



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ARAGÓN

**VUELA CON TUS PROPIAS ALAS.
EL REENCUENTRO FEMENINO EN
INMUJERES-GAM**

REPORTAJE

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE LICENCIADA EN
PERIODISMO Y COMUNICACIÓN COLECTIVA
PRESENTA:**

SANDRA GARDUÑO PERALTA

ASESORA: KARLA SELENE FUENTES ZÁRATE



SAN JUAN DE ARAGÓN, ESTADO DE MÉXICO, AGOSTO DE 2007



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A mis padres, por haberme dado la vida, su apoyo incondicional y sus cuidados tan amorosos. Los amo.

A mi hija Ana Laura, por inspirarme su espíritu de triunfo y conquista. Te amo.

A mi hermano Adrián, por su apoyo incondicional y enseñarme otras maneras de ser hombre.

A mi hermana Amada, por enseñarme su entereza ante la vida.

A mi hermana Alicia, por su confianza y amor.

A mi asesora Karla Fuentes, por compartir su tiempo y conocimientos para el logro de este proyecto.

A Sara Moreno, por ser la luz que movió mi interior para iniciar mi reencuentro.

A todas mis amigas y compañeras del Inmujeres-GAM, por acompañarme en mi proceso y ser tan especiales.

A Sara y Erica, por su amistad sincera.

A mis amigas y amigos y a todas aquellas personas que de alguna manera estuvieron presentes y me brindaron su apoyo para la realización de este proyecto.

GRACIAS

ÍNDICE

Presentación	5
I. EL LEGADO HISTÓRICO DE LA INEQUIDAD	8
• No andes así, porque... Las mujeres en el mundo mexicana	8
• La Conquista, consolidación del machismo	12
• La cárcel del hogar. Sin cambios en el siglo XIX	16
• De mantenidas a proveedoras. Las mujeres ante el nuevo milenio	19
II. INMUJERES. “UN OBSEQUIO” DE GÉNERO A GÉNERO	30
• Ayuda de mujer a mujer	31
• Lo que hacen las mujeres	37
• El placer de compartir	47
• Mi vida ha cambiado a partir de compartirla con ellas: Norma Malagón	47
• Para mí estar acompañándolas ha sido muy rico: Sara Moreno	49
• Ser mujer y trabajar con mujeres me ha hecho crecer: Citlalli Flores	51
• La red MOS es un gran logro, porque está encauzada hacia la salud de las mujeres: Eberth González	52
• Cuando inicio un curso deseo no dejar dudas en los niños y jóvenes: Emy Pérez	55
• Una mujer informada no permite que violen sus derechos: Guadalupe Mendoza	56
• Cada una tenemos un proceso y un tiempo para salir adelante: Guadalupe Pérez	58

III. UNA MIRADA HACIA LA TEORÍA DE GÉNERO	60
• No se nace hombre o mujer, se aprende a serlo	61
• La condición del género femenino y masculino	65
• Lo privado y lo público del género femenino y masculino	72
IV. EL REENCUENTRO DE SÍ MISMAS	86
• Atrapadas en sus propias jaulas	87
• Soy una tonta	87
• No sé por qué, pero me siento triste	93
• Sin él no puedo seguir adelante	97
• ¡Me lastimas, suéltame!	102
• Yo valgo y necesito... La importancia de la autoestima	113
A manera de conclusión	117
La voz de las mujeres. Apéndice	120
• Me considero una mujer feliz: Álber	121
• Agradezco mucho ser mujer: Chaili	128
• Conocerme me ha fortalecido como mujer: Gabis	136
• El conocimiento y el aprendizaje te ayudan a encontrar la puerta: Luz	142
• La clave para lograr mis proyectos fue fortalecer mi autoestima: Alejandra	152
Fuentes de consulta	163

Presentación

Vuela con tus propias alas. El reencuentro femenino en Inmujeres-GAM es un reportaje, en el que se presenta al lector la experiencia de cinco mujeres que han acudido a este Instituto y, a través del trabajo personal realizado, han logrado un acercamiento íntimo, se han mirado a sí mismas y ha habido un reencuentro para tratar de lograr sus más preciados anhelos.

La idea de este proyecto se dio a partir de mi experiencia personal en el Inmujeres-GAM, donde pude conocer la labor que se realiza en esta institución. Para mi sorpresa, esta dependencia de gobierno trabaja con el compromiso de psicólogas, abogadas y sociólogas que apoyan a las mujeres que acuden ahí en busca de solución a sus problemas.

En los tres años que conozco Inmujeres-GAM, he podido constatar cómo llegan mujeres totalmente abatidas por su experiencia de vida. No importa la posición socioeconómica, la profesión, la edad ni estado civil, todas comparten situaciones comunes de género.

Es por esto que para dar sustento, actualidad y sentido humano a este reportaje, se realizaron cinco entrevistas profundas focalizadas a una mujer soltera y sin hijos, dos casadas, una madre soltera y una separada, quienes comparten, a través de este escrito, su historia de vida.

Este reportaje es un espejo para que quien lo lea se refleje y reflexione para, en el mejor de los casos, lograr un cambio positivo en su vida. De este modo, también con ayuda de la investigación documental, se mira a las mujeres desde varias vertientes: histórica, de género, política, psicológica y personal, a través de los testimonio de las usuarias del Instituto.

