incidido los movimientos feministas, desde la crítica a esta ficción arraigada a valores masculinos de superioridad y egocentrismo, y más bien plantean a la autonomía como vía para movilizar los deseos, la creación, cooperación y cuidados recíprocos. Pensarla no como ejercicio individualizador, sino como capacidad para construir una vida en la que se afirme la interdependencia abriendo nuevos sentidos colectivos (Gil, 2011) y eso implica resistir.

Y es que la resistencia es una aventura, un camino que no se sabe bien a dónde lleva, pero es de salida a la opresión. La resistencia emerge de nuestro cuerpo cuando vivimos lo peor y deseamos habitar lo mejor. Podría comenzar con el silencio como acto de protección, aunque otros no lo entiendan, o surgir con el coraje por lo que otros hacen injustamente, o la voz interna que nos dice que ante el dolor no hay que rendirse, con la desesperación o el miedo insostenible. ¿Te has sentido así, vulnerable? En este mundo que nos pide simular "la vida perfecta o la felicidad absoluta" hemos aprendido a anestesiar nuestra sensibilidad o a vivir en soledad nuestros sufrimientos y batallas personales. También hemos creído la promesa de la autonomía en solitario como antídoto de las opresiones, lo cual es un triunfo del capitalismo neoliberal (producir individualismo y desesperanza).

Pero la vulnerabilidad, nos dice la filósofa Judith Butler (2018), no es opuesta a la resistencia, es su condición para movilizarnos. Puede resultar algo irónico, pero las distintas afectaciones emocionales en nuestros cuerpos encuentran las condiciones fértiles para crear. Dice el filósofo Gilles Deleuze (2012), uno no crea porque es lindo o porque quiere ser famoso, sino porque está forzado; porque no tiene otra solución que hacerlo. Implica crear sentido para lo que ya está en tu cuerpo, crear algo nuevo. Resistir, es abrir los ojos e insistir en la inteligencia sensible de tu existencia, de tus saberes para movilizarte a otras experiencias. Eso mostraron las múltiples resistencias que recuperamos de las narraciones en cada grupo, de las juventudes diversas con sus relatos, declaraciones, cartas, imágenes, fotografías.

Al compartirte estos sentipensares, honramos las palabras y le dimos cause a los silencios, los tiempos que lleva cada persona para sanar y las preguntas que nos encaminan a imaginar, visibilizar, rescatar y posicionar los saberes personales desde la inspiración y la esperanza para transformarnos. Recuperamos la sabiduría que habita en los mundos internos indagando las historias alternativas a las dominantes para accionar en la vida íntima y colectiva hacia cuidados y entornos universitarios libres de violencia.

La "historia única" nos dice Ngozi (2018) es peligrosa porque perpetúa la exclusión estructural, así que estas experiencias y saberes, nos enseñaron que cada historia nos lleva a otras andanzas y otros caminos posibles por descubrir.

A continuación, te presentamos a las, les y los 96 participantes desde documentos colectivos narrativos (Denborough, 2008), que describen ricamente las experiencias, habilidades y conocimientos especiales de estos grupos que se han sostenido y han resistido durante momentos difíciles que florecieron en la construcción de recursos protectores mediante podcast, playlist, poemario, anecdotario y biblioteca feminista. Para nosotras/es/os, son herramientas poderosas hacia un autocuidado radical y colectivo que ahora compartimos contigo para que tú decidas lo que te puede servir en tus propios procesos de búsqueda y descubrimiento. Te invitamos a que te sumes a esta travesía a partir de las preguntas clave que nos hicimos por bloques durante dos meses:

Círculo de Litha

¿Quiénes somos nosotras? **(Revisa nuestras preguntas. Esta soy yo, este es mi mundo)**.
Provenimos de distintas disciplinas. Compañeras de psicología, medicina, biología, cirujana dentista. Algunas de nosotras son voluntarias en algunos organismos, porque extienden su solidaridad. Algunas son estudiantes y otras han emprendido el camino profesional y lo que tenemos en común es que todas estamos comprometidas con otras mujeres y en hacer "algo" en nuestra facultad.

Entre nosotras hay artistas, algunas les encanta la fotografía, la música, el canto o la pintura. También el deporte, el baile o la meditación, como formas valiosas de estar con para nosotras, ante el estrés, la ansiedad, la premura de la vida joven o adulta, los mandatos sociales o nuestras auto-exigencias. Porque la travesía de habitar un cuerpo en clave femenino en un mundo construido para hombres no siempre ha sido fácil. Hay en este grupo, múltiples saberes de la vida, experiencias personales que han cobrado sentido y echado raíces para florecer en una sabiduría propia de las mujeres.

Nos preocupa nuestro cuerpo, depositario de discursos dominantes que ha inscrito en nuestros territorios corporales, afectivos e intelectuales distintos mandatos. Nos ha llevado a no aceptarlo, respetarlo, amarlo como es, pero aquí entre nosotras hay mujeres que lo han reflexionado, que lo han procurado y cuidado de esa hostilidad cultural. Es un principio mirarlo de nuevo, escucharlo, atenderlo y aceptarlo ante los cambios del tiempo.

Nuestro mundo lo conforman nuestros disfrutes, nuestras personas importantes quienes son nuestros apoyos como la familia nuclear o la que hemos elegido, las y los amigos, las parejas o hijos, también lo conforman

nuestro amor y compromiso con la carrera que elegimos, nuestros proyectos, nuestros haceres cotidianos y el gusto por transformar el mundo de afuera, y el interno también. Amamos la vida, amamos a grandes amigas/os que han sido muchas veces nuestras mascotas, porque nos han acompañado en este transitar. Nos gusta divertirnos y pasarla bien. Y al mismo tiempo, nos preocupa el tema de las mujeres y las niñas, las morras que entrarán a la universidad y tengan que pasar por opresiones. Nos preocupan las violencias en las calles, en las familias y en la universidad.

¿Por qué estamos aquí? Porque todas hemos vivido violencia en algún momento de nuestra vida. Para algunas eso comenzó desde niñas, con miradas lascivas y penetrantes, con ofensas en el espacio público, con acoso u hostigamiento sexual. Porque la violencia que vivimos no sólo viene de los hombres, también viene de otras mujeres (madres, hermanas, amigas o conocidas). Eso no es raro, todas y todos estamos entrampadas/entrampados en este sistema patriarcal que nos constriñe y nos hace ser vigilantes carcelarios de otras/otres.

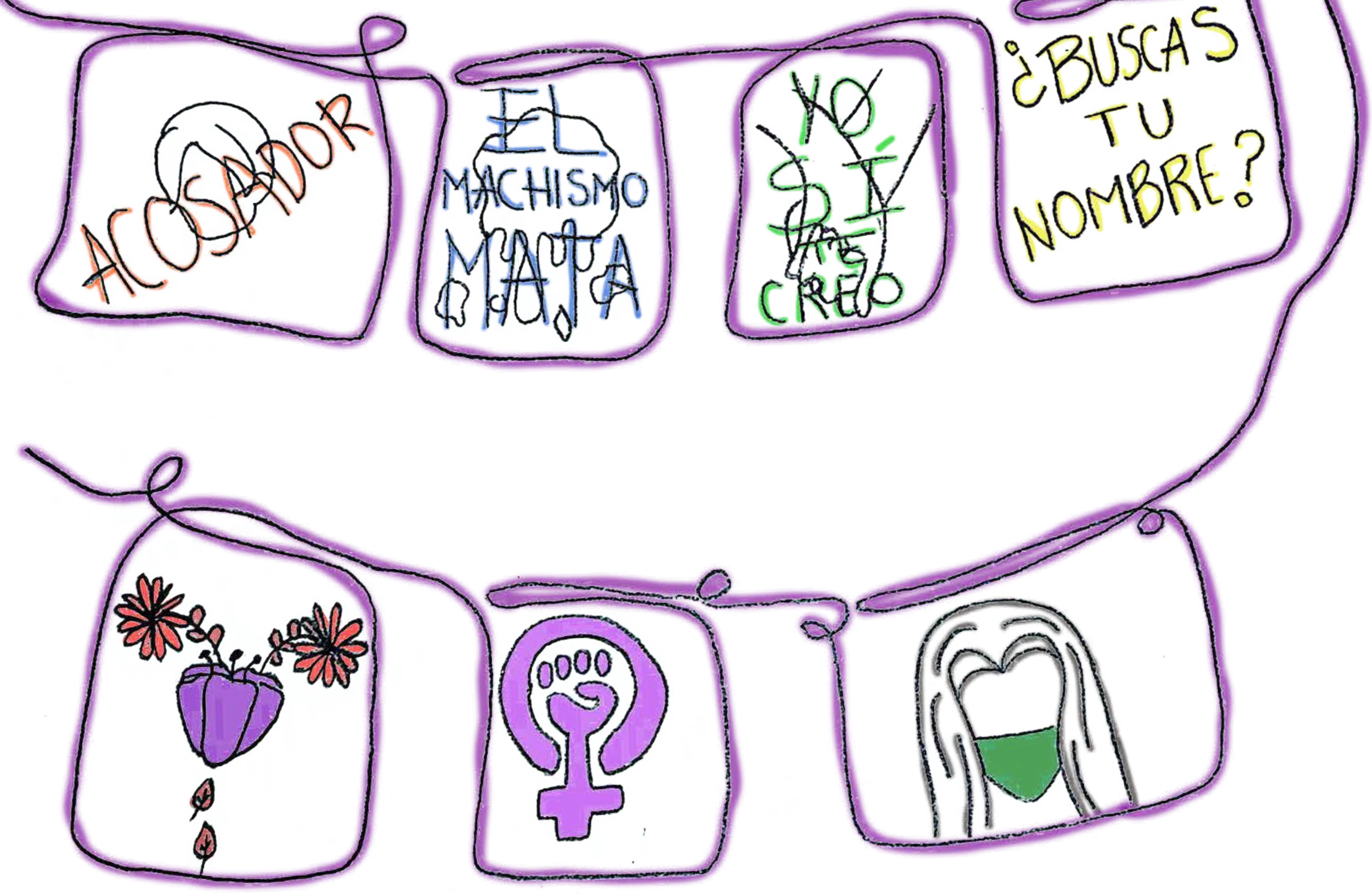
Hemos aprendido que ser mujer es complicado **(Esta soy yo, este es mi mundo)**. Desde niñas a ser dóciles, serviciales, bonitas y agradables para los hombres, nos enseñaron estereotipos de cómo caminar, vestirnos, hablar, guardar silencio y formas correctas de pensar, también a cuidar a otros. Una de nosotras lo aprendió con base en "la repugnancia de ser mujer", por eso en su infancia prefirió haber nacido hombre y hace algunos años ha empezado a transformar eso. Otras rechazamos desde pequeñas esos mandatos, aunque a veces nos llevó más tiempo tomar conciencia de las opresiones sociales. Aprendimos también a ser mujer desaprendiendo muchas imposiciones.

Hemos reflexionado juntas sobre las historias dominantes que han echado raíces en nuestros cuerpos. Reconocimos que predominan las inseguridades de quiénes somos, lo que nos ha llevado a esconder y avergonzarnos de nuestros cuerpos, del tono de piel, de la anatomía, u orientación sexual. No ha sido extraño para algunas reconocer el odio hacia sí mismas como efecto de tantas aversiones, prohibiciones, indiferencias, humillaciones y juicios hacia nuestras capacidades y las imperfecciones de nuestros cuerpos. Una de nosotras reconoció que incluso el rechazo por lo femenino fue una forma de sobrevivencia que adoptó hasta mitad de la universidad, en parte como forma de rebelarse ante las imposiciones y comentarios externos. Algunas de nosotras vivimos con miedo, culpa y vergüenza al descubrir nuestro erotismo y sexualidad. Pero ha sido gratificante reconocer que algunas pusimos un alto a esas violencias de otros y de nosotras mismas, cuestionamos esos mandatos, rechazamos lo que nos duele y estamos en el camino de amarnos, valorarnos. Empezamos a escuchar nuestros cuerpos y gracias a que conocimos a personas bellísimas con las que pudimos platicar y superarlo.

En nuestras historias ha estado presente la limitación a nuestra autonomía. Nos han dicho que no podíamos seguir estudiando por dificultades económicas o embarazos, que no podíamos trabajar y estudiar. Y sin embargo, no hemos parado con nuestros propósitos, hemos dejado de escuchar esas voces que nos limitan, lo que nos ha permitido observar la vida de diferentes formas. Algunas de nosotras nos hemos inspirado en varias mujeres dentro de nuestro círculo familiar, todas tienen en común un pasado violento y unas ganas enormes de salir de esto. Entre ellas están nuestra mamá, hermanas, primas, tías. Quienes tuvimos la fortuna de contar con nuestra familia cuando las violencias provienen de afuera, han sido nuestros soportes amorosos más importantes. Pero aun cuando la familia nos lastimó y violentó, hubo siempre alguien externo que nos ayudó, fueron las amistades, algunas maestras o personas desconocidas, pero siempre hubo alguien más que cuidó de nosotras. Sin duda, somos mujeres sensibles, fuertes, valientes.

Todas hemos vivido violencia callejera y en la escuela (Violencia de género y seguridad; y Cuerpo-territorio). Para algunas comenzó desde la secundaria al difundir una foto nuestra o burlarse por nuestros cuerpos, ahí nos acosaron por primera vez. En el transporte público nos han mirado morbosamente, nos han manoseado y perseguido. Nos hemos sentido con miedo, impotencia, asco y coraje que aún hoy se puede resentir. Sentirnos amenazadas todos los días en nuestros trayectos a la universidad o el trabajo, nos ha enseñado a estar alertas todo el tiempo y tomar precauciones en extremo. También hemos aprendido a decir no, a expresar cuando algo no nos gusta y no lo queremos y actuar conforme a nuestro bienestar. Algunas de nosotras estamos en proceso de aprender a reaccionar en caso de acoso u hostigamiento sexual.

En la universidad no ha sido fácil apropiarnos de los espacios. La universidad sigue siendo dominada por los hombres. Para muchas de nosotras siguen existiendo valores masculinos que incentivan la competitividad aunque eso implique mentir o extorsionar. En nuestras carreras hay mucho machismo y misoginia desde los profesores, especialmente en medicina. Hemos vivido hostigamiento sexual de profesores, con sus miradas incisivas, chistes misóginos, comentarios denigrantes hacia las mujeres y comunidad LGBTIQ+, ofensas, insultos, amenazas con reprobar las materias, insistencias en tener encuentros sexuales, etc. Hemos tenido que sobrellevar esas situaciones para no afectar nuestro proyecto de concluir la carrera, a veces con tratar de pasar desapercibidas para que no nos miren, hemos cuidado nuestra forma de vestir cuando sabemos que nos toca un profesor morboso, hemos dejado que nos reprueben o que no nos vean como competencia nuestros compañeros. También identificamos a las amigas y algunos compañeros, colectivos estudiantiles y apoyo de algunos programas dentro de la facultad, como nuestros aliados en estos caminos. ¿Qué necesitamos? Información sobre nuestros derechos y las instancias que nos protegen, educación para todas y todos sobre igualdad de género y no violencia, crear espacios de escucha y redes de apoyo. Cuidarnos entre todas y que nos cuide la universidad (conoce nuestros recursos: Violencia de género y seguridad; y Cuerpo-territorio).



Hemos reflexionado juntas sobre un ámbito en el que particularmente las mujeres hemos sobrevivido a daños y agresiones y ante el cual, sabemos que es importante crear alternativas. A lo largo de nuestras vidas hemos aprendido a amar y ser amadas de ciertas maneras, con la trampa del amor romántico hemos experimentado momentos vivificantes, alegrías, felicidad

o quizás ciclos tortuosos, o quizás un poco de ambos. En un ejercicio que hicimos, nos imaginamos como mujeres sabias del amor y erotismo, y se nos preguntó que, si pudiéramos sensibilizar a otras mujeres para evitar pasar por procesos violentos, ¿qué les compartiríamos? ¿De qué manera se podrían fortalecer si lo están viviendo? ¿Cómo podrían recuperar su amor propio, dignidad y autonomía? Aquí te compartimos nuestros sentipensares (revisa nuestras cartas de amor para ti). Algunas de nosotras nos hemos fortalecido y sanado a través de otros recursos.

Al pensar juntas en el feminismo (Representaciones del Feminismo), nos vienen imágenes de mujeres fuertes que defienden, luchan, denuncian, cuidan a otras, que se solidarizan con el dolor y la rabia por tantas injusticias, mujeres que cantan, que marchan, que pintan, rallan, rompen, abrazan, respaldan, educan, que aman y sueñan un mundo justo y libre. Se nos enchina la piel y se nos hace un nudo en la garganta al recordar tantos feminicidios, y nos inspira la valentía, la fuerza, el coraje, la locura, la persistencia de tantas mujeres que se unen en solidaridad, que transforman la destrucción y violencia y construyen espacios seguros, nos dan propuestas para que todas podamos vivir mejor. Reconocemos en nuestras vidas a muchas mujeres que han sembrado en nosotras el deseo de querer volar muy alto. Son impulso, aliento, consuelo para des-atarnos.

Nuestra forma de ver el feminismo ha cambiado gracias al movimiento en redes sociales, al ciberactivismo de amigas y conocidas. Algunas de nosotras pensábamos en las feministas como "chairas", "revoltosas", "problemáticas" o que odiaban a los hombres. Pero nuestras historias personales y el incremento de asesinatos y violencia hacia las mujeres, nos llevaron a encontrar en el feminismo, otras formas de vivir y de valorar nuestra existencia. Una de nosotras entendió que el feminismo no te llega por paquetería de un día a otro, es un proceso interminable de transformación a nivel micro (personal) y macrosocial (económico, cultural, político).

Cuidar de nosotras mismas ha sido también un proceso inacabado. Culturalmente hemos aprendido a cuidar de otros hasta volvernos invisibles a nuestras necesidades, pero hemos logrado derribar distintos mandatos de género y estamos en el camino de un cuidado personal a través de acciones que ayuden a mantenernos seguras física y emocionalmente. Algunas de nosotras entendemos por autocuidado el hacer consciente que nuestro cuerpo requiere atenciones, honestidad, amor, respeto, darle un lugar a todo eso que sentimos y pensamos. Es importante darnos tiempo, escucharnos, hablarnos con sinceridad para no permitir que otros nos mientan, procurarnos comprensión, amor y ternura radical, y no ser más verdugos de nuestros cuerpos. Aunque sabemos que podemos recaer en los pensamientos que rechazan nuestra apariencia y en el escrutinio de los demás, hemos comprendido que, si nos extraviamos en el camino, siempre hay mapas para regresar a quienes somos. De hecho, algunas de nosotras han tomado decisiones radicales, como emigrar por la violencia machista en la familia o parejas, buscar recursos protectores ante relaciones amorosas complicadas u hostilidad de distintas instituciones incluidas la escuela.

Eso nos ha llevado a mirarnos de nuevo, a creer en quiénes somos y qué podemos lograr ante situaciones complicadas o críticas de la escuela, o salir de un trabajo por hostigamiento sexual y sanar ese daño a nuestra subjetividad. Por ello, algunas de nosotras nos encontramos emprendiendo un camino importante de reconocimiento, de valía, amor propio y cuidados, creando límites ante lo que nos lastimó y abriendo las fronteras hacia un entorno libre, amoroso, seguro. Otras hemos emprendido un cuidado de sí, reconociéndonos como mujeres valiosas y únicas, haciéndonos responsables y principales proveedoras de este cuidado, reconstruyendo los propios recursos amorosos y redes de apoyo, al conectar con la vida de manera distinta, desde el buentrato y el placer, al leer textos interesantes científicos o espirituales, aprendiendo cosas nuevas como tocar un

instrumento, bailar, visitar a nuestras personas queridas, acercándonos al arte, al no callar nunca más y acompañar a otras en sus propios procesos, siendo empáticas, solidarias, estar ahí para otras sin perdernos de vista. Todas comprendimos lo importante que es sembrar y cultivar el amor propio todos los días, que a veces inicia con tomar conciencia de que merecemos un buentrato y necesitamos aprender a recibirlo.

Qué queremos lograr:

- **Incentivar el diálogo entre nosotras, pensar y ejecutar soluciones, crear redes de apoyo**
- Que nuestras compañeras violentadas se sientan respaldadas, que unamos fuerzas para lograr un cambio
- Aprender, aportar, conocer, generar soluciones, técnicas que sean efectivas en la vida diaria
- Aprender de todas y compartir lo que conocemos, emprender la construcción de otras formas de entender e involucrarnos
- Un ambiente seguro. Un espacio seguro en donde nos podamos escuchar y ser escuchadas en nuestras infinitas dudas sobre estos temas
- Hacer algo, como dijo una compañera "creo que incluso una gota de agua puede derramar un vaso a tope"
- Armarnos con argumentos, analizados e incorporados por nosotras
- Aprender de los caminos de la investigación
- Aprender de otras mujeres, compartir lo que pueda y colaborar en este proyecto
- Documentar este proceso y verlas florecer a todas
- Proponer y abrir el horizonte a otras mujeres, dejarles una mejor universidad a las que están por venir
- Abonar a una sociedad más justa para las mujeres y las niñas de este país, de la mano de las protagonistas de este proyecto: todas nosotras.

Isla de Safo

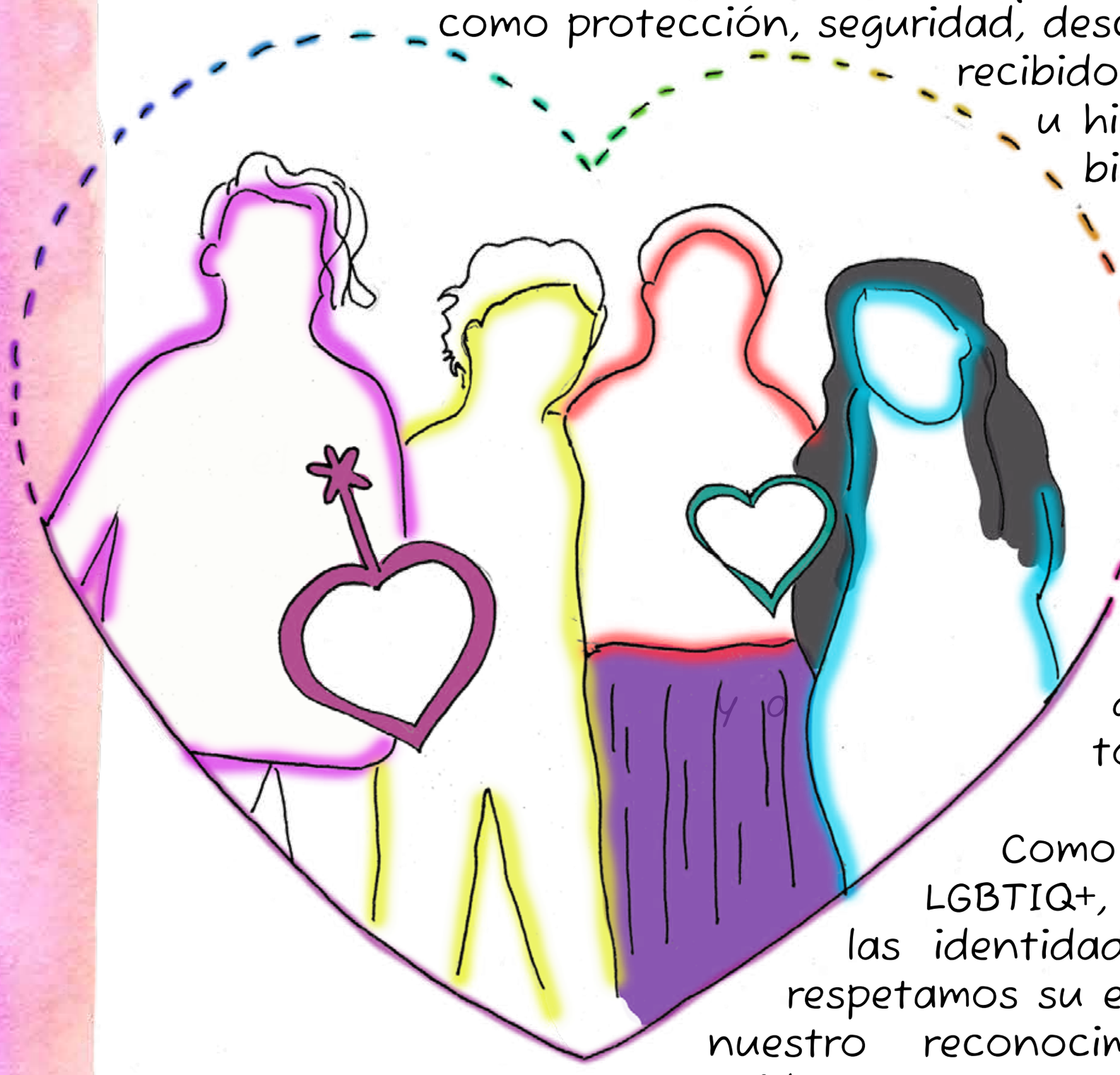
Las bisexuales, lesbianas, pansexuales, demisexuales, de género fluido y queer existimos y tenemos mucho que decir sobre las violencias de género y la heteronormatividad. ¿Quiénes somos nosotras/nosotres? **(Esta soy yo, este es mi mundo)**. Somos estudiantes de psicología, QFB y medicina. Nos define una combinación de vivencias buenas y malas, pueden encontrar diagnósticos de nuestras identidades en el Manual de Diagnósticos Psiquiátricos, algunas de nosotras en el intento de saber quiénes somos lo buscamos ahí y encontramos etiquetas de nuestra existencia y luego descubrimos que no somos anormales ni estamos enfermas, tan solo es parte de nuestra diversidad. Fuera de eso somos divertidas, fuertes y sobrevivientes a múltiples violencias, perseverantes, tolerantes, empáticas, sororas, respetuosas, trabajadoras, soñadoras, idealistas. Nos gustan los tatuajes, las flores, nos encantan los gatos, los perros y otras mascotas. Disfrutamos de diversos pasatiempos como la danza, la música, el deporte, el cine, el maquillaje artístico, los videojuegos, los idiomas y nos encanta leer.

Nuestro mundo lo conforman nuestras familias de origen o la que elegimos construir. Algunas de nosotras hemos tenido dificultades para que la familia

nos respete y reconozca como somos, otras hemos tenido un vínculo más cercano, amoroso y solidario con nuestras madres o padres, hermanas/os y otros familiares. Amamos la relación con nuestras amistades quienes nos han acompañado en nuestros descubrimientos.

Estamos aquí por la falta de espacios para las mujeres no heterosexuales, por los largos silencios que hemos mantenido y la invisibilidad de nuestros vínculos erótico-afectivos. Queremos crear un espacio seguro libre de lesbofobia, homofobia, bifobia y transfobia. Queremos que nuestras experiencias ayuden a entender mejor el proceso y la vida de las chicas de esta comunidad.

¿Cómo descubrimos que éramos diferentes a lo que la heteronorma ha instalado en la cultura? **(¿Cómo se descubre la diversidad?)** Algunas de nosotras desde niñas descubrimos nuestra atracción hacia otras mujeres, otras en la secundaria, y para otras, en la juventud de manera sorpresiva. Después de salir del clóset, la mayoría de nosotras lo vivimos con naturalidad, a veces alguna ha tenido que "meterse de nuevo al clóset" como protección, seguridad, desconfianza o miedo. Hemos recibido comentarios ofensivos u hirientes como que por ser bisexual se invisibiliza las identidades lésbicas, o "ya vas a empezar con cosas de bisexual", "tu bisexualidad es una etapa", "ya defínete". En caso de ser lesbianas hemos enfrentado bromas hostiles, como si por el hecho de que nos gusten las mujeres queramos acosarlas a todas.



Como parte de la comunidad LGBTIQ+, hemos empatizado con las identidades no binarias y trans, respetamos su existencia y merecen todo nuestro reconocimiento. Quienes hemos conocido a personas no binarias y trans sabemos que han pasado por burlas, ofensas, bullyng y se enfrentan a grandes obstáculos culturales. De hecho, una de nosotras se ha reconocido como una persona no binaria, y para ella fue como un salvavidas, porque después de poder identificarse como tal se sintió más libre y feliz, aunque a veces entre en conflicto con discursos y actitudes de otros. Todas coincidimos y sabemos que son las personas más atacadas y cuestionadas por romper la heteronorma de manera más evidente. Su existencia no debería ser cuestionada como la de ninguna de nosotras. Como personas cisgénero nos queda escuchar, comprender y defender sus derechos. Nos une la herida del estigma y discriminación y hemos aprendido a construir lazos con las personas que nos aceptan y nos quieren tal cual somos, como también distanciarnos de aquéllas que vulneran nuestra dignidad y autodeterminación.

Como a nuestras compañeras heterosexuales, nosotras aprendimos a ser mujeres **(Mandatos de género)** por los estereotipos y roles de género desde la crianza y la educación familiar, una vigilancia constante a nuestros cuerpos desde guardar silencio, comportarnos y "vestir correctamente", nos han hecho recomendaciones sobre higiene y prudencia corporal desde "rasurarlo porque se ve sucio", usar sostén, bajar de peso o ser femeninas, y han proyectado sus expectativas en nosotras como prepararnos para

ser madres, etc. Una de nosotras comentó algo que hizo resonancia en todas "creo que en todos los lugares solo encontraba prejuicios hacia mi persona, nunca los mantenía contentos, era violentada o acosada, no importaba que tanto trataba de cumplir los roles de género, siempre había algo malo en mí y siempre era la culpable de lo que me pasaba".

Algunas de nosotras odiamos sentirnos encadenadas a tantas cosas que no queríamos hacer y esa incomodidad nos llevó a cuestionar, desobedecer y derribar esos mandatos. Nuestros cuerpos fueron espacios de apropiación y defensa, nos rapamos o cortamos el cabello, usamos ropa masculina si así lo decidimos, dejamos de cuidar nuestros modales propios de señoritas, algunas de nosotras abandonamos el mandato del matrimonio y la maternidad, y todo eso nos hizo sentir más libres. Algunas de nosotras ahora vivimos nuestra sexualidad como queremos, nos vestimos como queremos y decidir lo que es mejor para nosotras, en parte esto ha sido posible por nuestro acercamiento a los feminismos y comunidad LGBTIQ+. Estas exigencias heteronormativas nos llevaron a vivir mucho tiempo desde el enojo, pero estamos en el proceso de transformarlo por asertividad y autocuidado. Como también otras habilidades como el buscar información, investigar más sobre temas que nos inquietan, seleccionar a nuestras amistades para no tener que pelear con todo el mundo, elegir nuestras batallas, ser firmes en nuestros deseos, buscar redes de apoyo, cultivar la valentía, la fidelidad a nosotras mismas, tenernos paciencia y mucho amor.

¿Qué violencias de género hemos vivido? **(Violencias vividas en nuestros espacios de convivencia)** Nos han ofendido de muchas maneras en las calles, la escuela y nuestras casas, con comentarios misóginos, machistas, lesbofóbicos y bifóbicos. Nos han dicho lencha, tortillera, marimacha, asco de mujer; percibimos el odio y rechazo a través de chistes, preguntas indiscretas y ofensivas. Hemos vivido golpes, humillaciones, insultos, minimización, violación por el solo hecho de existir y ser percibidas como mujeres mal hechas, raras, amenazantes. Aunque eso no excluye a la propia comunidad LGBTIQ+ de quienes a veces hemos recibido también exclusiones, misoginia y violencia **(conoce nuestros recursos)**.

Hemos reflexionado sobre nuestras experiencias en el ámbito erótico-afectivo **(Nuestras experiencias en el ámbito erótico/afectivo)** y reconocimos que la heteronorma se ha colado en nuestras relaciones ya que todas/es fuimos educadas/es bajo el mismo sistema patriarcal. Hemos tenido relaciones bellas, también controladoras donde estuvo presente la manipulación, los celos, la desconfianza, el amor romántico que exige exclusividad y control. Porque también en las relaciones entre mujeres y bisexuales puede haber machismo y desigualdad, aunque estamos más abiertas a cuestionar el sistema heteronormativo porque coincidimos en que invisibilizar la violencia y la homonormatividad en la comunidad LGBTQ+, puede ser peligrosa para los vínculos que queremos construir **(conoce nuestros recursos)**.

¿Qué queremos lograr con este proyecto?

- Empezar a sembrar la conciencia de la existencia y visibilidad de la diversidad sexual en la universidad y todas aquellas situaciones de discriminación / agresión que experimentamos en la comunidad

- Conocer a otras mujeres para reafirmar que no estamos solas y que nos conozcan y reconozcan como personas importantes, diversas y únicas para ayudarnos mutuamente

- Poder empatizar con les compañeres de este proyecto acerca de sus vivencias y agregar mi granito de arena para crear reflexiones que sean útiles

- Armar estrategias para combatir la heteronormatividad y abrir espacios de expresión seguros y cuando alguien se sienta vulnerable, pueda contar con un espacio seguro y confortable

- Contribuir en la creación de planes que ayuden a hacer del espacio universitario, un lugar incluyente y sin discriminación para la comunidad LBTQ+.

El baile de los 41

¿Quiénes somos nosotros/nosotres? (Este soy yo, este es mi mundo). Somos estudiantes de psicología, medicina, biología, enfermería, ingeniería química y QFB. Jóvenes alegres y algunos de nosotros tímidos. Somos tan diversos, podemos ser el joven-señora de las plantas, el joto y orgulloso, la morra de los plumones, el que es la alegría de la casa, algunos abiertamente gay u orgullosamente bisexuales e involucrados en el activismo, pero también los que jamás han participado en un colectivo, movimiento o marcha de la comunidad y aún manejan discretamente su identidad u orientación sexual. Entre nosotros hay un compañero trans cuyo proceso ha sido más complejo. Nuestro mundo lo conforman la escuela, nuestra familia, amistades, mascotas, aficiones y pasatiempos. Algunos de nosotros/es buscamos experiencias en las que constantemente estemos aprendiendo a ser mejores personas. Nos gusta leer, estudiar, jugar futbol, ver película, escuchar y tocar música, dibujar, los videojuegos, cocinar, el maquillaje, nos encanta los museos, el café y el pulque.

Estamos aquí para poder construir un mejor lugar para las personas de la comunidad LGBTIQ+, para ayudar a les demás y luchar por los derechos de todes, tratando de hacer un mundo mejor, erradicar o cambiar cuestiones internas como el heteropatriarcado y la LGTBIfobia, dentro de la universidad y dentro de nuestras carreras. Queremos aprender de todos/es, de las diferentes perspectivas y vivencias para tener más empatía y salir de la zona de confort, ayudar y entender a personas con distintas vivencias, así como buscar lugares seguros. Estamos dispuestos a compartir experiencias, fracasos, temores, logros. Como uno de nosotros dijo "hay mucho que decir, aunque las palabras no alcanzan", otro reflexionó "si la escuela es un lugar en el que pasamos gran parte de nuestra vida, vale la pena hacerlo un espacio seguro, para nosotres y para quienes más tarde se integrarán a ser parte de la comunidad". Todos coincidimos en que deseamos que nuestra historia pueda inspirar a alguien más, ayudar a generar información para todas aquellas personas que aún no comprenden todo el espectro que hay dentro de la comunidad, e incluso poder co-construir un espacio de deconstrucción y reconstrucción, un bien común para la comunidad que está por venir.

En este grupo reflexionamos sobre cómo descubrimos la diversidad (Mi orientación sexual o identidad sexo/genérica). Al conversar, vimos que ha sido diferente para cada uno de nosotros/nosotres. Para algunos comenzó desde la infancia, otros más recientemente, y para la mayoría tuvimos la aceptación de nuestras personas importantes cuando decidimos hablar de nuestras identidad y orientación sexual. El proceso de salir del clóset, ha sido también distinto, en algunos casos la familia fue respetuosa y comprensiva, aunque también hubo dificultades al venir de familias conservadoras. En el camino hubo bullyng en la escuela y vigilancia del género que se evidenciaba con tratar de "corregir" nuestra forma de hablar, vestirnos y relacionarnos, pues crecimos en un ambiente heteronormado y machista, lo que no nos exenta de caer en esa trampa y replicar algunos discursos. Eso también influyó en nuestro proceso personal, algunos reconocimos que teníamos LGTBIfobia lo que nos llevó a un proceso que no siempre fue rosa, más bien desgastante y algo aterrador porque abrirse camino en el mundo heteronormado ha implicado ir en contra de los absolutos, transgredir lo masculino y lo femenino.

Nuestros procesos han sido largos e inacabados. Para une de nosotres la transición de género ha sido un proceso lento, a veces doloroso por tener

que desafiar la norma del cisgénero y la heterosexualidad, pero a veces gratificante pues como dijo une compañere "cada vez que me desvío de la heteronorma me siento feliz". Quienes no hemos vivido en cuerpo y alma las identidades no binarias, nuestra postura es de admiración y respeto pertenecer a este grupo suma más dificultades a la vida diaria. Eso nos lleva a reflexionar que en estos tiempos el salir del clóset es algo que ya no debería suceder, la diversidad existe y es normal y no tenemos que pedir permiso por nuestra forma de vivir y nuestros vínculos erótico-afectivos, es nuestro derecho a ser quienes somos **(conoce nuestros recursos)**.

Aprendimos a ser hombres **(Aprender a ser hombre)** a través de una educación tradicional basada en prohibiciones que nos alejara de cualquier rasgo de feminidad, que nos exige suprimir sentimientos, castigando debilidades y forjando el carácter para ser rudo, testarudo, macho, insensible, grotesco, fuerte. Eso nos ha llevado a cuestionar y derribar distintos mandatos para explorar nuestro lado femenino y luchar contra la idea de que ciertas cosas pertenecen a un género, hemos aprendido a no seguir los gustos de otros, e incluso a apropiarnos de los insultos para resignificarlos y que no nos afecten. Entre las habilidades que tuvimos que aprender para alejarnos de exigencias están el leer, generar nuestros recursos e independencia económica, un trabajo sobre nosotros mismos para tener confianza en nuestra propia voz, incrementar autoestima y amor propio, así como cultivar una cultura más amplia que permita generar un mind growth, y siempre tener apertura a comentarios que nos permitan crecer y distancia de los que solo pregonan el odio a la diversidad **(conoce nuestros recursos)**.

Hemos vivido distintas violencias que se sustentan en el orden del género **(Violencias de género)**, pero ninguno de nosotros por el hecho de ser hombres sino por no cumplir con los estándares de masculinidad que la sociedad nos exige. Hay eso sí, una vigilancia a nuestros cuerpos por los deslices a la heteronormatividad y discriminación por nuestra orientación sexual. Las violencias pueden ser microscópicas en las calles y la escuela, a veces disfrazadas de libre opinión con los típicos comentarios "yo no odio a los gays, de hecho, tengo amigos PERO... (inserte cualquier comentario homofóbico)",o críticas por nuestros gustos sobre cosas consideradas de mujeres. Además, hemos sido testigos de violencias hacia otras mujeres por el machismo. Nos ha tocado escuchar y acompañar a amigas, compañeras o mujeres de nuestra familia que han sido afectadas por el patriarcado y la heteronormatividad **(conoce nuestros recursos)**.

Nosotros/nosotres también decimos que lo personal es político **(Mi orgullo)**. Hemos vivido procesos personales de aceptación y reconocimiento donde el orgullo ha sido un soporte importante que ha representado muchas cosas. Significa superar el miedo, tener el valor de salir del closet, sentirnos felices por la persona que somos, sentirnos plenos y dignos de amor. El orgullo nos lleva a romper vínculos erótico-afectivos que nos dañan, nos impulsa a educar, defender, inspirar, ser iguales, procurar la justicia. Representa la lucha de generaciones pasadas por el respeto que se merecen, es una protesta ante el rechazo y odio, es un grito de resistencia.

La visibilidad es importante para desarmar el machismo que existe dentro de la comunidad. Hacer visibles nuestras historias nos otorga un sentido de pertenencia y salir de ese rincón oscuro del cual hemos estado mucho tiempo. Implica abrir espacios y trabajar sobre una agenda pendiente de los derechos trans, la educación con perspectiva de género y cualquier tema que incluya a las mujeres tanto cisgénero como trans. Aunque no todos sufrimos discriminación no implica que nadie la sufra, es importante luchar por los derechos de todos/todes pues aun con todos los avances existen muchas personas transfóbicas. Como dijo uno de nosotros, "cada acción mínima que parezca es rotundamente fundamental, poco a poco avanzamos, existiendo y resistiendo".

Reconocemos que las facilidades que mucho pudimos tener en nuestros procesos ha sido gracias al activismo y las historias de todas aquellas personas que han luchado para que hoy seamos más libres, debemos continuar con sus luchas de abrir camino, informar, ser empáticos, iniciar con nuestro círculo más cercano para generar resistencias colectivas de la mano de los movimientos que luchan por erradicar la ignorancia, la discriminación, los crímenes de odio. A no callarnos más, a protestar y exigir derechos, crear redes de apoyo para la comunidad, porque el salir de la heteronorma y el machismo en México, es un reto que lamentablemente se paga con la vida **(conoce nuestros recursos)**.

Para nosotros/nosotres el autocuidado va más allá de la salud física y mental, tiene que ver con cuidarnos y amarnos, hacer lo necesario para responsabilizarnos con las acciones que tomemos para nuestro bienestar y el cuidado colectivo. Sabemos que desde la heteronorma hay muchos hombres que no se cuidan, que delegan su cuidado a otras personas, pero nuestros procesos nos han llevado a identificar esas trampas y algunos de nosotros estamos haciendo cambios significativos, otros estamos en el camino. El cuidado colectivo lo relacionamos con la empatía, con el defendernos de los ataques de cualquier persona que nos agreda, con unir fuerzas y luchar colectivamente, eso nos permite también dejar de ser tan egocéntricos y cuidar también de otras/otres. En la universidad es importante cuidarnos y protegernos de quienes ejercen violencia contra nosotros, crear espacios seguros como colectivos, impulsar otras acciones informativas y educativas como foros de debate, cursos, programas de apoyo permanente.

Masculinidades en reflexión

Somos estudiantes de las carreras de psicología y medicina. Para algunos de nosotros este ha sido el primer espacio para reflexionar sobre los significados del ser hombre, otros somos activistas por la diversidad sexual y ya teníamos experiencia en participar en grupos. Somos alegres, tímidos, extrovertidos y reflexivos. Nuestro mundo lo conforman nuestros estudios y pasiones, nos gustan los gatos, hacer ejercicio, jugar, dibujar, leer, ir a conciertos, cantar, ver animes, tocar guitarra y hacer punk rock, los autos, el arte, la ciencia, los viajes y hacer que nuestros amigos pasen momentos de diversión.

Estamos aquí porque entendemos que el machismo afecta también a los hombres en diferentes ámbitos y nos impide disfrutar de muchas cosas. Porque hemos sido testigos de situaciones de violencia hacia las mujeres, lo que nos ha sensibilizado. También porque nos preocupa el entorno para nuestras compañeras de la universidad, o de las mujeres importantes de nuestras vidas que es cada vez más violento. Nos une el deseo de intentar brindar alternativas a la masculinidad hegemónica, el poder reflexionar y proponer, el aprender a identificar en qué momento somos machistas para lograr congruencia entre ideas y acciones. También queremos apoyar a la comunidad, para que nuestras voces sean escuchadas, escucharnos con respeto y dialogar amistosamente mientras reflexionamos sobre nuestros sentires y pensares para que logremos formar una comunidad preocupada por la igualdad de género.

Estamos dispuestos a aprender y cambiar lo que no hemos hecho bien. La masculinidad no siempre es como la han pintado, los hombres también nos perdemos en los mandatos de género, pero creemos que podemos generar un cambio positivo para nosotros y nuestro entorno. Los tiempos cambian y las forma de ser, pensar y relacionarnos también pues el proceso de deconstrucción no termina. Para nosotros es importante reconstruir nuestras formas de ser hombres a unas más justas, empáticas, amigables y agradables, buscamos ser una mejor pareja y mejor persona.

En grupo reflexionamos **qué significa ser hombres**. Si bien cualquier persona puede ser valiente, sensible o racional, reconocimos que hay un modelo y que lo aprendimos por la influencia de nuestras familias, la escuela y la cultura en general, donde se nos dijo que uno tiene que ser fuerte emocionalmente hablando, a tener muchas novias, no quejarnos y aguantar, ser hábil con las herramientas, a trabajar y proveer, ser protector y saber pelear, ser "el hombre de la casa", a ser estoicos. Aprendimos que teníamos que llenar el lugar de un hombre típico y alejarnos de todo lo que pareciera femenino: los hombres no se maquillan, no se pintan el cabello, no lloran, no muestran sus emociones, no piden ayuda, se tienen que ganar el respeto, no deben ser **emos** o **dark**. A veces ha implicado ser alguien que no queremos ser y ponernos máscaras. Seguir los mandatos de género nos ha llevado a perder muchas cosas como nuestros sentimientos, formas de pensar, he incluso perdernos un poco de lo que somos, pero no más que lo que viven las mujeres pues el sistema heteropatriarcal y cisgénero las oprime más a ellas.

Educarnos bajo el machismo en estos tiempos ha tenido efectos en nuestras vidas. Uno de nosotros preguntó si alguien más tenía problemas con la ira por no saber cómo controlarla, otro comentó que desde niño vio cómo su papá golpeaba a su mamá y desde ahí supo que no quería ser hombre. Aprender a ser hombres es un proceso complejo, que choca con costumbres de generaciones anteriores, prejuicios y miedos, estigmas e ideas religiosas, homofóbicas y transfóbicas, pero quizá lo más difícil es la censura y el silencio... ser hombre implica callar un poco la voz de tus sentimientos. Nos han educado bajo un proceso de renuncias y dolor. Eso nos hizo reflexionar sobre la importancia de abrir espacios respetuosos para compartir sentires y pensares y juntos encontrar alternativas y evitar dañar a otras personas y a nosotros mismos.

Como hombres también sabemos que se ganan muchos privilegios por nacer con genitales masculinos. Nos educaron para ser atendidos, cuidados y a ponernos en primer lugar si había otras mujeres en la familia. El ser hombre también nos ha llevado a que nuestros profesores nos respeten y no nos acosen como lo hacen con nuestras compañeras. Ser hombre equivale a ganar más respeto, a ser más fácilmente líderes, a tener mejores oportunidades y más derechos, lo que genera desigualdad y desventaja para las mujeres. Por eso creemos que ser joven en esta sociedad significa poder cambiar de ideas, creencias, actitudes y comportamientos. Pensamos que nos encontramos en una brecha generacional muy crítica, en una transición social y de pensamiento que choca directamente con nosotros. Como adultos jóvenes tenemos la flexibilidad de llevar a cabo cambios en nuestros procesos internos, en nuestros vínculos con responsabilidad afectiva y entornos **(conoce nuestros recursos)**.

¿Qué pensamos y sentimos acerca del amor y vínculos erótico-afectivos? **(semana 2 segundo bloque)**. Todos hemos vivido distintas experiencias. Algunos con noviazgos largos y estables, otros con relaciones complicadas o violentas. El tema del amor nos ha puesto a pensar en cómo repetimos

patrones que no queremos replicar. Como dijo uno de nosotros, "el amor fue la gota que derramó el vaso para llegar a un proceso de deconstrucción" porque algunos no hemos sido honestos, hemos engañado y lastimado a algunas chicas, ejercido violencia psicológica a través del control y manipulación en el afán de cuidarlas. Esa violencia también la recibimos de nuestras parejas. En esta época digital todo se tiende a mostrar al público, las reacciones, los comentarios, así que empezamos a tener miedo de publicar por la desconfianza mutua y los celos, dejamos de ser libres. Eso nos lleva a reflexionar en las consecuencias del amor romántico, por lo que nos falta aprender a respetar sus espacios, sus amistades y decisiones, también hacia nosotros. Algunos estamos en el proceso de romper viejas reglas y tratar de construir otras relaciones afectivas desde la honestidad, reciprocidad y responsabilidad afectiva como actos para no hacer sufrir a la otra/otro **(conoce nuestros recursos)**.

¿Qué hacemos los hombres ante la violencia hacia las mujeres?. Pensamos en general que pasan dos cosas, actuamos con indiferencia es decir no nos involucramos o cuando otros esperan que seamos más fuertes la reacción es con más violencia. La mayoría no hacemos mucho o nada, y tal vez lo más común es ayudar a una chica cuando algún hombre la está maltratando. Pero también nos da miedo y frustración cuando hemos observado sin intervenir a manifestaciones de violencia en las calles y universidad, el clásico pleito de parejas que incluyen gritos, manoteos, agarres, empujones. Algunos han tratado de ayudar a desconocidas cuando las han visto en riesgo, pero cala hondo ver tantas miradas desviadas incluso de profesores/profesoras ante esos actos. En las calles hemos visto el acoso, escuchado comentarios peyorativos a las chicas feministas.

Es preocupante que sigamos viendo la violencia como algo normal y que las mujeres tengan que seguir aguantando malos tratos y siendo víctimas de la desigualdad. Sin embargo, al revisar nuestras relaciones, hemos ejercido violencia. Algunos de nosotros lo ejercimos sin darnos cuenta, desde cuestiones muy sutiles como "atiéndeme porque eres mujer" hasta el "no le hables a esa persona y lo borras de tus redes sociales" o cuando no tomamos en cuenta sentimientos de la otra persona. Es necesario admitirlo para dejar de hacerlo, comenzar a ver las violencias donde antes no las veíamos. También dejar de esencializarnos como seres violentos, somos más que eso, podemos transformar nuestra manera de amar y cuidar.

Admiramos la valentía de las mujeres y la organización feminista, tenemos mucho que aprender. Desde los feminismos se han planteado muchos temas de los cuales antes nadie hablaba, cuestionaba o siquiera era de interés. De hecho, reconocemos que quienes más han reaccionado y puesto límites aun arriesgando su integridad física, son las propias compañeras en la escuela o señoras en las calles. En el ciberespacio reconocemos que está lleno de publicaciones ofensivas contra las marchas feministas, también ahí son atacadas porque las comparan con delincuentes, saqueadoras y violentas. Pero sus demandas son justas, dignas y urgentes. Las paredes pintadas, los gritos en las manifestaciones y hasta los silencios de nuestras amigas, exparejas y compañeras nos tienen qué hacer reaccionar. Tenemos que cambiar mucho de nuestro ser hombres.

Cuidar de nosotros mismos es hacernos responsables de nuestra salud integral. Pero la salud mental es algo muy descuidado por los hombres, el hablar de los sentimientos y nuestra intimidad. En este mundo de apariencias y competencias, aprendimos a cuidar el aspecto físico, la imagen o lo que se quiera mostrar, se cuida el qué dirán, la manera de vestir, hasta el discurso para mantener cierto estatus. Nos descuidamos cuando bebemos alcohol al grado de perder la conciencia, cuando no atendemos nuestras emociones, cuando nos dejamos llevar por situaciones machistas, cuando no nos valoramos y no nos hacemos cargo de nuestra persona y echamos culpas a las mujeres, y cuando no buscamos ayuda para resolver algún problema o dejamos que otros decidan. Así que cuidar de nosotros pasa

por un trabajo de amor propio, por romper mandatos de género que nos atan, cuando mostramos nuestros sentimientos, planeamos cosas para nuestro presente y futuro, cuando nos atrevemos a hablar y reconocer las cosas que sí podemos cambiar desde los micromachismos.

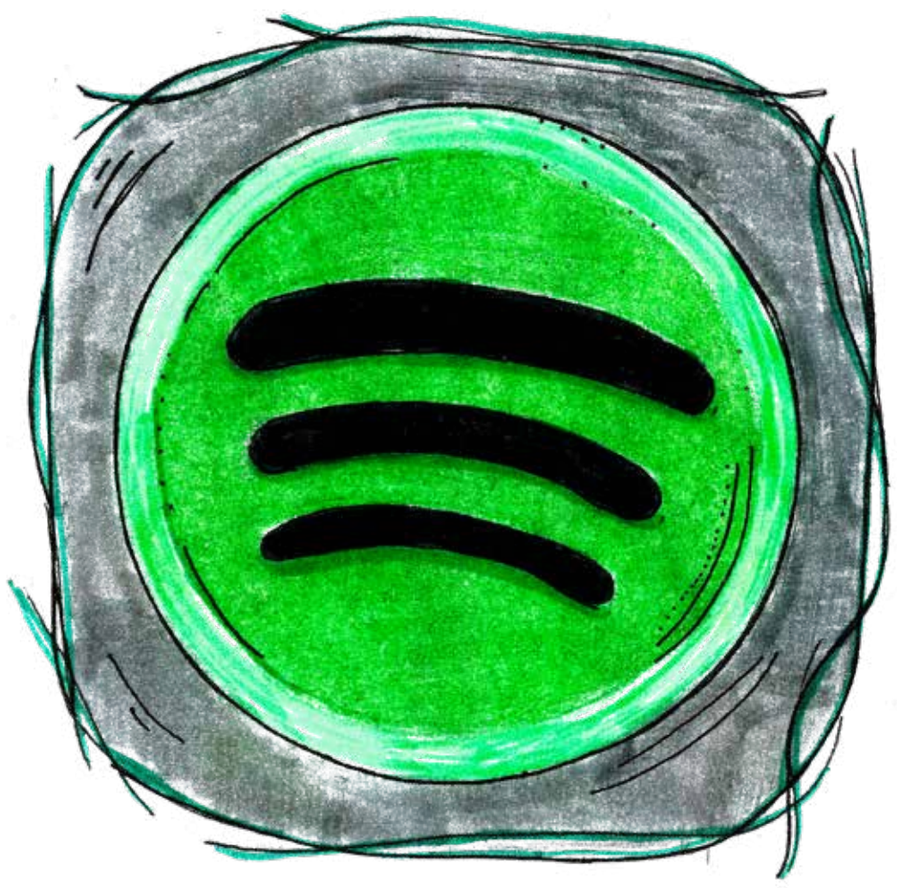
En este proyecto queremos lograr una retroalimentación entre todos que permita el cuestionamiento de diferentes puntos de vista, que a lo mejor antes no habíamos considerado, donde crezcamos todos y permitamos este mismo florecimiento. Queremos ver más allá de lo evidente para la cultura mexicana, dejar de cometer errores, romper estas costumbres machistas. Deseamos que nuestras historias ayuden a sensibilizar y formar argumentos claros para defender lo que es correcto e iniciar un camino de cuidado personal y colectivo desde nuevas perspectivas de la masculinidad. Sería empezar a inculcar un cambio, empezar a ver el mundo y la cultura de otra forma, pasar de estar violentando a estar cuidando.

Nota final.

Nuestra playlist

Durante las conversaciones en nuestros grupos, cada una de nosotras/nosotres/nosotros compartimos aquellas canciones que nos levantó, nos hizo reflexionar, nos inspiró e impulsó. Las favoritas para sostenernos y continuar la travesía por la universidad y la vida.

Aquí te compartimos la playlist de Sentipensares.



Referencias

Butler, J. (2018). **Resistencias**. Paradiso Editores.

Deleuze, G. (2012). ¿Qué es el acto de creación? **Fermentario**, (6), 3-16.

Denborough, D. (2008). **Collective Narrative Practice. Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma**. Dulwich Centre Publications.

Freire, P. (1993). **Pedagogía de la esperanza**. Siglo XXI.

Foucault, M. (1980). **Power/Knowledge: Selected interviews and other writings, 1972-1977**. Pantheon Books.

Galeano, E. (2005). **El libro de los abrazos**. Siglo XXI editores.

Gil, S. (2011). **Nuevos feminismos. Sentidos comunes en la dispersión**. Traficantes de sueños.

Ngozi Adichie, C. (2018). **El peligro de la historia única**. Penguin Randon House.

Ojeda, A. (2022). **Corpografías juveniles. Escuela y malestares sobre género y sexualidad en clave digital**. UNAM-FES Zaragoza.

ÍNDICE

Pensar:
perspectivas e inspiraciones feministas

Bienvenida/e a esta sección

¿Cómo va tu recorrido?
A veces necesitamos pausar nuestro andar. Este capítulo te invita a ello. Para nosotras, pensar es hacer constantes preguntas y para adentrarnos en las perspectivas de género y feministas, Caridad te invita a detenerte para rastrear juntas/es algunos planteamientos sobre los constructos de sexo y género que se han dado desde el discurso científico. Saber dónde se encuentra el género, podría abrir un camino posible de indagaciones y posturas personales.

¡Adelante!

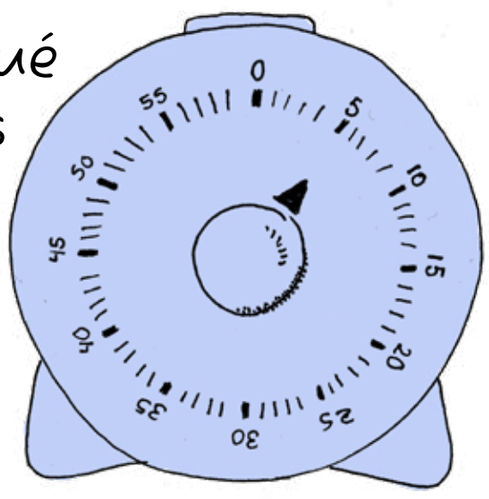
¿DÓNDE ENCUENTRO EL GÉNERO?

Caridad Rangel Yepez

Recuerdo una de las primeras clases de perspectiva de género que impartí, el tema sexo y género. Expliqué por más de una hora las diferencias, sin embargo, al finalizar una alumna me preguntó "si el sexo tiene distribución en diferentes partes de nuestro cuerpo ¿dónde encontramos el género?". Esto me hizo pensar que siempre tratamos de catalogar todo, de darle un lugar, brindarle un nombre, un espacio, una función, como si debiéramos contar con una estructura específica que nos permitiera saber nuestro género. Este capítulo surge por la necesidad de esclarecer, ¿qué es el género?, ¿cómo lo obtenemos? y ¿qué tiene que ver con el sexo?

Para iniciar me gustaría que al leer estas palabras pudieras estar dispuesta/e a entablar una charla conmigo, que podamos interactuar a la distancia, y a pesar de que me encuentro en mi habitación mientras escribo esto, puedas escucharme e incluso sentir el aroma del café que estoy bebiendo y que puedas sentirte acompañada/e, porque estamos juntes en esto.

Después de todo este preámbulo responde estas preguntas: ¿qué es lo femenino?, ¿qué es lo masculino?, ¿quién determina estas características?



Tranquile, tómate un minuto.

Cuéntame, ¿qué piensas?, ¿alguna de estas características las determinamos nosotras, nosotros, nosotres cuando somos niñas?, ¿lo femenino, con qué lo asociaste? ¿Y lo masculino? Pareciera que cuando llegamos a la sociedad ya están dadas estas características, que son inamovibles, pero esto puede y debe cambiar.

Género

Vamos hacia atrás (No tan atrás)

Espera aquí.

En el año de 1950 el psicólogo estadounidense John Money estableció un nuevo significado del término **rol de género**, desarrollando un concepto que precise la construcción de identidades femeninas y masculinas. Money mencionaba que la biología no determina si somos hombres o mujeres, sino cómo somos educadas/os (Lamas, 2016).

Money llevó a cabo uno de sus más famosos estudios, el caso de Bruce y Brenda Reimer. La familia Reimer estaba muy feliz de tener gemelos, el día que realizaron el procedimiento de circuncisión, al pequeño Bruce le quemaron el pene y fue imposible reconstruirlo, el doctor Money convenció a la madre de los niños, de educar a Bruce como niña y así lo hicieron.

El proceso inició realizando una castración a Bruce, fue educado como niña hasta la pubertad. Durante esta etapa, Brenda tuvo depresión y sentimientos suicidas, ya que las niñas no querían relacionarse con ella por tener actitudes masculinas. Esto provocó que sus padres decidieran decirle la verdad, situación que no le gustó al doctor Money debido a que tenía muchos artículos y libros de su éxito en el caso. Sin embargo, no fue un éxito para Brenda al volver al género masculino, intentó continuar con su vida, se casó y aunque no pudo tener hijos fue padrastro de dos pequeños. Años después se divorció y perdió su empleo, lo que lo llevó al suicidio.

Difícil, ¿cierto? A partir de esta época los estudios de género se vuelven relevantes y frecuentes. Robert Stoller fue un psicoanalista y médico psiquiatra el cual distinguió el sexo del género, él trabajaba en la Clínica de Investigación de Identidad de Género, la GIRC por sus siglas en inglés, mencionaba que el término género se puede aludir a la masculinidad y a la feminidad sin hacer referencia a las partes anatómicas del cuerpo.

Antes de continuar, dale un sorbo a lo que estés bebiendo porque este doctor también realizó un estudio, el caso de Agnes. Una mujer blanca, alta y delgada que cumplía con todas las características femeninas, pero tenía genitales masculinos, ella se presentó en el Departamento de Psiquiatría de la Universidad de California en los Ángeles con el doctor Stoller; el cual trabajaba la intersexualidad y la disforia del género, en pocas palabras él ayudaba a las personas a sentirse cómodas con el género asignado al nacer, él no realizaba operaciones a homosexuales, travestis o lo que hoy entendemos como personas de la diversidad sexual.

Después de múltiples estudios hormonales y morfológicos se descubre que Agnes presentaba un verdadero caso de hermafroditismo (caso donde los testículos producen estrógenos. Actualmente se le conoce como intersexualidad o eso es lo que Stoller diagnosticó; ella deseaba restablecer su identidad hormonal con su identidad física por lo que fue sometida a una castración y construcción de labios y vagina. El procedimiento fue todo un éxito para el doctor Stoller y su equipo de colaboradores (Quintana, 2010).

Entrevistas, artículos y muchos reconocimientos fue lo que Agnes trajo a la carrera profesional del doctor, pero el éxito no duró mucho. Seis años después de la vaginoplastía, Agnes confesó que realmente era hombre al nacer y que a la llegada de su pubertad inició la toma de estrógenos, empezó a consumirlos en secreto ya que le pertenecían a su madre. Ella siempre quiso ser mujer por lo que fue necesario apropiarse de esta identidad para que creyeran su historia y a los ojos de los expertos ser un caso inédito, situación que disminuyó la credibilidad del doctor Stoller. Esta mujer desafío las técnicas científicas de los diagnósticos psiquiátricos y hormonales de la época, sin embargo, logró algo que nadie había podido, obtuvo la atención médica que ella deseaba, para vivir su vida como la persona que ella quería ser.

Tras el caso de Agnes, el doctor Stoller menciona que el género se articula con tres instancias:

1. La asignación. Esta se da por la apariencia externa de los genitales, la cual es otorgada al nacer.

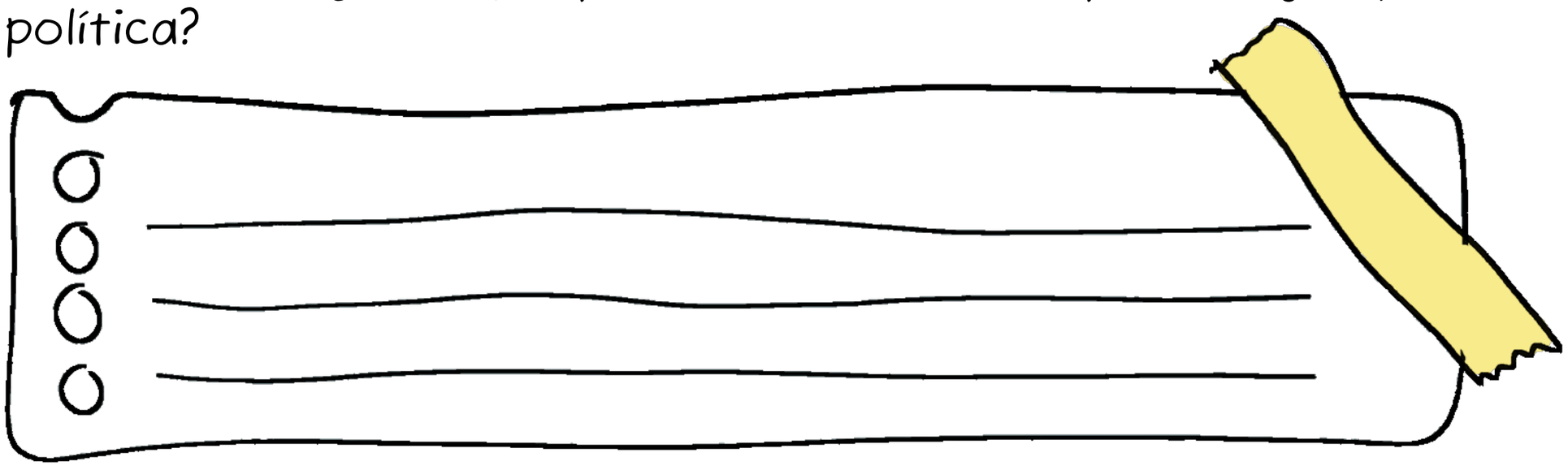
2.La identidad de género. Se da aproximadamente entre 2 y 3 años, ya que a esa edad adquirimos la forma de comunicarnos (lenguaje), a esa edad los niños y niñas se saben niños y niñas, eligen su ropa o juguetes basados en la cultura en la que se encuentran.

3.Rol de género. Comportamientos femeninos y masculinos que nos dice la sociedad que debemos llevar a cabo con respecto a si somos hombres o mujeres (Hiroko, 2004; Lamas, 2016).

Uno más fue Joan W. Scott (1996) quien consolidó la definición de género desde una perspectiva de poder y lo formó en cuatro elementos que lo constituyen:

1.Símbolos y mitos culturalmente disponibles. Y te preguntarás ¿eso qué es? Bueno pues dentro de nuestra cultura asignamos ciertas características a las personas dependiendo del género, por ejemplo, cuando se piensa en la madre se asocia con ternura, cariño, calidez, y un padre puede estar relacionado a lo agresivo, a la violencia y fuerza. Estos arquetipos están presentes en casi todos los ámbitos de nuestra vida, ¿cuáles son esas características que consideras modelo ideal para tu trabajo? Y ¿en tu casa?

2.Otro punto son los conceptos normativos que interpretan los símbolos y se expresan en doctrinas religiosas, educativas, legales, científicas, políticas para afirmar el significado de masculino y femenino. Por ejemplo, dentro de mi secundaria teníamos talleres, los cuales a pesar de que podíamos elegir el que más te gustará, se tenían estereotipos por lo que el profesor de carpintería decía que él no aceptaba niñas. Otro ejemplo sucede en algunos ámbitos religiosos ya que no se permite el matrimonio con personas del mismo sexo, ¿Qué ejemplos conoces en la parte legal y en la política?



3.Las instituciones y organizaciones sociales, como la familia y el mercado de trabajo.

4.La identidad individual y colectiva.

A todo esto, aún no te digo ¿qué es el género?, y mucho menos, ¿dónde lo encontramos? Bueno después de todas estas investigaciones que a lo largo de la historia se realizaron y que después se complementaron con los movimientos feministas (aquí no me detengo en éstos y mejor te recomiendo que revises los doscapítulos siguientes), podemos decir que el género:

Se refiere a los roles, comportamiento, actividades, y atributos que una sociedad determinada en una época determinada considera propios de las mujeres y propios de los hombres (Lamas, 2016).

El género es una categoría para el análisis de la vida social, ya que revela desigualdades y brinda distintas oportunidades con relación al hecho de ser mujer u hombre, además determina qué se espera, qué se permite o qué se valora de cada uno de ellos en la sociedad. Y seguramente te estarás preguntando ¿a qué me refiero con esto? Las mujeres y los hombres realizan actividades acordes con la historia y cultura de lo masculino y femenino.

Un ejemplo es que durante mucho tiempo se creyó que las mujeres no eran capaces de realizar trabajos fuera del hogar y se encargaban del trabajo reproductivo, el cual se centraba en actividades de cuidado y manutención de la familia y estaba desprovisto de valor en el mercado. Los hombres por su parte realizaban un trabajo productivo el cual generaba bienes y servicios, recibiendo una remuneración por ello.

A lo largo del tiempo, las mujeres han modificado estas prácticas y forman parte de la fuerza laboral del país, en ocasiones con dificultades para acceder a mejores puestos e incluso con un sueldo menor a un hombre que ejecuta la misma actividad. ¿Te ha pasado? ¿Has realizado actividades productivas y además reproductivas? O ¿Lo has notado en las mujeres a tu alrededor? Esto se conoce como doble jornada laboral y es un concepto que surge de análisis feministas, debido a la explotación que sufren las mujeres; ya que una mujer cuando realiza actividades remuneradas divide su tiempo en trabajar en lo público y en lo privado, en los hombres esto no es tan común ya que tienen cubierto lo privado por una mujer.

Un ejemplo más es que existían carreras solo para hombres, el gremio médico estaba lleno del género masculino y actualmente es una de las carreras que se han feminizado: el género condiciona lo que podemos hacer y limita las potencialidades humanas. Aún recuerdo que cuando se descompuso mi auto, estaba muy molesta por no saber cuál era la posible falla, pero crecí en un hogar en donde los carros y todo lo relacionado a ellos, era un tema de discusión entre hombre, más no conmigo, esto no porque yo quisiera, pero mi entorno limitó el conocimiento que podría tener de los carros por el hecho de ser mujer. Actualmente ya conozco un poco más y no me parece tan aberrante este tema.

Estas creencias y prescripciones sociales disminuyen las posibilidades de los seres humanos de desarrollarse en cualquier ámbito, tener acercamientos a temas que no son propios de nuestro género. La buena noticia es que el género es una construcción social y puede ser modificada para aumentar las posibilidades en nuestras vidas.

¿Hay algo que por cuestiones de género no pudiste hacer? ¿Algo que no estaba bien por qué eres mujer u hombre? ¡Cuéntame!

Aquí te dejo una de mis experiencias.

Bueno hasta aquí hemos hablado del género, pero para que quede un poco más claro tendremos que platicar del sexo, es necesario ya que es el término que se confunde con el género. Definimos el sexo como las características biológicas a partir de las cuales las personas son clasificadas como machos o hembras de la especie humana al nacer, a quienes se nombra hombres y mujeres respectivamente, estas características físicas, fenotípicas y genotípicas están definidas por la corporalidad.

Existen muchos factores que contribuyen a esta clasificación como (Rey, 2001; Pizzi, et al, 2016):

- El sexo genético o cromosómico. Recordando que cromosómicamente estamos constituidos como XX para las mujeres y XY para los hombres. El sexo genético del embrión queda determinado en el momento de la unión del óvulo materno con el espermatozoide paterno.

- El sexo gonadal. El cual queda establecido a finales de la séptima semana del desarrollo intrauterino y lo dividiremos en testículos y ovarios.

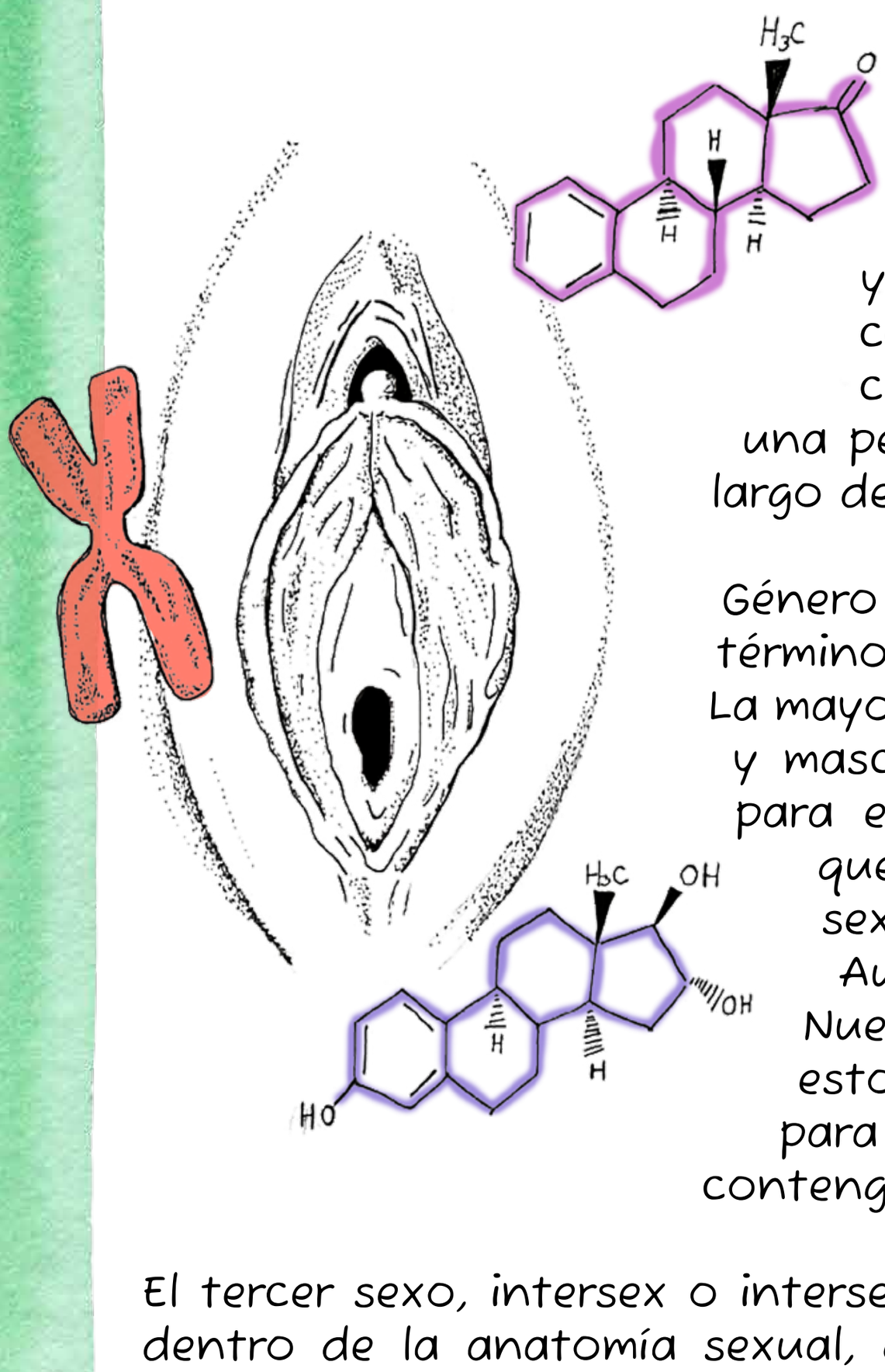
- El sexo morfológico interno. Se desarrolla a los tres meses de gestación y lo podemos ver como vesículas seminales, próstata o vagina, útero y trompas de Falopio.

- El sexo morfológico externo. Este también es conocido como genitales y los llamamos pene, escroto, clítoris, labios vaginales.

- El sexo hormonal. De la acción hormonal dependen los genitales internos y externos de la persona ya sea por andrógenos o estrógenos

- El sexo fenotípico. Se refiere a las características sexuales secundarias, como el vello facial, crecimiento de las mamas, maduración completa de las gónadas, etc.

- El sexo asignado. Que es el sexo que nos otorgan medicamente al nacer



Estos factores intervendrán de manera directa en el sexo de las personas, muchos de ellos son biológicos y el individuo no participa en su asignación, ya que se determina mucho antes de su conciencia. A partir de aquí notamos una clara distinción entre el sexo biológico de una persona y el género que puede tener a lo largo de su vida.

Género y sexo, ¿te pasa que el pensar en estos términos tienes una acepción binaria de ellos? La mayoría de las personas lo tenemos, femenino y masculino para el género y mujer y hombre para el sexo, pero ¿qué pensarías si te digo que en otros países hablan de un tercer sexo? ¿Te lo imaginas? Pues así sucede en Australia, Canadá, India, Estados Unidos, Nueva Zelanda, Bangladesh, Kenia y Nepal. En estos lugares existen procedimientos legales para contar con documentos oficiales que contengan intersex en el rubro de sexo.

El tercer sexo, intersex o intersexualidad son todas aquellas variaciones dentro de la anatomía sexual, que no se encuentran dentro del sexo morfológico externos, sexo hormonal, sexo morfológico interno o cualquier otro sexo. Estas personas pueden tener características sexuales de hombre y mujer en diferente grado; la intersexualidad no siempre es evidente al nacer por lo que se denota en la adolescencia (Ciccia, 2017).

Estas variaciones generan una posibilidad de transgredir los límites anatómicos y hormonales, cambiando los estándares de lo establecido en lo referente al sexo, lo que genera una problemática en la crianza ya que el género debe ser congruente con el verdadero sexo.

Ahora te dejo con un video, seguro ya notaste que su duración es de 15 minutos, pero si lo ves te prometo que valdrá la pena.

Esto es una parte pequeña de lo que las personas intersexuales viven. ¿Qué opinas?¿Qué te parece el sistema?, ¿consideras que se están violentando derechos? Bueno, primero debo comentarte que cuando miré por primera vez este video me sorprendió mucho, nunca pensé que existieran estas ambigüedades en el sistema y menos que las consecuencias fueran tan graves.

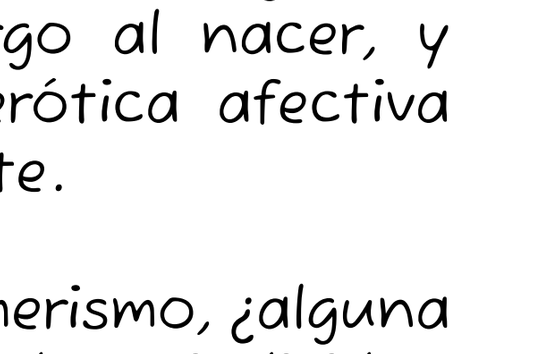
Hablemos un poco de lo que sucede cuando vivimos en una sociedad binaria, miremos como desde que nacemos se nos debe catalogar y es necesario para formar parte del todo. Lo que ocurre con Javier es un acontecimiento que viola muchos derechos, de primera instancia el de la identidad, esto porque no cuenta con un acta de nacimiento válida; cuestión que le impide asistir a la escuela, violentando otro de sus derechos, la educación. Este tipo de ambigüedades se presenta en el mundo en un porcentaje de entre 0.05% y un 1.7%, en México con una población de 126 millones de mexicanos tendríamos 63,000 y hasta 2,142,000 personas con ambigüedad sexual (Suprema Corte de Justicia de la Nación, 2018), un dato interesante.

Esta población no solo tendrá problemas a nivel social, al igual que Javier, presentarán inconvenientes para obtener acceso a la educación y a los servicios de salud. Esto es una consecuencia del sistema binario en el que nos encontramos, de verdad, ¿es necesario clasificarnos para conseguir nuestros derechos? Ahora bien, esto sucede a nivel del macrosistema, pero miremos el contexto de Javier; una familia de bajos recursos en la sierra de Puebla, la desesperación de la madre para resolver no importa cómo, pero ella quiere ayudar a su hijo, sin importar cambiar su género a esa edad. La identidad de género es el juicio de autoclasificación basado en aspectos atribuidos culturalmente hacia las personas, ¿qué tiene esto que ver con Javier? Seguramente te los estarás preguntando. Stoller nos dice que esta identidad de género se determina entre los 2 y 3 años, en Javier es de hombre; a sus 6 años de vida es así como se ha desarrollado, por lo que a pesar de ser un gesto de amor lo que su madre quiere, sería un choque en su identidad de género, pero aquí también se atraviesa otro inconveniente, Javier es menor de edad y está bajo la tutela de su madre por lo que ella decidiría qué hacer.

Otra de las repercusiones que se tienen del sistema binario es la idea cisnormativa que es la condición en la cual las personas que nacieron machos o hembras de la especie humana se identifican con el género masculino y femenino respectivamente que se les otorgo al nacer, y la heteronormatividad que nos dice que la atracción erótica afectiva heterosexual es la única válida ética, social y culturalmente.

Para continuar con este tema me gustaría hablarte del quimerismo, ¿alguna vez lo has escuchado? ¿No? Pues esta es una condición donde un individuo posee células de otro individuo genéticamente diferente, para que esto suceda es necesario que el hospedador no rechace el material ajeno, es lo que pasa con las personas que tienen órganos trasplantados, y tiene que ver con el tema debido a que la concepción que se tiene de hombre y mujer cambia conforme a los avances tecnológicos (Ruiz et al.,2018).

Escucha el siguiente podcast
y conoce más del quimerismo



Esto quedará más claro si hablamos de un caso en específico; Caster Semenya, ella es una atleta sudafricana, bicampeona olímpica en los 800 metros, sin embargo, no pudo participar en los Juegos Olímpicos de Tokio 2021 ya que la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), debido a su apariencia y su voz "masculinas" la sometieron a pruebas de feminidad. Donde resultó que su sexo genotípico

es XY y presenta una inusual producción de testosterona, por lo que la IAAF decide establecer un reglamento para estas condiciones.

El reglamento solicita tomar medicamentos para bajar los niveles de testosterona ya que para la IAAF Caster Semenya es considerada biológicamente hombre, y esto representa una ventaja contra sus compañeras. Antes no se contaba con los avances tecnológicos y las pruebas de feminidad no existían, ahora estas definen los conceptos de mujer y hombre, Caster no quiere tomar medicamentos pues menciona que sus niveles altos de testosterona son algo con lo que nació y no la convierte en la mejor, pero si su formación y conocimiento.

¿Qué opinas de este caso? ¿Consideras que fue correcto el actuar de la IAAF?, ¿Qué harías si después de años como mujer, un estudio te dice que eres hombre a nivel hormonal? Caster es una persona intersex, por lo que ¿en qué categoría debería participar?

Como vemos el sexo también tiene una serie de circunstancias muy específicas por lo que es necesario abrir nuestro panorama, pensar que todo lo que conocemos puede tener nuevos significados, lo que en la actualidad catalogamos como nuevo seguramente en el futuro será común.

En este capítulo hicimos un análisis de los conceptos de sexo y género, seguramente pudiste notar su complejidad dentro de la sociedad y la importancia de hablar de ellos. Espero que ahora todes podamos encontrar el género instalado en la cultura, sociedades, en la historia, en los cuerpos y la subjetividad y más que encontrarlo, conocer cómo se construye, clasificar forma parte de nuestras prácticas sociales cotidianas por lo que hacerlo debe aumentar las posibilidades, no disminuirlas.

RECURSOS

Leonardo Bastida Aguilar
(2021)

Entender la intersexualidad

Dr. César Torres Cruz.
Especialista en género, salud y sexualidades. Webinar "Conceptos clave de la diversidad sexual"Evento organizado por la Unidad Especializada en Igualdad y Equidad de Género de la UAM Cuajimalpa.(2021)

Referencias

Ciccia, L. (2017). **La ficción Delaware los sexos: Hacia Naciones Unidas pensamiento Neuroqueer desde la epistemología feminista**. (Tesis Doctoral). Universidad de Buenos Aires.

Hiroko, A. (2004). **¿Ya superamos el "género" Orden simbólico e identidad femenina? Estudios Sociológicos 22** (66), 719-743.

Lamas, M. (2016). Género. En Moreno, H. y Alcántara, E. **Conceptos clave en los estudios de género. (155-170). Programa Universitario de Estudios de Género** UNAM.

Pizzi, R., Parpacén, L., Fernandes, J., Hernández, E., Fung, L. y Centeno, I. (2016). **Trastorno de diferenciación sexual**. Revista de Obstetricia y Ginecología de Venezuela.

Quintana, I. (2010). **Biopolítica**. Mora (Buenos Aires), 16(2) .11 de octubre de 2023, de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-001X2010000200015&lng=es&tlng=es.

Rey, R. A. (2001). **Diferenciación sexual embriofetal: de moléculas a la anatomía**. Revista Chilena de Anatomía, 19(1).

Ruiz, G. J., Bordes, J., Diaz, N. y Ruiz, G. J. (2004). **La importancia del quimerismo en medicina**. Gaceta Médica de México, 140(5), 573-575.

Suprema Corte de Justicia de la Nación (15 de junio de 2018). **Intersexualidad en México y el problema de la sexualidad binaria**. https://www.scjn.gob.mx/sites/default/files/igualdad-genero/2018-06/ENSAYO%20TERCER%20LUGAR%20Intersexualidad%20en%20M%C3%A9xico_0.pdf

Times Live (26 de abril de 2021). **Mis órganos pueden ser diferentes y puede que tenga una voz profunda, pero soy una mujer**. https://www.timeslive.co.za/sport/2021-04-26-caster-semenya-my-organs-may-be-diff erent-and-i-may-have-a-deep-voice-but-i-am-a-woman/

Univisión (1 de julio de 2019). **La condición de Caster Senmeya para competir en el Mundial de Doha**. https://www.tudn.com/mas-deportes/la-condicion-de-caster-semenya-para-competir-en-el- mundial-de-do

ÍNDICE

¿Cómo se convierte una/e en feminista?

Nuestra compañera Alejandra, estudiante de medicina quien participó en el grupo de Círculo de Litha te contará sus experiencias y recorridos teóricos hacia su proceso de autonomía corporal y empoderamiento. Su historia nos recuerda cómo a partir de sí misma se encuentra en colectividad, las respuestas hacia el autodescubrimiento y el cuidado mutuo.

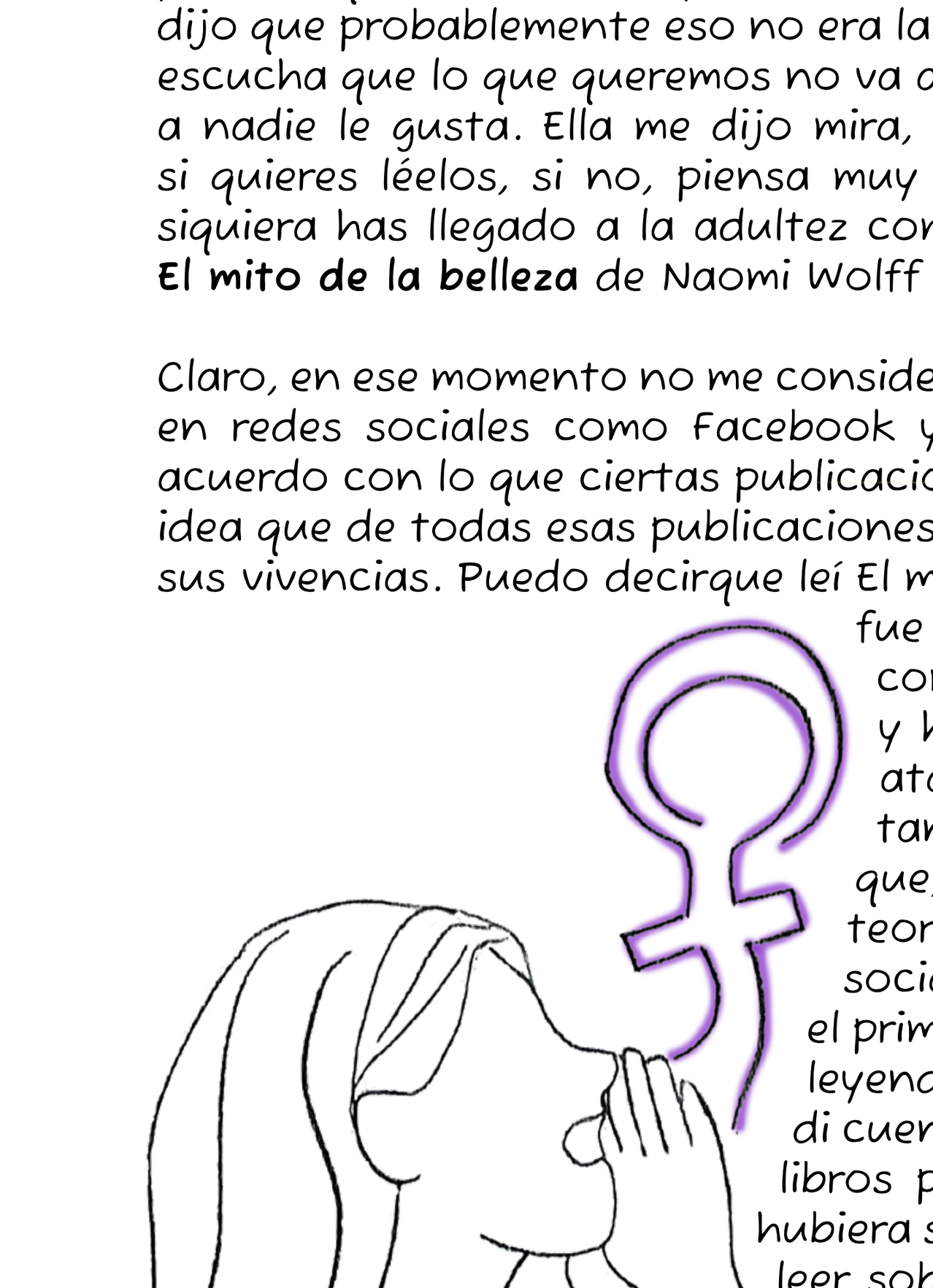
DE LA COLECTIVIDAD A LA TEORÍA FEMINISTA

Alejandra Garibay Gabriel

Creo que la mayoría de las mujeres que entramos al feminismo no lo hacemos directamente desde la teoría académica. Todo comienza cuando estás con tus amigas o conocidas e inician a cuestionarse ciertas cosas de la cotidianidad o simplemente alguien ya leyó algún texto referente a lo que estamos cuestionándonos y lo recomienda.

Para mí, todo comenzó a finales de la preparatoria y estaba pensando día y noche en qué feliz sería si me sometía a ciertas cirugías plásticas para por fin "quererme" o aceptarme, a lo cual una amiga no tan cercana me dijo que probablemente eso no era la solución y claro que me enojé porque escucha que lo que queremos no va a solucionar los problemas es algo que a nadie le gusta. Ella me dijo mira, te voy a mandar estos documentos, si quieres léelos, si no, piensa muy bien lo que quieres hacer porque ni siquiera has llegado a la adultez completa, con ese mensaje ella adjuntó **El mito de la belleza** de Naomi Wolff y **Política sexual** de Kate Millet.

Claro, en ese momento no me consideraba feminista, leía lo que me aparecía en redes sociales como Facebook y Twitter y muchas veces estaba de acuerdo con lo que ciertas publicaciones decían, pero nunca en mi llegó la idea que de todas esas publicaciones venían de mujeres que han teorizado sus vivencias. Puedo decirque leí El mito de la belleza y mi primera reacción fue el enojo porque yo aún no comprendía completamente que Wolff tenía razón y hasta cierto punto lo tomé como un ataque de esa amiga, pero después de tantos años se lo agradezco tanto ya que, sin saberlo, ella me acercó a leer teoría y no solo publicaciones en las redes sociales. Por supuesto, que después de leer el primer texto no me dieron ganas de seguir leyendo, pero después de uno o dos años me di cuenta de que fue un gran error, ¿cuántos libros puede haber leído si tan solo no me hubiera sentido atacada? Creo que el hecho de leer sobre verdades incómodas es eso, saber que nos incomodan y no querer seguir para evitar esa sensación, y creo que no solo aplica en las lecturas, como decía al principio al estar con amigas y platicar comienzan los cuestionamientos que a muchas les parecen innecesarios e incómodos cuando realmente son muy necesarios, y muchas veces se evitan para evitar todos los sentimientos negativos que pueden aparecer con ello.



Desde que somos niñas se nos enseña en nuestra familia nuclear y en la sociedad que las pláticas incómodas no se deben de hablar, que lo incómodo se debe quedar dentro de nosotras o donde nadie más debe saber, pero el incomodarnos de algo significa que no estamos tan de acuerdo con lo que pasa y creo que eso es lo maravilloso de tener círculos que te hacen pensar que no todo lo que conocemos de primera mano está bien y te inviten a cuestionar el por qué y no solo aceptarlo porque así ha sido por años. Concuerdo con lo que escribió Bell Hooks en su libro **El feminismo es para todo el mundo**: una no se vuelve defensora de la política feminista simplemente por tener el privilegio de haber nacido mujer [...] una se vuelve partidaria por elección y por acción. Tristemente gran parte de las mujeres hemos pasado por alguna situación en la que se nos ha violentado directamente por diferentes causas, pero siempre está nuestro sexo o género como razón principal, y si no principal, es una de las razones.

Sembrar una semillita feminista en mis amigas creo que ha sido de las cosas más inconscientes que he hecho y ellas me han hecho saber que están agradecidas porque yo las llevé a la teoría, pero ¿realmente mi intención fue esa? No, yo creo que definitivamente no, pero ellas tomaron esa parte de nuestras pláticas casuales, y creo que realmente nadie tiene como objetivo hacer que sus amigas y círculos cercanos sepan la teoría que una conoce, pero es algo que pasa porque la curiosidad existe y existe esa necesidad propia de conocer de lo que la otra habla. No hablo de esto como la predicadora de la teoría feminista entre sus relaciones interpersonales, pero debemos tener en cuenta que las personas suelen buscar a la que consideran más sabia, realmente no sé si esa es la palabra correcta, pero parecería que es innato.

Para mí, mis amigas de la facultad son mi red de apoyo y después de ellas llegaron más gracias a la colectiva que se hizo y con ellas llegaron más recomendaciones de lecturas, más experiencias por las que ellas pasan y, por lo tanto, más conocimiento. Existe esa creencia de que la teoría crea experiencias, pero es todo lo contrario, las experiencias y existencia crea a la teoría y de aquí va el título, cuando existen grupos de mujeres con las cuales compartir nuestra vida, nuestras experiencias, nuestro amor, el conocimiento previamente escrito por alguien más da una explicación más clara y amplia, a lo que nosotras hablamos y pasamos en nuestro día a día. Y puede que nuestro día a día genere más teoría y es un círculo sin fin de dar y recibir saberes. A pesar de que las redes presenciales o "reales" suelen ser a las que se les da más peso, también existen las comunidades en internet donde se pueden conocer grandes amigas con las que, al igual que con las mujeres que nos relacionamos en la cotidianidad, se crean lazos y vías de conocimiento. Mi parte favorita de las redes que existen en internet es la facilidad que existe para la comunicación aún estando en diferentes partes del país o incluso fuera de él, y se crean bibliotecas y blogs virtuales en los cuales se comparten no solo libros sobre teoría feminista si no también otro tipo de literatura, podcast, vídeos, películas, prácticamente todo lo que se puede encontrar en el internet con tal de que la otra tenga lo mismo que tú por el simple hecho de compartir.

Existen diferentes libros con los que la mayoría invita a la lectura de teoría feminista como **Feminismo para principiantes** de Nuria Varela o el texto ya mencionado de Bell Hooks **El feminismo es para todo el mundo**, sin embargo, considero que no es una regla empezar con estos textos, una comienza en el lugar que más ganas o con lo que se siente más a fin, y así continuar avanzando hasta algo que probablemente no leeríamos solo sabiendo el título y la sinopsis. Aun así, en los recursos que dejo hay bibliotecas en línea que cualquier persona con una computadora o un celular puede tener acceso a literatura feminista.

Recuerda, mujer

Recuerda, mujer, que naciste
dador de vida, creador de milagros, hacedor de magia.
Naciste con el corazón de mil madres,
abierto y sin miedo y dulce.
Naciste con el fuego de las reinas y los conquistadores,
sangre de guerrera que sangras.
Naciste con la sabiduría de sabios y chamanes,
ninguna herida puede no sanar.
Naciste como el narrador de tu propia historia,
antes de que nadie se arrodille.
Naciste con un alma inconmensurable
…alcanzando más allá del infinito.
Naciste para desear con pasión, con abandono,
y para nombrar tu propio destino.
Recuerda, mujer, recuerda
eres más de lo que puedes ver.
Recuerda, mujer, recuerda
eres amado sin cesar.
Recuerda, mujer, tu poder y gracia,
la profundidad de tu corazón de mar profundo.

Reese Leyva

Referencias

Hooks, Bell. (2017). **El feminismo es para todo el mundo**. Traficantes de sueños mapas.

Millet, Kate. (2017). **Política sexual**. Cátedra.

Varela, Nuria. (2008). **Feminismo para principiantes**. Ediciones B.

Wolff, Naomi. (2020). **El mito de la belleza**. Continta Me Tienes.

ÍNDICE

Resulta que no hay un solo feminismo y que cada persona obtendrá respuestas a sus inquietudes de acuerdo a las opresiones en su propia historia.

Jessica, investigadora feminista egresada de la FES Zaragoza, ha llevado un largo camino en el estudio y activismo de los feminismos. Ella trazará un mapa de trayectorias y rupturas intelectuales para que busques tu propia ubicación y decidas qué quieres explorar. No olvides tu café porque se va a poner muy bueno.

CÓMO TRANSITAMOS DE UN FEMINISMO HEGEMÓNICO A UN FEMINISMO LATINOAMERICANO

Jessica Gutiérrez Gómez

Soy una mujer *cis* género, feminista mexicana, de piel morena, residente en la zona urbana del país, psicóloga y antropóloga, perteneciente a una clase media precarizada y estoy a un par de años de llegar a los cuarenta. Partir describiendo quiénes somos nos permite encontrar afinidades o discordancias con quienes nos leen, además de que se comprende mejor el lugar desde el cual estamos haciendo nuestros análisis. Este texto recorre a través de mi mirada cómo hemos aprendido sobre los feminismos tanto las mujeres de mi generación y de los contextos donde he circulado como aquellas más jóvenes que recientemente comienzan a andar en el feminismo.

Quiero comenzar contando cómo fue que me di cuenta que era una joven feminista cuando empezaba el nuevo milenio. Después quiero explicar cómo todas las corrientes teóricas feministas con las que tuve contacto durante por lo menos 15 años provenían del norte global, independientemente si accedía a ella a través de espacios académicos, militantes o de Organizaciones de la Sociedad Civil (ONG's). La genealogía feminista que aprendí y que incluso yo misma retransmití posicionaba como elemento fundante a las feminista europeas y estadounidenses. Finalmente, quiero poner en retrospectiva como fui observando que el feminismo latinoamericano ha tomado una gran fuerza discursiva en los últimos años y cómo ha impactado esto en las nuevas generaciones de feministas más jóvenes.

Supe que era feminista aproximadamente a los 16 años, pero a diferencia de las mujeres jóvenes del presente que eligen el feminismo como bandera política o como símbolo de identidad, yo lo supe porque los demás me nombraban de esa manera antes de saber qué significaba. Estaba en el bachillerato y recuerdo que mis compañeros/as de generación me decían feminista como un adjetivo descalificativo y burlón cada vez que me indignaba por algún acto inequitativo o por algún comentario discriminatorio contra las mujeres. En ocasiones estas reacciones me traían consecuencias con los profesores tales como represalias en puntaje, comentarios violentos o expresiones de desagrado. En ese momento, ser denominada feminista era estigmatizante. No conocía a ninguna feminista en mi escuela ni ningún grupo o colectiva organizada. Tampoco conocía a feministas jóvenes, todas las que conocía por sus apariciones en medios de comunicación eran bastante mayores.

A partir de los señalamientos de que **era una feminista** empecé a preguntarme qué implicaba esta etiqueta y comencé a buscar de manera autodidacta textos en bibliotecas, saqué fotocopias (porque no tenía dinero para comprar libros) y comencé a leer al respecto. Ahí me di cuenta de que, en efecto, estaba totalmente de acuerdo en que las mujeres vivíamos muchas inequidades sociales en diferentes ámbitos de la vida solo por el hecho de ser mujeres, lo cual era totalmente injusto porque deberíamos tener los mismos derechos, por lo tanto, pensé sí, **soy feminista**. Años más tarde cuando ingresé a la Universidad no había materias ni seminarios que hablaran

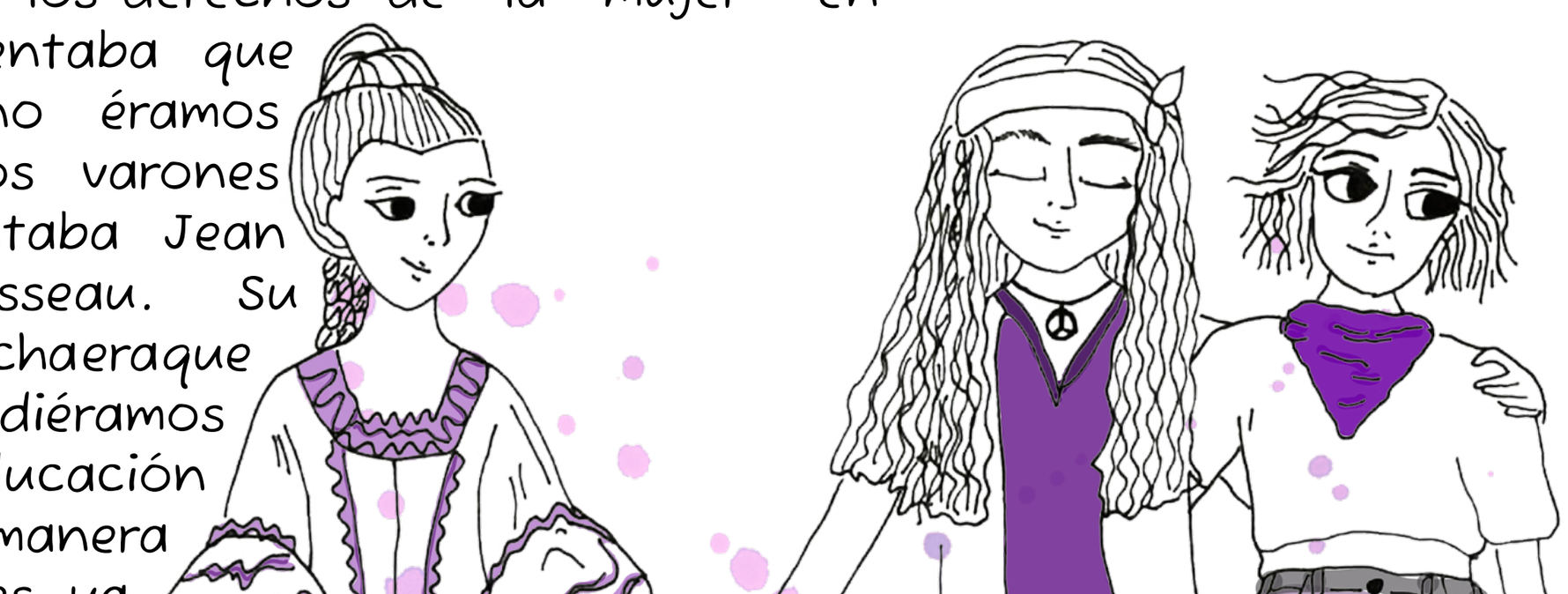
ni remotamente del tema. En el camino tuve que ir explorando espacios para encontrarme con otras mujeres jóvenes curiosas por formarnos en **el feminismo**. En ese momento no era muy común replantearnos la idea de que había muchos feminismos, ni el cruce de las inequidades, ni pensar demasiado en las luchas feministas locales o regionales. Todos esos temas no eran problematizados en esas primeras lecturas. En cambio, las lecturas de línea radical responsabilizaban al patriarcado y a los hombres por nuestra opresión.

Muchas coetáneas aprendimos que los orígenes del feminismo eran occidentales y que específicamente, las luchas de las mujeres y las corrientes teóricas del feminismo se habían originaron en Europa y Estados Unidos. Las feministas de mi generación tuvimos que aprender un montón de nombres impronunciables de feministas europeas y estadounidenses que era erigidos como iconos del movimiento feminista.

En la mayoría de las capacitaciones sobre feminismo en espacios académicos o informales la participación de las mujeres en la Revolución Francesa en 1789 se presentaba como hito fundante del feminismo como movimiento social y es considerada como la Primer Ola Feminista.

La organización y lucha de las mujeres que participaron en la Revolución Francesa fue motivada por el deseo de obtener derechos y libertades iguales a los de los varones. Participaron en diferentes protestas en las que se exigía el cese de los abusos que cometía la monarquía contra los ciudadanos, y en varias batallas, la más relevante la Toma de la Bastilla. Sin embargo, se vieron traicionadas cuando se promulgó la "Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano" porque, aunque habían luchado a la par de los varones esta declaración no las incluía y continuaban sin ser consideradas como ciudadanas. Un año después Olympe de Gouges militante contra la esclavitud y quien incluso escribió sobre el derecho que deberían tener las mujeres para divorciarse, escribió la "Declaración de los Derechos de la Mujer y la Ciudadana" en el que pedía libertad, igualdad y derecho al voto de las mujeres. Posteriormente participó en la disidencia política de Francia por lo que fue detenida y pidió que se le juzgara para poder defenderse dado que este derecho les era negado a las mujeres. Le fue concedido, fue la primera mujer juzgada legalmente y como resultado fue guillotinada, quizá como escarmiento también a las otras mujeres que se organizaban y que continuaron haciéndolo en adelante.

Más tarde en 1792 Mary Wollstoncraft filósofa inglesa escribió el libro "Vindicación de los derechos de la mujer" en el que argumentaba que las mujeres no éramos inferiores a los varones como argumentaba Jean Jacques Rousseau. Su estandartedeluchaeraque las mujeres pudiéramos acceder a la educación de la misma manera que los varones ya que de ella depende nuestra autonomía e independencia económica.



Algunos debates discuten si entre mediados del siglo XIX y el XX continúa siendo

la Primera o la Segunda Ola del feminismo aparece con las denominadas Sufragistas organizadas como movimiento en varias latitudes. En este momento las mujeres se organizaron y se manifestaron para visibilizar las desigualdades que las afectaban, tales como la falta de educación, las limitaciones laborales por ser mujeres y sobre todo la prohibición para votar porque eran mujeres. Cabe resaltar que estas mujeres pertenecían a la burguesía, las luchas de sectores subalternizados se nos enseñaban poco.

Es justamente con las denominadas Sufragistas con quienes comienza la historia del feminismo hegemónico occidental. Es decir, la idea de que no existe ninguna otra lucha organizada de mujeres previa o en algún otro lugar del mundo que no fuera el de estas mujeres europeas.

Las mujeres de esa época continuaban luchando por tener derechos civiles como acceso a la educación y al trabajo, pero sobre todo se centraron en el derecho al voto porque pensaban que de esta manera podrían participar activamente en las decisiones que afectaban directamente sus vidas. Las luchas por el sufragio femenino estuvieron presentes en varios países, pero sobre todo se han recuperado dos: el de las europeas y estadounidenses.

Las estadounidenses además de centrarse en el derecho al voto eran abolicionistas de la esclavitud porque veían muchas similitudes entre el trato social hacía los esclavos y hacía las mujeres. En 1848 surge la Declaración de Sentimientos y Declaraciones de Seneca Falls en las que manifestaban la falta de voz de las mujeres en las leyes que regían sus vidas. A diferencia de los textos de Wollstonkraft y de Gouges este se considera un documento fundacional del feminismo al haber sido realizado de manera colectiva. Fue firmado por 68 mujeres y 32 varones. La abolición de la esclavitud ocurrió primero que el derecho al voto. Es hasta que Elizabeth Cady Stanton propuso un cambio en la constitución que se otorgó el voto a las mujeres blancas en 1920 y para las mujeres negras hasta 1967.

Por otra parte, en Inglaterra Jhon Stuard Mill un diputado liberar presentó la demanda a favor del voto femenino, pero solo obtuvo burlas. Por lo que unas de las referentes del sufragismo inglés Emmeline Pankhurst y sus compañeras tomaron acciones un poco más contundentes como quemar lugares públicos, secuestrar políticos. Por algunos de estos actos fueron encarceladas y una vez encerradas se manifestaron a través de huelgas de hambre. Las inglesas consiguieron el derecho al voto en 1918 pero solo aquellas mayores de 30 años. Es hasta 1928 donde pudieron votar a la par de los varones.

Es curioso que aprendimos nombres de referentes y la historia de las sufragistas en estos países, pero no en otros contextos más cercanos en los que se consiguió antes el derecho al voto. Actualmente el único país en el que las mujeres no pueden votar es el Vaticano. En América Latina los primeros países en los que las mujeres pudieron votar fueron: Ecuador 1929, Uruguay 1932 y Cuba 1934. En México las mujeres pudieron votar hasta 1953.

Después de las **Sufragistas** a medados del siglo XX, específicamente a finales de los años 60 y principios de los 70's aprendimos lo que sería la Tercer ola feminista. Para muchas la figura clave de esta época fue la francesa Simone de Beauvoir quién escribió "El Segundo Sexo" este libro fue y sigue siendo para algunas algo así como la biblia feminista. En este libro es donde se incluye la famosa frase: "No se nace mujer, se llega a serlo", además se analizan varias facetas de las vidas de las mujeres, la maternidad, el aborto, las inequidades en diversos ámbitos, la explotación etc. Sin duda, es un texto imperdible y por mucho tiempo yo misma lo consideré como libro de cabecera, sobre todo durante mis primeros años de formación feminista.

Otro texto importante de esa época fue "La mística de la Feminidad" de la feminista estadounidense Betty Friedan, el cual abordaba las condiciones de las amas de casa de clase media después de la Segunda Guerra Mundial. Exponía que pese a haber accedido al voto y a la educación las mujeres dedicaban sus vidas al cuidado de sus esposos e hijos y esto obstaculizaba su desarrollo intelectual y la participación en la vida pública. Este texto ya empezaba a hacer ruido entre varios sectores de mujeres feministas pues, aunque hablaba en plural, muchas mujeres no se sentían parte de la descripción que aludía específicamente a mujeres de clase media, blancas y estadounidenses.

Por supuesto que esta última ola, aunque situada en las demandas de las mujeres del norte global, trajo cosas muy buenas para la vida de las mujeres como los círculos de mujeres en los que discutían problemáticas en común, derecho al goce y autoconocimiento. También la categoría género para abonar en las explicaciones de cómo las diferencias biológicas sexuales se traducen en inequidades sociales y toda la legislación sobre violencias contra las mujeres.

Mientras nos formamos en feminismo mis coetáneas y yo, no solo aprendimos que estas eran **Las Olas Feministas**, sino que memorizamos nombres y trayectorias de feministas europeas y estadounidenses que protagonizaron las diferentes corrientes de los diferentes feminismos. Algunos de ellos son:

Feminismo de la igualdad: Sostiene que varones y mujeres somos iguales, por ello busca la igualdad más allá del plano legal. Las exponentes de esta línea de pensamiento se encuentran las Sufragistas, Mary Wollstoncraft y Simone de Beavoir.

Feminismo de la diferencia: En contraposición con el feminismo de la igualdad, las feministas de la diferencia destacan que las mujeres no somos iguales que los varones y realzan una serie de atributos y actividades que consideran femeninas. Para ellas la igualdad implica comparación entre sexos, por ello prefieren sostener que somos diferentes, pero merecemos los mismos derechos. Entre sus representantes más conocidas se encuentran las francesas Luce Yrigaray, Julia Kristeva y la italiana Carla Lonzi. Esta corriente también se destacó por hacer fuertes críticas al psicoanálisis y hacer fuertes aportes desde una mirada feminista.

Feminismo izquierdista: Señalaban al capitalismo como una de las principales formas de opresión en la que las mujeres padecían la peor parte. Sus análisis incluían indiscutiblemente la cuestión económica y el acceso a los medios de producción y distribución de riquezas. Sus precursoras pertenecieron a los Partidos Obreros de sus países y lucharon para que las mujeres consiguieran derechos laborales a la par que los varones. Las principales exponentes fueron las alemanas Rosa Luxemburgo (marxista) y Clara Zetkin (socialista); y la rusa Alejandra Kolontai (comunista).

El feminismo radical: Surgió en Estados Unidos a finales de los años 60's. Explica que la raíz de las desigualdades y la opresión de las mujeres es el patriarcado y los varones son sus principales protagonistas. El patriarcado es un sistema integrado por todas las esferas de la vida tanto pública como privada (política, económica, religiosa, social, familiar y sexual) en el que los hombres tienen el dominio por encima de las mujeres. Esta corriente es muy popular hasta el presente por hacer énfasis en las violencias que viven las mujeres a manos de los varones, específicamente la sexual, la cual opera como herramienta de dominación femenina. Considera la prostitución y la pornografía como formas de violencia. Algunas de sus representantes son Kate Millet, Kathleen Barry, Carol Pateman,

Catharine MacKinnon. Este tipo de feminismo es el antecedente e influencia los feminismos RADFEM, TERF (feministas radicales transexcluyentes), el feminismo separatista y algunas expresiones del feminismo anarquista.

Feminismo libertario: Este feminismo no interpela directamente al Estado para resolver las desigualdades que viven las mujeres. Apela a la organización de las mujeres de manera colectiva, es decir, en comunidad. Luchan por la abolición de instituciones jerárquicas del Estado y critican los aparatos represores de los gobiernos. Considera que no todas las expresiones de pornografía y prostitución son violencia y plantean cuales serían algunos parámetros para diferencias si es una elección. Acompañan las luchas de las trabajadoras sexuales por el reconocimiento de sus derechos laborales, por ello, son consideradas prosex: Muriel Dimen, Gayle Rubin, Mariana Valverde, Carole Vance, Alice Echols, Ann Russo.

Todo este resumen ultra rápido, en el que seguramente dejó fuera algunas corrientes y referentes, tiene como objetivo mencionar que durante años me la pasé pensando cuál sería el apellido de mi feminismo, pero siempre encontraba algo que no me hacía click del todo.

Fue muchos años más tarde, durante mis experiencias académicas y militantes en Argentina y Brasil que tuve contacto con los feminismos poscoloniales y decoloniales. Mi primer contacto con el denominado **feminismo latinoamericano** había sido por ahí del 2010 en un seminario que dirigían las feministas Francesca Gargallo y Norma Mogrovejo en la Universidad de la Ciudad de México, sin embargo, yo empecé a ver un verdadero auge del feminismo decolonial y latinoamericano a partir del 2014 en adelante.

El gran antecedente del feminismo decolonial fue la corriente de pensamiento poscolonial el cual tuvo su aparición en el contexto de los llamados **Estudios de la teoría poscolonial y los Estudios de la subalternidad**, los cuales hacían una crítica al eurocentrismo y proponían producciones de conocimiento y análisis anticolonialistas, antiimperialistas y antirracistas. Algunas/os autoras/es representantes de esta línea de pensamiento fueron Frantz Fannon, Edward Said, Homi Bhabha y sobre todo para el feminismo la producción de Gayatri Spivak (1998).

Las feministas postcoloniales inspiradas por esta corriente de pensamiento comenzaron a realizar escritos que criticaban la universalización del sujeto **mujer**, las experiencias de las mujeres, el clasismo y el racismo en los discursos feministas hegemónicos que existían hasta el momento. Cuestionaban además la forma en la que hemos aprendido sobre feminismo, a través de mujeres académicas blancas con privilegios, que provenían de los nortes globales y cuya lengua es sobre todo el inglés y el francés. En nuestra producción de conocimiento hemos traducido esos textos y es la única bibliografía que citamos por décadas aun cuando nuestros contextos no se parecen en nada. Denominaron a esta narrativa histórica como **feminismo occidental, feminismo colonialista** y/o **feminismo hegemónico** puesto que centraba el foco únicamente en los contextos y problemáticas de algunas

mujeres y no tomaba en cuenta las experiencias de vida y las luchas de las mujeres asiáticas, de medio oriente, africanas ni de América Latina. También cuestionaban que el concepto de **patriarcado** fuera protagonizado únicamente por varones para oprimir a las mujeres. Para ellas la categoría **hombres** era tan cuestionada como la de la **mujer** por ser generalizante y por la falta del cruce de otras categorías como raza y clase. En este momento es cuando cobran relevancia Libros como "La invención de las mujeres" de Oyeronke Oyewumi (2017), y "Bajo los ojos de occidente" de Chandra Talpade Mohanty (2008) en el que critica la categoría **mujeres del tercer mundo** y propone un feminismo que trascienda las fronteras y sea interseccional.

Para mí, el feminismo es una teoría y un movimiento que se la pasa revisando y cuestionando así mismo constantemente. El feminismo poscolonial dio el primer paso para cuestionar la genealogía, el sujeto mujer y las causas de las opresiones. Sin embargo, también fue cuestionado por otras pensadoras de otros contextos en el sentido de que las denominadas pensadoras poscoloniales provenían de países considerados **no modernos**, pero hablaban y producían conocimiento desde espacios académicos de prestigio en Estados Unidos y Europa.

A finales de los años 90's y principio del 2000 comienzan las primeras reflexiones que originaron el **Giro Decolonial** el cual cuestionaba el origen de la **modernidad** porque dicha categoría separaba civilizaciones de civilizados (colonizados). Este pensamiento es protagonizado por algunos intelectuales latinoamericanos como Enrique Dussel, Arturo Escobar, Anibal Quijano, Walter Mignolo, Santiago Castro Gómez, Zulma Palermo y María Lugones quienes formaron una red denominada **Grupo Modernidad/ Colonialidad** en la que han desarrollado entre otras cosas el análisis de la **Colonialidad del poder, colonialidad de saber y la colonialidad del ser**. Que son grandes categorías explicativas para evidenciar el racismo, el eurocentrismo, el capitalismo y la predominancia de la producción de conocimiento académico desde el norte global.

La argentina María Lugones es una de las principales figuras que influyen en los feminismos decoloniales, entre otros aportes acuñe el concepto de **colonialidad del género** el cual explica que el género es un constructo y una imposición colonial que no contempla las diferentes cosmogonías que no solo encuentran una dualidad de sexos basada en los aspectos biológicos.

Esto trajo consigo reflexiones no solo de la producción de conocimiento sobre la universalización del término la mujer sino acerca de cómo se habían construido discursivamente los problemas de las mujeres y las agendas de las organizaciones feministas transnacionales de países colonialistas que daban (y continúan dando hasta la fecha) recursos económicos a organizaciones de países más pobres para resolverlos. Desde entonces, ha habido fuertes críticas a lo que se denomina feminismo institucional y a la oenegización de las demandas feministas debido a que solo han puesto el foco en algunos problemas: la violencia contra las mujeres, específicamente la de pareja y la sexual, distribución inequitativa del trabajo del hogar, pago desigual por actividades laborales y derecho al aborto, entre otras; aunque desde mi perspectiva, la política pública se ha centrado sobre todo en la violencia de género. El antecedente en las discusiones feministas mexicanas era protagonizado por las denominadas feministas autónomas, en el contexto mexicano, que cuestionaban fuertemente a las **feministas institucionales** e incluso en algunos Encuentros Feministas Regionales se reunían en grupos aparte.

A diferencia de los **feminismos hegemónicos,** los **feminismos decoloniales** no tienen una genealogía única. Existen diferentes manifestaciones en lo que se ha denominado el territorio Latinoamericano en el que se han

empezado a visibilizar diferentes luchas organizadas protagonizadas por mujeres que se denominan feministas o no. No todas las mujeres que luchan organizadas se reivindican feministas sino que son parte del Movimiento Amplio de Mujeres (como se les denomina en algunos países para señalar movimientos de mujeres organizadas que no se denominan feministas) que se manifiestan en contra de los conflictos armados y a favor de la paz en sus comunidades, en contra de la militarización, por la defensa de vida y sus territorios, en contra de los procesos dictatoriales, por la defensa del medio ambiente, por su derecho al autogobierno indígena, la importancia de reivindicar la historia oral, las manifestaciones contra la violencia y por el derecho al aborto.

En cuanto a la producción académica podemos encontrar a diferentes mujeres que han realizado aportes desde sus diversas realidades. Enlisto a continuación algunos feminismos latinoamericanos populares (también denominados Abya Ayala, que nombra a todo el continente americano), comunitarios, campesino, indígena, autónomo, afrodescendientes chicano, ecofeminismo, lésbico, *putafeminismos*, entre otros. A continuación, dejo una lista de nombres de las principales voces que han teorizado al respecto y el país del que son:

Bolivia: Silvia Rivera Cusicanqui, Adriana Guzmán y Julieta Paredes.

República Dominicana: Ochy Curiel, Yuderkys Espinosa.

Guatemala: Aura Cumes.

Brasil: Leyla Gonzáles; Sueli Carneiro; Leila Gonzalez.

México: Karina Ochoa, Silvia Marcos, Ayda Hernández.

Argentina: María Lugones, Rita Segato.

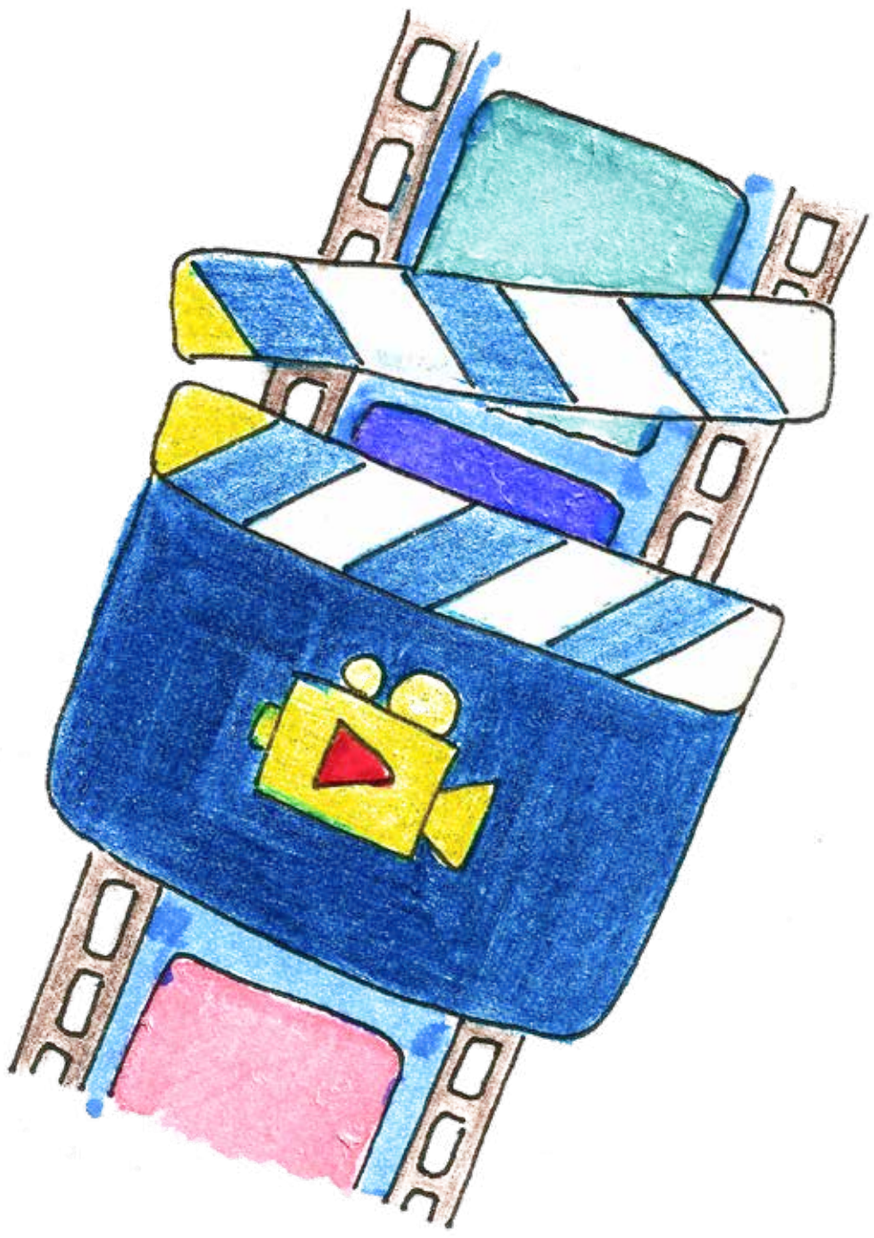
Chile: Margarita Pisano, Edda Gaviola, Julieta Kirkwood.

E.U.A (chicanas): Gloria Anzaldúa.

Honduras: Breny Mendoza.

Por su parte, algo que observo en las expresiones feministas urbanas en la actualidad es que el movimiento feminista cada vez está más protagonizado por una gran cantidad de mujeres jóvenes se acuerpa y reaccionan de manera apasionada en contra de la violencia contra las mujeres, en su manifestación de feminicidio, contra la violencia sexual y por el derecho al aborto. Han surgido algunos movimientos que han hecho temblar las calles con sus manifestaciones "Ni Una Menos", "Me Too" y la "marea verde". Las diferencias que veo en estas jóvenes feministas es que a algunas no les interesa mucho saber sobre las genealogías hegemónicas o no, pero otras, por el contrario, han elegido organizarse en pequeños grupos y luchar por los problemas colectivos. Algunas identidades feministas surgen más como una reacción al hartazgo de la violencia que como una posición política informada y crítica. También veo que están más influenciadas por el movimiento feminista internacional que por el local gracias al alcance de las redes sociales. Me parece que el reto es que tanto mis coetáneas como las más jóvenes tenemos que acercarnos mucho más a conocer las luchas locales y comunitarias. Yo al igual que muchas sigo creyendo que nuestras realidades y las de las mujeres que nos preceden pueden ser diferentes.

RECURSOS



Documental en Netflix

"Feministas: ¿qué estaban pensando?

Referencias

Fanon, F., & Campos, J. (2021). Los condenados de la Tierra: Fragmento. **Revista de la Universidad de México**, (3), 42-45.

García, S. T. (1996). La declaración de Séneca Falls, género e individualismo en los orígenes del feminismo americano. **Arenal. Revista de historia de las mujeres**, 3(1), 135-144.

Mohanty, C. (2008). Bajo los ojos de occidente. Academia Feminista y discurso colonial. Suarez, L. y Hernández, **A. Descolonizando el Feminismo: Teorías y Prácticas desde los Márgenes**. Cátedra, 112-161.

Oyěwùmí, O. (2017). La invención de las mujeres. **Una perspectiva africana sobre los discursos occidentales del género**.

Spivak, G. C. (1998). ¿Puede hablar el sujeto subalterno? **Orbis tertius**, 3(6).

ÍNDICE

Te vamos a compartir algo muy poderoso que ha acompañado a las mujeres: las palabras. Con ellas se tejen relatos, recuerdos, sueños, realidades, testimonios y deseos colectivos. Este apartado de pensar concluye con este capítulo que surgió por el deseo de acompañarte para que narres las historias que te habitan, para dar autoridad propia, tutela y memoria a tu presente y porvenir. Te invitamos a que busques un momento sereno en el que puedas conectar con el llamado de otras feministas que hicieron de su escritura, espacios esperanzadores y de emancipación.

IMAGINAR TU CORPOBIOGRAFÍA DE SABERES. UN LEGADO FEMINISTA

Azucena Ojeda Sánchez y Caridad Rangel Yepez

En esta sección vamos a hacer una pausa, si leíste los capítulos anteriores viste que constantemente hicimos preguntas que hicieron pensar-sentir y resignificar las historias personales y colectivas, en esos trayectos nos topamos con la vulnerabilidad, pero también con su potencia movilizadora a través de sus resistencias. ¿Hicieron resonancia en ti y en tus recursos internos? ¿Despertó en ti el deseo de escucharte y reconocerte para reescribir tu vida? Respira aire fresco porque te invitaremos a hacer memoria de tus malestares y también tus intuiciones, tus experiencias sensibles que te conecten con saberes y pensares que guíen tu camino a conocer más tu cuerpo a través de la escritura en primera persona, aquella que accede a la experiencia corporal y se narra para reconocerse. Específicamente te invitamos a imaginar tu corpobiografía.

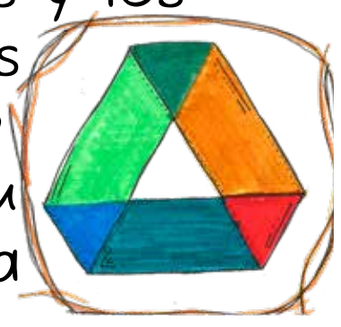
Regresemos al cuerpo. Y es que como apunta Lorena Cabnal (López, 2021): "Este cuerpo experimenta un despojo, un saqueo, una imposición de otro tiempo, de otra realidad, de otra interpretación... Este cuerpo ha experimentado la colonialidad". De ahí que nos invite a crear espacios de sanación entre mujeres:

> Vete al bosque, vete al campo, mete el cuerpo en los ríos, vuelve a sentir la energía de la tierra calentada por el sol, ve a llorarles tus tristezas a los árboles, contempla las fases lunares. Agradece la existencia que tienes en este aquí y en este ahora, y va para adelante la lucha contra el patriarcado, contra el colonialismo, contra el racismo y ese sistema neoliberal.

Por ello el autocuidado, o cuidado de sí como preferimos nombrarle, resulta ser una praxis política. Sostiene Gloria Anzaldúa que narrarse:

> [...] evoca imágenes de mi inconsciente y dado que algunas de esas imágenes son residuos de un trauma que luego tengo que reconstruir, a veces me pongo enferma cuando escribo. No puedo tolerarlo, me dan náuseas, ardo de fiebre, me pongo peor. Pero al reconstruir los traumas que están detrás de las imágenes, les encuentro el "sentido" y una vez que tienen "significado", cambian, se transforman. Es entonces cuando escribir me sana, cuando me porta gran alegría (2016, p. 125).

Escribir ha sido un recurso de sobrevivencia para las mujeres. Si no había espacios para usar la voz y la palabra, estaba la escritura, por ello es que escribir es re nombrar, es expresar con palabras lo inefable. La escritura feminista ha posibilitado una ruptura con el modelo dominante de la razón masculina, pues busca habitar el lenguaje desde los cuerpos y los deseos de las mujeres a través de la autobiografía, y como ejemplos tenemos a Virginia Woolf, Simone de Beauvoir, Adrianne Rich, Audre Lorde, Gloria Anzaldúa, por nombrar sólo algunas que aportaron su narrativa autorreflexiva para comprender su propia vida. La propuesta



consiste en nominar el mundo desde nuestras experiencias y con nuestras palabras, sin renunciar al arte, a la poesía, a la experiencia creativa, como proyecto que cuestiona la rígida separación entre lo individual y lo colectivo (Rodríguez, 2017).

Escribir para habitar de otro modo nuestras historias y nuestros cuerpos:

> Luce Irigaray propone una reapropiación del espejo en la reflexión autobiográfica y el recurso de la metáfora para recuperar los significados del pasado, del presente y del futuro para deslizarnos de la vida a la escritura de la vida, de los silencios a las palabras. Para las mujeres, auto-narrarse se enlaza con la reconstrucción de la memoria individual y colectiva, conocernos y re-conocernos ha sido una ardua lucha frente a la mirada cíclope de la hegemonía masculina (Rodríguez, 2017, p. 41).

La poesía también ha estado presente en el horizonte libertario de las mujeres. Y es que, la poesía no es un lujo, nos dice Audre Lorde (2003). Para ella:

> La calidad de la luz con la que observamos nuestras vidas tiene un efecto directo sobre la manera en que vivimos y sobre los cambios que pretendemos lograr con nuestro vivir. En esta luz concebimos las ideas mediante las que tratamos de descubrir nuestro mundo mágico y hacerlo realidad. Y esto es la poesía entendida como iluminación, puesto que a través de la poesía damos nombre a las ideas que, hasta que surge el poema, no tienen nombre ni forma, ideas aún por nacer, pero ya intuidas. La destilación de la experiencia de la que brota la auténtica poesía da a luz al pensamiento tal como los sueños dan a luz a los conceptos, o como los sentimientos dan a luz a las ideas y el conocimiento da a luz (precede) al entendimiento.
>
> A medida que aprendemos a soportar la intimidad con esa observación constante y a florecer en ella, a medida que aprendemos a utilizar los resultados del escrutinio para fortalecer nuestra existencia, los miedos que rigen nuestras vidas y conforman nuestros silencios comienzan a perder el dominio sobre nosotras.
>
> Todas y cada una de nosotras, las mujeres, poseemos en nuestro interior un lugar oscuro donde nuestro auténtico espíritu oculto crece y se alza, "hermoso/ y sólido como un castaño/ puntal contra (v)nuestra pesadilla de debilidad" e impotencia.
>
> Estos ámbitos internos de potencialidad son oscuros porque son antiguos y recónditos; han sobrevivido y han cobrado fuerza en la oscuridad. En estos profundos lugares, todas albergamos una reserva increíble de creatividad y fuerza, de emociones y sentimientos que no hemos analizado y de los que no somos conscientes. El ámbito de poder que cada mujer posee en su interior no es blanco ni superficial; es oscuro, vetusto y profundo.
>
> Cuando concebimos el modo de vida europeo como un mero problema a resolver, pretendemos alcanzar la libertad basándonos tan solo en nuestras ideas, porque los padres blancos nos dijeron que lo valioso son las ideas.
>
> Pero a medida que ahondamos en el contacto con nuestra conciencia ancestral y no europea, que ve a la vida como una situación que debe experimentarse y con la que hay que interactuar, vamos aprendiendo a valorar nuestros sentimientos y a respetar las fuentes ocultas del poder de donde emana el verdadero conocimiento y por tanto, la acción duradera.

Estoy convencida de que, en nuestros tiempos, las mujeres llevamos dentro la posibilidad de fusionar estas dos perspectivas, tan necesarias ambas para la supervivencia, y de que es en la poesía donde más nos acercamos a esa combinación. Me refiero a la poesía entendida como reveladora destilación de la experiencia y no al estéril juego palabras que, tantas veces, los padres blancos han querido hacer pasar por poesía en un intento de camuflar el desesperado deseo de imaginar sin llegar a discernir.

Para las mujeres, la poesía no es un lujo. Es una necesidad vital. Ella define la calidad de la luz bajo la cual formulamos nuestras esperanzas y sueños de supervivencia y cambio, que se plasman primero en palabras, después en ideas y, por fin, en una acción más tangible. La poesía es el instrumento mediante el que nombramos lo que no tiene nombre para convertirlo en objeto del pensamiento. Los más amplios horizontes de nuestras esperanzas y miedos están empedrados con nuestros poemas, labrados en la roca de las experiencias cotidianas.

A medida que los vamos conociendo y aceptando, nuestros sentimientos, y la honesta indagación sobre ellos, se convierten en refugio y semillero de ideas radicales y atrevidas. Se convierten en baluarte de esa diferencia tan necesaria para el cambio y la conceptualización de cualquier acción fructífera. Ahora mismo podría enumerar cuando menos diez ideas que me habían parecido intolerables, incomprensibles y pavorosas si no hubieran surgido tras un sueño o un poema. No estoy hablando de vanas fantasías, sino de una atención disciplinada al verdadero significado de la frase “me hace sentir bien”. Podemos entrenarnos para respetar nuestros sentimientos y traducirlos a palabras que nos permitan compartirlos. Y cuando las palabras necesarias aún no existen, la poesía nos ayuda a concebirlas. La poesía no solo se compone de sueños y visiones; es la estructura que sustenta nuestras vidas. Es ella la que pone los cimientos de un futuro diferente, la que tiende un puente desde el miedo a lo que nunca ha existido.

Las posibilidades no son eternas ni tampoco instantáneas. No es fácil mantener la confianza en su eficacia. En algunas ocasiones, tras largos y denodados esfuerzos por construir la base de la auténtica resistencia contra las muertes que nos tocará vivir, esa base se viene abajo o se tambalea por culpa de las falacias que nos enseñaron a fundar nuestra seguridad. Las mujeres nos sentimos disminuidas y debilitadas por la acusación, falsamente benévola, de que somos infantiles, particularistas, volubles y sensuales. Habría que preguntarse: Estoy modificando tu aura, tus ideas, tus sueños o simplemente ¿te estoy impulsando a tener una reacción temporal? Esta tarea que no es sencilla, ha de entenderse en el contexto de la necesidad de un cambio auténtico en los fundamentos de nuestras vidas.

Los padres blancos nos dijeron “Pienso, luego existo”. La madre negra que todas llevamos dentro, la poeta, nos susurra en nuestros sueños: “Siento, luego puedo ser libre”. La poesía acuña el lenguaje con el que expresar e impulsar esta exigencia revolucionaria, la puesta en práctica de la libertad.

Ahora bien, la experiencia nos ha enseñado que, además, siempre es necesaria la acción en el momento presente. Nuestros hijos no pueden soñar si no viven, no pueden vivir si no los alimentamos, ¿y quién si no podrá proporcionarles ese auténtico alimento sin el cual sus sueños no podrán ser distintos de los nuestros? “¡Si

queréis que algún día lleguemos a cambiar el mundo, por lo menos tendréis que concedernos el tiempo necesario para que nos hagamos mayores!", grita el niño.

A veces nos drogamos a base de soñar nuevas ideas. El pensamiento nos salvará. El cerebro nos liberará. Pero lo cierto es que no tenemos en reserva ideas nuevas que puedan rescatarnos como mujeres, como seres humanos. Tan sólo existen las ideas viejas y olvidadas; una vez que las reconozcamos en nuestro interior, podremos realizar con ellas nuevas combinaciones, nuevas extrapolaciones, y hacer acopio de valor para ponerlas en práctica. Y en todo momento hemos de infundirnos ánimo a nosotras mismas, y unas a otras para poner a prueba esas acciones heréticas que están implícitas en nuestros sueños y desacreditadas por nuestra forma de pensar tradicional. Sólo la poesía, desde la vanguardia de la lucha por el cambio, insinúa las posibilidades que pueden hacerse realidad. Nuestros poemas formulan las implicaciones nacidas de nuestro ser, lo que sentimos profundamente y nos atrevemos a plasmar en realidad (al actuar en consonancia) nuestros miedos, nuestras esperanzas, nuestros más íntimos terrores.

Nuestros sentimientos no estaban llamados a sobrevivir en una estructura de vida definida por el beneficio, por el poder lineal, por la deshumanización institucionalizada. Los sentimientos se han conservado como adornos inevitables o como agradables pasatiempos, con la esperanza de que se doblegaran ante el pensamiento tal y como se esperaba que las mujeres se doblegaran ante los hombres. Pero las mujeres han sobrevivido. Y también los poetas. Y no hay nuevos dolores. Ya los hemos sentido todos. Los hemos escondido en el mismo lugar donde tenemos oculto nuestro poder. Ambos afloran en los sueños, y los sueños nos señalan el camino de la libertad. Podemos plasmar los sueños en nuestros poemas pues éstos nos dan la fortaleza y el valor de ver, de sentir, de hablar y de ser audaces.

Si desdeñamos lo que necesitamos para soñar, para mover nuestro espíritu profundamente, a través de la promesa y hacia ella, si lo consideramos un lujo, estamos renunciando a la esencia, a los fundamentos de nuestro poder, de nuestra condición de mujeres: estamos renunciando al futuro de nuestro mundo.

Porque no existen ideas nuevas. Tan sólo existen nuevos medios de sentirlas, de examinar cómo se sienten esas ideas viviéndolas un domingo a las siete de la mañana, después del desayuno, en pleno frenesí amoroso, haciendo la guerra, dando a luz o llorando a nuestros muertos... mientras sufrimos por los viejos anhelos, batallamos contra las viejas advertencias y los miedos a estar en silencio, impotentes, solas, mientras saboreamos las nuevas posibilidades y nuestra nueva fortaleza.

¿Disfrutas de la poesía? ¿Qué te parecieron los planteamientos de Audre Lorde? De nuevo, toma aire y busca un espacio adecuado para escuchar poesía hecha por mujeres desde distintas geografías y momentos históricos, en la voz de las compañeras estudiantes *Martha Renee Ruiz Lomas* y *Kenia Ivet Ruiz Santiago* en el podcast "**Latidos, sueños, impulsos, pasos**. **Poemario**".

Regresemos a la escritura. Te convocamos a este cósmico llamado de imaginación e inspiración desde un espacio íntimo y seguro para espejear, crear, sanar, luchar, subvertir, transformar tu cuerpo-territorio para

habitarlo mediante una estrategia subversiva que ha acompañado a las mujeres a lo largo de la historia: la escritura de sí para sanar.

Te invitamos a realizar el siguiente ejercicio: **El libro de mi vida**, el cual te llevará a establecer un diálogo interno y a explorar un poco más de ti y tus recursos. Te sugerimos que al final de leer este libro, vuelvas a hacer el mismo ejercicio y agregues más capítulos, esta vez desde el cuidado de sí y de otras/otres/otros. Piensa en el libro de tu vida, ¿cómo sería? ¿De qué hablaría? ¿Qué título elegirías? Si pudieras construir tres capítulos. ¿Qué historias contarías de ti misma/e? Incluye en tus reflexiones las siguientes preguntas:

1. ¿Qué sueño, valor, compromiso y esperanza representa este capítulo en tu vida?

2. ¿Cuándo empezó en tu vida? ¿En qué lugar aprendiste esto? ¿De quién aprendiste esto?

3. ¿Cómo te has sanado y qué resistencias has generado al enfrentar el sistema patriarcal?

4. ¿Qué le podrías enseñar a otras mujeres con tus experiencias y saberes?

En esta sección hemos recorrido como otras mujeres, desde experiencias distintas, se han acercado a los feminismos primero por una necesidad personal y luego la hicieron colectiva. ¿Te diste cuenta de la importancia de la escritura en primera persona? Eso también hicimos con los grupos de las juventudes que ya te contamos en la primera sección. Esperamos que te resulte útil en tus propias búsquedas. Para cerrar este trayecto, te compartimos los siguientes legados feministas.

Cuando sientas que ya es el momento de pasar a la siguiente sección, encontrarás otras voces que comparten contigo algunas reflexiones personales de temas que nos llevan a reflexionar en la dimensión ética con la otredad y algunas dimensiones del cuidado personal y colectivo, son llamados hacia el **nosotras/otres/otros**.

Referencias

Anzaldúa, G. (2016). **Borderlands. La nueva Mestiza**. Capitán Swing Libros.

López, E. (2021, abril 7). Lorena Cabnal: Sanar y defender el territorio-cuerpo-tierra. **Miscelanea UAM Cuajimalpa**. https://www.cua.uam.mx/news/miscelanea/lorena-cabnal-sanar-y-defender-el-territorio-cuerpo-tierra

Lorde, A. (2003). "La poesía no es un lujo", en **La hermana, la extranjera**. Ed. horas y Horas.

Rodríguez, R. (2017). Lo que escribe un cuerpo. Aportes para una metodología feminista.

R. Rodríguez, S. da Costa y V. Pasero (Coords.). **Corpobiografías de sanación. Escrituras, cuerpos y saberes de mujeres**, (19-56). TeseoPress.

ÍNDICE

Acuerpar:
accionar,visibilizar, cuidar,
acompañar, transformar

¿Tienes lista tu bebida relajante? Iniciamos esta tercera sección con distintas voces que te comunicarán temas en clave feminista e inclusivo. Iniciaremos con las reflexiones de Jacqueline, estudiante de psicología que nos acompañó en el *Círculo de Litha*. Ella, al igual que otras compañeras estudiantes, tiene un especial interés en establecer un diálogo con los hombres sin excluir a las mujeres para sensibilizarlos/as en la necesidad de transformar las relaciones de poder en el mundo. Para ello, introduce algunos conceptos que nos ayuda a todas, todos y todes. Atendemos el llamado de la antropóloga feminista Rita Segato para desmontar el mandato de la masculinidad.

¿Te animas a sentipensar en tus propias acciones?

PATRIARCADO: EL MUNDO DE HOMBRES PARA HOMBRES

Alexia Jaqueline Pascual Nájera

Alguna vez te has preguntado si ¿el mundo en el que vivimos está construido para todas/os/es por igual? Es decir que, ¿todas las personas tienen acceso a los mismos derechos, oportunidades y permisividad social? A lo largo de este capítulo, hablaremos sobre la influencia del patriarcado en la familia, educación, comportamientos, valores y representaciones sociales de las personas.

Iniciamos por definir al patriarcado como *un sistema de jerarquías inferiorizantes, de dominio y posesión que se da en todas las relaciones sociales, centrado en el poder de los de arriba frente a los de abajo, principalmente sobre la mujer y los otros concebidos como débiles, extranjeros, homosexuales, enfermos, esclavos, niños y animales* (Warren, 2000, p. 46).

Como puedes ver, el patriarcado no sólo oprime a las mujeres sino también a toda persona que no "encaje" en el estereotipo de lo que es un hombre, como es el caso de la comunidad LGBTIQ, las infancias y las personas en condiciones vulnerables.

> La masculinidad patriarcal se define por 3 aspectos básicos (Badinter en Naffae, 2010):
>
> 1. La separación de los chicos de la madre para evitar la contaminación de comportamientos, actitudes y valores femeninos
>
> 2. La segregación desde edades muy tempranas para diferenciarse de las chicas y
>
> 3. La reafirmación de la heterosexualidad por negación de la homosexualidad.

El lugar de inferioridad que se asigna a lo femenino y a todo aquello que no encaja en el molde del macho, es muy temido por niñas, niños, niñes y adolescentes durante su crecimiento, ya que perciben la necesidad de ser aceptados socialmente en los grupos de pares, incluso en la familia misma.

La masculinidad es un proceso y no un producto, es decir, un tránsito que ocurre a partir de las prácticas desde el cual se organizan y regulan las relaciones de poder (Schongut, 2012). Este proceso aprendido culturalmente, empodera a los varones y les cede el control de quienes se encuentran a su alrededor.

México se conoce en Latinoamérica como la cuna del machismo, esto debido a que este fenómeno está presente en las películas, música, familia, programas de televisión, incluso dentro del sistema jurídico que llega a engrandecer la desigualdad de género. Con la globalización, los actos discriminatorios del machismo han sido más visibles y las actitudes

comienzan a modificarse de forma paulatina. De acuerdo con Ayllón-González (2020), En México existen tres grupos de masculinidades:

- El **hombre fiel al machismo**. Es el hombre que, ya sea que desconozca toda información al respecto del género y las masculinidades y siga su vida de acuerdo a los códigos hegemónicos.

- El **macho "progre"**. Es el hombre que tiene un discurso de género e igualdad, pero sus actitudes siguen basándose en creencias y prácticas machistas.

- **Hombre en proceso de cambio**. Es el hombre que sigue ejerciendo violencia en algunas de sus formas, aunque promueve una reflexión interna y trata de asumir una responsabilidad, se replantea los privilegios del patriarcado y busca la equidad entre géneros.

Incluso las prácticas sociales conocidas como **caballerosidad**, están compuestas por lo que Luis Bonino (2004) define como micromachismos, cuya categorización se muestra a continuación

1. Utilitarios: caracterizados por estrategias para delegar responsabilidades y consiste en dejar de hacer algo. Algunos ejemplos son los quehaceres domésticos o el cuidado de personas.

2. Encubiertos: como el nombre lo dice, se caracterizan por ser sutiles y muy efectivos, con la finalidad de coartar los deseos de la otra persona para sustituirlos por lo que no quiere. Muestras de ello son el paternalismo y la imagen de inocencia en los actos de disminución de la mujer.

3. De crisis: son utilizados en situaciones donde se comienza a percibir una pérdida de control sobre el otro individuo y una búsqueda de equilibrio del poder. Ejemplos de esta categoría son el pseudoapoyo, la victimización, los pretextos, la resistencia pasiva, entre otros.

4. Coercitivos: se hace uso de la fuerza psicológica, moral y/o económica para limitar la libertad, doblegar y restringir su capacidad de decisión.

Un concepto afín al patriarcado y al machismo es el sexismo. Giberti, E. (2008) escribe: *"Sexismo se define como el conjunto de actitudes y comportamientos que instala la discriminación entre las personas basándose en su sexo. Se organiza en forma de prejuicio y creencia y se pone de manifiesto mediante el lenguaje, símbolos y costumbres históricamente arraigadas".*

¿Recuerdas los juguetes que tenías en la infancia? ¿A qué jugabas con tus amistades? ¿Cómo te vestían tus padres? ¿Qué actividades llamaba tu atención? ¿Tuviste limitaciones para realizarlas porque "no eran para tu sexo"?

Desde la infancia nos forman con lo que podemos o no podemos hacer, según los roles de género. Más tarde, crecemos escuchando expresiones como *"Ya te puedes casar", "aguanta como hombre" "debes darte a respetar" "los machos no lloran",* las cuales son parte de la cultura patriarcal que se ha perpetuado durante generaciones. Por ello, es muy importante que aprendamos nuevas formas de socialización que permitan que los derechos, la identidad y la vida de todas, todos y todes sean respetados y ejercidos.

¿Cómo *sobrevivir* en este mundo patriarcal?

Causar un cambio del ambiente en el que nos desenvolvemos puede ser un poco complicado, debido a que como ya hemos visto, la cultura está permeada de creencias machistas y sexistas, de tal manera que en ocasiones podremos realizar cuestionamientos y cambios directos, mientras que, en otras, habrá que sobrevivir, pues no todas están bajo nuestro control. Aquí te dejaré algunos tips que a mí me ayudaron a transformar mis acciones y quizás pueden ayudarte a ti a reflexionar/accionar.

1. Habla fuerte. No tengas miedo a llamar la atención, lo que piensas y percibes es importante y merece ser escuchado.

2. Crea una red sorora. Ayuda a otras mujeres y rodéate de ellas. ¡Todas somos brillantes y juntas brillamos aún más! Dejemos de competir entre nosotras.

3. Aprende a decir NO sin remordimiento. Nuestros límites deben ser respetados y nadie debe estar por encima de ellos. No pongas tu comodidad por debajo de la de otros.

4. No te rías de los chistes misóginos. Esta es una forma de poner un alto a las prácticas machistas que se han normalizado en nuestro entorno. Las diferentes violencias que vivimos llegan a cobrar vidas, no son un chiste y no deben ser contadas como tal.

5. Sé lo que tú quieras ser. Exprésate, dirígete y vive de forma femenina, masculina o ninguna. Tu apariencia, tus gustos y tu personalidad no definen tu valor y nadie debe opinar sobre ella.

6. No pierdas de vista el objetivo. Durante el proceso de deconstrucción conocerás nuevas ideas y posturas, pero recuerda que estos cambios no son para ser superiores a nadie, sino para lograr equidad y funcionar en la sociedad desde el respeto, la empatía, la solidaridad y la autonomía ética.

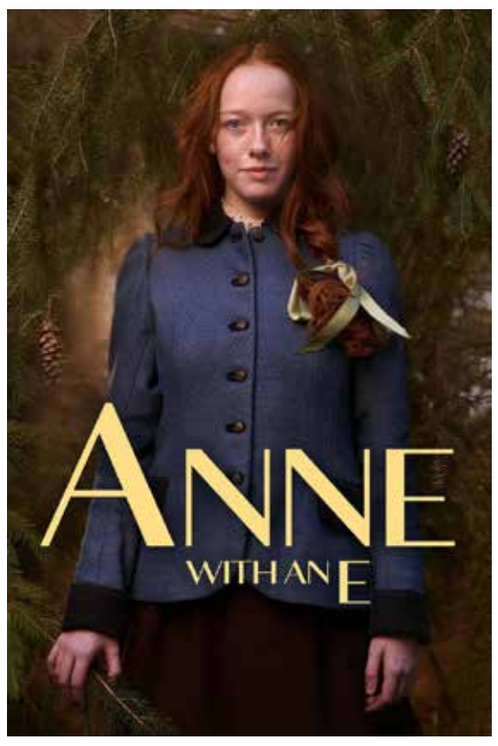
7. Reconoce las diferentes violencias que ejerces. Puede ser difícil identificarnos como agresoras o agresores, sin embargo, cuestionarnos las formas en las que violentamos a otras/otres mediante el análisis de nuestros pensamientos, creencias, acciones y el contenido que consumimos. Esto es un paso importante para detectar y hacer cambios en nuestra persona y en la forma en la que nos relacionamos con quienes nos rodean.

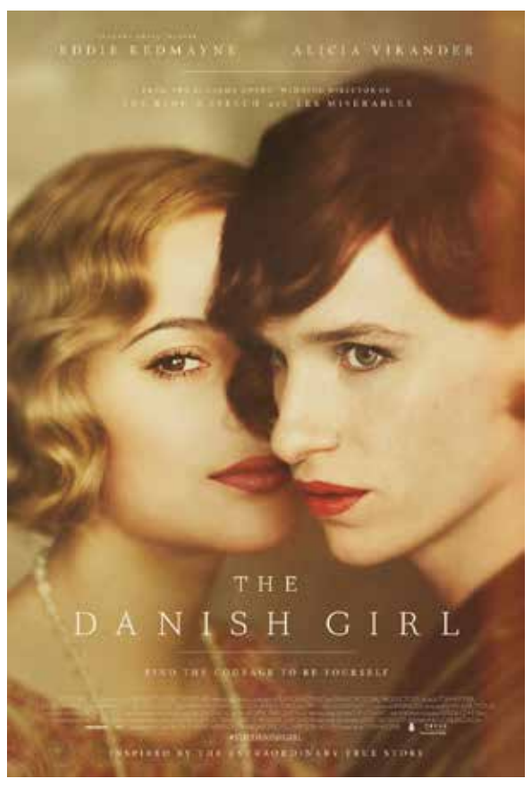
8. Reflexiona sobre tus prejuicios. Cada individuo carga de manera inconsciente con diferentes prejuicios o actitudes que adquirimos de nuestros círculos familiares o de amistades. Es importante deconstruirnos y conocer nuevas perspectivas.

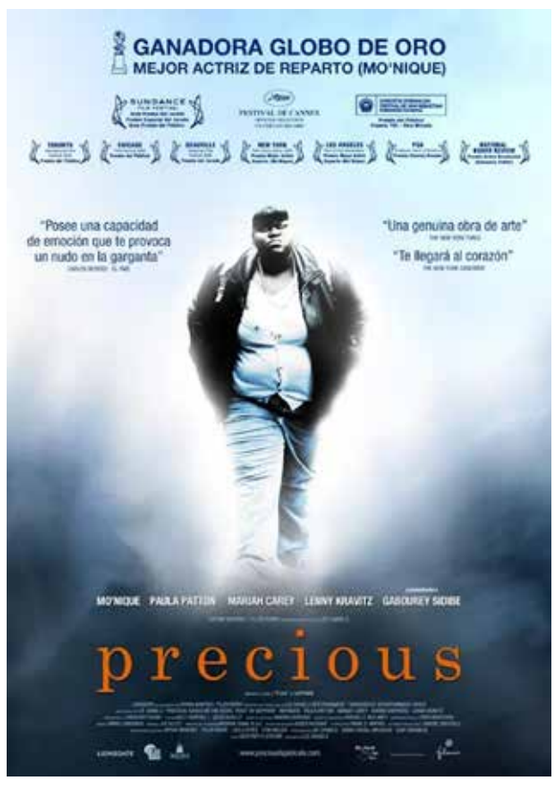
9. Apoya a las identidades no hegemónicas. Mujeres y hombres en procesos de transición, así como personas no binarias, viven las diferentes violencias del patriarcado. Infórmate sobre estas y colabora para que sus derechos sean respetados.

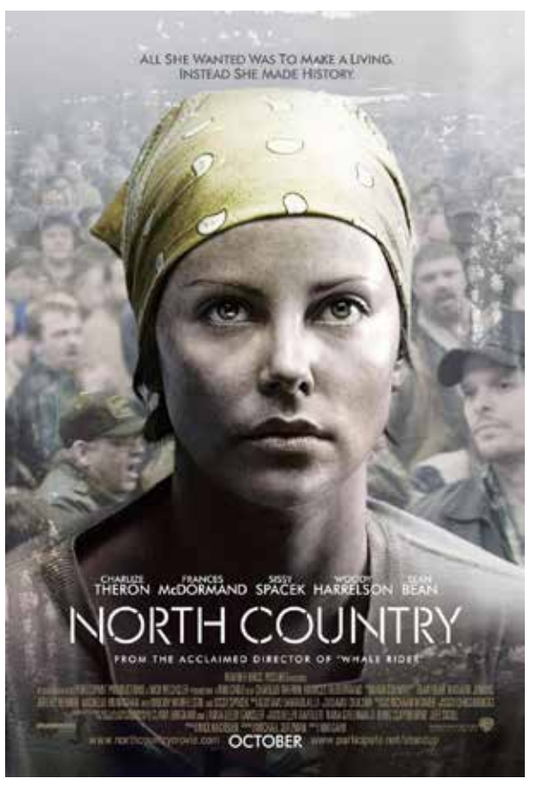
10. Comparte tus conocimientos y experiencias en los diferentes ambientes en los que te encuentres. A través de tus experiencias, emociones y sentimientos, puedes ayudar a tus amistades y conocidos a hacer una introspección sobre la forma en que viven, los mandatos que los guían y la influencia de sus acciones en otras personas. Apóyanos a extender a otras y otres lo que rescatas de este material.

Recomendaciones de cine:

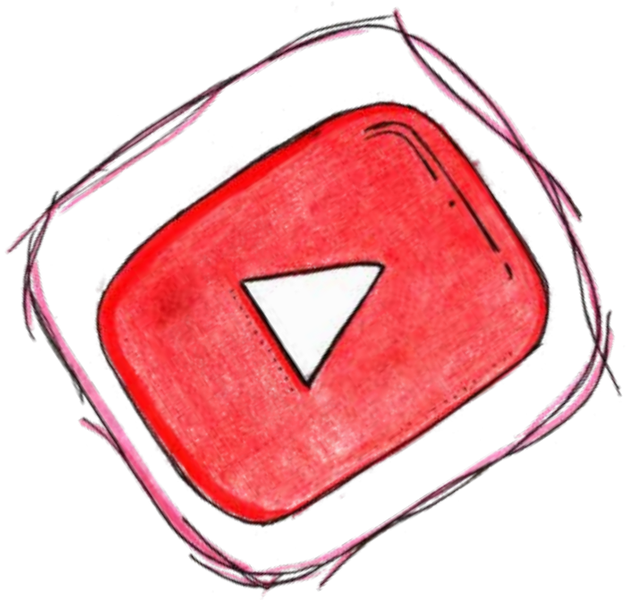






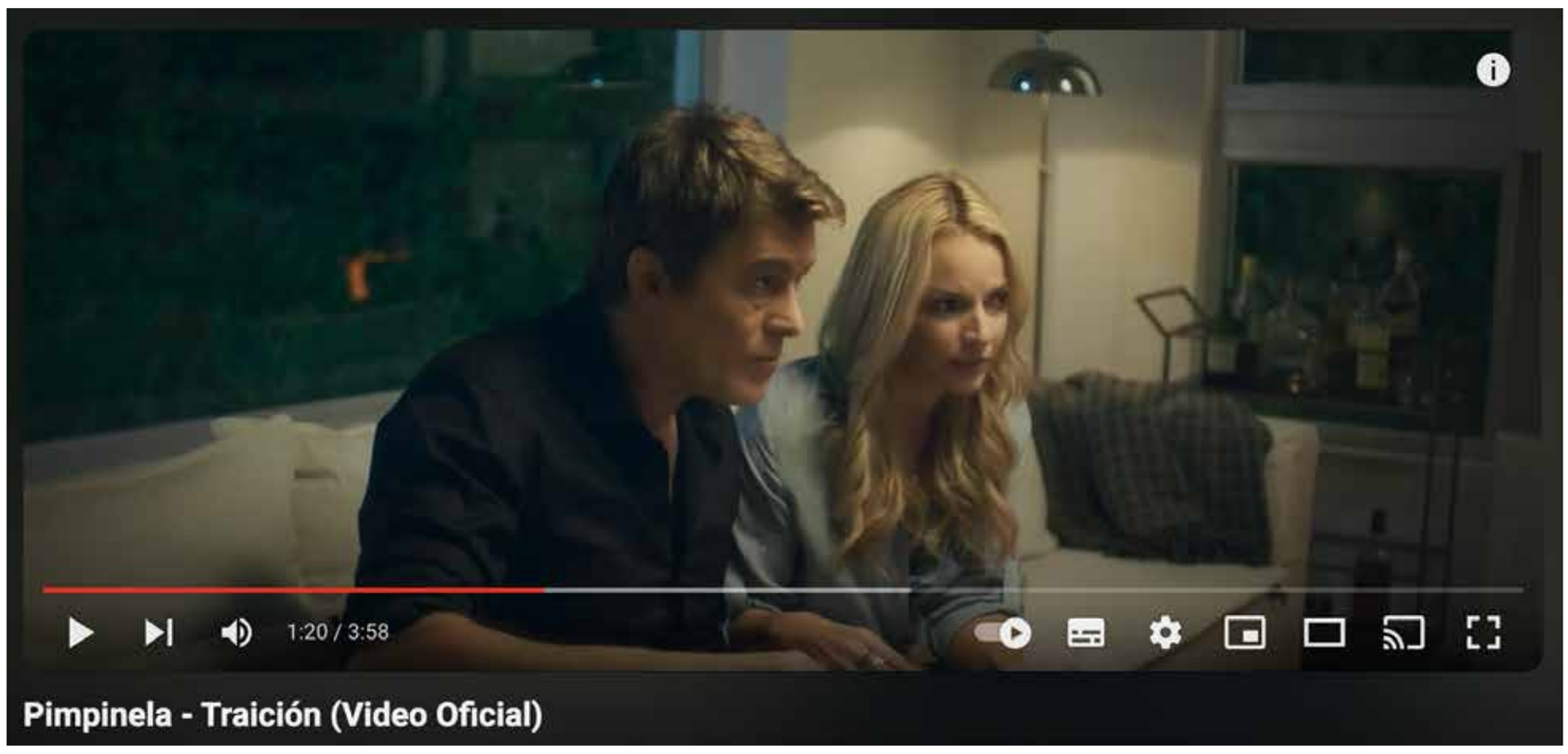


RECURSOS



Es el único hijo de Sofía y Don Miguel
Ella es muy sensible
Una mujer de sencillez
Siempre lo protege y lo acepta como es
En cambio Don Miguel
Es muy machista y anti gay
1:38 / 5:04
Romeo Santos - No tiene la culpa (Letra/Lyrics)

BRUNOTRADUCTOR
Es un desastre, es un desastre, es un desastre, es un desastre
She's a mess, she's a mess, she's a mess, she's a mess
1:43 / 5:14
Lady Gaga - Dance in the Dark // Lyrics Español // Fan Video


1:20 / 3:58
Pimpinela - Traición (Video Oficial)

Referencias

Ayllón, R. (2020). **De hombres y machos: el género y las masculinidades en la vida cotidiana**. Revista Digital Universitaria (RDU). http://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2020.21.4.5

Bonino, L. (2004). **Los micromachismos**. La Cibeles. 2, 1-6. https://www.mpdl.org/sites/default/files/micromachismos.pdf

Giberti, E. (2008). **Sexismo**. En Diccionario Latinoamericano de Bioética, p. 292. Tealdi, J. C. (Director), UNESCO, Red latinoamericana y del Caribe de bioética, Colombia: Universidad Nacional de Colombia. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000161848

Warren, K. (2000). **Filosofías ecofeministas**. Barcelona: Icaria Editorial s.a.

Peliculas

Walley-Beckett, M., Murdoch, S. y De Piencer, M. (Productores ejecutivos). (2017-2019). **Anne with an E** (Serie de Televisión). Pelican Ballet Northwood Entertainment.

Louis-Daniels, L. (2009). **Precious (Preciosa)** (Película). Harpo Productions Lee Daniels Entertainment.

Taylor, T. (2011). **The help. (Historias cruzadas)** (Película). DreamWorks Pictures; Reliance Entertainment; Participant Media; Image Nation; 1492 Pictures; HarbingerPictures.

Caro. N. (2009). **North Country (Tierra fría)** (Película). Participant Media; Nick Wechsler Productions; Warner Brothers.

Ribeiro, D. (2014). **Hoje eu quero voltar sozinho (Hoy quiero volver solito)** (Película). Lacuna Films.

Hooper, T. (2015). **The Danish Girl (La chica danesa)** (Película). Pretty Pictures; Harrison Productions; ELBE; Senator Film Production; MMC Independient; Working Title Films.

ÍNDICE

Con gafas violeta hemos hablado de las desigualdades entre hombres y mujeres, y los efectos del patriarcado, pero nuestra perspectiva de la realidad no estaría completa si no reconocemos otras formas de opresión derivadas de la heteronorma, por ello Luis Fernando, estudiante de medicina quien nos acompañó en el grupo *El baile de los 41*, quiso compartirte cómo se vive el rechazo, estigma y discriminación desde cuerpos e identidades disidentes, como un recordatorio de lo que debemos transformar para una vida libre de violencias.

ANECDOTARIO:
EN CUERPO Y ALMA

Luis Fernando Rodríguez Silva

Ser LGBTIQ+ puede hacer de tus sueños una pesadilla, ya que somos un grupo vulnerable que por lo menos ha pensado una vez en la vida en suicidarse. Como toda infante, tienes sueños y buscas lograrlos; sin embargo, muchas veces creemos que tener acceso a la educación, es sinónimo de madurez y crecimiento, pero nadie te explica lo complejo que es ser minoría o marginado en un mundo de personas privilegiadas, que se preocupan más por temas poco relevantes que por temas de interés social.

Un error garrafal, es creer que la educación nos hará más conscientes y libres de prejuicios, pero en México, a pesar de que la Carta Magna diga que todos, todas y todes somos iguales, la realidad es otra. Las minorías existimos porque resistimos, nuestres derechos han sido violados por lo menos una vez en la vida, donde hemos vivido LGBTIfobia, acoso, violencia, etc.; mucha de la violencia proviene del hogar y/o de las instituciones de educación.

El que las generaciones pasadas hayan sufrido, eso no significa que esta generación y las siguientes, tengan que pasar por lo mismo. Nadie tiene porque ser violentado simplemente por ser quién es, recuerda que no estás solo.

Les dejamos un anecdotario, donde podrán leer experiencias de personas LGBT+, para poder reflexionar al respecto y tener una sociedad libre de prejuicios y estereotipos. A nuestres lectores queremos que se identifiquen, alcen la voz en caso de sufrir algún acto discriminatorio, violencia, LGBTIfobia, etc.; y así como estas personas lograron cambiar su historia, tú puedes hacerlo también.

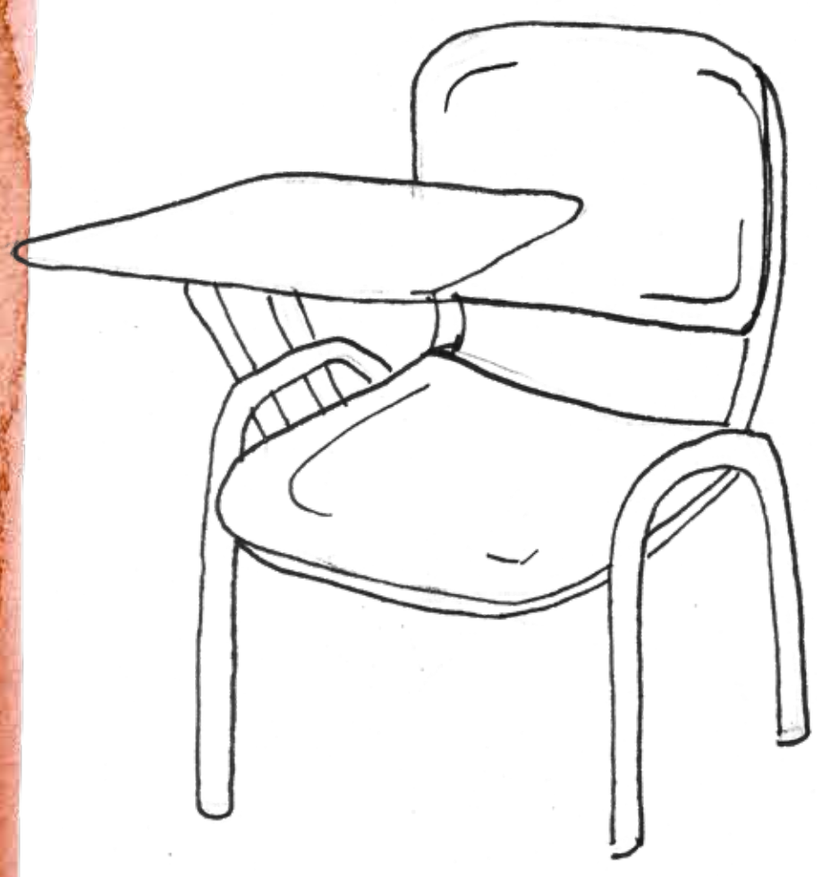
Anecdotario

"Estudié en una secundaria católica, donde comenzaba a aclarar mi orientación sexual, los docentes en especial el director, me insultaba denominando "adefesio" haciendo la vida imposible, negándome el acceso a participar en varios concursos, citando a mis padres para darles orientación espiritual, amenazando con correrme de la institución y castigarme sin razones. En la vocacional comenzaban a acosarme, burlarse de mí e inclusive a amenazar, la relación con mis padres empeoró por sus ideales, mi padre se avergonzaba de mí y mi madre me dejó de hablar, se separaron dejándome solo con mi hermano y tiempo después, mi madre se juntó con otro señor religioso que me hizo cambiar. Me fui con un mi novio que era mayor, donde hubo infidelidad, drogas y nunca me dijo que era VIH+. Chicos, el consumo de drogas y el sexo deben ser seguros y de forma responsable, no se dejen influenciar por cosas de moda".

Franco Duarte

"Al ser una persona no binaria, muchos directivos me cuestionaban y reprimían por más mínimo que fuera el detalle o ademán, a tal grado de decirme que era lo "peor de la institución", me acerqué a otro compañero que pasaba la misma situación y fuimos a la clínica condesa para hacer transición de género, así como a la CNDH para demandar a las personas que nos discriminaban y así fue como me dejaron en paz, pues estuvieron a nada de perder su plaza".

Omii



"Estudié en un colegio católico donde cada vez que se hablaba de homosexualidad sentía ansiedad; sin embargo, el verdadero bullying lo sufrí en mi hogar, mi padre me decía "pórtate como un hombre" y no me demostró afecto porque "a los hombres se les demuestra el afecto de otra forma"; y mi madre cada vez que se enojaba me decía "tienes envidia de tu hermana por ser mujer".

Vera de la Cueva

"Un docente tras enterarse de mi orientación sexual me comenzó a denominar de forma despectiva como "jotoribio", y resultó tener antecedentes de acoso".

Luis

"Me costó mucho aceptarme, pues mi padre era de carácter duro, mis compañeros no se juntaban conmigo, usaban términos despectivos como "mariquita", los docentes estaban enterados e hicieron caso omiso y fue hasta tiempo después que le conté a mi madre y me llevó a terapia, donde aprendí a aceptarme".

Edgar Chávez

"El jefe de carrera de la universidad no me tomaba en cuenta por ser gay, hasta que un día tuve que afrontarlo ante todo el grupo y llegué a dirección, donde tuvo que pedirme disculpas".

Yoaddan Ibarra

"Cuando acudía en la preparatoria, estudiaba ciencias de la comunicación y cuando me tocaba radio siempre tenía conflictos con un docente, ya que esperaba una voz "masculina", gruesa y mi voz era completamente aguda, sufrí de regaños, rechazo y me perjudicó bajándome puntos en su materia".

Anto Ba

"En la universidad, sufrí violencia por parte de una compañera con discapacidad, a la cual no le caía para nada bien, llegó un momento en que llegamos a dirección y la culpa según la directora era mía y de mi pareja por ser "homosexuales, los homosexuales son conflictives", querían darme de baja sin razón alguna; sin embargo, la directora cambió su postura al saber que se estaba metiendo en un gran problema tras discriminarnos".

Mariana X

"Mi educación hasta preparatoria fue en zonas rurales, acompañada de comunidades evangélicas y católicas. En secundaria me molestaban los niños por no comportarme como "hombre"; fui un niño destacado en matemáticas, química y física, por lo que competía representando a la escuela; sin embargo, mi profesor al ser cristiano, veía "mal" mi participación porque era una "mala influencia y ejemplo para los demás". El profesor le pidió a los demás que hicieran hasta lo "imposible" para que yo no participara, unos chicos me golpearon. Afortunadamente, no hubo fracturas ni golpes mayores, levanté una denuncia y a los chicos los expulsaron y al profesor lo dieron de baja, logré acudir al evento y gané el primer lugar en química".

Alfredo Castillo

"En mi secundaria había un profesor de historia que me reprobó por ser afeminado, me mandó a extraordinario y también me reprobó hasta que solicité la aplicación de examen con otro docente. Había un profesor de educación física que nos hacía echar clavado y cada que salía de la alberca, me nalgueaba; en los vestidores mis compañeros se burlaban de mi físico y traté de hablar con mis padres; sin embargo, mi padre me dijo que así era la vida de los "hombres" y que me acostumbrara, que no podía andar de "chiva".

Jonathan Navarrete

"Para mí la universidad fue un proceso de aceptación, allí logré encontrar a las personas correctas que hicieron ver que mi orientación no cambiaba la persona que era. Entendí que valía más y que era normal como todos los demás, dejando de lado los estigmas y estereotipos que nos anteponen a los demás".

Ivan López

"Comúnmente sufrimos de acoso, muchas veces me han seguido carros o personas, da mucha ansiedad que te sigan o que te acosen, solo hay que tener medidas preventivas y pedir ayuda cuando se requiera".

JanKa

"En mi primer trabajo, era de mesero, siempre llegaba un grupo de señores como de 50 años a desayunar, y siempre me tocaba atenderlos a mi porque eran odiosos y nadie más quería hacerlo, un día yo estaba parado frente a mi compañera de la caja porque estábamos cobrándoles y el grupito de señores se levantó y me rodearon para esperar el cambio, pero uno de ellos me dio un "arrimón" y me dijo al oído que me quedara con el cambio de propina, todos en ese momento se dieron cuenta, hasta los comensales que estaba a la vista, yo lo único que hice fue quedarme frío viendo a mi compañera de la caja mientras los señores se reían entre ellos, fue muy desagradable".

Adrián

"En la primaria sufrí de violencia por el aspecto de mi piel y por mi personalidad, el ser afeminado me costó golpes hasta el punto en que me golpearan con la puerta, intenté suicidarme y tiempo después "salí del closet" y mi familia me aceptó, así aprendí el valor de la vida y a no ocultar quien soy"

Brandon

"Mis primeros años de primaria fueron horribles, yo no vivía en las colonias cercanas a la escuela, por lo que no conocía a nadie y no tenía amigos, resultó que era afeminado sin darme cuenta, hasta que me excluían y en tercero de primaria, recuerdo sentir el repudio de todo mi grupo, inclusive de las niñas preguntándome "¿por qué actúas como mujer?", algunos compañeros tiraban mis cosas a la basura. Tiempo después, mis padres me cambiaron a una nueva escuela cerca de mi casa; sin embargo, mi actitud cambió, era introvertido por miedo al rechazo y repudio".

Salazar

"Cuando tenía 9 años y salía de la escuela comúnmente me iba con amigos; sin embargo, un día no fue así y el clásico grupito de abusivos que me denominaban "marisco", al verme femenino me comenzaron a molestar y obvio yo respondí, como no les pareció mi respuesta, entre dos agarraron una piedra de gran tamaño y me la lanzaron, por poco me dan en la cabeza, aunque no lograron su objetivo. También me patearon la espalda y me dejaron su huella marcada en mi suéter. Esa huella sigue ardiendo en mi espalda porque ellos pudieron quitarme la vida a los 9 años".

Nandito Ott

"Caminas por las noches con temor de que alguien te siga o agreda, escucho a lo lejos "¿a dónde?, ven puto"; hemos normalizado el acoso y la violencia, invisibilizando estos temas por ignorancia. En las instituciones también se sufre de discriminación y violencia por parte de compañeros, inclusive por docentes, quienes se supone que están para defendernos y ayudarnos, pero pasan a ser los principales agresores".

Fernando Rodríguez

"En la primaria éramos 3 niños "amanerados", como dicen despectivamente y por tal motivo, nos insultaban diciéndonos "jotos", "mariquitas", "mariposón". Había 3 niños que eran "bullys" que no nos dejaban salir al recreo, nos encerraban, nos tumbaron al suelo y nos montaban como si hubiera penetración, diciendo "colofox". Un día me cansé y le conté a mi madre, quien era amiga del profesor de educación física quien habló con dirección y regañaron a los niños, pero ahora me molestaban por "chismoso", a la hora de la salida me llevaron y encerraron en un círculo de niños, y Toni me dio un puñetazo en la cara, se rieron y se fueron. Traté de ocultarlo en mi casa con maquillaje, pero el moretón era muy grande y mis padres me preguntaron quién me había pegado, pero no dije por miedo a que se repitiera. La violencia siguió unos dos años más, hasta que salimos de la primaria".

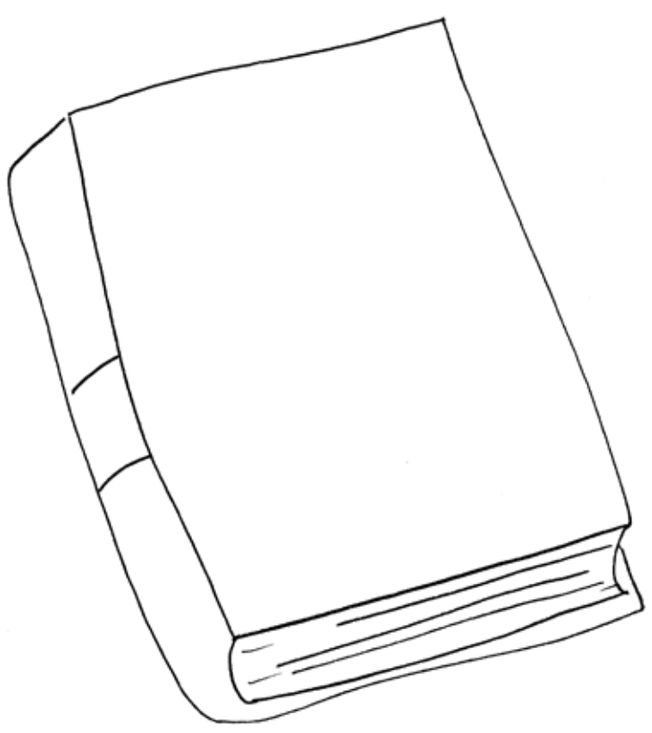
Evert Gallardo

"En la primaria un profesor hablaba con mi madre porque decía que tenía mucha tendencia gay, y que cuidara esos aspectos y mi familia era religiosa muy conservadora y siempre cuidan esos detalles. No me dejaban expresar, eso me causó ser heteronormado y tratar de reprimir o eliminar mis gustos, hasta hace un año que pude reencontrarme con mi feminidad y ahora me asumo no binario".

Carlos Dael

"Trabajé en un taller mecánico por 6 meses debido a que no tenía dinero para pagarme la universidad, a mí me daba mucha ansiedad ir a ese lugar pues la mayoría de los mecánicos hacían comentarios misóginos, transfóbicos y homofóbicos. En varias ocasiones escuchaba sus burlas hacia mí, simplemente porque mi voz es suave, pero eran cobardes para decirlo en mi cara, en algunas ocasiones tuve que afrontarlos".

Angelo Rey



"Durante 5 años sufrí de acoso escolar verbal y físico, no contaba con la fortaleza emocional para afrontar o defenderse, es por ello la importancia de acudir con ayuda profesional, sobre todo si te sientes solo o cree que nadie te entiende".

Fernando

"Sufrí de acoso tras salir de mi trabajo por la noche, salí caminando para tomar mi transporte y un chico se me quedó mirando con morbosidad, yo hablaba con mi madre por teléfono y por sentirme un poco incómoda opté por avanzar unas calles y el chico me seguía hasta que me metió la mano al pantalón y me tomaba de la cintura, diciéndome que me iba a llevar, hasta que un chico le gritó y lo corrió, pero la sensación fue horrible y lo peor es que la sociedad no ayuda en estos casos".

Leilani

"Una vez que salí del clóset con mi familia súper religiosa, un tío intentó abusar de mí sexualmente para ver si así se me quitaba lo lencha, donde nadie me creyó porque según mi familia lo estaba inventando como excusa a mi sexualidad".

Mora

"Un día fui a comprar tortillas y llevaba audífonos puestos, llegué a la tortillería y pedí, en eso el que atendía me estaba hablando, me quité los audífonos y me dijo cosas despectivas e insultos, yo no supe qué hacer y solo me fui".

FrankDa

"Salí a la tienda con un short y una gabardina larga, cuando un albañil comenzó a decirme piropos "como si fuera mujer" y los otros albañiles se reían, me chiflaban y también se escuchó un "a donde putito, ¿por qué tan deprisa?", yo solo seguí caminando cabizbajo".

Daisy

"En mi infancia y adolescencia sufrí de un acoso extremo solo por no ser un niño/joven "normal", esto generó muchas inseguridades y vergüenzas en mi ser. A unos días de mis 35 años, me acepto y amo todo lo que soy y siento".

Gil RoMa

"¿Tú elegiste ser gay? Claro que no, pero de aquí derivan muchos actos de discriminación, rechazo y odio. La iglesia te trata como un enfermo, tus padres se sienten decepcionados muchas veces te dejan de hablar, los profesores te insultan, tus compañeros te rechazan y en el trabajo te corren por ser gay, no más homofobia y sí más amor".

César

"Un día, un hombre nos persiguió durante varias calles lanzando insultos homofóbicos porque iba agarrado del brazo de mi amigo, que por cierto era heterosexual, solo íbamos a tomarnos fotos después de la universidad"

Starmy

"Nosotres vivimos con miedo de ser quienes somos y a quienes amamos, un día mis padres se despiertan con la noticia de que me han golpeado por besarme con un chico en un antro".

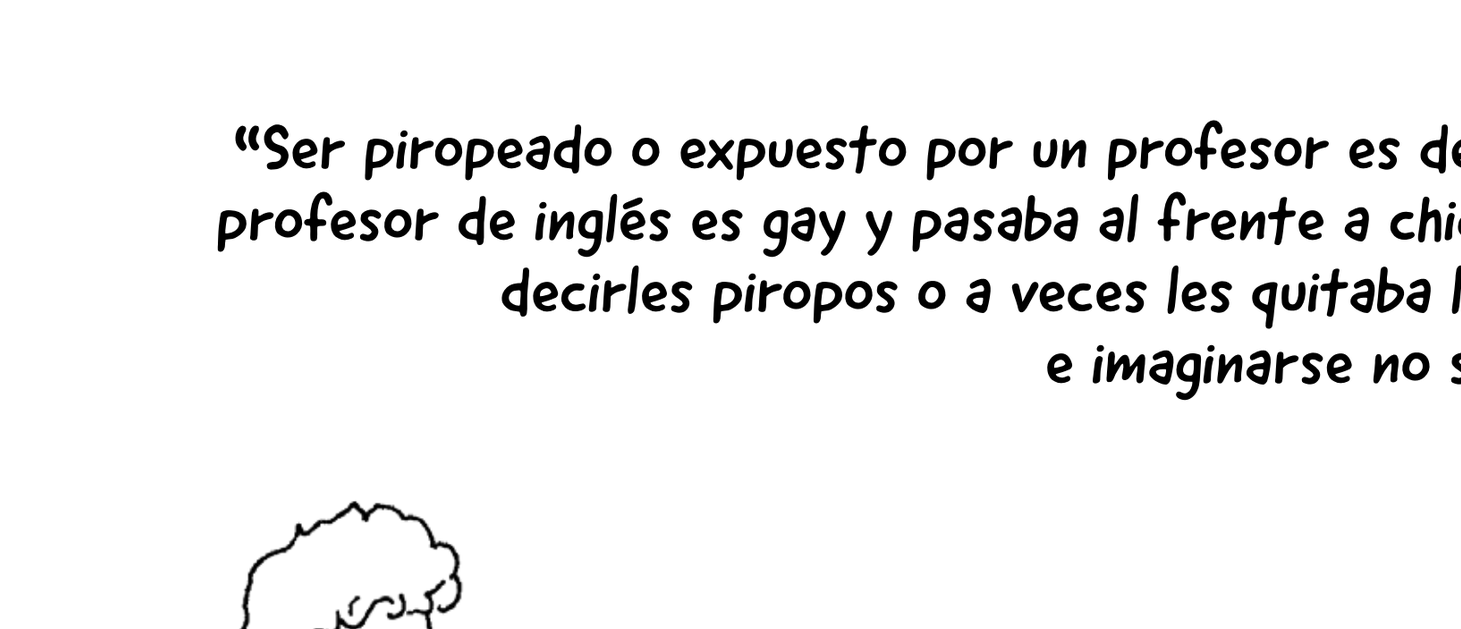
Rivas

"Vendía dulces como muchas otras en la calle, donde sufrí de acoso, discriminación por ser una mujer trans y lo peor es que mucho de este odio provenía de policías, un día intentaron levantarme, pero afortunadamente todos mis amigues de la colonia me defendieron y evitaron que me llevaran a no sé dónde".

Violeta

"Ser piropeado o expuesto por un profesor es denigrante, en la prepa un profesor de inglés es gay y pasaba al frente a chicos que el gustaran para decirles piropos o a veces les quitaba los suéteres para olerlos e imaginarse no sé que tantas historias".

Osmar



Orgulloses

"Ser lesbiana, es una sensación única, donde eres orgullosa de ser quien eres, amas a las mujeres con reflejo al respeto y al amor, hay sororidad y brillas como nadie más".

Jess

"Ser gay, no solo es mi orientación, hoy en día es una manera de ir en contra del sistema y hacer contraparte a la cultura dominante, que bien sabemos tiene características dañinas en la sociedad".

Nandito Ott

"Ser bisexual es mágico, va más allá de una simple orientación sexual, es lo que me define, lo que me identifica y lo que me diferencia de entre todes nosotres. La libertad de tu propia vida la obtienes no sólo exigiendo, se obtiene siendo fiel a ti mismo y a tus deseos hasta el final".

Fernando Rodríguez

"Ser trans es mi esencia, por eso apoyo a todes quienes pasen por este proceso, aunque la sociedad no quiera aceptar que alguien sea trans, a pesar de su edad".

Nath

"Ser pansexual significa libertad para ser quien soy y amar a quien sea".

Angelo Rey

"Ser queer es estar orgullose de mí, de poder sobrevivir en un ambiente constante de burlas, insultos, golpes y humillaciones, estoy orgullose de no callarme, estoy orgullose de exigir justicia, estoy orgullose de que mi mentalidad evolucionó, estoy orgullose de todes ustedes que rompieron el silencio, e igual de quienes aún no lo hacen, todes somos valientes".

Ryan

"Ser asexual también es válido, no tenemos porqué explicar ni avergonzarnos de nada, la asexualidad existe y yo existo".

Carlos

"Ser demisexual es tener un tipo de conexión emocional para que se pueda permitir disfrutar las relaciones sexuales, es tener control de mi".

Evert Gallardo

"Ser no binario es hacer todo lo que te haga sentir seguro de ti mismo, sinónimo de orgullo que te da fuerza para enfrentar la vida y me logra entender los diversos géneros, ser una persona más receptiva y proactiva".

Carlos Dael

"Orgulloso de ser hombre, de ser gay, de ser VIH+ indetectable, de no vivir con estigmas, de ser hijo, tío, hermano y sobre todo un buen ser humano".

Haz

Cuidarnos entre todes

Como una comunidad podemos cuidarnos rompiendo tabúes, hablando de temas controversiales, normalizado la diversidad, cuestionando, confrontando y no dejando de lado la parte vulnerable, que son todas las demás letras de la diversidad. Lo más importante es tejer redes, estar comunidados, preparados y actuando siempre desde el amor.

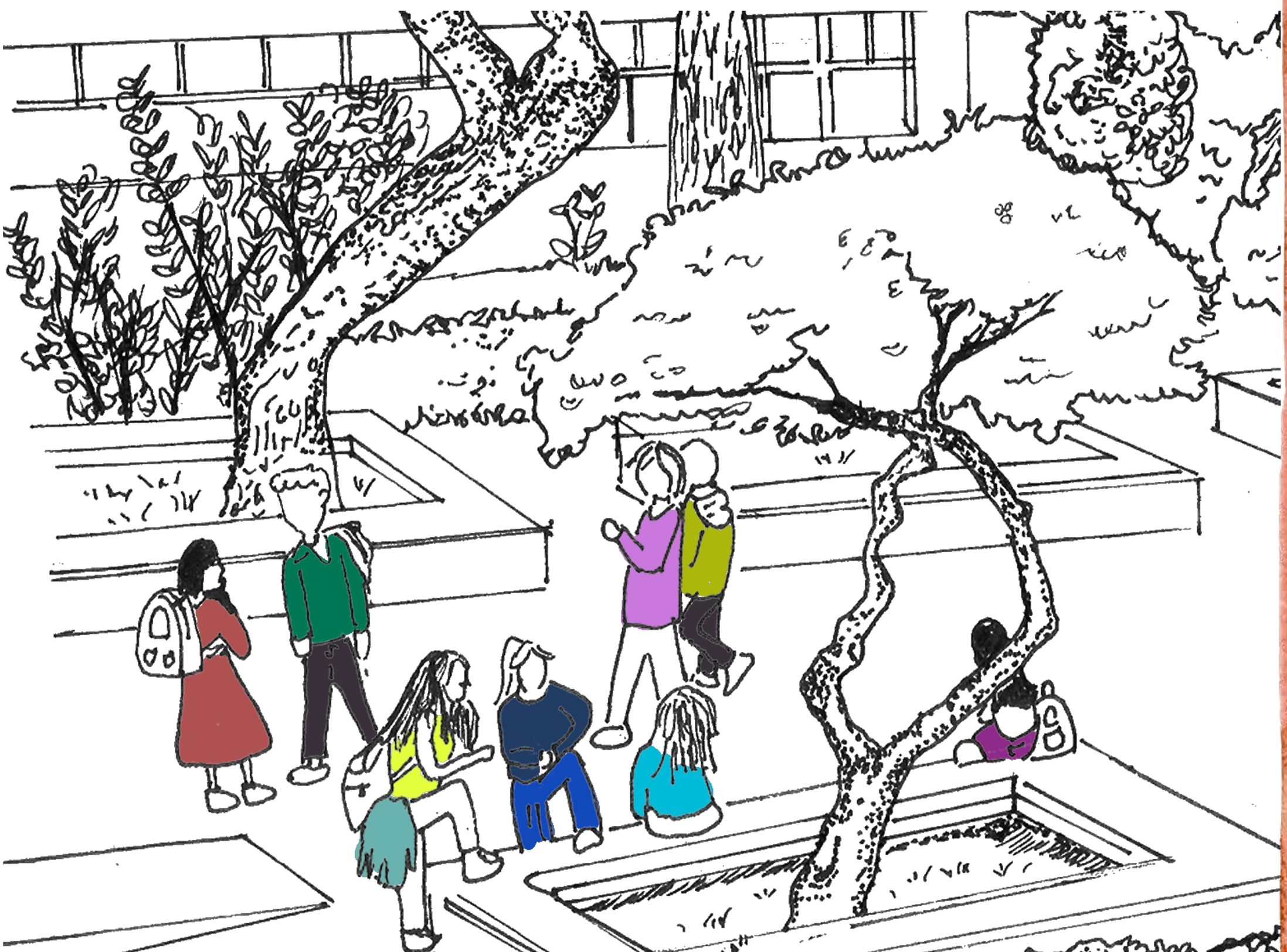
Tenemos que defender a las personas que no puedan hacerlo por sí mismes, ya sea por miedo, por falta de habilidades o la razón que sea,

independientemente de si son parte de la comunidad o no. Nos debemos de apoyar ya que todes hemos pasado por momentos difíciles y juntes podemos crecer y demostrar lo que nos enriquece como comunidad.

Comencemos por respetar al prójimo, porque entre nosotres igual existe violencia, acoso, discriminación, etc. Sé que es difícil cambiar la mentalidad de todos pero comenzamos nosotres mismes, podremos ir cambiando a nuestro círculo social y no me refiero a cambiar sus gustos, sino ser respetuosos y cultos. Es obvio que costará mucho, pero se puede lograr, sobre todo porque hemos salido adelante a veces sin ayuda y en contra del sistema, si cada quien pone su granito de arena, todes podremos tener una sociedad más culta, con valores y que viva en armonía, sin prejuicios ni estigmas.

Dejemos de juzgar a los demás y a nosotres mismes, pues somos iguales; también entre comunidad respetarnos, que si es pasivo, que si es afeminado, que si es lesbiana. Una vez aprendiendo eso o quitando esos bufes como le decimos dentro de la comunidad, aprenderemos a cuidar de sí y de los demás, para ser más fuertes y no dejar que se nos pise.

Todes debemos de informarnos y compartir información con toda aquella persona que no esté enterado o que quiera aprender; necesitamos tener fraternidad y empatía, ya que a veces por miedo a las burlas, permitimos que abusen de otres. Por ello, les dejo una serie de recomendaciones para informarse, tener nuevas perspectivas, cambiar ideales, derribar tabúes, mitos, dejar de estigmatizar, no caer en el androcentrismo, heteronorma, etc.; y lo más importante crecer nosotres mismes, por amor propio.



¿Qué tal estuvo tu día en la escuela? Si tuvieras que estar padeciendo algún tipo de violencia de género en la universidad, quizá te afectaría, como lo fue para otras compañeras estudiantes que pasaron por situaciones complicadas y no tuvieron una orientación adecuada. Por eso surgió la intención de este capítulo, para prevenir y atender casos de violencia, y Kenia Ivet, quien participó en el grupo de Círculo de Litha, te mostrará las posibles acciones dentro de la UNAM. Conoce tus derechos, recuerda que "no estás sola".

RUTA DE POYO LIBRE DE VIOLENCIA: UNA PROPUESTA PARA LAS ESTUDIANTES DE LA UNAM

Kenia Ivet Ruiz Santiago

Después de haber estudiado más de 4 años dentro de la FES Zaragoza y de estudiar Medicina, he podido ser espectadora y muchas otras veces, víctima de violencia de género. Estoy segura de que tú también lo habrás vivido. Deja que te cuente un poco.

Medicina es una de las carreras que antiguamente era para hombres y en nuestro tiempo esto se ha invertido, siendo actualmente una carrera que en su mayoría somos mujeres. Aun así, se nos sigue desvalorizando por ser mujeres, observado diferentes tipos de violencia de género en nuestro ambiente estudiantil. Es bien sabido que cualquier persona, sin importar su sexo o género, puede sufrir violencia de género. Sin embargo, está claro que como mujeres somos las principales víctimas.

Un ejemplo muy claro en mi carrera como médica cirujana, es el escuchar durante mis prácticas en mi internado médico cientos de veces dirigirse a mis compañeras y a mí como: "la señorita", mientras a mis compañeros como: "el doctor", inclusive te puedo decir que hasta al enfermero o camillero con gran facilidad le llamaban con respeto "el doctor", antes que a nosotras.

Un día durante mi turno en los pasillos de medicina interna un familiar de un paciente molesto me dijo: ¿podría llamar a un médico de verdad?, a lo cual para no entrar en discusión le llamé a la Doctora Morales (joven ella también) que se encontraba como jefa de todo el piso de medicina interna, pensé que no podía haber mayor autoridad para calmar a dicho familiar grosero. Al llegar la Doctora, se presentó respetuosamente como la Doctora Morales, jefa de medicina interna y le volvió a explicar lo mismo que yo ya le había dicho. A lo que el familiar sin escuchar completamente la información dijo: señorita yo pedí hablar con un médico de verdad, sin importarle que la doctora se había presentado al principio como la doctora Morales, jefa de medicina interna. En ese momento pude entender que el problema no era yo y mi apariencia como una doctora en formación muy joven, que quizás podría significar inexperiencia para algunas personas, el problema para ese señor era que SOMOS MUJERES, como si por ser mujer no mereciéramos el respeto profesional.

¿Te ha pasado? ¿Te has sentido profesionalmente desvalorada por el simple hecho de ser mujer? ¿Te han llamado señorita, muchacha, en vez de abogada, psicóloga, doctora?

Escuchar frases misóginas como: "tenías que ser mujer", "esta especialidad es de hombres", "las mujeres lo complican todo", "corres como mujer", "trabajar con mujeres es como trabajar en un nido, pero un nido de víboras", "calladita te ves más bonita", "las mujeres se hicieron para la cocina", "estás bien pendeja porque no sabes x o y cosa", entre otras frases; están presentes en nuestras aulas y áreas de práctica. **¿Has escuchado alguna frase de éstas?**

En otras ocasiones hemos presenciado empujones, pellizcos, jalones, entre otras agresiones físicas, donde la estudiante justifica la agresión debido a que el agresor es profesor y tiene el derecho por ser una imagen de disciplina y enseñanza. Sin olvidar que hemos tenido que aguantar acoso sexual muchas de nosotras por el sólo hecho de ser estudiantes y saber que tenemos que "cooperar" con el sistema machista para "simpatizar" con las autoridades educativas y poder facilitar espacios de enseñanza. **¿Has sentido que no tienes voz y voto por ser estudiante?**

La violencia de género ha formado parte de nuestra vida cotidiana como estudiantes que se ha hecho invisible, silenciada y normalizada. A pesar de ser un tema muy sonado en los últimos años con la lucha de tantas mujeres activas en pro de la igualdad de género y el avance en la sensibilización y la implementación de diferentes programas de protección a las víctimas de la violencia patriarcal. Aun así, en nuestro entorno estudiantil sigue presente la violencia de género sin conocer cuál debe ser nuestro proceder ante dicha situación. Muchas de nosotras/nosotres no sabemos a ciencia cierta con qué espacios o herramientas contamos para defendernos.

Durante mi tercer año de la carrera fui invitada a participar dentro un proyecto de investigación ("Circulo de Litha") formado por un grupo de mujeres, estudiantes de esta facultad, coordinadas por la Dra. Azucena Ojeda Sánchez, donde compartimos historias de diferentes tipos de violencia como estudiantes con el objetivo de reconocernos y acompañarnos en cada una de ellas. Se identificaron diferentes problemáticas de género dentro de la Universidad que nos llevó a reflexionar que no es normal que nos sintamos violentadas, desvaloradas y temerosas en nuestros espacios universitarios, sin saber qué hacer o a quién dirigirse para pedir ayuda. De aquí que nace el proporcionar esta guía informativa para toda la comunidad UNAM como respuesta al cambio que queremos lograr para una Universidad libre de violencia. A continuación, se proponen los siguientes eslabones:

1. RECONOCE LAS HUELLAS DE VIOLENCIA

Tú puedes ser víctima de violencia de género
Tu amiga, hermana, novia, etc., pueden ser ahora mismo víctima

Para buscar ayuda es necesario sentir que la necesitamos. La tarea más difícil es aceptar que hemos sido violentadas, o en su defecto, reconocer que la mujer que camina a nuestro lado está siendo víctima de violencia de género.

Como sabemos, la violencia de género puede tomar tantas formas desde física, intelectual, sexual, hasta digital, etcétera, que reconocer el acoso, la intimidación y/o discriminación como parte de nuestro día a día como estudiantes hay veces que cuesta trabajo. No olvidemos que la violencia nos marca, nos deja huellas en nuestro modo de vivir, en nuestra esencia, en nuestro modo de proceder como estudiantes y futuros profesionistas.

Algunos ejemplos de violencia de género en nuestro ambiente estudiantil:

- Insultos
- Devaluaciones

- Chistes sexuales u obscenos
- Comentarios o bromas acerca de la vida privada
- Toma o difusión de fotografías y videos de carácter sexual sin el consentimiento de la persona
- Invitaciones, llamadas telefónicas o mensajes electrónicos indeseables y persistentes
- Seguir a una persona de la Universidad
- Amenazas
- Contactos físicos indeseados
- Violación
- Pedir favores sexuales a cambio de subir una calificación
- Amenazar a una persona de reprobarla, bajarla de puesto o cuestiones similares si no se mantiene un contacto sexual, entre otros.

Ideas que nos matan:

Algunas frases de nuestres compañeres de la comunidad UNAM que han sufrido violencia de género (por lo menos lo que compartimos en el círculo de Litha):

- Me lo merecía
- Si me cela me ama
- Es normal
- Calladita me veo más bonita
- No fue para tanto
- Estaba de mal humo por eso me trató así
- Nadie me va a creer
- La agresión es parte de mi formación como estudiante, es disciplina.

2. ROMPE CON EL SILENCIO

¡Calladita no te ves más bonita, calladita pueden matarte!
¡Rompe el silencio! Todas juntas somos un grito

Muchas veces por miedo a ser señaladas o juzgadas pur nuestra propia comunidad de compañeros y/o maestros nos quedamos calladas. Pero todas conocemos una historia donde se nos discrimina por ser mujeres, donde nos hacían sentir valoradas de acuerdo con el escote que vistiéramos, o teníamos que soportar desde acoso verbal hasta acercamientos físicos de los profesores, por miedo a que hubiera repercusiones en nuestras evaluaciones. **¿Te sentiste alguna vez así?**

Por otro lado, está el **Ciclo de la violencia**, teoría propuesta por Leonore Walker, para la comprensión del por qué las víctimas de violencia de género no pueden con facilidad salir de la situación de maltrato. Donde se nos explica un carácter cíclico, que puede ir cambiando de intensidad y dinámica la violencia. Y de acuerdo con la fase en la se encuentre la víctima no podrá comunicarse y romper el silencio. Considerándose culpable de la situación y buscando pretextos para justificar las agresiones (Morabes, 2014).

Romper el silencio no es fácil, por eso recuerda que NO ESTÁS SOLA. Estamos en la lucha de cambiar nuestro entorno universitario, romper con el sistema patriarcal donde se nos sigue violentando por el simple hecho de ser mujeres. Tu voz es la voz de muchas, romper con el silencio es el inicio del cambio que todas/es queremos.

3. ACERCATE A LAS INSTANCIAS

La violencia es un delito, denuncia.
¡NO ESTÁS SOLA!

La meta de romper el silencio no es sólo saberse acompañadas por nuestros amigos y familiares, si no ser voz en medio de un sistema que está aprendiendo a escuchar sin revictimizar con incredulidad a la víctima.

A nivel nacional, tenemos varios centros de justicia para las personas violentadas por género, donde nos proporcionan información, nos ayudan a la denuncia y seguimiento de ésta. Con apoyo psicológico, jurídico, legal, médico, trabajo social, hospedaje, lúdico, etc.

Pero, ¿Nuestra UNAM cuenta con algún recurso para nuestra comunidad de estudiantes? ….. La respuesta es: SI. La UNAM cuenta con la Defensoría de los Derechos Universitarios para la Igualdad y Atención de Violencia de Género con un protocolo para la atención integral de casos de violencia por razones de género (UNAM, 2022). ¿Lo conocías?

¿Sabías qué?

LA UNAM CUENTA CON:

Coordinación para la Igualdad de Género en la UNAM (CIGU): Dependiente de la Rectoría, diseña, instrumenta y opera políticas institucionales que permitan consolidar la igualdad de género en las entidades académicas, dependencias e instancias universitarias.

Defensoría de los Derechos Universitarios, Igualdad y Atención de la Violencia de Género (Defensoría): Es el órgano autónomo encargado de la atención de quejas del alumnado, personal académico y administrativo de actos en contra de derechos universitarios y/o violencia por razones de género.

Oficina de la Abogacía General A través de las oficinas jurídicas, atiende, asesora y conoce las consultas que formulen las personas titulares de las entidades académicas y/o dependencias.

ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO

ETAPA 1- Primer contacto u orientación

Se acudirá a Defensoría para recibir orientación y apoyo por hechos de violencia por razones de género, con una escucha atenta y activa. Se explicarán brevemente los procedimientos de atención dentro y fuera de las instancias universitarias. De ser necesario, se canalizará para

recibir: contención psicoemocional, apoyo psicológico, apoyo jurídico, acompañamiento a otras instancias a petición de la persona en situación de violencia.

Dentro del área jurídica: Se orientará sobre los derechos conforme a la Legislación Universitaria. En caso de que la persona en situación de violencia quiera presentar una queja, la abogada especializada le explicará los requisitos formales para ésta.

ETAPA 2- Presentación de la queja y su verificación

¿Qué es una queja?

Manifestación formal a través de la cual la persona promovente o en situación de violencia, refiere posibles hechos de violencia por razones de género ante la Defensoría de los Derechos Universitarios Igualdad y Atención de la Violencia de Género según el trámite establecido en su marco normativo.

Al ser victimizadas muchas veces confundimos la queja con la denuncia, y es importante que entendamos las diferencias y sepamos que en la OAG podemos realizar una queja, y con ayuda jurídica y dependiendo del caso, nos ayudarán a realizar una denuncia al ministerio público. A continuación, te presento las definiciones que para queja descrita en el documento: Protocolo para la Atención Integral de Casos de Violencia por Razones de Género.

En este segundo eslabón de presentación de la queja, se realizará ante la UNAD quien mantendrá informada de manera directa y permanente de las acciones en la atención de la queja, así como las sanciones realizadas. Además, en coordinación con OAG se tomarán medidas urgentes de protección para prevenir posibles actos de violencia en contra de la persona que hace la queja.

Al ser victimizadas muchas veces confundimos la queja con la denuncia, y es importante que entendamos las diferencias y sepamos que en la OAG podemos realizar una queja, y con ayuda jurídica y dependiendo del caso, nos ayudarán a realizar una denuncia al ministerio público. A continuación, te presento las definiciones que para queja descrita en el documento: Protocolo para la Atención Integral de Casos de Violencia por Razones de Género.

En este segundo eslabón de presentación de la queja, se realizará ante la UNAD quien mantendrá informada de manera directa y permanente de las acciones en la atención de la queja, así como las sanciones realizadas. Además, en coordinación con OAG se tomarán medidas urgentes de protección para prevenir posibles actos de violencia en contra de la persona que hace la queja.

Características de una queja:

1. Datos de la persona promovente (nombre completo, entidad académica, dependencia o instancia universitaria de origen)
2. Datos de la persona señalada o agresor (nombre completo, cargo o función universitaria, entidad académica, dependencia o instancia universitaria de origen)
3. Relatoria tan completa como sea posible de lo hechos.
4. Pruebas de ser posible (testimonios, documentos, fotografías, grabaciones, videos o cualquier otro, ya sea físico o electrónico)
5. Firma de la persona promovente, de forma autógrafa o electrónica.

Medidas de urgencia para la víctima:

- Medidas de no comunicación directa, a tráves de terceras personas o medios electrónicos
- Cambio de turno, grupo o plantel
- Apoyo académico: evaluación por otra persona académica o un comité evaluador

Posteriormente se brindará **acompañamiento ante el Ministerio Público** para levantar la **denuncia** por medio de la Unidad de Apoyo Jurídico u Oficina Jurídica.

ETAPA 3- Procedimientos de responsabilidad universitaria

Una vez hechas las investigaciones oportunas y la denuncia correspondiente, la Defensoría junto con apoyo de la Oficina Jurídica, se informará a la persona señalada que existe una queja en su contra para así poder llevar a cabo el procedimiento disciplinario de acuerdo a la sanción que se merezca (amonestación, suspensión provisional, expulsión provisional, suspensión en los derechos escolares hasta por un año y/o expulsión definitiva).
En todo este tiempo se mantuvo comunicación directa y permanente con la persona que presentó su queja, para finalmente informar la resolución y conclusión.

Ante la inconformidad de la resolución de amonestación emitida ante el Tribunal Universitario, la persona titular podrá acudir a la Comisión de Honor para confirmar, modificar o revocar la sanción.

Frases contra la violencia:

El amor jamás golpea
El amor no controla
Si duele no es amor
Como me visto no define mi valor
¡No calles, grítalo!
Ámate tanto que cuando alguien intente tratarte mal no lo permitas
Que nadie te corte las alas
¡No estás sola!
¡Yo te creo!
Quien te ama no te maltrata, y si te dejas maltratar quien no se ama eres tú
Nadie tiene tanto

Contacto Defensoría UNAM (2022)

Teléfono: 55-4161-6048

Correo electrónico: genero@defensoria.unam.mx

Página web: www.defensoria.unam.mx

De forma presencial o entregando algún escrito en su sede ubicada en: segundo piso, Edificio D, Zona Cultural de Ciudad Universitaria, o en sus delegaciones cuya ubicación puede consultarse en la página web.

En redes sociales:
Facebook (DefensoriaUNAM)
Twitter (UNAMDDU)
Instagram (unamddu)

Referencias

Morabes, S. (2014). **Ciclo de violencia en la asistencia psicológica a víctimas de Uruguay**: Jornadas de Género y Diversidad Sexual.

Rodríguez, A., Mercedes B. (2006). **Género y violencia. Agricultura, sociedad y desarrollo**, 3(1), 77-90. Recuperado en 15 de febrero de 2023, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-54722006000100005&ln g=es&tlng=es.

García, A. (2020). **El mecanismo de alerta de violencia de género en México: ¿reminiscencia de un diseño normativo garantista? Nova scientia**. Recuperado el 15 de febrero de 2021. https://doi.org/10.21640/ns.v12i25.2469

Martínez, Q. (2007). **Romper el silencio de una violencia de género cotidiana**. Universidad de Los Andes. Vol. 7, pp 169-188. Recuperado en 15 de febrero de 2023, de: http://www.Redalyc.Org/Articulo.0a?Id=18370112

Protocolo para la Atención Integral de Casos de Violencia por Razones de Género en la Universidad Nacional Autónoma De México. (2022). GACETA UNAM Ciudad Universitaria. Recuperado en 15 de febrero de 2023, de: https://www.defensoria.unam.mx/web/documentos/protocolo-atencion-integral-de-violenci a-por-razones-de-genero.pdf

ÍNDICE

Gracias a las conversaciones con las juventudes, pudimos reconocer que las violencias son particulares según su condición de género y diversidad sexual. Por ello propusieron orientación específica a la comunidad LGBTIQ+. En este capítulo, Ana Karen, te acerca a información que te puede ser útil para prevenir o atender alguna situación de violencia o discriminación. Todes merecemos un trato respetuoso y recuerda que la discriminación es un delito en nuestro país. Nadie tiene derecho a discriminarte.

RUTA DE EMERGENCIA. RECURSOS PARA LAS COMUNIDADES LGBTIQ+

Ana Karen Martínez López

A lo largo del tiempo ha incrementado la visualización de las problemáticas sociales sobre la diversidad sexual y de género, gracias al empoderamiento de personas que detuvieron el sufrimiento ante actos de discriminación y a la población que se solidariza en buscar un trato digno para todes. Pero te has preguntado **¿cuántas personas se autoidentifican como parte de la comunidad LGBTIQ+ en México?** El Instituto Nacional de Estadística y Geografía realizó una encuesta en el 2021 (Encuesta Nacional sobre Diversidad Sexual y de Género - ENDISEG) donde se registraron **5 millones** de personas que forman parte de esta comunidad, representando al **5.1% de la población general**, encontrándose la mayor parte en el Estado de **México y la Ciudad de México**. Con estas cifras se llegó a la conclusión de que **1 de cada 20 personas mayores de 15 años se autoidentifica como parte de la comunidad LGBTIQ+ (1.7 millones aproximadamente)**.

Dimensionemos estos datos nacionales para tener un panorama general de lo que se vive en el país, pues en esta misma encuesta se identificó la persistencia de una carencia ideológica en la población, **1 de cada 10 personas LGBTIQ+ siguen siendo obligados a acudir con psicólogos o autoridades religiosas** por creer que la diversidad sexual y de género es un problema que debe revertirse. La comunidad LGBTIQ recibe al menos **el doble de actos discriminatorios** comparado con aquellos que no pertenecen, sobre todo en lugares de trabajo y escolares. Pensemos, **¿realmente sabemos el impacto que tiene en ellas/elles acciones de este tipo?** Una de las principales repercusiones está relacionada con su salud mental, secundario a situaciones de estrés, ansiedad e incluso depresión. Al menos un **14%** ha tenido ideas y/o intentos suicidas por su orientación e identidad sexual.

En años recientes se han creado redes de apoyo especiales para la denuncia y apoyo a la comunidad LGBTIQ+, **En México el CONAPRED registró 1, 175 quejas relacionadas con personas de la diversidad sexual y de género, en un periodo de 10 años (2012-2022)**. Al saber estas cifras deberíamos cuestionarnos, **¿será un número representativo de lo que en verdad pasa en la vida cotidiana?**

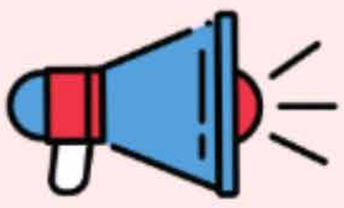
Existen muchos motivos por los cuales no se procede ante un acto de abuso, violencia o discriminación; donde se ha identificado la falta de conocimiento sobre el proceso que conlleva.

Tanto a nivel nacional como regional existen rutas de apoyo y orientación para poder proceder y dar seguimiento a situaciones de este tipo, por lo que es importante identificarlas y conocer los servicios que nos brindan.

Hablando de una instancia más cercana a la comunidad universitaria, podemos acudir para recibir orientación dentro del plantel o en ciudad universitaria, y para ello debemos tener en cuenta los siguientes pasos que describen el proceso de levantar una queja:

¿Haz sido victima o has presenciado un acto de discriminación por la orientación o identidad sexual de una persona?

1. Alza la voz, ¡NO te quedes callado!



2. Pide orientación en la **Defensoría de los Derechos Universitarios**

Oficina en Ciudad Universitaria

55 41 61 60 48
1 = derechos universitarios
2 = violencia de género

3. **Orientación psicológica y legal**

Contención
Atención psicológica

Procedimientos internos
Acompañamiento al MP

4. **Remisión de documentos a la autoridad por la Defensoría**

Narrativa de la experiencia / Acta de identidad / Petición de avances

Al finalizar los 4 pasos anteriores, se agenda una auditoría en Ciudad Universitaria para corroborar la narrativa escrita con la que se lleve a cabo verbalmente en dicho evento y así determinar la forma en que se procederá según sea el caso.

Ahora que ya conoces esta información, ¡NO TE QUEDES CALLADE!, alza la voz y ayudemos a alzar la voz; el cambio inicia con la solidaridad y se mantiene con el compañerismo.

"El orgullo es sentirme feliz por la persona que soy"
Fernando

Referencias

Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. (2018). Encuesta sobre Discriminación por motivos de Orientación Sexual e Identidad de Género -ENDOSIG https://www.conapred.org.mx/userfiles/files/ENDOSIG%20141218%20%281%29.pdf

Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación - CONAPRED (17 de mayo 2022). Diversidad sexual y de género. https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=boletin&id=1443&id_opcion=103&op=213

Gobierno de México. (2019). "Red de Apoyo LGBTI de la Función Pública". https://www.gob.mx/sfp/documentos/red-de-apoyo-lgbti-de-la-funcion-publica

Gobierno del Estado de México. Atención y derechos (Diversidad sexual). (2022). https://www.edomex.gob.mx/atenciondiversidad

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). Conociendo a la población LGBTI+ en México. https://www.inegi.org.mx/ tablerosestadisticos/lgbti/

IMCO (2021-2022). La discriminación hacia la comunidad LGBT le cuesta a todos https://imco.org.mx/la-discriminacion-hacia-la-comunidad-lgbt-le-cuesta-a-todos/

Secretaría de Inclusión y Bienestar Social – SIBISO. (2023). Atención y orientación para la Diversidad Sexual y de Género. https://sibiso.cdmx.gob.mx/unadis-diversidad-sexual-y- de-genero

ÍNDICE

En este camino de reconocer las necesidades de las juventudes, Ivette, compañera estudiante que se integró al equipo de investigación nos dio una pista en clave de diversidad sexual, ella puntualizó que las vivencias entre las universitarias son distintas cuando se es lesbiana o bisexual que casi no se ve. Por lo cual ella coordinó el grupo de Isla de Safo y ahora te comparte en este capítulo sus reflexiones y sentipensares acerca del autocuidado. Adéntrate en las pistas que te comparte y no olvides sentirte orgullosa/e de ser quien eres.

AUTOCUIDADO PARA MUJERES LESBIANAS Y BISEXUALES

Ivette Ramos Gutiérrez

"Tienes derecho a ser tú misma. Estar orgullosa"
Lena Adams-Foster (Serie The fosters)
-Paige, P y Bredeweg, B (2013-2018)The Fosters (Serie de televisión) Freeform.

Antes que nada, quiero darte la bienvenida a la FES Zaragoza, sé que llegas llena de ilusiones, planes y emociones, pero sé que también tienes mil dudas sobre tu sexualidad como, ¿qué es la orientación sexoafectiva? ¿En qué se diferencia de la identidad de género? ¿Por qué me siento así? ¿Seré lesbiana o bisexual? ¿Existen relaciones felices siendo no heterosexuales? ¿Cómo salgo del closet? ¿Cómo me protejo de las infecciones de transmisión sexual? En fin, yo trataré de ayudarte con éstas y algunas otras dudas que podrías tener.

Primero, ¿qué es la orientación sexoafectiva? Es un término importante de conocer pues suele causar confusiones, con la información que te presentaré espero disiparlas, al menos en su mayoría. Según la American Psychological Association (2013) la orientación sexoafectiva es definida como "un patrón permanente de atracción emocional, romántica y/o sexual hacia hombres, mujeres o ambos géneros". Algo importante que debes tener claro es que ninguna mujer es lesbiana porque tenga sexo con otras mujeres, no cometas el error tan habitual de confundir prácticas sexuales con orientación sexoafectiva. Prácticas sexuales se definen como la capacidad de mantener contacto genital con el otro o la otra, es decir, mantener relaciones sexuales. Pero el ser humano tiene la capacidad de tener relaciones sexuales con casi cualquier cosa desde que el mundo es mundo y eso no define su orientación sexoafectiva. Lo que importa no es con quién mantiene relaciones sexuales una persona sino de quién se enamora. Y hay quien solo se enamora de personas del otro género, de ambos géneros y quien solo se enamora de personas de su mismo género (Martin, 2006).

Otro término qué es importante que conozcas es: la identidad de género. Pero para comprenderlo de la mejor manera hay que saber qué es el género, el cual es un término que se utiliza para referirse a las características que, social y culturalmente han sido identificadas como "masculinas" y "femeninas", que abarcan desde las funciones que históricamente se le han asignado a uno u otro sexo (proveer versus cuidar), las actitudes que por lo general se les imputan (racionalidad, fortaleza, asertividad versus emotividad, solidaridad, paciencia), hasta las formas de vestir, caminar, hablar, pensar, sentir y relacionarse y esto es diferente del sexo ya que éste hace referencia a los cuerpos sexuados de las personas; esto es, a las características biológicas (genéticas, hormonales, anatómicas y fisiológicas) a partir de las cuales las personas son clasificadas como machos o hembras u hombres y mujeres, respectivamente (Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, 2016).

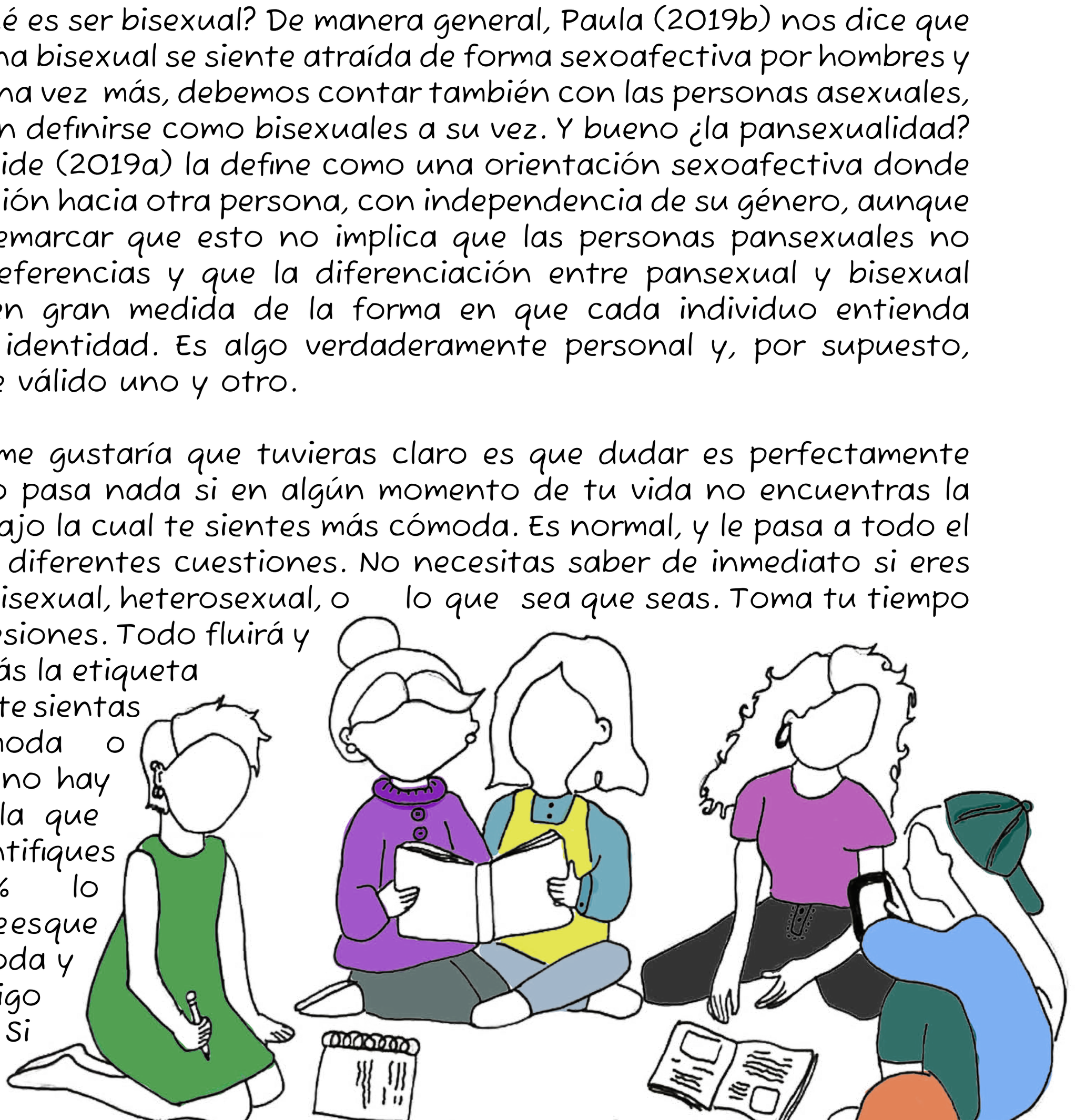
Ahora, la identidad de género se define como la vivencia interna e individual del género, tal como cada persona la siente, misma que puede corresponder o no con el sexo asignado al nacer. De aquí se derivan términos como

-transgénero- que son las personas que se sienten y se conciben a sí mismas como pertenecientes al género opuesto al que social y culturalmente se asigna a su sexo de nacimiento y el término -cisgenero- es decir, son personas en las que la expectativa social del género de la persona se alinea con el sexo asignado al nacer (CONAPRED, 2016). Cabe mencionar que tanto orientación sexual como identidad de género son términos independientes pero que se pueden complementar, es decir existen mujeres transgénero que se identifican como lesbianas, bisexuales o heterosexuales.

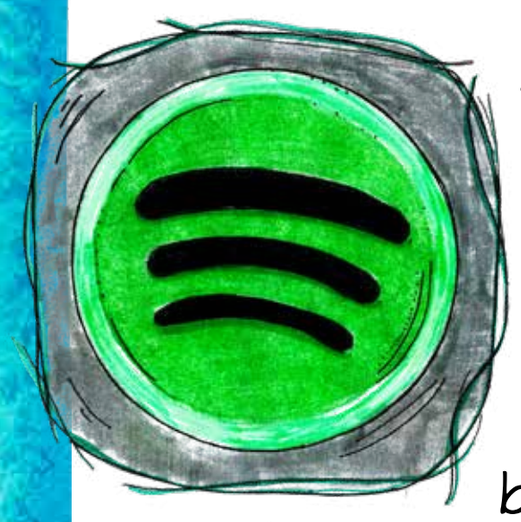
Entonces, conociendo la anterior información te preguntarás: ¿soy lesbiana, bisexual o tal vez incluso pansexual? Bueno la respuesta a esta pregunta es muy particular, casi tanto como personas se la formulan, pero sí me gustaría comentar una serie de indicadores y falsos mitos que pueden ayudarte a disipar tus dudas. Primero, ¿qué es ser lesbiana? Bueno, según Paula Alcaide (2019b), psicóloga especializada en atender a mujeres lesbianas y bisexuales, una mujer lesbiana es aquella que se siente atraída de forma sexoafectiva por otras mujeres. Es decir, que las desea y que se enamora de ellas, o que puede llegar a hacerlo. Es importante remarcar esta última parte porque ésta definición no es un absoluto: no podemos olvidarnos de, por ejemplo, las mujeres asexuales, que no sienten deseo sexual hacia otras mujeres pero pueden establecer vínculos afectivos con ellas, lo que las englobaría también dentro del término 'lesbiana'.

Ahora, ¿qué es ser bisexual? De manera general, Paula (2019b) nos dice que una persona bisexual se siente atraída de forma sexoafectiva por hombres y mujeres. Una vez más, debemos contar también con las personas asexuales, que pueden definirse como bisexuales a su vez. Y bueno ¿la pansexualidad? Paula Alcaide (2019a) la define como una orientación sexoafectiva donde hay atracción hacia otra persona, con independencia de su género, aunque hay que remarcar que esto no implica que las personas pansexuales no tengan preferencias y que la diferenciación entre pansexual y bisexual depende en gran medida de la forma en que cada individuo entienda su propia identidad. Es algo verdaderamente personal y, por supuesto, igualmente válido uno y otro.

Algo que me gustaría que tuvieras claro es que dudar es perfectamente normal, no pasa nada si en algún momento de tu vida no encuentras la etiqueta bajo la cual te sientes más cómoda. Es normal, y le pasa a todo el mundo en diferentes cuestiones. No necesitas saber de inmediato si eres lesbiana, bisexual, heterosexual, o lo que sea que seas. Toma tu tiempo y no te presiones. Todo fluirá y encontrarás la etiqueta con la que te sientas más cómoda o incluso si no hay una con la que te identifiques al 100% lo importante es que vivas cómoda y feliz contigo misma. Si quieres leer más te recomiendo "Más que amigas" de Jennifer Quiles, un libro que me ayudó bastante a conocerme mejor, ya que



está destinado a mujeres que se sienten o se han sentido alguna vez atraídas por otras mujeres, que no han sabido muy bien cómo asimilarlo y buscan más información al respecto.



Aquí también te dejo una playlist con música hecha por mujeres diversas para mujeres diversas, seguro te harán pasar un gran momento.

Algo de lo que también debemos estar conscientes siendo mujeres de la diversidad sexo/afectiva es la lesbofobia/bifobia interiorizada, te preguntarás ¿qué es esto? Bueno, se define como aquella lesbofobia/bifobia que hemos interiorizado las personas lesbianas o bisexuales. Se trata de una aversión hacia los propios sentimientos y comportamientos no-cis heterosexuales, incluye el rechazo al concepto de "lesbiana" como si fuera algo negativo, asociado a estereotipos dañinos, también como la actitud hostil y de rechazo hacia otras personas LGBTQ+, la denigración de una misma, la falta de voluntad para revelar a los demás la propia diversidad, la percepción del (y miedo al) estigma asociado con ser LGBT+, y la aceptación ("inconsciente") de los estereotipos sociales sobre la homosexualidad. Algunas señales de cómo esto se va manifestando son:

1. El hecho de mostrar tu diversidad (o que se sepa que eres LGBT+) te cause malestar, es lesbofobia interiorizada

2. Que tiendas a juzgar en negativo todo lo que tenga que ver con lo LGBT+ también lo es

3. Creer como ciertos los estereotipos negativos vinculados al concepto de ser lesbiana como que ser lesbiana es sinónimo de camionera, marimacho, fea, poco mujer. Lo que no es verdad, no existe una sola manera de ser lesbiana, las mujeres somos muy diversas y hay muchas formas de expresarse y vivir el lesbianismo

4. Se manifiesta en sentimientos de vergüenza y culpa, así como en una respuesta de ansiedad ante situaciones en las que la persona deba manifestar directa o indirectamente su lesbianismo.

Con la bifobia suele ser un poco diferente, aquí Paula alcaide (2018a) nos da algo de luz, ella nos dice que hay muchos factores que nos pueden llevar a pensar que quizá una persona bisexual, alguien que se sienta atraída de manera sexoafectiva por hombres y mujeres, tenga bifobia interiorizada.

Algunos de lo más reconocibles son:

1. Hacer propios los estereotipos atribuidos a las personas bisexuales: creer que están confundidas, o que son promiscuas, siendo sí mismo bisexual

2. Sentir que cuando se está con alguien del género contrario es por "buscar refugio" o algún tipo de protección/privilegio social por hacerse pasar por heterosexual: si una chica bisexual tiene una relación con un hombre, el último motivo que va a tener es éste. Seguramente esté con él porque está enamorada

3. Creer que es una moda: la bisexualidad no es una moda. En los últimos tiempos más personas se están animando a contar su identidad, y cómo se sienten, porque el ambiente es mucho más abierto y seguro en determinados espacios. Pero esto no significa que estén fingiendo ser algo que no son

4. Pensar que tienen que gustarte hombres y mujeres por igual: ser bisexual no es que te atraigan hombres y mujeres al 50%. Pueden suceder muchas cosas, como que te sepas bisexual y jamás estés con nadie de un género determinado, que intercales relaciones

de ambos géneros, o que tus relaciones esporádicas sean con hombres y las largas con mujeres. Da igual, si te atraen hombres y mujeres, es muy probable que seas bisexual.

Esta lesbofobia/bifobia internalizada es de carácter multifactorial, es decir, es necesario tener en cuenta que la homofobia/lesbofobia/bifobia interiorizada comprende aspectos emocionales, conductuales, socioculturales y actitudinales (SIGLA, s/a). Lo mejor que puedes hacer si notas que sufres de esta lesbofobia y bifobia internalizada es ¡La terapia! Paula Alcaide (2019c) habla sobre algunas estrategias contra la lesbofóbia/bifobia:

1. Reestructuración Cognitiva: esto significa replantear tus ideas, creencias y pensamientos, cuestionarlos incluso y modificarlos para que no te causen problemas; Algo así como un cambio de chip mental que hace que el lenguaje que utilizas contigo misma vaya a favor de tus intereses y tu felicidad, que deseches esa voz maligna que te habla mal

2. Evitar una identidad negativa: explorar las experiencias negativas y minimizar su impacto entendiendo la complejidad de la orientación sexual

3. "Self-disclosure/Salir del Armario": declararse diferente a la norma heterosexual frente a personas significantes es una estrategia muy importante en contra de la lesbofobia/bifobia internalizada. Conocer otras lesbianas, gays y bisexuales: ayuda a romper con estereotipos negativos

4. Habituarse a la homosexualidad/ bisexualidad: cuando la homosexualidad/bisexualidad se asume como un aspecto más de la vida y se confronta totalmente la homofobia/bifobia internalizada, la persona es exponencialmente más feliz.

Y siempre, siempre asegúrate que tu terapeuta esté sensibilizade acerca del tema.

Ahora... las relaciones amorosas. Son bonitas, apasionantes, intrigantes y nos causan un sin fin de emociones, la duda surge cuando somos parte de la diversidad sexo-afectiva ¿habrá alguien para mí? ¿Podré enamorarme y ser correspondida algún día? ¿Estas relaciones están destinadas al fracaso? Bueno, tranquila que aquí estoy para ayudarte a despejar esas dudas. Recuerdo que cuando yo me estaba descubriendo vi varias películas buscando algo de información, algo que me guiara un poco en ese camino del amor, pero desgraciadamente 8 de 10 terminaron mal o con alguna muerta, o simplemente no acaban juntas y eso no ayudaba mucho, me apachurraba el corazón y creía que así eran siempre y ¿quién quiere algo así? Por suerte encontré Youtube (ahora tiktok también es un gran lugar para encontrar representación) y fue una hermosa revelación. Una de las chicas que seguía llamada Daisy Nataly, un día subió un video presentando a su novia Gaby (Natali, 2018) y fue precioso, tienen un amor tan bonito y me hizo sentir muy bien, el amor siendo lesbiana o bisexual existe y es hermoso. Sí que pueden triunfar, claro que hay chicas que se sentirán atraídas a ti y claro que puedes ser feliz en una relación, y como ellas hay muchas más, y si no eres mucho de videos y prefieres leer ¡también hay libros preciosos! como "Bésala tú por mí"de Olivia Be, "El plan C" de Ana Polux o "Lo que quiero es no quererte" de Andrea Torrano. Las autoras de estos libros se identifican como mujeres lesbianas o bisexuales y eso es hermoso porque así se cuentan diferentes tipos de historias, más diversas y conociendo esto, al menos yo, dejé de sentirme sola e incomprendida. Ahora me sentía acompañada, representada, feliz y con la certeza de que no estaba destinada al fracaso o a la infelicidad (que tanto me decían en mi círculo familiar).

Algo que también debes tener muy en cuenta es que en las relaciones afectivas entre mujeres puede existir violencia, ya que estas relaciones no se forman aisladas del sistema heteropatriarcal y machista, sino que también pueden ser permeables a él, y por ello encontramos dinámicas de poder y mecanismos de control que pueden llegar a ser violentos, tanto física como psicológicamente. Como en cualquier relación de violencia, el abuso psicológico es la semilla que podrá dar lugar a la violencia física.

Pese a ser dos mujeres, la que ejerce la violencia tenderá a machacar psicológicamente a la otra, haciéndola sentir culpable, aislándola, utilizando el propio sistema y entorno familiar, social y/o laboral en su contra e incluso se llegará a forzar su salida del closet contra su voluntad, utilizando el miedo a los prejuicios y discriminaciones de la propia persona como método de control y presión, así como de chantaje. En este sentido, estar dentro del closet dificulta que la persona que sufre esta violencia se decida a contarlo o denunciarlo, ya que ello supone también la revelación de que mantiene una relación con alguien de su mismo género, algo que quizá no está preparada para contar y que puede ser, una vez más, usado como medida de presión.

Este "doble armario" implica un aislamiento que contribuye a la perpetuación del ciclo de la violencia (Alcaide, 2018b). Si notas que estás sufriendo violencia en tu relación de pareja o violencia lesbofoba/ bifóbica en tu círculo familiar, en la escuela o en algún otro contexto y vives en la CDMX puedes acercarte al Centro Comunitario de Atención a la Diversidad Sexual, o a la línea de emergencias 911, cuando llames a esta última, solicita que también te comuniquen con la línea del Instituto Nacional de las Mujeres http://cedoc.inmujeres.gob.mx/ para mayor seguridad de ser atendida sin discriminación o lesbofobia o también puedes acercarte a alguna organización LGBT que haya cerca de tu localidad.

Algunas de estas organizaciones son:

Cuenta Conmigo
Diversidad Sexual Incluyente, A.C.

YAAJ MÉXICO

IT GETS BETTER MÉXICO

CASA FRIDA
REFUGIO LGBT+

Asociación por las Infancias Transgénero

MUS@S DE METAL
GRUPO DE MUJERES GAY A.C.

CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR LA DISCRIMINACIÓN

LEDESER

Jóvenes
POR UNA SALUD INTEGRAL A.C.

En cuanto a los encuentros eróticos, se habla mucho de las primeras veces de las personas heterosexuales y muy poco a nada de las personas que tienen relaciones con su mismo género, seguramente quieres saber qué esperar y lo primero que quiero decirte es que es una experiencia tan personal que nada de lo que leas puede ser una guía para que realices paso a paso. Cada situación es diferente, cada persona es un mundo, cada contexto es variado. Dicho esto, es importante que sepas que el sexo no es una competición, no tienes que demostrar nada a nadie y no es necesario que alguna o ambas lleguen al orgasmo. Si sucede, ¡Estupendo! Si no, no pasa absolutamente nada, habrá otras veces, en las que probablemente

estés o estén menos nerviosas, lo cual es un factor que influye muchísimo en ello, así que tranquila. Tener relaciones sexuales con otra persona es algo que tiene que reportar satisfacción, y que sirve, entre otras cosas, para estrechar el vínculo que tenemos con la otra persona. Ten por seguro que las cosas fluirán, no se trata de seguir una coreografía, sino de comunicarte con tu pareja sexual, leer las señales de su cuerpo, y seguir las sensaciones que tengas en el tuyo. No dudes en preguntar, y no tengas miedo de decir lo que estás sintiendo, tanto si es positivo como si es negativo. Eso ayudará muchísimo a que las dos se entiendan mejor y salgan contentas de la experiencia (Alcaide, 2018c).

En cuanto a la protección en relaciones sexuales lésbicas es algo, en donde creo, todo el mundo tiene dudas porque no se enseñan en ningún lado. Desgraciadamente la información sobre salud sexual para mujeres de la diversidad sexoafectiva no es muy visible y los métodos de barrera que se pueden usar, claramente no están diseñados para nosotras, sino que están hechos a base de lo que ya existe para las parejas heterosexuales por lo que suelen ser muy incómodos, y a mi parecer es algo terrible porque seguimos siendo muy invisibilizadas.

Este video me pareció muy ilustrativo (Deskrados Oficial, 2020) en resumen, existen los dedales o las barreras de látex o el condón femenino que es lo más común que se podría usar para protegernos.

Algo importante a mencionar es que, a diferencia de lo que se cree, las mujeres que tenemos sexo con otras mujeres podemos contraer infecciones de transmisión sexual como la gonorrea, herpes, sífilis e incluso el VIH. Aquí un podcast que habla de este tema (Sheyla, 2020) por lo que es importante conocernos y si notamos alguna anomalía visitar al ginecólogo (y sí, aunque solo hayamos tenido sexo con mujeres es importantísimo acudir al ginecólogo regularmente).

Y en cuanto a la familia, tal vez te preguntes: sí, ya sé más sobre relaciones y todo pero... ¿cómo salgo del clóset? Bueno, esa es una pregunta con una respuesta muy compleja porque no existe una fórmula mágica, siempre va a depender de tu entorno, si es seguro o no y de lo que tú quieras. Sin embargo, puedo escribirte algunos consejos que al menos a mí me ayudaron. Antes de salir del clóset hay algo que a mí me parece muy importante que debes preguntarte, ¿tienes qué asumir un riesgo? Empieza decidiendo (y tómate tu tiempo) si de verdad, tu integridad física o psicológica corren peligro por salir del clóset. Si crees que vas a sufrir mucho, entonces absolutamente nadie tiene derecho a obligarte a salir del clóset. Lo más importante es tu seguridad, ahora dicho esto podemos continuar. En el libro **Quiérete mucho maricón**, Gabriel J, Martin nos da una serie de consejos que me parece son muy buenos.

1. Busca un momento óptimo, incluso créalo. Llámale y dile que le quieres contar algo, que lo invitas a comer o por un café
2. Sé muy asertiva y sal del armario con una declaración de este tipo: "Te he pedido que estés conmigo esta tarde para que celebremos juntos mi felicidad. He estado durante una temporada larga recorriendo un camino interior que me ha conducido a conocerme, comprenderme y, sobre todo, quererme. Quiero hacerles partícipes de ello porque son importantes para mí y los quiero. Así que me alegra que sean los primeros en oír, de mi boca, que soy lesbiana/bisexual, etc". Les harás saber que lo compartes porque los quieres y consideras que son personas que, por ese amor que tienes,

deben poder conocerte tal como eres realmente. Que sepan que tus palabras son el producto de mucha introspección y, sobre todo, que desde ese momento están autorizados por tus propias palabras a tratarte como la persona LGBT+ que eres.

3. Lo importante de este día es que sepan que los has elegido (tú a ellos) para que conozcan tu orientación sexoafectiva

4. Permíteles hacer preguntas y contestarlas con amor y humor

5. Ten preparados algunos juegos porque, en realidad, el tema de tu orientación sexoafectiva no da mucho de sí como tema de conversación, en breve estarán hablando de otras cosas

6. Salir luego a celebrarlo

Esta serie de consejos o pasos me parecen geniales, nada de drama y todo tranquilo, pero reitero que depende de ti y de lo que sepas de tu entorno. Cada salida del clóset es única en cierto modo. Tal vez te parezca mejor una carta, una llamada, un post en redes, un video, un mensaje o incluso vivirlo con tanta naturalidad que no lo sientas necesario y está perfecto. Tranquila que no existe una salida del closet correcta. Lo que decidas hacer estará perfecto.

En caso de que no salga de la mejor manera, ya que a veces podemos encontrarnos respuestas que tienen que ver con la ignorancia de pensar que la orientación sexoafectiva es algo que se elige. Incluso puede existir chantaje emocional desde una posición victimista: "cómo me puedes estar haciendo esto a mí", "por qué has tenido que elegir esto" o "cómo te has dejado influenciar por amistades". Interpretan que te están influenciando y que te han hecho ser algo que no eres. Debes tener muy claro que no es algo que hayas elegido, ni haces dañar a nadie, no es un estilo de vida, una transgresión, una enfermedad o un pecado. Ser lesbiana, o bisexual, forma parte de la diversidad humana. Por lo que no tienes que soportar violencia de ningún tipo así que te recomiendo que tengas a la mano asociaciones como las que te presenté anteriormente donde te den apoyo o también es recomendable que formes antes alguna red de apoyo que te cobije en cualquier imprevisto.

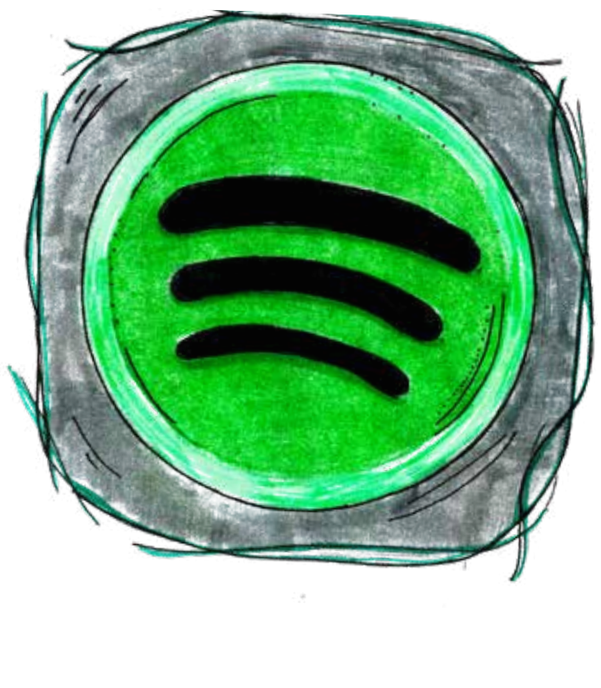
Un libro que a mi parecer también podría ayudarte o a tus familiares para que aclaren sus dudas es *"Mamá, papá soy gay"* de Rinna Riesenfeld, en él se encontrará información basada tanto en estudios científicos como en el relato de experiencias personales que intentan dar respuesta a muchas de sus dudas, así como proporcionarle una visión más positiva y realista sobre la homosexualidad y las personas homosexuales. Aquí encontrarás diversos testimonios de personas homosexuales, de sus familiares y amigos que quisieron compartir sus experiencias de vida con la esperanza de ayudar a otros. Aprenderás sobre problemas reales a los que muchas personas homosexuales tienen que enfrentarse en una sociedad básicamente heterosexual y homofóbica.

¡Listo! Cómo has leído, el autoconocimiento y el autocuidado siendo mujeres de la diversidad sexoafectiva es un poco más complejo de lo que parece, pero no por eso menos interesante o hasta divertido. Espero haberte brindado información que te ayude en tu crecimiento y en tu paso por la vida y claro por la Facultad. Por último, te dejaré algunas series, películas y podcast que a mi parecer son interesantes, informativos o simplemente divertidos con una buena representación lésbica.

RECURSOS

No soy de aquí, ni soy de allá
2:31 / 3:30
Chavela Vargas - No soy de aquí, ni soy de allá (Letra)

1:51 / 2:10
ENAMORADA DE UNA CHICA HETEROSEXUAL (CANCIÓN OFICIAL)



Episodio de podcast
Ep 26 Machismo entre lesbianas: Sí existe
Más sabe el Diablo por Vieja
may 2020 · 58 min 40 s

Referencias

Alcaide, P. (2019a). **¿Qué es la pansexualidad?** Paula Alcaide. Mujeres libres de estigma. Consultado el 18 de septiembre del 2021.https://www.palcaide.com/que-es-la-pansexualidad/

Alcaide, P. (2019b). **¿Soy lesbiana o soy bisexual?** Paula Alcaide. Mujeres libres de estigma. Consultado el18 de septiembre del 2021. https://www.palcaide.com/soy-lesbiana-o-soy-bisexual/

Alcaide, P. (2019c). **Homofobia Interiorizada, Lesbofobia Interiorizada**. Paula Alcaide. Mujeres libres de estigma. Consultadoel 04 de octubredel 2021. https://www.palcaide.com/homofobia-interiorizada-lesbofobia-interiorizada/

Alcaide, P. (2018a) **Reconocer la Bifobia Interiorizada**. Paula Alcaide. Mujeres libres de estigma. Consultado el 04 de octubredel 2021. https://www.palcaide.com/reconocer-la-bifobia-interiorizada/

Alcaide, P. (2018b). **La violencia intragénero: una realidad invisible**. Paula Alcaide. Mujeres libres deestigma. Consultadoel 04 de octubredel 2021. https://www.palcaide.com/la-violencia-intragenero-una-realidad-invisible/

Alcaide, P. (2018c). **Mi primera vez con una chica: qué esperar**. Paula Alcaide. Mujeres libres de estigma. Consultadoel 04 de octubredel 2021. https://www.palcaide.com/mi-primera-vez-con-una-chica-que-esperar/

American Psychological Association (2013). **Orientación sexual e identidad de género**. Consultado el 31 de enero del 2022. https://www.apa.org/topics/lgbtq/sexual

Be, O. (2016). **Bésala tú por mí**. CREATESPACE.

Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. (CONAPRED) (2016). **Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales**. SEGOB (Secretaría de gobernación).

Deskarados oficial (21 de mayo de 2020). **S3xO ENTRE MUJERES ¿Cómo cuidarse?** [Vídeo] Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=870UzVdnDrY

Jeffreys, S. (1996). **La Herejía Lesbiana. Una perspectiva feminista de la revolución sexual lesbiana**. Ediciones Cátedra.

Quiles, J. (2002). **Más que amigas**. PLAZA & JANÉS EDITORES.

Natali, D. (13 de julio de 2018). **Les presento a mi novia / Introducing my girlfriend** (Daiby is real). [Vídeo] Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=zgRBScy9TSE

Sheyla, F (Anfitrión). (4 de mayo de 2020) Salud sexual de nuestras vayeiyes (No° 2) [Episodio del podcast]. **En Más sabe el diablo por vieja** Spotify https://open.spotify.com.episode/33HLUBTgFc1fY8WhhdTQIl?si=AgsAFJIjTJ2mVfFOwNn1EQ &dl_branch=1

Martin, G. (2006). **Quiérete mucho maricón**. Roca Editorial Riesenfeld, R. (2000). Mamá, papá, soy gay. Raya en el agua.

SIGLA. (s/a). **Homofobia internalizada: mierda en el alma de Sociedad de integración gay, lésbica,** Argentina.
https://www.sigla.org.ar/index.php?option=com_content&view=article&id=690:homofobia-internalizada-mierda-en-el-alma&catid=82&Itemid=117

Torrano, A. (2021). **Lo que quiero es no quererte**. Penguin Random House Grupo Editorial España.

Polux, A. (2019). **El Plan C**. Les Editorial.

ÍNDICE

Hasta aquí, ¿qué reflexiones han despertado en ti respecto a tu cuerpo? ¿Qué ha determinado tu historia con respecto a quién eres, naturaleza o cultura?

Te dejamos con Ana, compañera docente y terapeuta que ha trabajado con distintas poblaciones afectadas por la discriminación por su disidencia a la cis-heteronorma. Ella nos invita a pensar en las sexualidades como otro campo a reconocer donde ha habido dominación, pero también un territorio libertario y de inclusión

COMO PECES EN EL AGUA

Ana Alicia Torres Benítez

A Mónica siempre le han gustado las minifaldas y la mirada de las personas que la ven pasar con sus resplandecientes ojos azules y sus piernas torneadas. Como cualquier persona, se casó, tuvo amores, amoríos y hay dos hijas y un hijo que dan testimonio de ello. Como en el amor, el desamor alcanzó su matrimonio y desde hace tres años, de manera fortuita y después de pasar días difíciles, se encontró con Alexa. Empezaron siendo muy buenas amigas, cómplices, de esas complicidades que se encuentran y se construyen en los días grises, y con la convivencia se fueron convirtiendo en amantes. Para Mónica no fue algo nuevo, ya se había enamorado antes de otras mujeres, amoras muy queridas y amantas pasajeras...Y también se enamoró algunas veces de hombres, aunque de ellos no hay que fiarse mucho, decía alguna vez...Y sí, se amaban, Mónica y Alexa no sólo compartían un espacio físico, compartían un proyecto de vida y un amor más. A Bella la conoció primero Alexa, y tenían una relación desde tiempo atrás. Cuando llegó Mónica a la vida de Alexa, tuvo que empezar a convivir con la idea de que el amor no se gasta cuando se ama a más de una persona, y aprendió, a la mala y a la buena, que una persona puede amar a más de dos personas a la vez y, como suele pasar en las historias que vale la pena contar, ella también terminó amando a Bella. Aprendió a amarla por su calidez, por la dulzura con la que trataba a Alexa y a ella y porque hay personas que simplemente no se puede no amar. ¿Cuándo fue? Sería difícil decirlo. Pudo ser en algún momento de eureka cuando trataba de lidiar con sus celos, cuando percibió su aroma por primera vez, cuando sintió sus manos recorrer su cuerpo y las de Alexa al mismo tiempo o, quizá, en alguno de los muchos momentos en que lucharon juntas por poner un plato de comida sobre la mesa de sus familias...

Así, con todo y sus diferencias, con todo lo distinto de su historia, Alexa y Mónica eran dos mujeres trans, maduras, con historia, con hijas e hijos, que se daban otra oportunidad.

Hay vidas que merecen ser contadas con todas sus letras. Muchas, muchas han sido calladas en la historia de la humanidad: muchas identidades, realidades y formas de estar y convivir no han sido dichas, contadas, miradas, se han vivido en la sombra y en soledad. A esas historias de claroscuros, dedico este capítulo de color donde hablaremos de elementos que están al alcance de tu mano, de tu día a día, en los que quizá ya tienes experiencia, pero que pocas veces nos detenemos a mirar o entender debido a que nos encontramos muy dentro de ellas.

Primero, hagamos un ejercicio.

Imagina que eres un pez, pero no cualquiera, uno de esos que nos han descrito en las historias de Julio Verne que están en el fondo del mar, un pez que nunca ha salido a la superficie, que no conoce más que la profundidad. ¿Tú crees que ese pez sepa que está rodeado de agua? Date un momento para reflexionar sobre esta pregunta.

Quizá sin toda la certeza, pero con pocas dudas, podríamos decir que no, que el pez no se da cuenta de que está rodeado de agua porque es lo único que conoce, porque nunca ha salido a la superficie. Con esta analogía, te

invito a que nos salgamos un momento del agua, como si fuéramos esos peces, para mirar el escenario donde nos desarrollamos y se desarrolla nuestra sexualidad: la sociedad y la cultura.

Seguramente sobre la sociedad has leído o escuchado mucho, incluso, es común que en los últimos tiempos hayas escuchado frases como "Es culpa de la sociedad", "Es la sociedad de ahora" pero, ¿qué es? La Real Academia de la Lengua Española, define la palabra "sociedad" como un *"Conjunto de personas, pueblos o naciones que conviven bajo normas comunes"*. Sin embargo, aunque pareciera que juntando los ingredientes "personas, pueblos o naciones" más "normas" inmediatamente se forma una sociedad, esto definitivamente no es así. Las sociedades son sobre todo procesos, es decir, momentos o etapas en los que se van consolidando comunidades y construyendo esas normas.

Por ejemplo, cuando tu familia de origen se unió, no se formó un modelo a escala de la sociedad de manera inmediata. Probablemente hubo diferentes momentos en que hubo conflictos para decidir cómo se preparaba la comida, quién iba por los mandados, cuál era la hora permitida para llegar a casa, incluso, a quiénes sí y a quienes no se invitaba a las fiestas importantes.

Por otro lado, dicho de una manera sencilla, podemos decir que la sociedad siempre está integrada por personas, y la cultura "es ese todo complejo que comprende conocimientos, creencias, arte, moral, derecho, costumbres y cualesquiera otras capacidades y hábitos adquiridos (por los seres humanos) en tanto que miembros de la sociedad" (Harris, 2011 en Barrera, 2013) es decir, es la manera como las personas se conducen. Así, una sociedad no es una cultura, posee una cultura.

Si las sociedades humanas son más que la suma de personas, la cultura constituye la amalgama que permite que, a través de tradiciones, normas y conductas específicas, las personas tengan un sentido de pertenencia que asegura la continuidad de la sociedad.

Siguiendo la analogía de tu familia, hablar de cultura nos refiere a la forma específica en que se comportan; qué hacen los días de cumpleaños, quiénes lavan los platos, cómo se organizan las labores en casa, cómo se acomodan los trastos, si les gustan o no los animales de compañía.

Por otro lado, la sexualidad es un aspecto central del ser humano presente a lo largo de toda nuestra vida, donde, si bien intervienen aspectos biológicos, *"está influida por la interacción de factores psicológicos, sociales, económicos, políticos, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales"* (OMS, 2006, p. 3), todos ellos, construidos en una sociedad y permeados por elementos particulares de cada cultura.

De esta forma, cuando nacemos, nacemos con nuestra sexualidad, en una sociedad que ya tiene una cultura que nos está esperando, para investirnos con los valores, normas, prejuicios, derechos y responsabilidades que para el contexto geográfico y político han sido validados (o impuestos). Del Río (2015) agregaría que *"Los recursos y las redes sociales, que harán del nuevo ser un sujeto social al constituirse como sede y nodo de esas relaciones sociales, se tejerán de manera distinta según la cultura y los patrones sociales establecidos"*, es decir, no serán iguales las demandas, los valores, las tareas ni las normas requeridas y/o exigidas a una adolescente nacida en una zona rural, con recursos limitados, que a un adolescente nacido en una familia de una zona urbanizada, de nivel socioeconómico alto porque la cultura latinoamericana, desde una mirada tradicional, exige elementos distintos a hombres y a mujeres. Valdría analizar otras características que diferencian el contexto de cada una de estas dos personas para mirar los elementos que, inmediata y posteriormente, se podrían traducir en un ejercicio desigual de derechos.

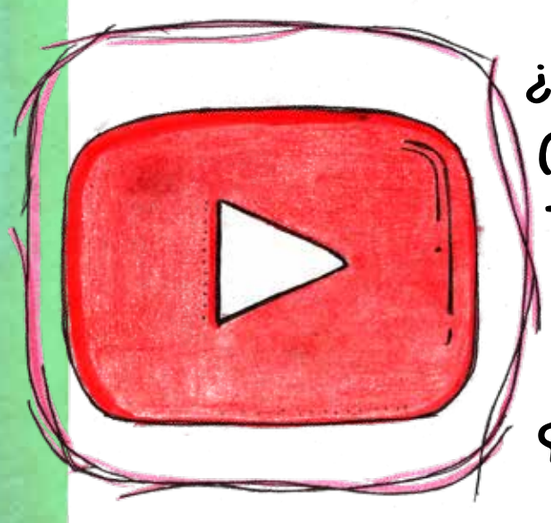
El tipo de sociedad y cultura atraviesan la sexualidad, al determinar (en un momento y espacio geográfico), válida (o no) la identidad de las personas, la expresión de su género y de sus afectos, de sus gustos, de su capacidad de disfrute (sexual y no sexual) y de su potencialidad reproductivo. Tu sexualidad se manifiesta cuando te presentas a otras personas y dices tu nombre; cuando elegiste qué ponerte esta mañana; cuando te diste cuenta quién te gustaba en la primaria o secundaria; con la carrera que elegiste; cuando puedes disfrutar de un paisaje o de la comida; con los programas que disfrutas ver en la televisión. Con este marco, ¿hay algún lugar o momento de tu vida en el que no esté presente tu sexualidad?

La cultura, la sociedad y la sexualidad son elementos tan inherentes al ser humano que no es posible hacerlos a un lado en algún momento de nuestra vida, tal como le ocurre al pez con el agua.

Por esto, sería ilusorio pensar que todas las personas viven en un contexto igual. Si bien hay raíces culturales y religiosas en nuestro legado histórico sobre los que descansan los mandatos de género, es decir, las formas en que se nos solicita ser hombres o mujeres (extremos de un continuo que no es único ni únicamente binario), es necesario mirar cómo cada contexto social y cultural tienen un impacto distinto en lo que se permite, reprime u oculta del ejercicio de la sexualidad.

Hagamos un pequeño experimento: ¿cuántas personas conoces a quienes les guste el mismo sabor de helado que a ti, el mismo equipo del deporte de tu preferencia, que hayan nacido el mismo año y día, y tengan una familia idéntica a la tuya? Date tiempo para revisar y pensar en alguien que comparta exactamente todos estos criterios contigo.

La realidad es que, así como en múltiples aspectos de tu vida no eres idéntica/idéntico a las y los demás, en la sexualidad los seres humanos también somos diversos, más allá de la cultura. El gran problema ha sido pensar que todas las personas debemos manifestar nuestra sexualidad de una sola forma. Los caminos que tradicionalmente nos han trazado han sido resultado, en gran medida, de la tradición religiosa judeo-cristiana donde se ha reducido a la sexualidad con una única función: la reproducción. Así, nacer con vulva, desde las normas tradicionales, se ha traducido en la obligatoriedad de tener una convicción de ser mujer, una expresión de género (valores, intereses, comportamientos, gustos) femenina y gusto erótico y afectivo por hombres. Por otro lado, nacer con pene y testículos, delinea un camino en el que la persona se tiene que pensar hombre, tener comportamientos y una expresión de género masculina y deben gustarle las mujeres. Estos caminos únicos han sido validados por las instituciones no sólo religiosas, sino por los gobiernos, desdibujado de la historia a personas que se sienten atraídas por personas de su mismo género (homosexuales), de ambos géneros (bisexuales), a quienes no tienen alguna atracción sexual por otras personas (asexuales), a quienes tienen órganos sexuales que no están diferenciados en los extremos sexuales como hombre o mujer (intersexuales), a quienes su identidad sexual es diferente a su corporalidad (personas trans) y a quienes tienen una expresión de género no binaria.



¿Identificas a algún personaje de la historia de la humanidad que sea LGBTTTIQ+ (acrónimo que señala a las personas Lesbianas, Gay, Bisexuales, Travesti, Transgénero, Transexuales, Intersexuales, Queer y otras identidades sexuales emergentes)? Te habrás dado cuenta de que en esta pregunta hay una serie de conceptos que podrás reforzar escuchándolos en la voz de las personas que los viven.

Estos caminos trazados, naturalizados (creencia de que "naturalmente" o por "razones biológicas" las personas deberían ser así), normalizados (pensar que todas las personas tienen estas características), se han vuelto una imposición para muchas personas que, al no cumplirlos, han sido históricamente rechazadas, discriminadas, exiliadas, incluso asesinadas.

Si bien las reglas construidas socialmente no pueden ser tan específicas que tomen en cuenta todos los casos particulares, y ello puede generar cierto grado de invisibilización, la buena noticia es que, como procesos que son, las sociedades y las culturas cambian, se transforman, evolucionan.

Por ejemplo, si haces memoria, ¿algunas de tus abuelas o bisabuelas fueron a la universidad? Sin saber tu edad, es probable que la respuesta sea "no", porque es muy reciente, en términos de la historia de la humanidad, que la educación de las mujeres fuera una prioridad para las familias, incluso un elemento importante de garantizar para el Estado. Sin embargo, ahora la educación es un derecho consagrado también a las mujeres en su pleno reconocimiento como seres humanos. Así, lo que alguna vez fue impensable debido a las creencias de una época, ahora es un derecho fundamental para el desarrollo integral de todas las personas, gracias al cambio cultural de cada generación.

De igual forma, producto de luchas sociales, otros derechos humanos como el derecho a la identidad, al desarrollo de la personalidad, a un nombre, al trabajo, a una familia se han ido garantizando a las poblaciones que salen de la norma heterosexual, cisgénero y binaria. ¿Alguna vez has escuchado sobre Stonewall y la importancia de este evento histórico en la lucha de los derechos de las personas LGBTTTIQ+?

El repudio a quien es diferente cobra su materialización más clara en el rechazo a las personas no heterosexuales y trans. El grave problema es que estas formas de discriminación no conocen fronteras. En todos los países del mundo escuchamos una y otra vez casos de asesinatos de odio por homofobia, lesbofobia, bifobia o transfobia. Al respecto, Brito menciona:

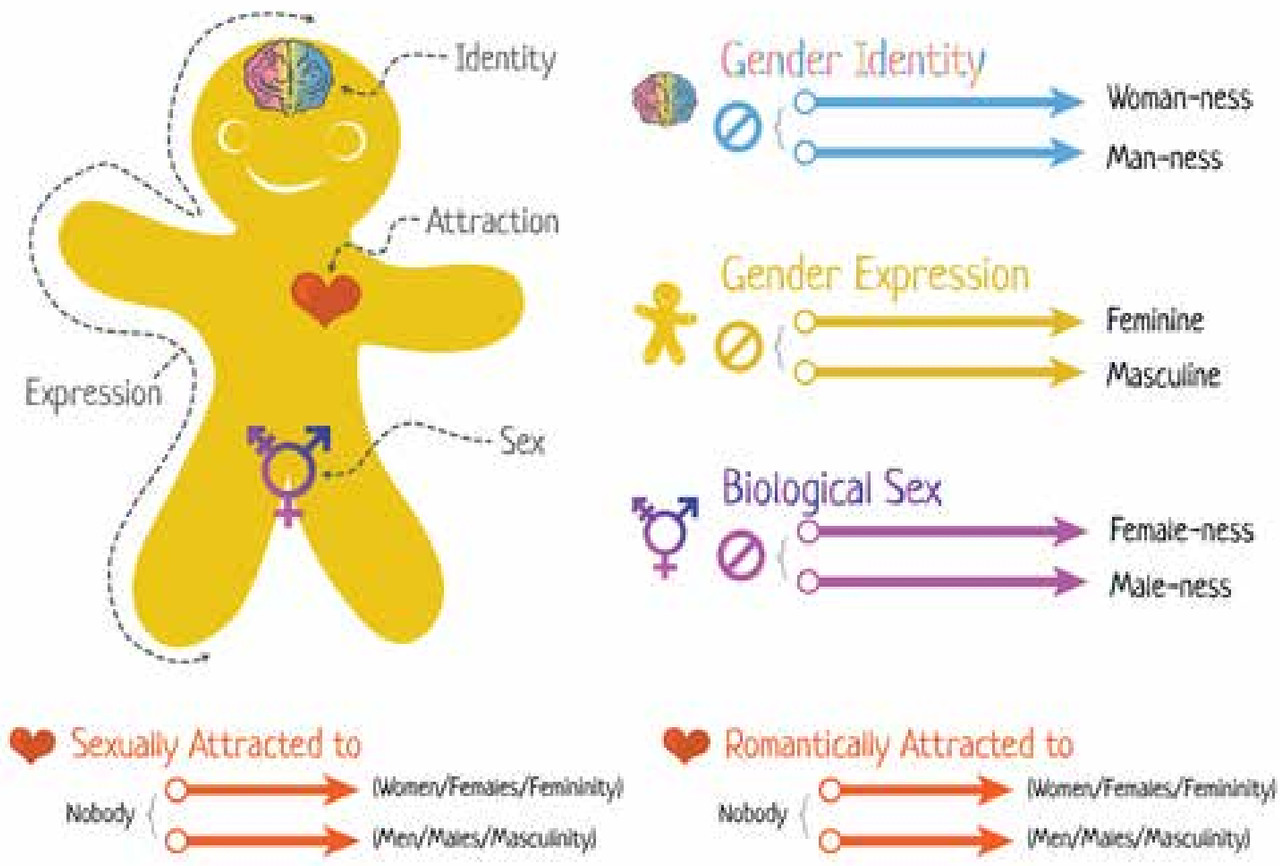
> El rasgo distintivo que caracteriza a los homicidios de personas LGBT es el ensañamiento con el que son cometidos. Los resultados del monitoreo dan cuenta de las múltiples violencias a las que fueron sometidas muchas de las víctimas antes de ser asesinadas o la saña a la que fueron sometidos sus cuerpos ya sin vida. Al menos 22 de las víctimas habían sufrido violencia sexual antes o después de ser asesinada, y los cuerpos de al menos 60 de las víctimas aparecieron con "marcas de tortura" o señales claras de ensañamiento (2019, p. 15).

Nos enfrentamos nuevamente al sentimiento de que hay vidas que valen menos que otras.

En ese sentido, en la Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS) se encontró que el grupo de población que más siente que no se respetan sus derechos son las comunidades LGBTTTIQ+, siendo las personas trans, con 71.9%, y las personas gays o lesbianas, con 65.5 %, quienes se sienten más discriminadas (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2018).

¿Sabías que en México existe una ley de identidad de género que define su significado?

Artículo 135 bis: "la convicción personal e interna, tal como cada persona se percibe a sí misma, la cual puede corresponder o no al sexo asignado en el primigenia" (Código Civil para el Distrito Federal, 2020).



Así, la identidad de las personas se construye, no a partir del sexo que se le asignó al nacer, sino de la convicción personal subjetiva de sentirse hombre, mujer o ninguno de los dos géneros construidos socialmente; de la forma en que expresa su género (masculino, femenino o andrógino), y hacia quién se dirige su deseo y sus afectos (heterosexual, bisexual, homosexual, pansexual o asexual)

La diversidad sexual es un libro con varias dimensiones. Te invito a ver el siguiente video y a identificar cuáles son los elementos que describen mejor a Mónica, la protagonista del relato de inicio de este capítulo y, por qué no, también identifica qué etiquetas te describen mejor.

Es cierto que el cambio cultural requiere de más trabajo y tiempo que la modificación de las leyes: de revisar las creencias, prejuicios, estereotipos y tabúes, "de salirnos del agua" y revisar si los preceptos válidos para nuestros tiempos siguen siendo vigentes para una nueva realidad e invariablemente, las y los jóvenes nos ponen enfrente esas otras realidades.

¿Cómo lograrlo? Si bien no existen recetas mágicas y los cambios culturales surgen de hacer un alto constante y modificaciones cotidianas, quizá el primer paso pueda ser aprender a escuchar: hemos olvidado lo emocionante de explorar; lo importante de valorar la diferencia. ¡Salgamos también del océano de la normalización e invisibilización y miremos otras posibilidades!

Las transformaciones socioculturales son posibles y, ahora mismo, mientras lees estas líneas, hay personas gestando acciones, desde lo personal, comunitario y global para que un mundo más igualitario y justo sea posible y todas las personas podamos sentirnos como peces en un agua que duela menos. ¿Te unes?

RECURSOS

La fiesta del orgullo

Somos lxs que fueron-
Movimientos de
lesbianas en México

Los 41 tropiezos de la heteronorma en México:
Marcha del orgullo homosexual, TV UNAM.

Referencias

Barrera, R. (2013). **El concepto de la Cultura: definiciones, debates y usos sociales**. Revista de Clases historia, 343. Recuperado de: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5173324

Brito, A. (2019). **Violencia extrema, los asesinatos de personas lgbttt en México: los saldos del sexenio (2013-2018)**. Letra S, Sida, Cultura y Vida Cotidiana A.C. Recuperado de: https://www.razon.com.mx/uploads/files/2020/06/19/Informe-crimenes-2018-v2.pdf

Código Civil para el Distrito Federal. Última reforma (2020, 9 de enero). **Diario Oficial de la Federación**. México.

Del Río, N. (2015). **Las diversas maneras de ser y estar en el mundo**. UAM-Xochimilco. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/303719991_Las_diversas_maneras_de_ser_y_est ar_en_el_mundo

Garza, R. (11 de mayo, 2018). **Derechos políticos de las personas trans en México**. Animal Político. Recuperado de: https://www.animalpolitico.com/diversidades-fluidas/ derechos-politicos-de-las-personas-trans-en-mexico/

Organización Mundial de la Salud. (2006). **La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo**. Recuperadode: https://www.who.int/es/publications/i/item/978924151288

Real Academia Española. (2021). **Diccionario de la lengua española**.

ÍNDICE

¿Cómo sobrevivir al amor romántico patriarcal? ¿Has reflexionado si existen nuevos arreglos amorosos? Este capítulo ha sido pensado para ti por la relevancia que implica cuidar de tu bienestar y de otras/otres en asuntos amorosos. De hecho, fue uno de los temas que las juventudes colocaron en sus reflexiones como necesarios por atender con más profundidad para no dañar. Por ello, Javier Uriel, compañero estudiante que coordinó el grupo de Masculinidades en Reflexión, quiso repensar contigo la práctica de responsabilidad afectiva, dejando también algunas pistas para que construyas tu propio código de ética personal amorosa, afectiva y erótica. ¿Otras formas de amar son posibles? Averígualo.

UNA GUÍA PARA LA RESPONSABILIDAD AFECTIVA EN LA VIDA EN PAREJA

Javier Uriel Hernández Bustamante

Vivimos en una sociedad altamente herida repleta de violencia y que replica violencia, estamos llenos de injusticia, desigualdad y dolor, pero parece que no lo notamos o que preferimos hacer la mirada hacia otro lado, nos hemos individualizado y esa individualización es sistémica, algo que se nos ha impuesto a través de las instituciones que tienen el poder, algo de lo que no somos conscientes en esta era de la posmodernidad, que se caracteriza por la pérdida de esperanza y la conformidad, como si ya no creyéramos que esta existencia puede ser mejor, (aunque yo creo que sí puede serla), aspiramos a tener mucho dinero, a tener autos, casas, estamos en la búsqueda de más y más consumo e incluso criticamos a quienes tienen la valentía de alzar la voz, de no quedarse calladas/os. Es como la Modernidad líquida de Zygmunt Bauman (2005), específicamente sobre las relaciones, dice que son menos duraderas, son más fugaces y con menos compromisos, podemos conocer a cualquier persona por internet, tener múltiples conversaciones con diferentes personas al alcance de nuestra mano, pero no suelen ser relaciones muy reales y creo que todo esto tiene que ver con un solo concepto: el de responsabilidad.

¿Qué es realmente la responsabilidad?

La responsabilidad puede entenderse (Nietzsche, 1998, en Nijensohn, 2019) al que le es lícito hacer promesas, quién básicamente explica que para que a un hombre le sea lícito hacer una promesa debe de poseer ciertas cualidades con respecto a la voluntad y el dominio de sí, de lo contrario, de ser un mentiroso, no debería hacer promesas; esta responsabilidad proviene de la conciencia de la libertad y del poder sobre el destino y sobre una/o misma/o. Respecto a esto, Nijensohn (2019) menciona que parecería que solo se puede ser responsable por aquello que el "yo" hace de manera deliberada y consciente, siendo la libertad y la voluntad uno mismo con la responsabilidad.

Para Aristóteles, en la Ética Nicomáquea, cuando habla sobre responsabilidad moral, es muy importante la capacidad de elección y la conciencia sobre la acción. La libertad que tiene cada persona al realizar una acción o al no realizarla, sean estas acciones "bellas" o "vergonzosas" y se realicen de manera voluntaria, pero también se debe tener conciencia de lo que se está haciendo, también debemos conocernos y ser conscientes de quiénes somos para entonces poder hacernos responsables. En estas nociones se da por hecho que el sujeto conoce el resultado que tienen sus acciones sobre sí mismo y sobre los demás y el mundo.

Otra visión más actual es la de la filósofa feminista Judith Butler (2009), quién deja de lado la visión del conocimiento de sí mismo que podría ser central en los acercamientos de Nietzsche y Aristóteles. Entonces, ¿no podríamos hablar de responsabilidad sin una intención? ¿Una persona que no conoce el efecto que pueden tener sus acciones debe hacerse responsable o no? Para Butler es, ese autodesconocimiento lo que nos lleva

a hacernos responsables, menciona que hablamos como un "yo" pensando que sabemos todo lo que eso implica, pero siempre quedarán partes por conocer, por hacernos conscientes sobre nosotras/os mismas/os, es en esta discontinuidad del conocimiento que comenzamos a preguntar quiénes somos verdaderamente ante mí y las/os demás, nos encontramos en vulnerabilidad, una exposición a otras/es que nunca pedimos, que se nos antepuso y entendemos entonces que tenemos una responsabilidad. En esta visión la responsabilidad no es el resultado de la voluntad o el autoconocimiento, sino de la susceptibilidad de los otros ante mí, y de mí ante la otredad, al pretender ser un sujeto completamente libre, sin ataduras, el creerse dueño de uno mismo, nos aleja de eso precisamente. La aceptación de mi condición de vulnerabilidad permite sentir toda la gama de emociones: el amor, el enojo, la tristeza. No podemos ser dueños de todo eso sin pretender deshumanizarlo, no podríamos conocer las razones de cada cosa que surge en cada uno de nosotros, simplemente amamos a otras/otros/otres y esta decisión no necesariamente es deliberada o planeada, simplemente surge y es en estos momentos que podemos conocernos más, no podemos simplemente desligarnos, pretender que no somos parte de algo más que lo individual, que la relación sujeto-comunidad es bidireccional. Para Butler, que un otre/otra/otro "me deshaga" es una necesidad primaria, pero también una oportunidad de experimentarse a uno/a/e misma/e con lo que no se desea, que permita la movilización, la interpelación propia, relacionarse y hablar desde ese lugar nos permitirá ser más responsables, y si en algún momento llegamos a no serlo, seremos perdonadas/es/os (Butler, 2009).

La Responsabilidad Afectiva

La responsabilidad afectiva es un concepto que está tomando fuerza en muchas discusiones de muchos niveles, su surgimiento se asocia generalmente a las comunidades sexo-disidentes de las que forman parte las comunidades LGBTIQ+ y a las críticas que se hacen sobre la heteronormatividad monogámica como un sistema de control político que está obligado, un ejemplo podrían ser las personas que eligen tener una sexoafectividad poliamorosa.

Según Nijensohn (2019), estas discusiones comúnmente son encontradas en el marco de la **Responsabilidad Liberal** de la cual se hizo referencia anteriormente, como si viviéramos en una sociedad en dónde los sujetos son plenamente conscientes en sus acciones y sus repercusiones, por lo que la responsabilidad se reduce a una exigencia de "hacerse cargo" en una noción egoísta en donde el irresponsable es quien no hizo lo que debió haber hecho, cuando se le pidió, o quién no dijo lo que sentía a pesar de saberlo, simplemente como si toda expectativa con respecto a nuestro bienestar emocional tuviera que ser cumplida y acatada al pie de la letra, sin tomar en cuenta el otro lado, sin complejizar la situación.

Creoquelaresponsabilidad afectiva es un llamado a hacer un cambio de raíz, de esos discursos llenos de exigencia, de dependencia emocional

en las, les otres. Es una postura que intenta reivindicar el papel de las emociones en nuestros discursos, en nuestros entramados mentales que han sido vistos desde una postura capitalista que desemboca en la producción y la apropiación de los cuerpos, desde una perspectiva neoliberal, que nos reduce a bienes casi materiales, es una crítica a la falta de empatía real, al ensimismamiento que nos nubla la visión y no nos permite sentir y que les demás nos sientan. Es una búsqueda de un cuidado emocional que nos vulnera, que nos hace darnos cuenta que independientemente de que queramos o no, somos vulnerables a les otres y los demás lo son a nosotros, por lo que no se trata de pedir y esperar que nos den, sino dar sin esperar realmente nada a cambio, pero sabiéndonos humanos.

La responsabilidad afectiva es una crítica a la monogamia que nos ha sido impuesta, y que pareciera tener su base en los discursos de producción capitalistas construidos de manera asimétrica, dando mayor poder a lo masculino, tanto a la identidad y sexo, como al trabajo, o en cuestiones de clase y raza. La responsabilidad afectiva es de acuerdo a (Vasallo, 2014), una manera de contraponerse a "el capitalismo salvaje de los afectos" en el que el objetivo es consumir, y donde los vínculos son objetos de consumo, menciona que se trata de una posibilidad de elección, más que de un mandato, pues si se pensara en erradicar la monogamia no estarían generando nada nuevo, simplemente se estaría cambiando el objeto de persecución, más que generar una sociedad más empática que busque relaciones de cuidado y no de poder, las relaciones poliamorosas no significan tener múltiples parejas con el objetivo de consumir estos vínculos, sino de establecer relaciones que nos permitan una construcción afectiva con alternativas diferentes a las que se nos han impuesto. Entonces además de la libertad ante los esquemas debe existir mucho de responsabilidad.

Para Nijensohn (2019), es importante tomar en cuenta los "celos y el escaqueo emocional". Respecto a los celos, solemos verlos con aversión, no nos gusta que la pareja se ponga celosa y optamos por irnos y dejarla sola, en lugar de quedarnos cuando la persona no la está pasando bien, podría estar triste, enojada y confundida. A veces nos resulta más fácil enfadarnos y echar a nuestra pareja de nuestro lado que mantenerse cerca cuando está sufriendo, para empatizar, para apoyar, para cuidar. Siempre y cuando haya reciprocidad y respeto, resolver el problema centrándose en las soluciones, en lugar de las dificultades, hará que actuemos con responsabilidad. Es una manera horrible de evitar tener que enfrentarte con tus sentimientos de culpa. Si esto te suena familiar, si has experimentado momentos como éste en tu vida, te invitamos a que practiques la habilidad de quedarte en silencio con el dolor de tu amante y el tuyo. Recuerda, tú no tienes que solucionar nada, todo lo que tienes que hacer es escuchar a ti o a la otra persona, y entender que duele. Punto. "La manera de desaprender los celos es abrirse a experimentarlos. Eligiendo activamente el experimentar un sentimiento doloroso como los celos, estás empezando a reducir el poder que tienen sobre ti. Primero, tú decides que tus celos no te van a hacer salir corriendo. Y ejercitas tu primera manera de controlar los celos: me voy a mantener firme y voy a ir a mi ritmo y el de mis sentimientos" (Easton y Hardy, en Vasallo, 2014, p. 42-43).

En esta cita también se hace referencia al cuidado de las emociones, solemos ignorarlas, o tratar de callarlas en nuestra cabeza, porque duelen y llegan a ser desagradables, no queremos sentir miedo o tristeza y tampoco sabemos qué hacer cuando alguien se siente mal, terminamos haciendo las cosas por el camino que parece fácil, pero que a la larga resultará en problemas más grandes. Siempre será mejor experimentar tus emociones en el momento en el que surjan y hacer un esfuerzo por entender que los y las demás también están teniéndola difícil bajo su propia percepción. La responsabilidad va más allá que "hacerse cargo" del otro, implica tener la capacidad de aprehender lo que le está aconteciendo, es escuchar y darse la oportunidad de vivir el momento.

Sobre el "escaqueo emocional" (Vasallo, 2014, en Nijensohn, 2019) hace referencia a "eludir las responsabilidades" y se refiere a la manera en que nos comprometemos ¿qué significa el compromiso?

> Comprometerse es, en el fondo, dejarse comprometer, dejarse poner en un compromiso. Eso quiere decir romper barreras de inmunidad, renunciar a la libertad clientelista de entrar y salir con indiferencia del mundo como si fuese un supermercado o una página web. Quiere decir dejarse afectar, dejarse tocar, dejarse interpelar, saberse requerido, verse concernido... entrar en espacios de vida en los que no podemos aspirar a controlarlo todo, implicarnos en situaciones que nos exceden y que nos exigen inventar nuevas respuestas que tal vez no tendremos y que seguro no nos dejarán igual. Todo compromiso es una transformación forzosa y de resultados no garantizados (Garcés en Vasallo, 2014, p. 47).

En esta cita, que también utiliza Nijensohn (2019) podemos apreciar que el compromiso entonces tiene que ver con una decisión propia, algo que se elige voluntariamente, "dejarse comprometer" para comprometerse requiere de consciencia de quién somos y de cómo nuestras acciones afectan a los y las demás, un compromiso requiere de valentía, de constancia y de amor, no se tratan sólo de palabras, sino de algo más profundo, una convicción de quiénes queremos ser y de quiénes somos, dejarnos llevar en los caminos inciertos de la vida, entendiendo que no hay más que eso, y aceptando que no podemos controlarlo todo, o ignorarlo todo. Es un encuentro con nuestros deseos, con nuestras emociones, necesidades y eso no es una labor sencilla.

Entonces la responsabilidad afectiva podría ser una decisión, una elección de amor hacia uno/una/une mismo/a/e y hacia los demás, una manera de relacionarnos desde el cuidado, el respeto y el afecto que nos permita establecer relaciones más justas, con mayor responsabilidad sobre las emociones propias y las emociones de las/los demás, es una de las bases necesarias para poder generar una sociedad más armoniosa, en dónde las vidas sean respetadas sin importar los discursos hegemónicos, un recordatorio de que no somos quién somos porque lo elegimos, sino que somos una construcción de la vida, que se formando y va cambiando a lo largo de su existencia, y que su existencia es verdaderamente algo fugaz, es un instante y, ¿cómo queremos vivir este instante? El individualismo se ha establecido en el sistema y nos creemos el discurso del consumo que nos lleva a relacionarnos de una manera superficial y a través del miedo, del poder y la dominación.

pequeña Guía hacia la responsabilidad afectiva en la vida en pareja

Estamos muy influidos por la idea del amor romántico, es el tipo de relaciones de pareja que aparecen en las películas, en las canciones, libros y en general es una representación casi normativa de cómo deberían ser las relaciones sexo-afectivas humanas. El amor romántico, aparentemente, nos salva de la infelicidad, incluso llega

a ser un motivo de vida, o una meta importante el casarnos, vivir con alguien de preferencia en una pareja heterosexual, tener hijes/as/os, un trabajo estable y ya, vida resuelta, cómo si un solo esquema pudiera reflejar la verdadera diversidad de expresiones sexo-afectivas que existen.

Basado en mi propia experiencia, para esta guía hice una recopilación en las redes sociales, específicamente Facebook e Instagram, en páginas de psicología, en páginas de feminismo, LGBTIQ, de masculinidades diversas, etc. Y esto es, en primera, porque no encontré suficientes artículos que pudieran cumplir con lo que requería, y en segunda, porque las redes actualmente nos pueden brindar espacios en donde se pueden generar nuevos debates y discusiones que nos lleven a nuevas respuestas.

Antes de comenzar recuerda que la responsabilidad afectiva es un proceso que no es igual para todos/as/es, por lo que debes entender que lo principal es aprender a escuchar a la otra persona y entender que tus acciones tienen un efecto en ella. Así que esta guía sólo es una sugerencia basada en algunas experiencias, pero siempre puede haber otras alternativas, y eso solo se sabrá poniendo atención y actuando desde el cuidado y el afecto. No se trata de no tener errores y hacer siempre las cosas bien con la otra persona, de autoexigirte o reprimir tus necesidades, se trata de evitar los daños que son evitables mediante lo que puedes hacer con tus acciones, tomándote a ti en cuenta y a la otra persona. Es un trabajo que debe realizarse día a día, aceptando que podemos tener errores, teniendo paciencia, sin intentar huir de las emociones desagradables, sino aceptándolas y haciéndonos responsables de ellas, brindándoles lo que necesitan, viviéndolas de forma adecuada, es importante que si aún no te sientes listo o lista para comenzar a hacerte responsable de tus emociones, acudas a terapia o busques espacios para que puedas comenzar con este proceso.

1. Para antes de comenzar una relación, o si no quieres comenzar una relación con alguien:

a) Si comienzas a relacionarte con alguien y ambos sienten algo, identifica qué es lo que te gustaría tener con esa persona y comunícaselo. Muchas veces nos dejamos llevar por el momento, le gustamos a alguien y nos sentimos halagados, pero si nuestra intención no coincide con la de la otra persona, alguna/o de los dos podría salir lastimada/o, por lo que siempre es bueno hablar con sinceridad con lo que podemos y estamos dispuestos/as/es a dar en el momento. Decirle a la otra persona si sólo te interesa tener sexo o si deseas comenzar una relación de cualquier tipo, sería bueno que para empezar ambos/as estuvieran en la misma sintonía.

b) Si no buscas una relación seria debes saber que no tiene nada de malo, siempre y cuando dejes muy claras tus intenciones con las otras personas. Fingir que sientes algo por alguien sólo para conseguir tener sexo o cariño puede lastimar.

c) Si en un principio piensas que podrías tener algo con esa persona, pero en el proceso de conocerla te das cuenta de que no está ese "feeling", que no tienes el tiempo suficiente, si perdiste el interés, o si tus intenciones cambiaron, o te diste cuenta que no sabes lo que quieres, debes ser claro y hacérselo saber.

d) Si decidiste continuar con el proceso de conocer a la persona, establecer los acuerdos con los que ambas se sientan cómodas, poner límites de manera asertiva, para respetarse mutuamente y no herirse, entendiendo también que no le corresponde a ninguna hacerse cargo del otro.

2. Mientras te encuentres en una relación, monogámica, poligámica o cualquier otra:

a) Aprende a expresar de forma clara qué es lo que quieres, qué necesitas, qué te hace bien y qué te hace mal, es bueno establecer los límites.

b) No darle el poder de la gestión de mis emociones a la otra persona. Si bien nuestras emociones se ven afectadas por las acciones de las otras personas, nuestro bienestar emocional sólo nos corresponde a nosotros/es/as. Nadie debe cargar con tus emociones más que tú, se debe buscar una forma de comunicarlo en dónde nos hacemos cargo de nuestras propias emociones.

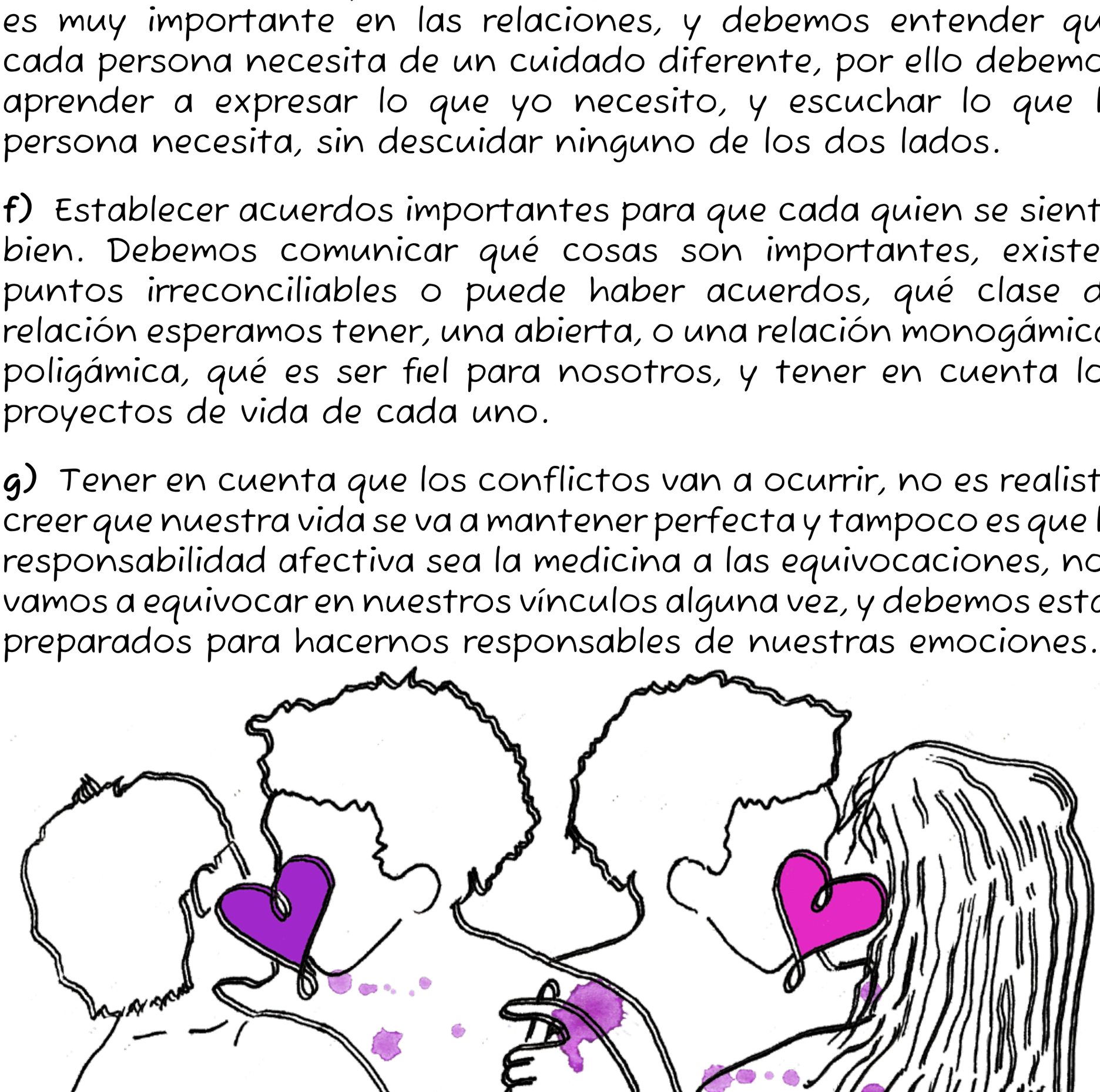
c) Si en algún momento cambiamos de opinión con respecto a algo debemos expresarlo claramente. Tenemos todo el derecho de cambiar de opinión cuando queramos, pero también tenemos la responsabilidad de expresarlo claramente a la otra persona para que pueda tomar sus propias decisiones y también debemos respetarlas.

d) Sería importante comunicar de manera asertiva cómo nos sentimos. A veces podemos llegar a ser crueles cuando nos sentimos emocionales, y podemos lastimar a la otra persona. Podemos hacerle saber que algo nos hizo sentir mal, y marcar los límites de lo que está y no está bien para ti.

e) Cuidar de la otra persona sin dejar de cuidarme a mí. El cuidado es muy importante en las relaciones, y debemos entender que cada persona necesita de un cuidado diferente, por ello debemos aprender a expresar lo que yo necesito, y escuchar lo que la persona necesita, sin descuidar ninguno de los dos lados.

f) Establecer acuerdos importantes para que cada quien se sienta bien. Debemos comunicar qué cosas son importantes, existen puntos irreconciliables o puede haber acuerdos, qué clase de relación esperamos tener, una abierta, o una relación monogámica, poligámica, qué es ser fiel para nosotros, y tener en cuenta los proyectos de vida de cada uno.

g) Tener en cuenta que los conflictos van a ocurrir, no es realista creer que nuestra vida se va a mantener perfecta y tampoco es que la responsabilidad afectiva sea la medicina a las equivocaciones, nos vamos a equivocar en nuestros vínculos alguna vez, y debemos estar preparados para hacernos responsables de nuestras emociones.



A continuación, enlistaré algunas cosas que sería importante no hacer si queremos mostrar responsabilidad afectiva:

- Evitar el tema del conflicto, utilizando frases como "¿otra vez con eso?"
- Dar por hecho que el conflicto se resolvió, o que no volverá a ocurrir, ignorando el hecho de que podría volver a pasar.
- Darle la vuelta al asunto con frases como: "Bueno, si te grité, pero es que tu..."
- Utilizar un "pero" después de decir perdón: "te pido perdón, pero estás exagerando"
- Decir perdón sin verdaderamente sentirlo sólo para terminar la discusión.

Para pedir una verdadera disculpa podemos hacer lo siguiente:

- Mostrar tu arrepentimiento por el acto realizado, mediante una disculpa sincera
- Escucha activamente a la persona, puede ser que tenga un buen punto de vista
- Debes recordar que no son enemigos, cultivar la paciencia y tomarle en cuenta facilitarán la comunicación
- Entender que la reparación total del daño no siempre es posible, pero podemos intentar reparar en medida de lo posible, una conversación, un esfuerzo por cambiar
- Recordar que somos responsables únicamente de nuestras emociones, nuestros actos y responsables de controlarlos
- Expresar tu responsabilidad y asumir las consecuencias
- Preguntar cómo reparar el daño: ¿Puedo hacer algo para que te sientas mejor?
- Darle espacio a la persona y expresar cómo es que vas a hacerlo mejor en las otras ocasiones. "Entiendo que no quieras hablar de momento, tómate el tiempo que necesites. En el futuro voy a intentar calmarme y no volveré a hablarte de esa forma mientras esté enojado" obviamente con la disculpa va la acción.
- Entender que la otra persona tiene derecho de no perdonarte: Cada quién está en su derecho de mantener las relaciones que desee con las personas que desee, y si alguien te dice que prefiere no mantener esa relación, tenemos que respetar su palabra y darle su espacio.
- Un perdón no es perdón si te hace sentir peor que antes que te lo pidieran.

Responsabilidad Afectiva para terminar una relación:

a) Si decidiste terminar con la relación, debes ser claro/a/e, evita confundir con mensajes que puedan malinterpretarse.

b) Evitar el ghosting, a pesar de que puedes sentirte mal o no saber cómo decir lo que sientes, es mejor no desaparecer simplemente de la vida de esa persona.

c) Comunica con claridad todo lo que le quieras decir a la otra persona, puedes agradecer por el tiempo juntes/as/os.

d) Si es a nosotres/as/os a quien terminan debemos respetar la decisión de la persona, entendiendo que es una decisión compartida.

e) No seas cruel, pero sé directo/a/e y concreto/a/e.

f) Intenta dejar las cosas claras, dale a la otra persona la oportunidad de preguntar y contesta sus dudas de manera honesta.

Realmente la responsabilidad afectiva es un asunto complejo, sobre todo porque no vemos muy reflejadas estas ideas en nuestro día a día. Pero creo que es cuestión de la comunidad, justamente, explorar nuevos lugares para relacionarnos, a pesar de la violencia, la desigualdad, la pobreza, la discriminación, y todas las cosas poco agradables de las que está repleta nuestra sociedad.

Enfrentarse a nuestros propios demonios puede ser una tarea complicada de lograr y si me preguntan por qué hacerlo, la verdad es que no tengo una respuesta clara, a simple vista parecería más fácil conformarnos con lo que somos, con lo que la vida nos ha llevado a ser, pero creo que vivir una vida llena de farsas y engaños hacia nosotros mismos termina por no ser algo saludable, que genera personas deficientes emocionalmente, que lastiman y que viven con miedo a ser lastimad/as/oses, en el momento histórico en el que nos encontramos el ser responsable afectivamente es una protesta contra la alienación humana, que nos ha llevado a creernos el cuento del individualismo contra el colectivismo. La responsabilidad afectiva es un camino a hacer de esta realidad algo más ameno, en dónde la comunidad se convierta en un espacio seguro para aprender, para generar redes de apoyo y poder superar aspectos difíciles de la vida, encaminados a generar salud mental, en donde todes estemos incluidos. Un espacio para la tolerancia, la paciencia, el amor, el cuidado y claramente la responsabilidad, por nosotres/as/os y por nuestros propios actos.

Referencias

Bauman, Z. (2005). **Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos**, Fondo de Cultura Económica.

Butler, J. (2009). **Dar cuenta de sí mismo. Violencia, ética y responsabilidad**. Amorrortu Editores.

Nijelsohn, M. (2019). **La difícil vida en común. Una lectura ético-política de las problemáticas feministas en torno al encuentro sexo-afectivo con lxs otrxs a partir de la tesis sobre vulnerabilidad de Judith Butler**. Revista de estudios y Políticas de género, 2, 20-44.

Tamayo, J. (2017). **Zygmunt Bauman: Posmodernidad. Vida Líquida, Amor Líquido.** Universidad Carlos III, editorial Tamayo.

Vasallo, B. (17 de febrero de 2014). **Poliamor y redes afectivas: ¿reforma o revolución?** Pikara OnlineMagazine. https://www.pikaramagazine.com/2014/02/polyamor-y-redes-afectivas-reforma-o-revolucion/

Vasallo, B. (22 de octubre de 2014). **El poliamor "is the new black"**. Pikara Online Magazine. https://www.pikaramagazine.com/2014/10/el-poliamor-is-the-new-black/

Vasallo, B. (2014). **Amores. Redes Afectivas y Revoluciones**. Pensaré Cartoneras.

ÍNDICE

Ya casi terminamos el recorrido por estas páginas. Hemos compartido contigo distintos temas que nos convocan a accionar para un mundo más igualitario e incluyente. ¿Pero cómo responder de manera concreta a las violencias en nuestra vida? El buentrato es una oportunidad para sanar y reconstruir el amor propio y hacia les demás con dignidad y conciencia social. Nuestro colega terapeuta, Hugo, te invita a realizar un recorrido a tus propios laberintos.

VIVIR LA JUVENTUD CON BUENTRATO

Hugo Bautista

En este capítulo te invito a pensar sobre el buentrato y tu juventud, dado que ésta es una etapa en la que ocurren muchas cosas nuevas, de desconcierto y de despedidas más conscientes considero que es importante vivirla con buentrato, haciendo que este perdure para el futuro.

¿Qué te imaginas cuando escuchas la palabra buentrato? ¿Cómo mostrarías el buentrato en alguna de tus redes sociales? ¿Tus selfies llevan buentrato?

El buentrato es un término que cada vez se usa con mayor frecuencia, por fortuna va apareciendo en algunos textos académicos, en reglamentos, protocolos y hasta documentos de índole legal.

Es posible que cuando pienses en el buentrato te vengan a la mente acciones como: hablarle bonito a alguien, acariciar con suavidad, amabilidad, no alzar la voz, regalarle algo a alguien. Sin embargo, para incorporar el buentrato en nuestra vida cotidiana también necesitamos firmeza, seguridad, fuerza y en ocasiones hablar enérgicamente y esto también está relacionado con el buentrato.

El buentrato como lo propone, Fina Sanz (2016), es lo opuesto al maltrato. El maltrato, es resultado de dar un mal trato a alguien. Es un verbo y es un sustantivo. Tanta familiarización tenemos con él que podríamos hacer una lista enorme para describirlo, basta con hacer un recorrido en nuestra vida y posiblemente ninguna esfera de ella esté libre del maltrato. Pero ¿qué hay del buentrato? Ni el diccionario reconoce el buentrato como sustantivo, es decir el resultado de tratar bien a alguien, y por eso el autocorrector marca la palabra como equivocada. Incluso es posible que al leer el título de este capítulo hayas pensado que había una gran falta de ortografía. Y sí, para el diccionario el buentrato aún es eso, por eso la invitación a que hablemos de él, lo hagamos verbo y sustantivo.

Con el Buentrato no tenemos una familiarización, por lo tanto, no lo actuamos, no es un verbo que conjugamos, no lo incorporamos en nuestra vida cotidiana y mucho menos lo erotizamos. El buentrato es un terreno por habitar, por descubrir, por apropiarnos. Es una palabra por construir y agregar a nuestro diccionario de palabras correctas.

Esta perspectiva, invita a construir nuevos terrenos, trazar nuevas rutas y generar nuevos mapas por los cuales podamos sembrar y recolectar buentrato en nuestra vida, como una alternativa de los espacios cotidianos en los que ya existe mucho maltrato.

Si yo hubiera incorporado esta perspectiva en mi adolescencia, o en mis veintes, en mi juventud, estoy seguro que otra hubiera sido mi experiencia en el transcurso de mi vida. Antes no lo sabía, ahora puedo tener un poco más de esta noción y quiero invitarte a que reflexiones sobre ella en tu vida.

Decía que, para incorporar el buentrato en nuestra vida, necesitamos firmeza, coraje y mucha consciencia de la respiración, pues implica romper un modelo de maltrato que hemos incorporado sin darnos cuenta y que, a su vez, es un modelo que peligrosamente construye identidades y aceptación social, basta con ver videos de niños diciendo que quieren ser narcotraficantes e imitan lo que creen saber de ellos. El maltrato erotizado, emociona, genera adrenalina, nos activa el cuerpo. El buentrato no o, mejor dicho, no todavía.

El modelo social de maltrato tiene como base construir relaciones de desigualdad, relaciones asimétricas que constituyen relaciones de poder, en donde alguien que vale más que otra u otras personas, grupos o comunidades, en donde hay culturas que oprimen a otras, en donde hay sociedades que oprimen a otras, personas que oprimen a otras o aspectos internos de las personas que oprimen otros aspectos, el maltrato interno. Por ejemplo; los hombres aprendemos que valemos más en la medida que los demás valen menos y eso se puede ver en un sinfín de expresiones que lo reflejan, también en las burlas que hacemos a otros hombres en donde se refleja esta relación de asimetría, está demás poner ejemplos porque seguro habrán venido muchos a tu mente.

Por otro lado, los aprendizajes y exigencias de género dividen y regulan que lo masculino tenga mayor valor sobre lo femenino, independientemente del cuerpo que aloje estas características y a partir de ahí genera relaciones de desigualdad y de poder, en donde todo aquello que sea considerado femenino es ridiculizado, menospreciado o ignorado.

Nuestro principal reto, al cambiar a un modelo de buentrato, es el de cuestionar y transformar las relaciones asimétricas, romper con las exigencias de género que generan desigualdad y es ahí en donde necesitamos el coraje, para transgredir lo que se espera de nosotros, nosotras o nosotres como personas, para mantenernos de pie validando lo que somos y lo que queremos expresar, aun cuando eso no se adhiera a los roles y estereotipos establecidos.

El buentrato, en este sentido, nos invita a revisar nuestros aprendizajes de aquello que nos dijeron que estaba bien, que era lo correcto, que era el respeto y que en realidad promueve la desigualdad, la violencia y la segregación.

El buentrato implica preguntarnos ¿Estoy haciendo lo que hago para obedecer un mandato social o familiar? ¿Realmente es lo que quiero hacer? ¿Si no existieran prohibiciones o exigencias por ser hombre o mujer, qué estaría haciendo? ¿Esta sensación que experimento en mi cuerpo, me viene bien?

Las exigencias de género atraviesan todos los aspectos de nuestra vida: nuestro cuerpo, nuestras emociones, la vivencia de nuestra sexualidad, las formas como nos relacionamos con las demás personas, las profesiones que elegimos y las formas en las que las ejercemos, la pareja, en fin, toda nuestra vida, por ello es importante abrir nuestros ojos, respirar profundo las frustraciones con las que nos topemos, resistir los embates que

nos llegarán cuando rompamos con las exigencias o modelos establecidos y abrir los brazos al goce en la conquista de nuestro bienestar.

En su libro **el Buentrato como proyecto de vida**, Fina Sanz (2016) enlista algunos elementos de buentrato que son necesarios incorporarlos en nuestra vida cotidiana:

- Amor propio
- Autoconocimiento
- Amar nuestro cuerpo
- Cuidarnos y dejarnos cuidar
- Disponibilidad entrega y apertura
- Consciencia del espacio personal
- Reconocer nuestras emociones y canalizarlas
- Reconocer nuestros deseos
- Respeto a nuestros límites
- Aceptar la frustración
- Saber pedir, decir sí y decir no
- Hacer duelos
- Agradecer
- Perdonar, pedir perdón, reconciliarnos
- Recontratar con la vida, negociar
- Responsabilizarse de la propia vida y el bienestar
- Tener proyectos propios

Todos los elementos enlistados anteriormente están interconectados. Retomaré y ejemplificaré algunos de los que considero son importantes incorporar, aún más, en nuestra juventud, con lo cual podríamos ahorrarnos caminos laberínticos y poder vivirla desde y con buentrato.

El autoconocimiento

La primera vez que acudí a terapia tenía cerca de 21 años. Había pasado por una situación muy delicada en la que tenía que asumir la responsabilidad de mis acciones, emociones, fantasías y mi sexualidad. Esto amplió aún más un gran camino de autoconocimiento que ya venía recorriendo, aunque en esa ocasión fue una confrontación, en este camino pude descubrir que los silencios y los soliloquios pueden crear fantasías que llevamos al escenario de la vida con consecuencias que pueden no ser satisfactorias, aunque pareciera que sí, momentáneamente.

El autoconocimiento implicó para mí revisar qué historias me hacía en mi cabeza y cómo se manifestaban en mi cuerpo. Me invitó a revisar qué de mi pasado estaba presente en mi comportamiento, pero que ya no era funcional, es decir, revisar aquello que ya había caducado. Entonces emprendí el viaje del cambio y como todo viaje lo viví con satisfacciones y retos que vencer.

Cambiamos no para que las demás personas nos miren mejor o nos juzguen menos. Cambiamos para sentir tranquilidad interna, satisfacción personal. Yo decidí recorrer ese camino acompañado por una terapeuta amorosa, compasiva y bientratante y a la par que me formaba profesionalmente, encontré acompañantes, hombres y mujeres, con los que creamos espacios seguros para hablar, compartir, ayudarnos a darnos cuenta y a reconocer con mayor claridad cómo nuestras acciones pueden afectar o beneficiar a alguien más. El autoconocimiento implica hacer una exploración interna

de nuestros procesos mentales, emocionales y actitudinales, reconociendo nuestros ángeles y demonios y aprendiendo a aceptarlos, a veces no para transformarlos, pero sí para estar en paz con ellos.

Cuidarnos y dejarnos cuidar

Para poder hablar con soltura y libertad de lo que nos pasa es necesario crear espacios seguros en donde nos cuidemos y también nos dejemos cuidar, es decir, construir familias afectivas, así le nombramos desde la terapia de reencuentro a las redes afectivas que elegimos y procuramos, en las que podemos desarrollarnos y sentirnos en bienestar.

Cuidarnos y dejarnos cuidar es fundamental para vivir la juventud con pleno disfrute y gozo. Para cuidarnos tenemos que estar en constante conexión con el autoconocimiento, pues se trata de revisar nuestras posibilidades y límites. Afortunadamente siempre he estado rodeado de personas amorosas y cuidadoras, pero vaya que ha habido momentos en los que me he puesto en riesgo, particularmente por no reconocer mis propios límites: caminar solo en la madrugada por andar en la fiesta, tener encuentros sexuales en estado de ebriedad, no usar condón por vivir la adrenalina, decir que voy camino a casa cuando en realidad nadie sabía a dónde iba; éstas experiencias podrían sonar aventureras y sí, estaban llenas de adrenalina en su momento, pero después llegaba la "cruda moral". En la terapia descubrí que al momento vivir este tipo de experiencias me producían mucho placer, pero el placer no permanecía en el tiempo, me estaba saboteando. Descubrí que me maltrataba cuando no procuraba que mi placer permaneciera en el tiempo, decir, si después de cada de una de estas aventuras sentía culpa, el placer se saboteaba. Así reconocí que me bientrato cuando al despertar después de una fiesta, aventura o actividad siento tranquilidad de mis actos, cuando sonrío de lo bailado y disfrutado, cuando decido apostar por un placer dosificado de mis acciones, en lugar de un **shots** de placer que trae resaca.

Para mí no hay mejor frase que "**me avisas cuando llegues**", una frase que le debemos a grupos de mujeres feministas en la lucha contra la violencia. Representa una acción de cuidado, con la intención de saber que estamos bien. Sin embargo, el cuidado de las otras personas, por increíble que parezca, a veces puede ser doloroso. Esto pasa cuando nos hacen ver nuestros demonios, es decir la cara que poco dejamos ver a los demás, o como comúnmente decimos, cuando nos dicen nuestras verdades. Dejarse cuidar también es dejarse ver en la mirada de alguien más, al mismo tiempo es mirar en conjunto con otres si mi desmadre (mi fiesta, mis aventuras, mis acciones) afectan o benefician a otras personas. Cuidarnos es generar espacios de escucha sin juicios, con atención y con posibilidades de una ayuda mutua. Se trata de aportar y de recibir, de aportar teniendo consciencia de lo que a la otra persona le gusta, lo que le viene bien y de recibir sin juicios, sólo así, recibiendo acciones, palabras, silencios, que puedan ayudarnos a desarrollarnos mutuamente.

Consciencia del espacio personal

Aunque es muy necesario tener amistades es fundamental tener una amistad profundamente especial, me refiero a una de complicidad, de honestidad, sin juicios, esa es la amistad con uno/una/une mismo/misma/mismo.

Cada persona ha de tener consciencia de sus propios espacios. El espacio personal es nuestra vida y nos toca meter en ella lo que cada quien decida, pues esa vida es la que puedo compartir con alguien más, la pareja, las amistades, la familia, pero antes la tengo que vivir para mí, porque si yo como persona no me genero mis propios espacios, cuando la pareja, la familia o las amistades no están, no sé qué vida vivir.

El buentrato es tener nuestro propio espacio personal, por ello es importante nutrirlo, esto se puede hacer con actividades como leer lo que a ti te gusta, escuchar tú música, ver las películas o series que a ti agradan, también es ir a caminar, al cine, a comer, sola/o, viajar si te es posible, cerca o lejos, en tu propia ciudad o localidad. Hacer las cosas con amistades y pareja es muy grato, pero habitar nuestro espacio personal es indispensable, porque las relaciones humanas están vivas y por lo tanto son dinámicas. Las parejas no duran para siempre, a veces sí, más de las veces quién sabe; las amistades pueden elegir otros caminos y si todo lo hacemos en relación a las demás personas cuando éstas se vayan podríamos quedar a la deriva, por eso, cada cual ha de nutrir su espacio personal, habitarlo, limpiarlo, pues es el lugar en donde permanecerás más tiempo en tu vida.

La juventud es el mejor momento para empezar a generar esos espacios, para que tengas oportunidad de darte cuenta qué va contigo y qué no. En este sentido es importante reconocer lo que deseamos, darle validez, darle valor.

Aceptar la frustración y el dolor

La juventud es una etapa en la que se dan los primeros aprendizajes de vida con mayor consciencia, pues es en ésta en donde vivimos procesos de cambios constantes, se dan muchos duelos, es decir tenemos que elaborar más pérdidas, por ejemplo, salir de la preparatoria, despedirnos de algunas amistades, terminar una carrera, nuestros primeros empleos, despidos y renuncias, el establecimiento de parejas también la despedida de ellas, la creación de proyectos personales y profesionales que pueden o no irse concretando. Estas situaciones se viven con mayor conciencia personal, nos cuestionamos más la vida y la forma de vivirla y posiblemente aparezcan las llamadas crisis existenciales.

Durante estos procesos necesitamos aprender a respirar las frustraciones que viviremos. Aprender a soltar es parte del buentrato. Nos frustramos porque tenemos una expectativa que no se cumple: *mis papás no me apoyan lo suficiente, esta carrera no es lo que pensaba, este trabajo está mal remunerado, mi pareja no es como me la imaginé;* hay frustraciones que necesitamos respirar y evaluar si podemos seguir con lo que la vida nos ofrece, pero hay situaciones que no tenemos porqué aceptar como por ejemplo la violencia, las humillaciones, el desprecio y es necesario encontrar salidas rápidas ante esas situaciones. No podemos pretender que la vida sea lo que yo deseé o imaginé solamente; no podemos pretender que la vida, la buena vida, sea ausencia de dolor, el dolor existe al igual que el placer y ambos son brújulas para nuestro encuentro con la vida.

Abrir nuestros ojos a la realidad y reconocer que todo está cambiando todo el tiempo, nos puede ayudar a vivir la realidad con mayor plenitud y conexión con lo que está presente, independientemente de nuestros deseos y expectativas.

Saber pedir, decir sí y decir no

Es en la juventud un buen momento para empezar a entrenarnos en el saber pedir, decir sí y decir no, pero con mayor consciencia.

En mi camino profesional me he percatado que muchos de nuestros conflictos en las relaciones humanas se deben a que más de las veces no sabemos expresar lo que queremos. Se dice algo de manera ambigua, se espera que la otra persona adivine, se lanzan "indirectas" o se silencian los deseos. Saber pedir atraviesa por la validez de nuestros deseos y necesidades. Pasa por que coloquemos el cuerpo, para que salga la voz y tengamos claras nuestras palabras para poderlas expresar.

Es importante decir sí, o no, con claridad o coherencia, que se refleje en nuestro cuerpo, con nuestra expresión facial. Necesitamos que nuestra mente, nuestra voz y nuestro cuerpo sean coherentes, estén en sintonía de tal forma que no queden espacios a la duda, así nuestra comunicación será mucho mejor y podrá ahorrarnos muchos malos momentos.

Perdonar, pedir perdón, reconciliarnos

En mi proceso terapéutico hice un trabajo para abordar mi historia familiar y aprendí que es importante mirar con "otros ojos", con empatía y compasión. Fue una oportunidad para sanar las heridas del pasado, particularmente con mi padre. Aprendí a mirar su vida y tratar de colocarme en ella, eso me permitió desprenderme de enojos y tristezas que me impedían relacionarme con él. Perdonar y pedir perdón es una acción que ha de hacerse mirando la historia de la otra persona y mirándonos a nosotros/nosotras/nosotres mismes.

En mi consultorio autoperdonarse es quizá de los aspectos con los que más se atoran las personas y es comprensible. En una cultura que nos ha "educado" desde el castigo, la exigencia y que nos ha acostumbrado a ritmos que no nos son propios llegamos a vivir situaciones que con el paso de los años pensamos que pudimos haber hecho de otra manera, el famoso **"hubiera"**, a este le acompañan el arrepentimiento y la culpa. Pedirnos en el presente actuar de manera diferente en el pasado es un acto de maltrato, pues en ese pasado hemos actuado como hemos podido, como hemos sabido, ¡qué bueno que lo vemos ahora!, ya podemos ser conscientes para hacer cosas distintas en el presente y sí, posiblemente para buscar reparar daños del pasado. Es necesario soltar, asumir y continuar; así con nuestra historia de vida y la de nuestras familias, para poder recibir a la juventud y la edad madura con apertura y alegría.

Responsabilizarse de la propia vida y el bienestar

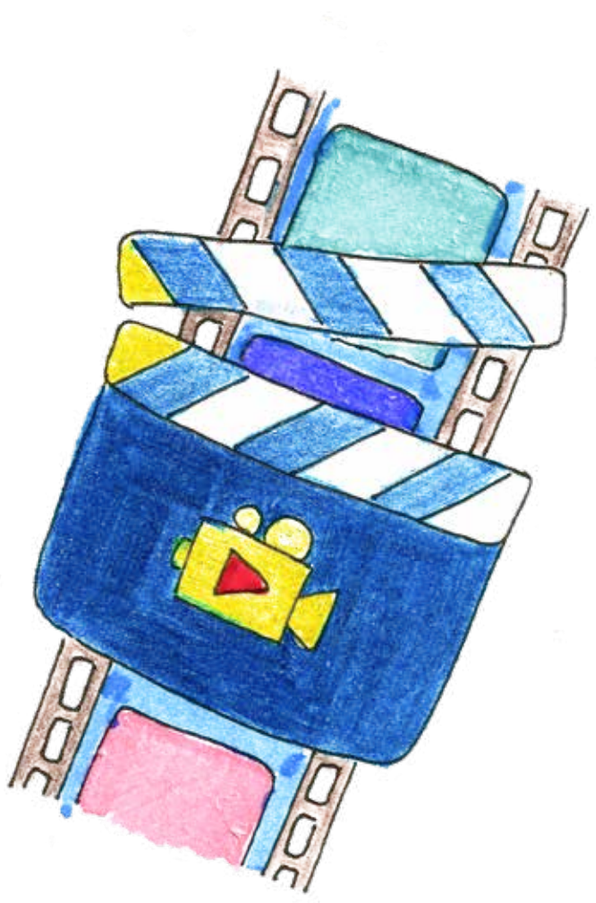
El elemento central del buentrato tiene que ver con este último punto. Cada quien es responsable de su vida y su historia, en la medida de lo que le toca y pueda hacer, considerando que hay factores sociales y estructurales que no podemos cambiar y que tienen una afectación en nuestra vida. Sin embargo, culpar a nuestro pasado, a nuestra familia, a las amistades, o las circunstancias de nuestra vida y quedarnos en ello, nos impedirá vivir.

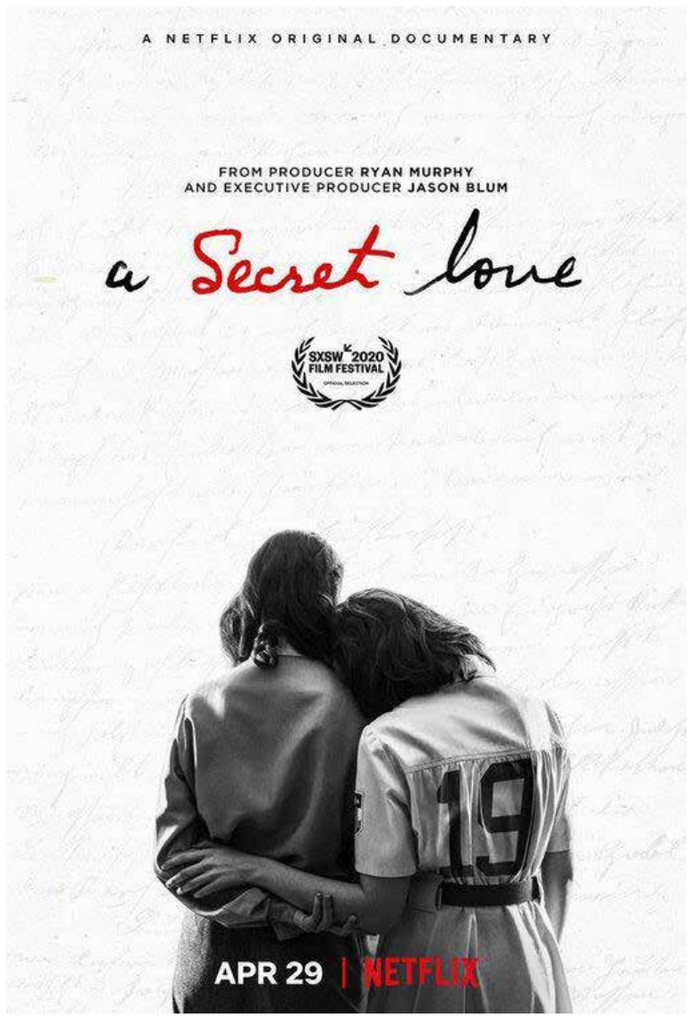
Cada cual ha de ser protagonista en la historia de vida que quiere vivir. Tiene que construir el guión de su película, muchas veces tenemos que hacer ajustes, cambios, despedir personajes y volver a ajustar, eso es la vida, el constante cambio, la impermanencia y en ella debemos saber colocarnos, evaluando también que hay situaciones históricas, sociales y estructurales que no dependen de nosotras/nosotros/nosotres.

Cada persona es responsable de su propio bienestar, en lo que depende de ella misma. Yo te invito a que vayas construyendo el tuyo y nunca te despegues de él, ni del buentrato.

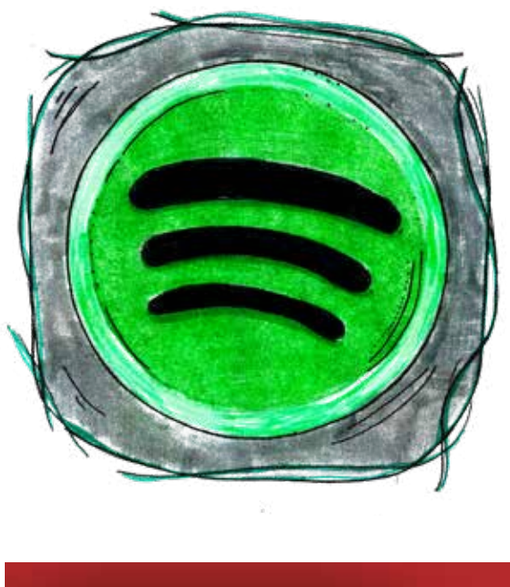
RECURSOS

STREEP CORDEN KIDMAN KEY RANNELLS DEBOSE WASHINGTON PELLMAN
EL DERECHO A CELEBRAR NO SE LE NIEGA A NADIE
THE BROADHURST
EL
BAILE
NETFLIX | 11 DICIEMBRE
BOB MARTIN & CHAD BEGUELIN
RYAN MURPHY




A NETFLIX ORIGINAL DOCUMENTARY
FROM PRODUCER RYAN MURPHY
AND EXECUTIVE PRODUCER JASON BLUM
a Secret love
SXSW 2020 FILM FESTIVAL
APR 29 | NETFLIX

DIJO QUE NO
SOMOS AMANTES
1:51 / 3:46
[Halsey] - Strangers ft Lauren Jauregui // Traducción al español



Canción
I'll Be Fine
Clairy Browne & The Bangin' Rackettes • Baby Caught The Bus • 2013 • 3:09 • 6,732,258

Episodio 5
SEXO DE TRES
Episodio de podcast
Ep 05 Sexo de tres
Más sabe el Diablo por Vieja

Episodio de podcast
Ep 24 Visibilidad Lésbica
Más sabe el Diablo por Vieja
abr 2020 · 1 h 8 min

Referencias

Sanz, F. (2016). **El Buentrato como proyecto de vida**. Kairós

ÍNDICE

Con nuestra colega psicóloga, Adriana, terminamos este viaje de descubrimientos. No podemos hablar de igualdad de género y de cuidado colectivo sin reconocer sus obstáculos y las posibilidades de acción. Así, los legados feministas nos llevaron a otros horizontes para sostener nuestra dignidad y esperanza.

En estas páginas descubriste los recursos protectores que compartieron los 96 jóvenes y compañeres especialistas. Pudiste atestiguar nuestros sentipensares sobre la inclusión, la responsabilidad afectiva, el buentrato, pero nos faltaba regresar al cultivo de la salud mental. Adriana, de manera honesta, sensible y encarnada te invita a reflexionar sobre ello.

¡Ha sido todo un placer acompañarte!

TEJIDO COMUNITARIO: UNA APUESTA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

Adriana García Jiménez

Escribo y me acompaña al fondo la canción Sagrado Femenino de Loli Cósmica. *"Somos medicina, mujeres medicina (...) Mujeres creadoras, poderosas, sanadoras (...) Sanen el linaje y la historia ya vivida (...) Reconociendo a mis hermanas, compartiendo la misión, elevando nuestras fuerzas y honrando quien soy (...)"* (Loli Cósmica, 2019).

Que potente canción. Contiene tantos símbolos. Algunos fragmentos me recuerdan el recorrido pedregoso de mi cuidado emocional y psicológico, aparecen rostros de quienes me acompañaron en el proceso y aún deciden hacerlo, respiro el poder que otorga el compartir saberes y sentires en manada.

Es así que este capítulo está destinado a compartir algunas reflexiones sobre la salud mental desde una perspectiva social y busca apostar al tejido comunitario como una opción más para su cuidado.

Salud mental desde un enfoque social

La salud mental es un estado de completo bien-estar, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (Organización Mundial de la Salud, 2018), incluye aspectos: emocionales, psicológicos y sociales de una persona.

En este sentido, la salud mental tiene un impacto en el modo de sentir, pensar, actuar y relacionarse con otras personas, situación que se evidenció con mayor fuerza en el contexto de pandemia por la Covid-19. Vivir en constante incertidumbre, el miedo a enfermar y morir así como el aislamiento fueron hechos que dieron pauta para posicionar el tema como un asunto público.

En cambio, culturalmente se ha relacionado la salud mental solo con las personas con discapacidad psicosocial, neurodivergentes, quienes hemos sido etiquetadas psiquiátricamente o denominadas "locas".

Otra creencia que gira en torno al bienestar mental se relaciona con las estrategias para su atención, estás se han centrado en la medicalización y la institucionalización. Se da prioridad al diagnóstico de trastornos mentales, al suministro de chochos y al ingreso a instituciones psiquiátricas de forma temporal o permanente. No pretendo trivializar el quehacer de la psiquiatría sino reconocer la existencia de diversas formas para el cuidado de la mente. Focalizarse en una sola estrategia implica atender de forma parcial la salud mental.

En caso de recurrir al tratamiento biomédico se presenta una dificultad: el acceso gratuito y de calidad a los servicios de salud mental. En nuestro país se calcula una tasa de 12 personas psicólogas y 3.68 psiquiatras por cada 10 mil habitantes (Cortés, 2021). En ese sentido, el costeo de dichos servicios en la mayoría de las ocasiones es asumido de manera personal.

Otro suceso actual es sobre emplear el uso de la medicalización al grado de patologizar –catalogar como enfermedad- las respuestas de las personas a problemáticas sociales como la pobreza, la precarización, la discriminación, la exclusión social, la violencia, entre otras. Podemos observar esto en la medicalización de mujeres quienes presentan sintomatología de ansiedad y depresión a causa de la violencia de género, así como prescribir fármacos por estrés laboral en vez de mejorar las condiciones de trabajo.

Otro ejemplo es la patologización de características humanas como la orientación sexual, identidad y/o expresión de género no normativas (COPRED, 2020) y la implementación de las llamadas "terapias de conversión" (Esfuerzos para Corregir la Orientación Sexual e Identidad de Género, ECOSIG).

De igual importancia se ha considerado que el estado de la salud mental es resultado exclusivo de acciones individuales. Por una parte, se enfatiza el "pensamiento positivo" el cual refiere que la felicidad es una elección individual y todas las barreras sociales son oportunidades de superación personal.

Por otra parte, la meritocracia se inserta en nuestra vida haciéndonos creer que nuestro valor como personas se basa en nuestros talentos, éxitos y esfuerzos o por el contrario en nuestros fracasos.

Durante el confinamiento circuló en redes sociales la frase "Si no aprendiste una nueva habilidad, leíste un libro o empezaste un negocio en esta cuarentena, no te ha hecho falta tiempo, te ha faltado dedicación". Este es un claro ejemplo del pensamiento positivo y la meritocracia ¿Acaso no era suficiente sobrevivir a la pandemia? No, en esta sociedad se valora lo que podemos generar y producir. Nuestra identidad está conformada por lo que tenemos. Al final, se impone el sistema capitalista.

Ambos dogmas (el pensamiento positivo y la meritocracia) omiten las realidades sociales, políticas, económicas y culturales las cuales influyen en el desarrollo pleno de las personas. Se centran en la competencia e individualización: imponen estándares imposibles y estímulos inspiracionales para preservar una imagen de salud, adaptación y "normalidad", que, al no obtenerse, producen frustración, ansiedad y culpa. ¿Alguna vez te has cuestionado si las metas que te propones cumplir (posgrado, negocio propio, conformar una familia, etcétera) son realmente tuyas? ¿o éstas le pertenecen a alguien más?

De este modo, la salud mental requiere ser abordada desde perspectivas diversas (inclusive el enfoque de derechos humanos), más allá del modelo biomédico y/o el ámbito personal y privado. También es de suma importancia reflexionar la historicidad individual y colectiva para desestigmatizarla y humanizarla así como atender las condicionantes sociales.

Tejido comunitario: una estrategia de cuidado de la salud mental

El 10 de septiembre de cada año se conmemora el Día Mundial para la Prevención del Suicidio con el fin de crear conciencia sobre la prevención de este. El suicidio no es signo de cobardía, es la cúspide de varias situaciones como: diagnósticos tardíos; falta de acceso a servicios de salud mental; estigma y prejuicio hacia estos servicios, los trastornos mentales y el suicidio; contextos violentos; desigualdad de oportunidades y discriminación; falta de corresponsabilidad para su atención por parte del sector privado, académico, sociedad civil y familia; además de falta de redes de apoyo.

Esta fecha es un recordatorio personal para posicionar el tema de la salud mental desde todos los ángulos posibles. De la misma forma me embarga

agradecimiento por recibir primeros auxilios emocionales por parte de personas cercanas y desconocidas hace años. Reconozco la diferencia que puede hacer en la vida de alguien cuando se observa, pregunta y acompaña sin juzgar.

Al principio del escrito refería que el camino de mi cuidado emocional y psicológico no ha sido lineal. He requerido desmantelar los prejuicios mencionados en el apartado anterior además de otros para generar estrategias que me sean funcionales actualmente.

Viví desde el hermetismo social y la congestión emocional, lo cual detonó la frustración, también la depresión y ansiedad se convirtieron en mis roomies. He usado psicofármacos y he acudido a psicoterapia de forma semanal por años, he cursado procesos formativos con relación al tema y he participado en espacios colectivos para mi comprensión personal, además he realizado actividades que disfruto y otras que no. A veces recurro a viejos hábitos (adicciones les llama mi terapeuta) como mecanismos de defensa, los cacho, respiro y recurro a las nuevas herramientas adquiridas durante estos años. Sea cuales sean las estrategias empleadas, de todas he aprendido.

Refiero lo anterior para colocar sobre la mesa la relevancia de los cuidados, esas condiciones que permiten regenerar el bienestar físico y emocional, por ende, nuestra salud mental. Todas las personas requerimos de estos a lo largo de nuestro ciclo vital ya que cubren necesidades varias.

Algunas formas de cuidado físico se encuentran en la alimentación, la hidratación, la higiene del sueño y el cuidado sensorial (baños de sol, aromaterapia, etcétera), es decir, implica prestar atención al cuerpo para atender sus necesidades.

El cuidado emocional implica identificar las emociones y sus detonantes, darles validez en nuestra vida y aceptarlas, en otras palabras, decirle sí a todo lo que sucede dentro de cada una y uno (incluso aquello que no gusta, lo que incómoda, lo que nos era desconocido, lo devaluado o revalorizado socialmente). Me encanta cómo lo describe el cantante Muerdo, "Vive en mí, todo lo bueno, vive en mí, todo lo malo. Vive en mí, lo que no quiero, vive en mí, y lo que amo. Vive en mí, lo que deseo, vive en mí, lo que no alcanzó. Vive en mí, compañero, vive en mí, más de un extraño" (MUERDO Música, 2018).

El cuidado espiritual conlleva realizar todo aquello que nos motiva, lo que nos importa y permite crecer de forma interna. Por último, el cuidado social implica conectar con personas quienes promueven nuestro bienestar y viceversa.

Estos cuidados y otros más, pueden ser provistos de forma autónoma y/o a través de otras personas como es el caso de las redes de apoyo. En este punto quiero detenerme para profundizar. A mí me gusta más el término tejido comunitario, lo siento más íntimo, lo visualizo como el entrelace de sentires, pensares y haceres con el fin de promover el desarrollo pleno de las personas.

Sigo escribiendo, y escucho fragmentos de la canción Aloha. "¿Hay alguien ahí? Sé que no estoy sola ¿Me puedes oír? (...) Yo te abrazo, te bailo y te cuido. Pá que el mundo sea más suavecito" (Carlos Sadness, 2019).

Respiro profundamente y reflexiono. Un elemento fundamental para tejer en comunidad es identificar qué tipo de vínculos queremos construir ¿es profesional, amoroso, fraternal?, así como reconocer la existencia de redes de apoyo diversas. Nuestras amistades, parejas y/o familias pueden amarnos y a la vez no contar con herramientas para acompañar o brindar contención durante las crisis.

Tener consciencia de lo anterior es parte del cuidado hacia una misma, mismo, misme y quienes nos rodean. Por una parte identificamos quiénes pueden sostenernos en determinados acontecimientos, evitar el desgaste propio y la exigencia a la otredad.

¿Alguna vez te has preguntado desde dónde te vinculas? ¿lo haces desde el reconocimiento y afecto a otras personas o por los servicios eróticos, domésticos y emocionales que te proveen? En ese sentido, otros componentes en el tejido comunitario son la reciprocidad y el establecer límites; es decir, reconocer las redes de las cuales somos parte y favorecer la transparencia en cuanto a lo que se busca, necesita y ofrece, esto con el fin de generar relaciones horizontales y prevenir el consumo de cuerpos y de emociones. Como diría Jorge Drexler y Pedro Guerra "cuida a quien te quiere, cuida a quien te cuida" (Pedro Guerra VEVO, 2016).

De ahí que el tejido comunitario es importante para la salud mental, permite contactar con otras personas, visibilizarnos, resolver necesidades que se presenten, aprender de la corresponsabilidad (dar y recibir).
A modo de conclusión, es un hecho que la garantía del derecho al disfrute más alto nivel posible de salud es principalmente responsabilidad del Estado a través de políticas, programas y servicios públicos. El resto de los sectores requieren colaborar con su corresponsabilidad para la atención de la salud mental.

En este sistema que atomiza los vínculos e idealiza la autonomía y la soledad, hacer comunidad es un acto transgresor y de cuidado. Al final, la necesidad de vinculación es un mecanismo de supervivencia. Como diría Brigitte Vasallo, otras formas de vida y relacionarse son posibles.

Referencias

Carlos Sadness. (21 de noviembre de 2019). **Aloha** [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v= YPvkdZgcDqo

Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México (30 de abril de 2020) Niñez, adolescencia e identidad de género [Infografía] Twitter. https://twitter.com/COPRED_CDMX status/1255940031677513729?s=20&t=szYWkmi1GNjjX i4cqCVBLg

Cortés Frida (07 de junio de 2021). **Salud mental en México: ¿Derecho o privilegio?** Revista HZO. https://lasallecancun.edu.mx/horizontal/?p=898

García, Adriana (08 de octubre de 2021). **La salud mental desde un enfoque social, ¿la cara oculta de la luna?** Animal Político. https://www.animalpolitico.com/capital-plural/ la-salud-mental-desde-un-enfoque-social-la-cara-oculta-de-la-luna/

Loli Cósmica. (27 de mayo de 2019). **Sagrado femenino** [Video]. YouTube. https://youtu.be/QksVnhGRM0w

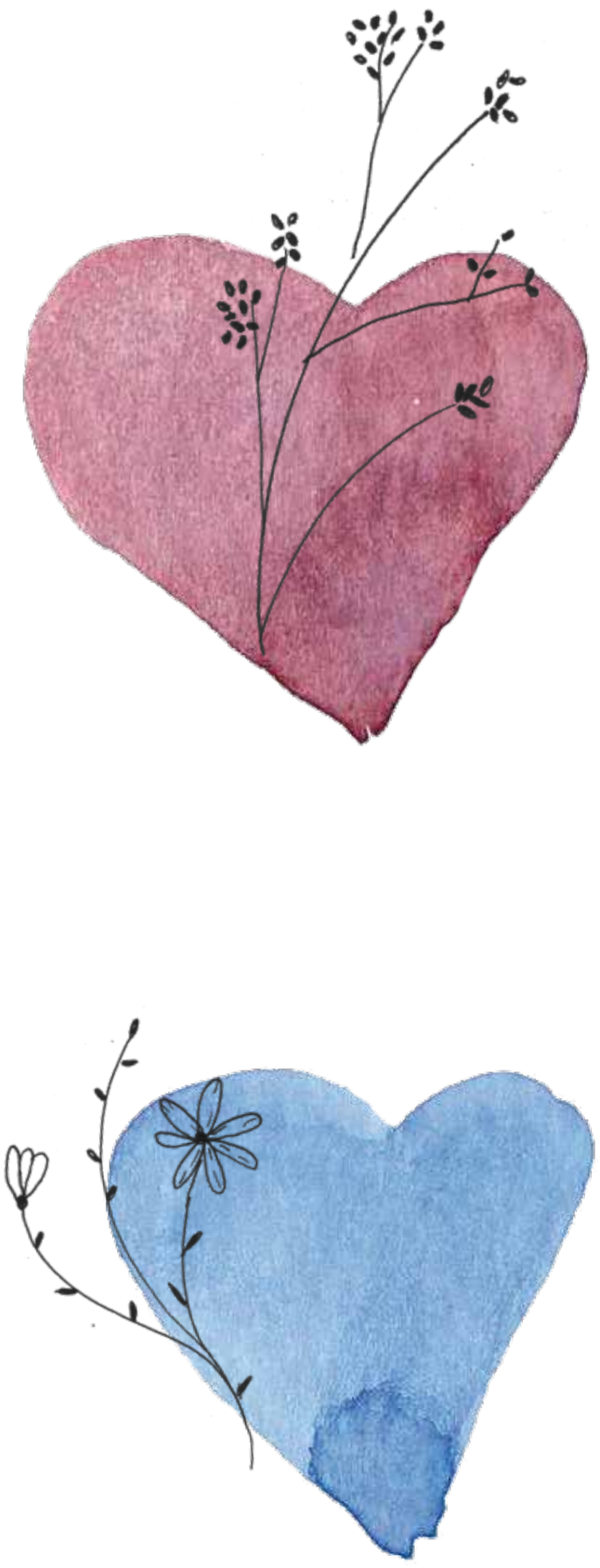
MUERDO Música. (01 de febrero de 2018). **Vive en mí**. [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=Ti0_g3LmCLk

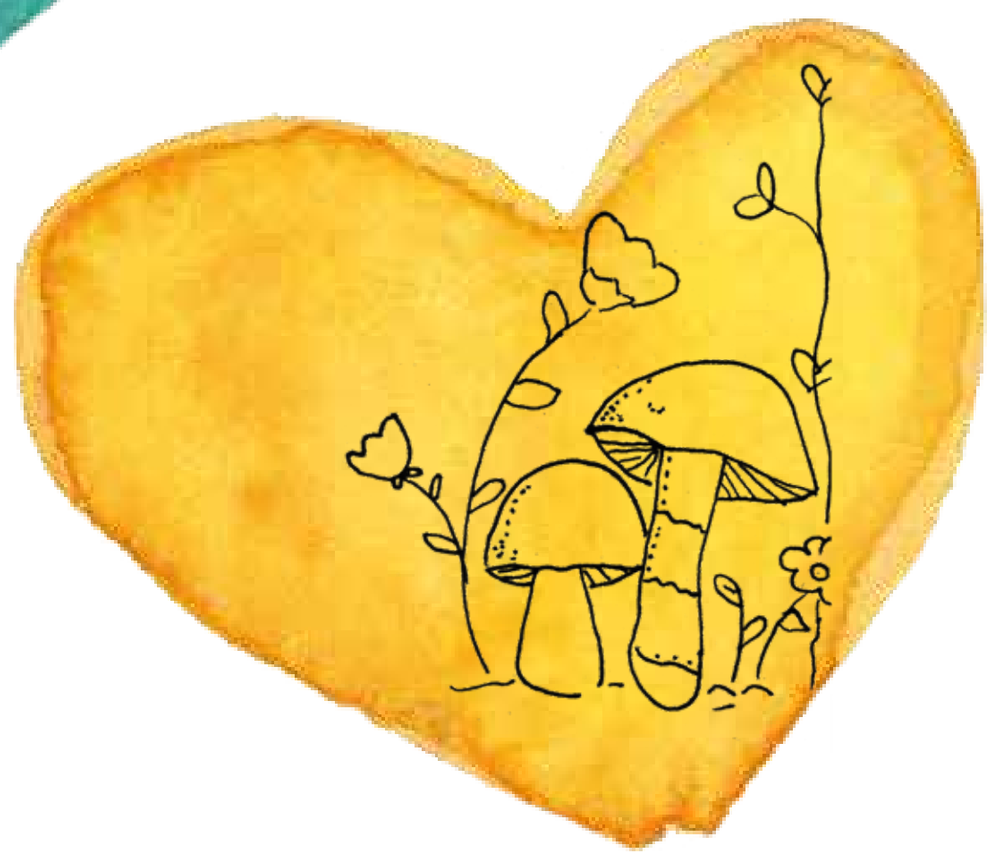
Organización Mundial de la Salud (30 de marzo, 2018). **Salud mental: fortalecer nuestra respuesta**.https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Pedro Guerra VEVO. (05 de febrero de 2016). **Cuídame** [Video] YouTube https://www.youtube.com/watch?v=xKGth_h7zVE

UNODOC, Copred, UNAM & YAAJ, A.C. (s.f.) **Guía de referencia para profesionales de la salud mental en el combate a los ECOSIG**. Recuperado el 24 de enero de 2021 de https://copred.cdmx.gob.mx/storage/app/media/guia-nada-que-curar.pdf

ÍNDICE





Acerca de las autoras/autores

Azucena Ojeda Sánchez

Esta soy yo: Soy una mujer soñadora, amorosa y determinante. Egresé de la carrera de psicología en la FES Zaragoza (hace algunos años), trabajé en el Instituto Nacional de las Mujeres, algunas ONG, y luego ingresé a la academia en la UNAM-FES Zaragoza, hace 18 años. Tengo una maestría en psicología social de grupos e instituciones y un doctorado en ciencias sociales por la UAM Xochimilco. Soy profesora de Tiempo Completo en la carrera de medicina (disfruto mucho las clases con mis alumnas/os/es). Me gusta leer, escribir, cocinar, caminar en los bosques, respirar con plena conciencia, bailar, cantar y soy apasionada del jazz y soul, así como del arte.

Este es mi mundo: tengo dos hijos pequeños que son mi más grande inspiración. Mi mundo se divide en docencia, investigación, maternaje y tiempo para cuidarme-cultivarme y estar con las personas que amo. Me inquieta este mundo turbulento y creo en que otro mundo es posible. A veces mi estrés es tan elevado que realizo la meditación y la práctica budista.

Decidí colaborar en este libro: para revolucionar mi mundo interno y el de otras/os, sembrar una semilla que florezca para cambiar nuestras prácticas en la UNAM hacia formas colaborativas, críticas, respetuosas e incluyentes. Deseo documentar el proceso transformador de jóvenes universitarias/es/os y contribuir a que sus voces sabias se escuchen y ayuden a inspirar a sus pares hacia el cuidado de sí y colectivo.

Ana Karen Martínez López

Esta soy yo: Médica pasante de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la UNAM, introvertida, responsable, noble, fuerte, inteligente, capaz, perfeccionista, dedicada y tolerante.

Este es mi mundo: dedicar tiempo para mí y para compartir con las personas que aprecio (familia – amigos), me llena todos los días de motivación para salir adelante y lograr lo que deseo, superarme día con día para convertirme en la mejor versión de mí y disfrutar del proceso al máximo.

Decidí colaborar en este libro: para formar parte de la iniciativa de crear un producto de acompañamiento y descubrimiento, donde se enaltece la perspectiva de la comunidad escolar mediante la difusión del conocimiento a través de expresiones escritas y habladas. Colaboré con el capítulo de: Ruta de emergencia. Recursos para las comunidades LGBTIQ+ y en el Miniglosario feminista.

Kenia Ivet Ruiz Santiago

Soñadora incansable de una realidad más justa y equitativa para todes. Amo las artes, ya que considero que es el medio de expresión más genuino que nos abraza. Disfruto mucho de charlas profundas sin celular, de la naturaleza, la sencillez humana, bailar, las noches para estudiar y leer un buen libro. Soy música lírica de profesión. Actualmente, Médica Pasante en este proyecto coordinado por la Dra. Azucena Ojeda, debido a que, siempre me ha hecho vibrar el tema de violencia de género. Sumergida en una familia machista y estudiando una de las carreras (Medicina) donde se da tanto la desigualdad/violencia de género. Aunque pareciera un tema trillado, sigue siendo ignorado y arma que nos mata a todes. Mi interés por las comunidades más desfavorecidas me ha llevado a colaborar con varias instancias y espacios para poblaciones discriminadas. Participé en misiones en zonas marginadas de varios estados de México, donde se me invitó a trabajar con mujeres y niños temas de amor propio, derechos de niñas, niños y cuidado ambiental, desde una teología. Colaboré durante años dando temas a niños y mujeres como: manejo de emociones, autoconocimiento y Ejercicios Espirituales. Además, de colaborar en Educación popular Iyolosiwa A.C. impartiendo talleres y pláticas sobre Juegos Cooperativos, como una metodología pedagógica para niños. Siempre me sentí llamada a trabajar con niños y mujeres, de aquí mi sueño de algún día ser médica especialista (Pediatra o Médica familiar).

Caridad Rangel Yepez

Esta soy yo: Soy una mujer soñadora, apasionada por la vida, sumamente creativa y con enormes ganas de aprender. Soy profesora de género en la carrera de Cirujano Dentista, me gusta la tranquilidad y los lugares fríos. Soy Cirujana Dentista, con Maestría en Administración en la FES Zaragoza. He colaborado en distintos proyectos de investigación con jóvenes dentro de la universidad, además de generar la vinculación entre la universidad y los estudiantes, asimismo trabajé temas de promoción de la salud y alimentación.

Este es mi mundo: Actualmente soy profesora y dar clases es mi mayor motivación, por otro lado, me dedico a ayudar al alumnado a realizar su sueño de estudiar en otro país.

Decidí colaborar en este libro: Porque considero que es necesario hablar del tema, sacarlo a luz, brindar un espacio donde la voz sea la misma y generar recursos que ayuden a las próximas generaciones.

Alejandra Garibay Gabriel

Esta soy yo: soy una mujer que estudia medicina, específicamente en quinto año cursando el internado. Me gusta leer, dibujar, aprender idiomas y viajar.

Este es mi mundo: por el momento estoy cursando mi internado y tuve la oportunidad de hacer la mitad en Italia, en donde estoy viviendo distintas experiencias, no solo académicas. Suelo pensar en todo mi

alrededor y cómo las cosas suelen ser y se pueden cambiar llegando a una reflexión comunitaria con mis círculos cercanos.

Decidí colaborar en este libro: para dar un poco de voz o expresar desde mi experiencia como ha sido el existir en la facultad, específicamente en la carrera de medicina, donde gran parte de los problemas sociales que nos afectan no son tocados o no se apoya de la misma manera el buscar la educación sobre esto dentro de ella.

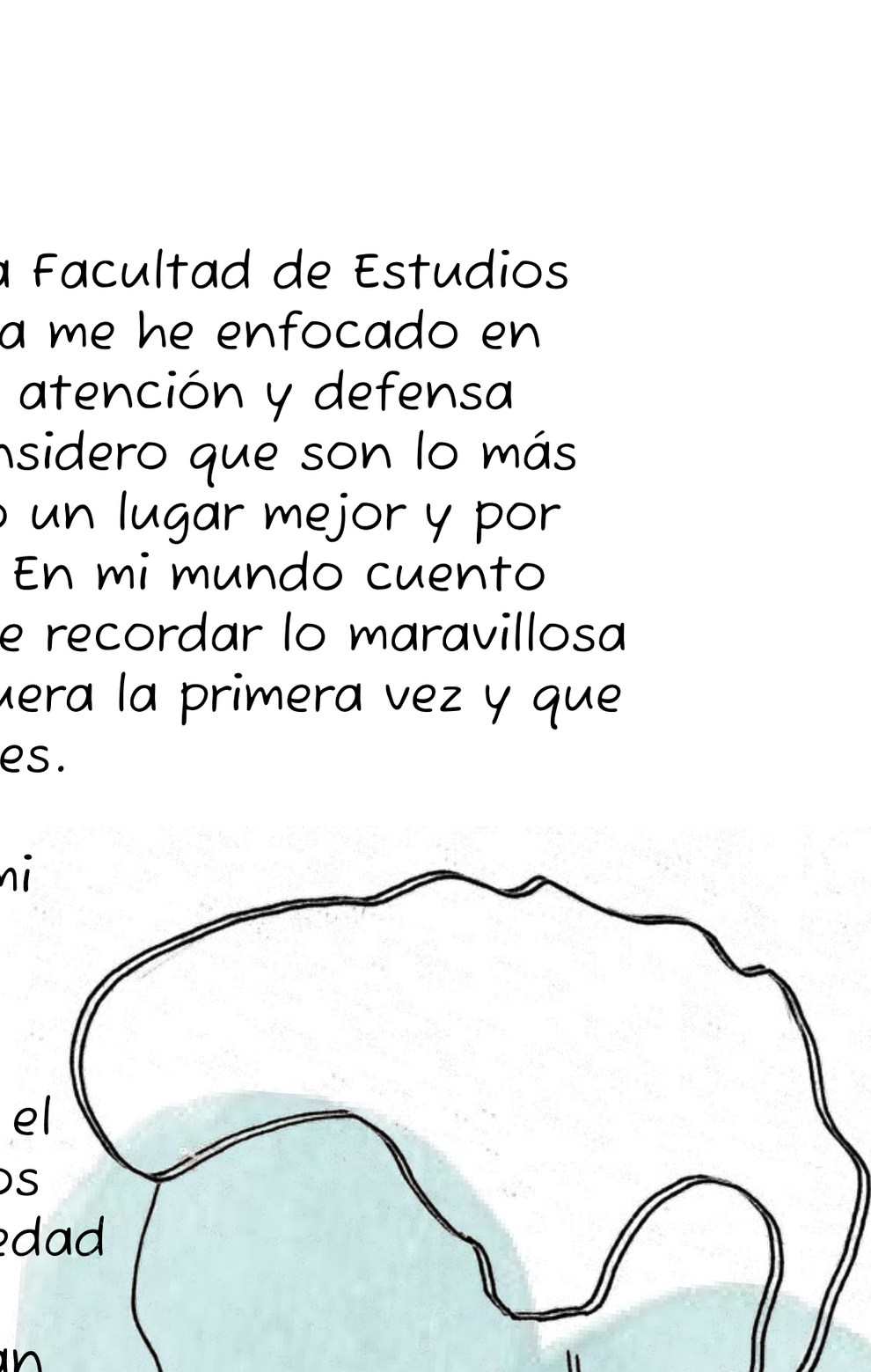
Jessica Gutiérrez Gómez

Soy feminista, amante de los michis, la literatura y el clima templado. Soy licenciada en psicología con mención honorífica por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y doctora en Ciencias Antropológicas por la Universidad de Buenos Aires (UBA) en Argentina. La antropología me desarrolló aún más mi sentido crítico sobre la forma en la que se aprende la psicología y cómo se ve a las personas consultantes. Me inconformo con las injusticias sociales y pienso que uno de mis propósitos en la vida es luchar por un mundo menos desigual. Desde muy joven encontré la motivación por especializarme en el tema de la violencia que viven las mujeres. Atiendo casos clínicamente relacionados con sobrevivencia de diferentes tipos de violencia (violencia de pareja, abuso sexual infantil, acoso y hostigamiento sexual en el ámbito escolar y laboral). Soy especialista en prevención y atención de casos de violencia sexual con niñas y niños. Actualmente soy la titular de la Unidad de Prevención y Atención de Violencia de Género (UPAVIG) en la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM-Xochimilco).

Alexia Jaqueline Pascual Nájera

Esta soy yo: soy licenciada en Psicología por la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM. Durante mi carrera me he enfocado en temas de Psicología social, especialmente en la atención y defensa de los derechos de las infancias, las cuales considero que son lo más valioso que tenemos para hacer de este mundo un lugar mejor y por ende, una gran responsabilidad para con ellas. En mi mundo cuento con dos de ellas, su crianza a mi cargo me hace recordar lo maravillosa que resulta la vida cuando ves todo como si fuera la primera vez y que merecen vivir libres y sin miedo a ser elles mismes.

Estoy colaborando en este e-book porque es mi manera de invitar a otres a la reflexión desde la trinchera individual para lograr cambios colectivos, además de acercar materiales que nos permitan comprender el impacto que tiene el patriarcado en nuestra manera de relacionarnos día a día, de concebir nuestro lugar en la sociedad y la manera de vernos a nosotres, esperando sembrar semillitas de introspección que permitan avanzar en nuestra deconstrucción.



Luis Fernando Rodríguez Silva

Este soy yo: Estudiante de la licenciatura Médico Cirujano impartida por la UNAM, activista, compromiso social, redactor de la revista digital Prisma Queer. Ganador junto con Prisma Queer del Primer Premio Nacional al Orgullo Gay por

compromiso social, deportista. He colaborado con diversas Fundaciones, Asociaciones y Colectivos; además, brindador de charlas de diversos temas para todas las edades.

Decidí colaborar en este libro: Para crear material de apoyo para futuras generaciones que se sientan confundidas e incomprendidas, ayudarles en el proceso de autodescubrimiento y autoaceptación, mostrarles parte de la realidad para sentirse identificados o mostrar sus privilegios. Además, es cultivar uno de los primeros espacios diversos y seguros dentro de la UNAM, donde algunxs escritores somos LGBT+.

Ivette Ramos Gutiérrez

Soy Psicóloga egresada de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, participé en el Proyecto PAPIIT IA302520 "Escuela, TIC y políticas de cuidado. Estudio exploratorio sobre juventud y experiencias de género y sexualidad en la posmodernidad: intersecciones entre educación y salud", siendo moderadora del seminario: "Impugnando la heteronormatividad: diálogos para una escuela inclusiva y libre de violencias".

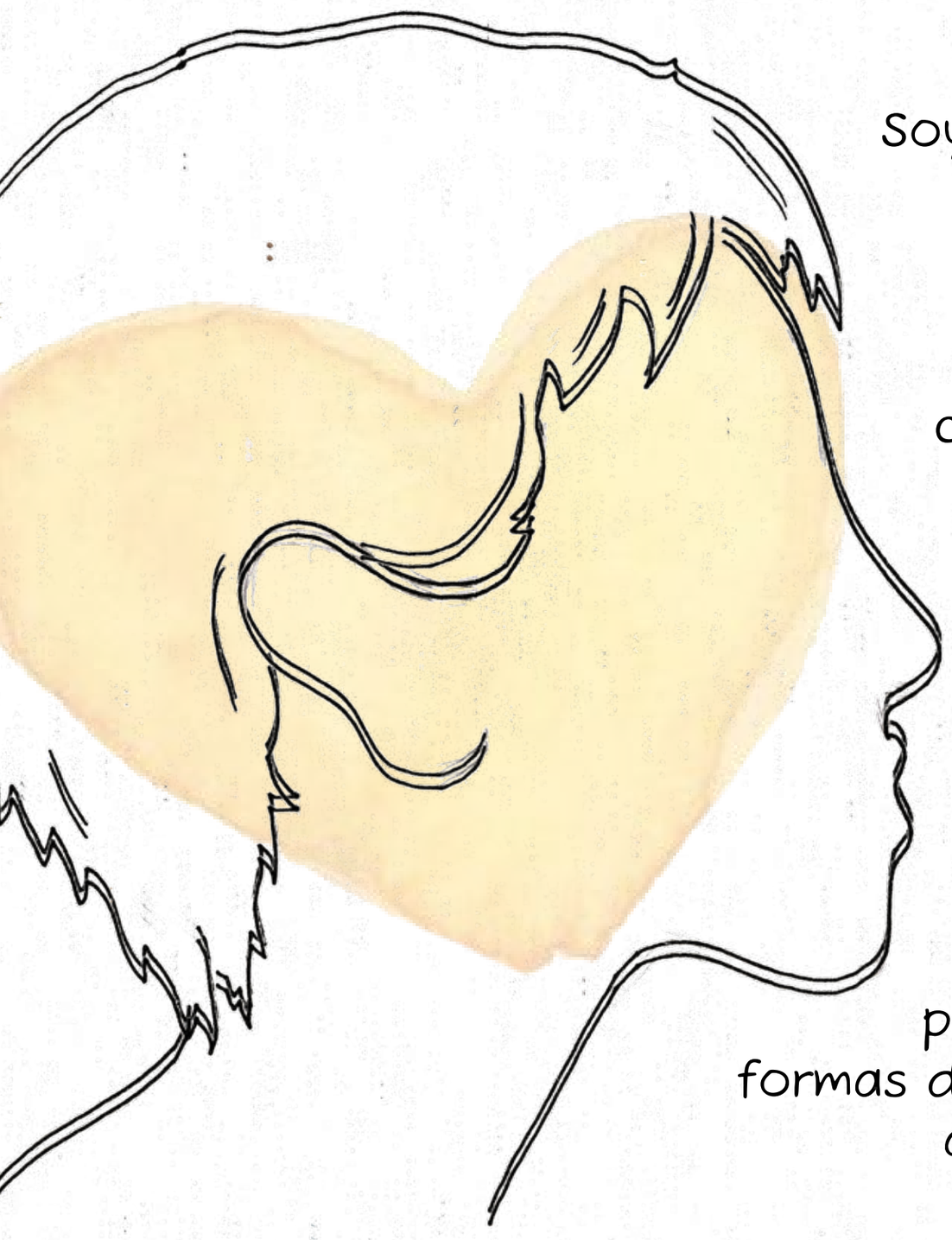
Colaboré en el proyecto del E-book porque me parece importante que en la nueva etapa en la que se encuentran las mujeres sexodiversas tengan el acompañamiento que a mí me hubiera gustado tener al entrar en la universidad. Momento de emoción y de autodescubrimiento. Quiero ser esa amiga que las ayude a abrazarse y amarse tal cual son. Porque existimos y resistimos.

Ana Alicia Torres Benítez

Esta soy yo: soy una persona no binaria, madre de seis crías perrunas, bisexual (ahí empiezan a surgir las contradicciones), iztapalapeña (con harto barrio en las venas) que sentipiensa con pasión esta vida y cree que la academia tiene conocimiento, pero la palabra sentida tiene sabiduría. Soy amante de la comida, les pirrites, las plantas y el arte popular mexicano.

En el mundo en el que habito (y me habita), la práctica de la psicología me ha salvado en diferentes momentos... Al principio la clínica era un espacio que sentía ajeno y, en los últimos años, he encontrado ahí, en el confrontante mirar-mirarnos en el espacio de consulta, un lugar de crecimiento personal y profesional. La sexología, como crisol de mis complejidades y contradicciones, me ha permitido explorar y acompañar procesos terapéuticos a través de charlas, talleres y del espacio de terapia. Ser promotora de derechos humanos, educadora para la paz y Doula me ha permitido buscar el buen vivir en este mundo precarizado y me ha brindado herramientas para acompañar. Noto que aprender le da sentido a mi estar en este mundo y actualmente aprendo de la medicina tradicional mexicana.

Decidí colaborar en este libro porque creo que nuestra diversidad (sexual y no sexual, aunque ¿qué no es sexual en el ser humano?) es esa especificidad que nos salva constantemente; porque creo que la sexualidad no debería dolernos; porque creo que lo nos duele no debe vivirse en solitario; porque soy bien puma y es una forma de agradecer a mi casa (la UNAM) todo lo que me ha dado y ayudado a hacer y ser; porque creo en la construcción colectiva de los saberes, y; porque me encanta escribir, aunque cada vez lo hago más para mí misma.



Uriel Hernández Bustamante

Soy egresado de la carrera de psicología de la FES Zaragoza. En mi mundo es muy importante el amor y comprensión hacia los y las demás, poder brindar una mano a alguien que lo necesite siempre llenará mi corazón, soy una persona interesada por la justicia y fiel creyente de que el cambio individual traerá grandes cambios a los colectivos.

Confío en que este e-book será una herramienta para las siguientes generaciones con la que podrán encontrar información sobre la empatía por lxs demás, es inspirador ver como lo normal puede ser cuestionado, y dar paso a nuevas formas de pensar y de relacionarnos que vienen del amor, la tolerancia, el respeto, y la justicia.

Hugo Alfredo Bautista López

Esta soy yo: Soy un hombre gay. Como parte de una práctica cotidiana busco incorporar el buentrato a mi vida y de otras personas. Me indigna la injusticia y la desigualdad social y particularmente el despojo de nuestros cuerpos, placeres y sexualidad a la que nos ha sometido el sistema patriarcal.

Estudié psicología para luego profesionalizarme como sexólogo con un enfoque humanista, de diversidad sexual y derechos humanos. A lo largo de mi trayectoria profesional que procurado crear espacios de desarrollo personal y comunitario en el que las personas vivan con orgullo su sexualidad, pero particularmente su diversidad sexual. He participado en varias organizaciones civiles que promueven los derechos sexuales y reproductivos y colaboré en la fundación y consolidación de Cuenta Conmigo Diversidad Sexual Incluyente A.C. de la que fui socio hasta el año 2021. Actualmente doy psicoterapia y participo como colaborador en la creación de proyectos sociales, capacitaciones, cursos talleres y pláticas en los temas que me apasionan.

Este es mi mundo: En mi mundo está mi familia sanguínea con la que disfruto pasar momentos cotidianos y también mi familia afectiva, que son grandes amistades con las que nos acompañamos en momentos gratos y no tan gratos en la vida. El café de la mañana me ayuda a iniciar mis actividades y nadar por las noches me permite liberar tensiones. La curiosidad me permite conocer nuevos lugares y hacer muchas preguntas del origen de las cosas y saber de la vida de las personas. En mis redes sociales publico información que pueda ser valiosa y ayude a las personas, pero también comparto mi alegría por viajar.

Decidí colaborar en este libro: Porque me pareció una forma de reflexionar sobre la vida y de aspectos que no están en la boca de todas las personas. Me detuve escribir para reflexionar y compartir de mis errores, para que otras personas puedan ahorrarse un poco el camino espinado y con la intención de invitarles a mirar el mundo desde un lugar que nos permita caminar en él, reconociendo injusticias que crean heridas, pero también los múltiples recursos que podemos aplicar para hacerlo más habitable y transitable para todas las personas.

Adriana García Jiménez

Mujer de periferias: tatuada, migrante interna, gorda, prieta y vivo con depresión. Estudié Psicología. Interés por temas relacionados con sexualidad, ITS, disidencias, salud mental y discriminación. Colaboré en distintas organizaciones de la sociedad civil. Actualmente brindo asesoría en Derechos Humanos en el sector público. Me laten los procesos somáticos y la fotografía.

Mariana Abigail Díaz Zamora

Nací en Ciudad de México. Egresada de la Carrera de Biología en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. Actualmente, tesista en el Laboratorio de Ficología en el Herbario FEZA. He colaborado en algunos proyectos de ilustración científica botánica.

Disfruto mucho compartir tiempo con las personas que quiero, patinar, comer, salir a campo y jugar videojuegos con mis hermanos. Encontré mi refugio en el dibujo, me ha permitido comunicarme conmigo misma, con otras personas y ahora lo utilizo como herramienta para la divulgación científica de algas y plantas.

En el proceso creativo del presente libro, decidimos usar (en su mayoría) líneas continúas formando siluetas, mostrando la diversidad de cuerpos que existen, tratando de no caer en estereotipos. El reto más grande fue representar de manera gráfica los temas, historias y la voz de cada autora.

Claudia K. Sánchez Santos

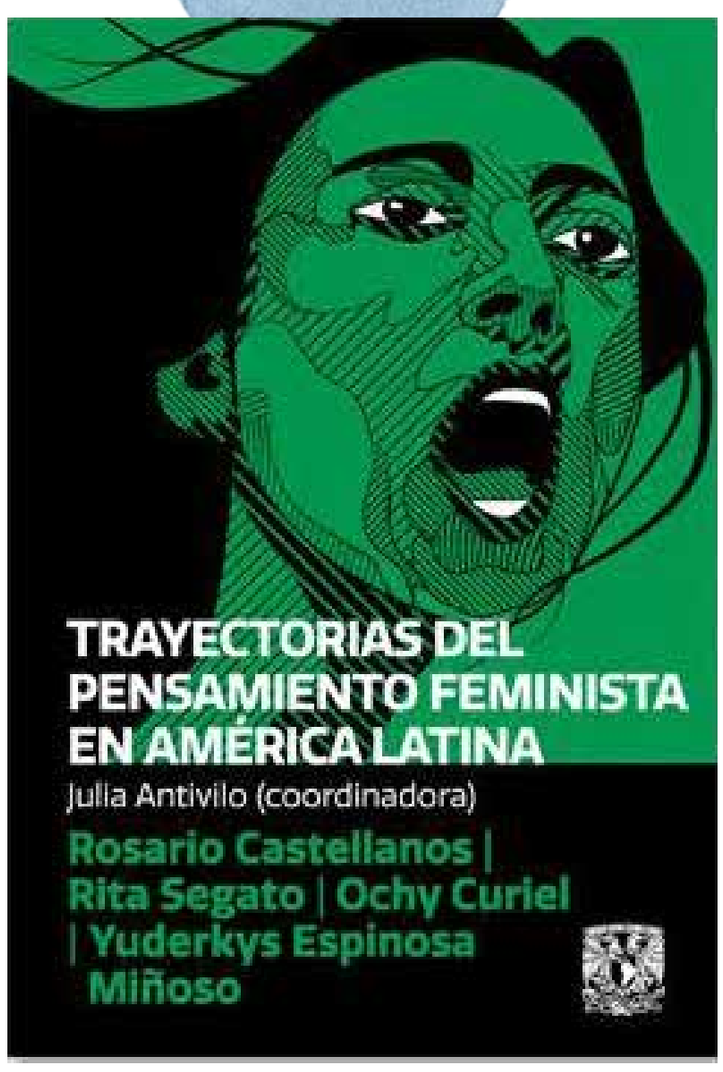
Soy una comunicóloga, egresada de la UAM Xochimilco, a la que le gusta viajar, tomar fotografías, comer pizza y ver películas. De niña me imaginaba trabajando en una editorial o en una revista, pero la vida y mis decisiones me han llevado a explorar y desarrollarme en la producción audiovisual.

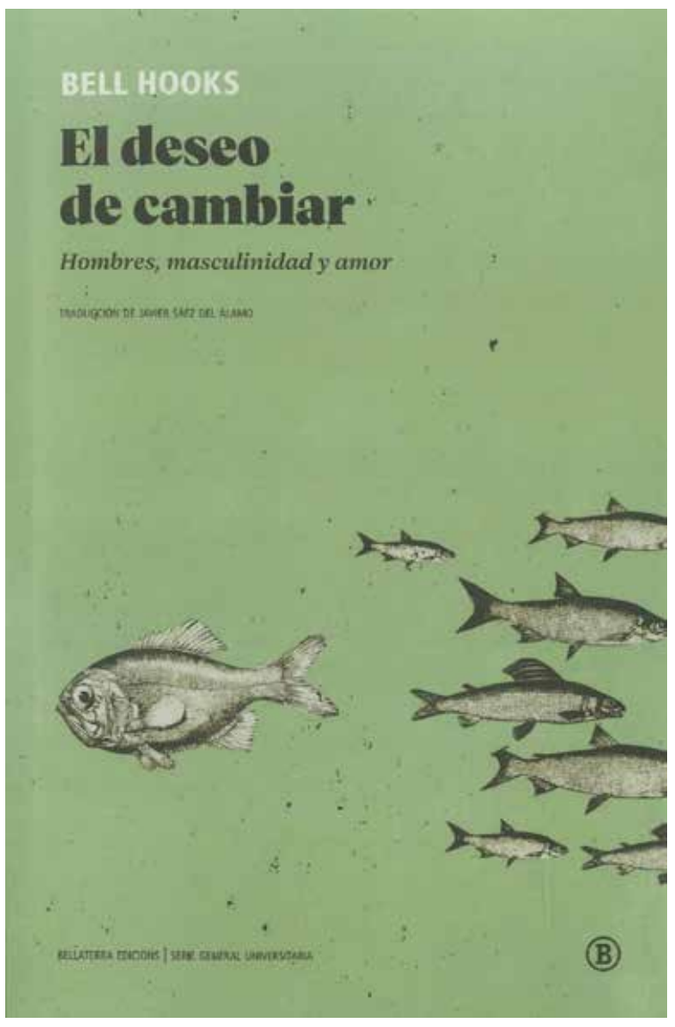
Por esta razón decidí colaborar en este e-book, sin tener mucha experiencia en el ámbito editorial, me aventuré a poner mi granito de arena en este extraordinario trabajo colectivo. Teniendo como resultado este diseño, donde espero haber logrado conceptualizar todas la ideas que se tuvieron.

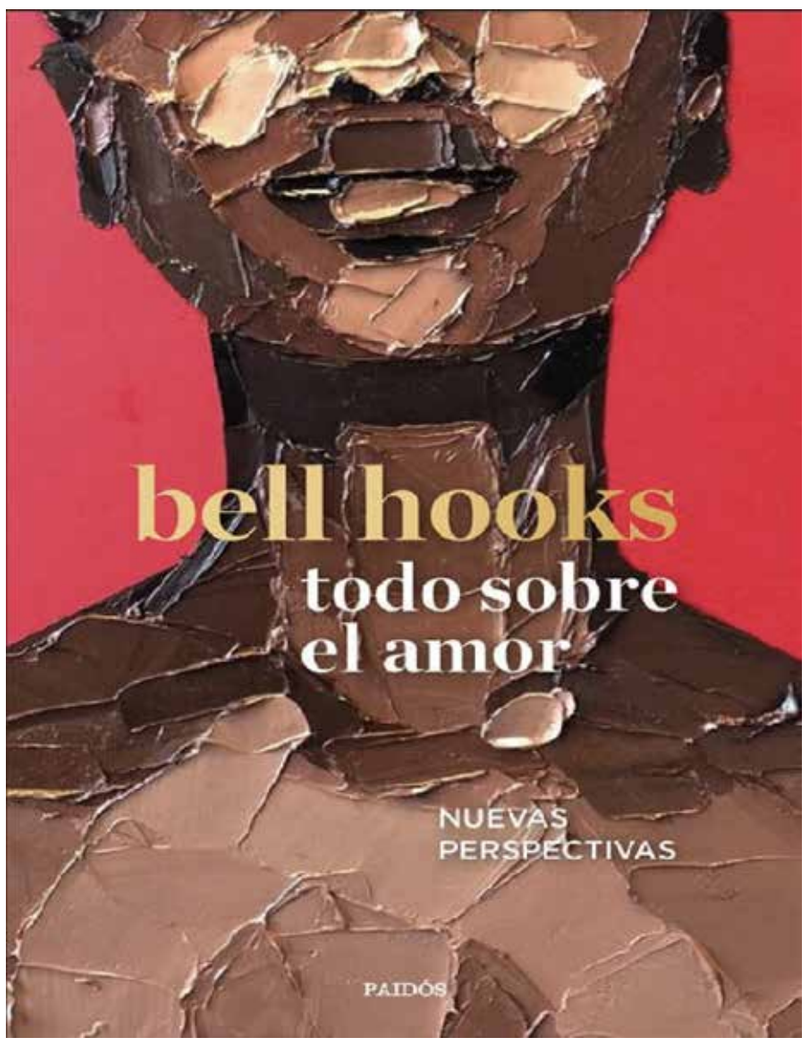
Cruz Eduardo Martínez Perez

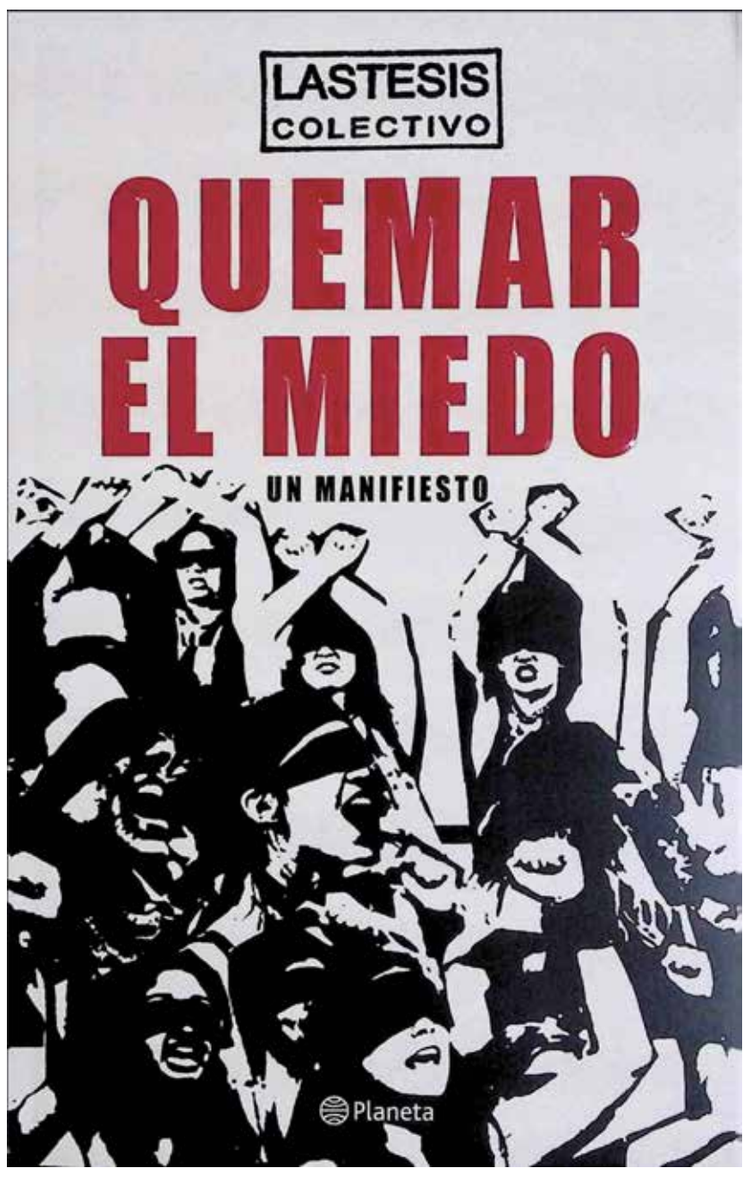
¡Hola!, soy un egresado de la carrera de Biología en la FES Zaragoza. Me gusta pasar mi tiempo jugando videojuegos, leyendo y aprendiendo cosas nuevas. La razón por la que decidí unirme a este proyecto fue para compartir mis vivencias, explorar y comprender las diversas experiencias y perspectivas de mis compañeros. Espero que este e-Book no solo sea una lectura enriquecedora, sino que también te brinde la oportunidad de ampliar tu horizonte, de la misma manera en que participar en este proyecto lo hizo con el mío.

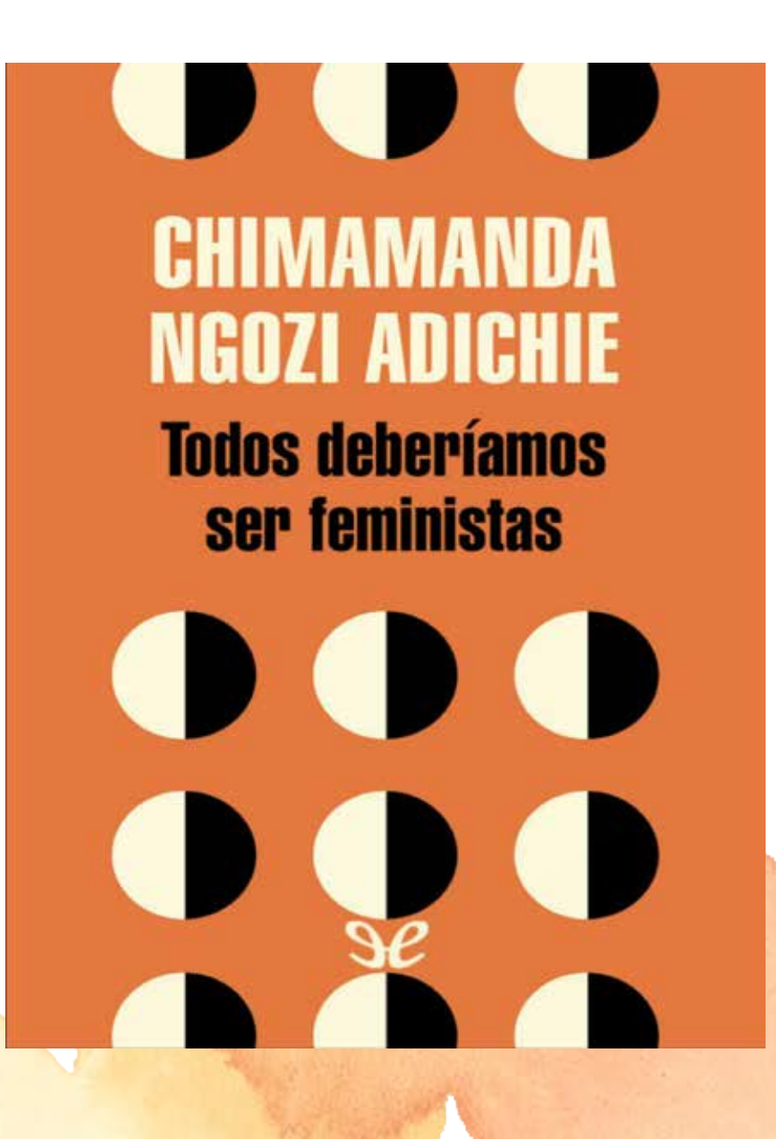
Biblioteca Digital


TRAYECTORIAS DEL
PENSAMIENTO FEMINISTA
EN AMÉRICA LATINA
Julia Antivilo (coordinadora)
Rosario Castellanos |
Rita Segato | Ochy Curiel
| Yuderkys Espinosa
Miñoso


BELL HOOKS
El deseo
de cambiar
Hombres, masculinidad y amor
TRADUCCIÓN DE JAVIER SÁEZ DEL ÁLAMO
BELLATERRA EDICIONS | SERIE GENERAL UNIVERSITARIA


bell hooks
todo sobre
el amor
NUEVAS
PERSPECTIVAS
PAIDÓS


LASTESIS
COLECTIVO
QUEMAR
EL MIEDO
UN MANIFIESTO
Planeta

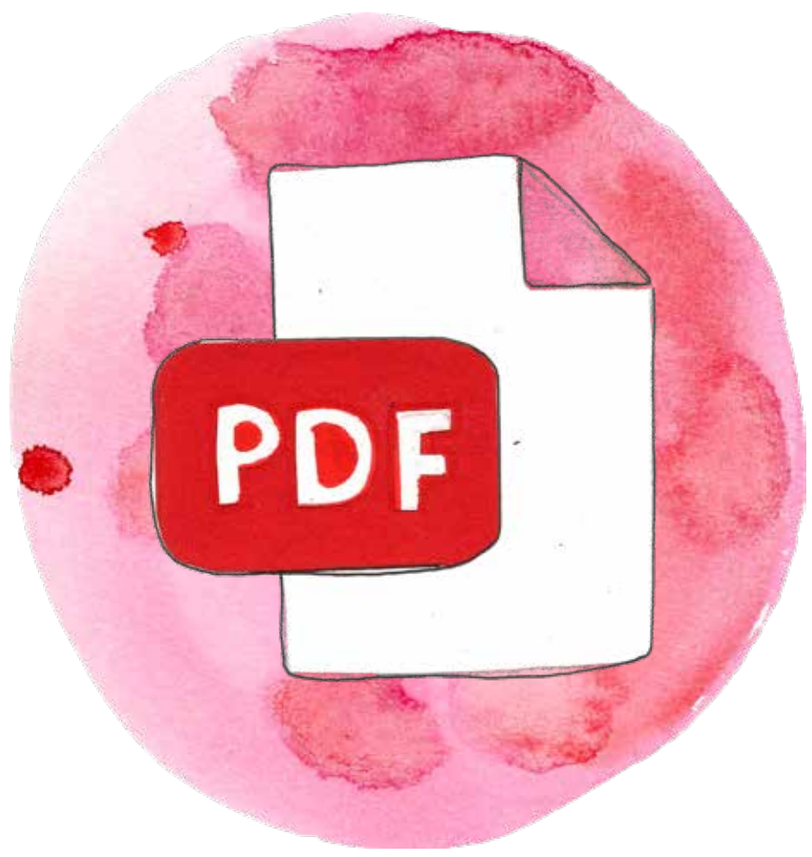

CHIMAMANDA
NGOZI ADICHIE
Todos deberíamos
ser feministas

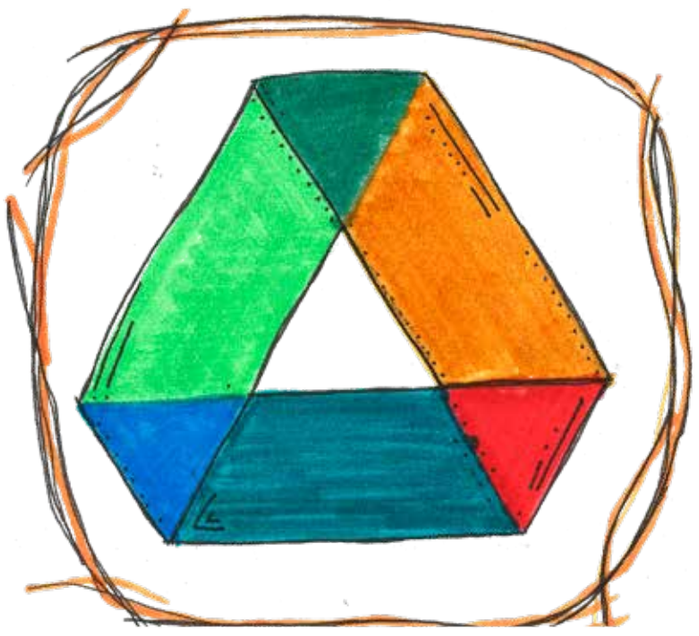
"Feminismo para principiantes"

Varela Nuria

"Historia comparada de las mujeres en las Américas"

Bel Bels





Feminismo Chicano

BIBLIOTECA DIGITAL FEMINISTA
OFELIA URIBE DE ACOSTA

MR Mujeres en Red
El Periódico Feminista

ÍNDICE

Aquí entre nos.
Sentipensares juveniles para el cuidado colectivo en clave feminista

Aquí entre nos, este libro es resultado de una subversiva experiencia de múltiples voces situadas (estudiantiles, académicas y activistas). Lo que leerás y escucharás en adelante, es resultado de una investigación-acción con 96 jóvenes universitarias/es/os con quienes dialogamos entre el 2020-2021. En la travesía hicimos un viaje de preguntas, nos adentramos en los mapas internos (corporales y afectivos) a partir de sentipensar colectivamente. Convencidas de que se pueden crear espacios de aprendizaje donde se asuma que cada persona es experta de su vida y de que los saberes del cuerpo son lugares legítimos de conocimiento, reflexionamos alrededor de las preguntas: ¿cómo se ha instalado la violencia de género en la universidad?, ¿qué experiencias de vulnerabilidad se producen en la población estudiantil de la FES Zaragoza? Y la más poderosa, *¿qué acciones creativas, combativas, amorosas, tímidas o radicales y solidarias emprenden las juventudes para hacer contrapeso a las violencias?*

Hay tanto que decirte de sus historias y las formas tan dignas y valientes para resistir a distintos contextos violentos que, en un acto de justicia, sus experiencias merecen ser documentadas como formas legítimas para accionar ante opresiones. Así, el propósito de esta compilación es compartir sus saberes ante el sistema patriarcal, heteronormado, capitalista y colonial. Desde un lenguaje íntimo y político, como aquella comunicación "discreta" que se da en los espacios marginales de la universidad que desestabiliza el poder jerárquico de los saberes académicos versus saberes estudiantiles, transitaremos por distintos caminos subterráneos que muestran cómo a partir de la vulnerabilidad hay una revolución íntima, desde la cual es posible recuperar recursos protectores para sanar y cuidarse a través de libros, música, documentales, películas, videos, podcast, memes para reír, etcétera, donde la mayor riqueza de estos puentes dialogantes y aprendizaje colectivo, es que el cuidado de sí, requiere no solo de un reconocimiento personal, hay que emprender un arduo trabajo de preguntas, acciones micropolíticas creativas, búsqueda de recursos y redes de apoyo. Un viaje que va de los silencios a las palabras-escuchas proveyendo distintas formas de cuidado. Este libro se trata de un sostenimiento colectivo en clave feminista y de apuestas políticas por la igualdad, inclusión y justicia hacia las comunidades universitarias por venir.

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza,
Campus I. Av. Guelatao No. 66 Col. Ejército de Oriente,
Campus II. Batalla 5 de Mayo s/n Esq. Fuerte de Loreto.
Col. Ejército de Oriente.
Iztapalapa, C.P. 09230 Ciudad de México.
Campus III. Ex fábrica de San Manuel s/n,
Col. San Manuel entre Corregidora y Camino a Zautla,
San Miguel Contla, Santa Cruz Tlaxcala.

http://www.zaragoza.unam.mx

9 786073 090100