Es una invitación para conocer y comprender el mundo femenino desde otra perspectiva, para mirarlas con una visión más sensible, para asombrarnos, reconocernos y cambiar la percepción que tenemos de nuestro actuar como mujeres y de las mujeres.

Para entender el presente femenino es necesario conocer su historia, para saber quiénes hemos sido, qué hemos hecho y qué nos hace falta por hacer. Es por ello que en la primera parte de este trabajo se narra el acontecer de las mujeres desde la época de los aztecas, cómo eran las mexicas, qué pasó cuando llegaron los españoles a tierras americanas, qué sucedió durante la Colonia, quienes son las mujeres que participaron en los diferentes movimientos sociales o acontecimientos históricos y qué hacen las mujeres en la actualidad.

Conocer estos hechos nos da elementos para comprender qué, cómo y por qué vivieron ciertas situaciones nuestras antecesoras y los obstáculos a los que se enfrentaron en su época y cómo los libraron. Asimismo, se puede percibir en la historia la construcción de géneros.

En la segunda parte se continúa la historia con una breve semblanza del movimiento feminista, su implicación en la creación del Inmujeres, y los servicios que ofrece a nivel nacional, regional y local. Se escucha la voz de las trabajadoras del Inmujeres-GAM sobre su labor y experiencia personal con mujeres.

Para entender el trabajo que realiza el Inmujeres con el sector femenino y éste como redonda en la vida personal y colectiva de las mujeres, en el tercer capítulo se ofrece una explicación de qué es el género y la importancia que éste tiene para el desenvolvimiento y actuar de las mujeres en nuestra sociedad. Situación que desafortunadamente se ha traducido en desigualdad.

Por ello, basada en investigaciones y documentos que realizó la Dra. Marcela Lagarde de los Ríos y la Mtra. Marta Lamas, este trabajo periodístico es una pieza de consulta, pues ofrece una síntesis de estos temas.

Finalmente, se explican cuáles son las *jaulas* que aprisionan a las mujeres emocionalmente (baja autoestima, depresión, codependencia y violencia) al grado de no permitirles un empoderamiento. Es decir, se explica mediante ejemplos concretos cómo estas situaciones influyen para que las mujeres no tengan un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía que se manifieste en el goce pleno de sus derechos y libertades.

Se concluye con la importancia de una autoestima fortalecida, toda vez que se observa a las féminas como lo que son, seres pensantes y actuantes en los diversos espacios de desarrollo humano. Con las cinco historias de las usuarias del Inmujeres-GAM, se observa y analiza el actuar de las mujeres y las relaciones entre géneros socialmente construidos. Estas mujeres rompieron el silencio, alzaron la voz y descubrieron que contaban con alas propias, listas para emprender el vuelo en busca de un cambio positivo en sus vidas.

I. EL LEGADO HISTÓRICO DE LA INEQUIDAD

Buscar a la mujer en la historia ha sido complicado a sabiendas de que su ausencia no corresponde a la de su participación. En los diferentes contextos históricos sus opciones de vida han sido expresadas, generalmente, en opresión, injusticia, subordinación y discriminación.

El acontecer de las mujeres en el mundo a través del tiempo no ha sido nada fácil y el de las mexicanas no deja de sorprender. Conocer cómo eran las mexicas, cuáles eran sus costumbres, qué pasó cuando llegaron los españoles, qué herencia nos dejaron, cómo fue su vida en la época de la Colonia, quiénes han sido las principales mujeres que han participado en los movimientos sociales o acontecimientos históricos, qué han hecho en la actualidad y qué nos queda por hacer, es sólo una mirada.

Conocer históricamente a las mujeres permite saber cuál ha sido su lugar en la sociedad y es sólo un acercamiento para comprender la diferencia de géneros en un mundo actual que no deja atrás su carácter machista.

No andes así, porque... Las mujeres en el mundo mexicana

“Mira, hija, que en el andar has de ser honesta, no andes con apresuramiento ni con demasiado espacio porque es señal de pompa andar despacio, y, el andar de prisa tiene resabio de desasosiego y poco asiento (...) cuando fuese menester saltar algún arroyo saltarás honestamente, de manera que ni parezcas pesada y torpe ni liviana (...) no lles inclinata mucho la cabeza ni muy erguida, porque es señal de mala crianza (...) no vayas mirando acá ni acullá, ni volviendo la cabeza a mirar a una parte u a otra, ni irás mirando al cielo, ni tampoco irás mirando a la tierra (...) mira a todos con cara serena. Haciendo esto no darás a nadie ocasión de enojarse contra ti”.

Fray Bernardino de Sahagún

Historia general de las cosas de Nueva España

Sabemos que a principios del siglo XVI, México estaba habitado por una multitud de pueblos que hablaban diferentes idiomas, tenían distintas costumbres y diversos grados

de desarrollo. Sin embargo, su cosmovisión, es decir, la forma en que comprendían al mundo, y muchas de sus formas de organización mantenían rasgos comunes.

Las sociedades estaban estructuradas jerárquicamente y había una clara distinción entre las clases dominantes y subordinadas, así como entre los pueblos conquistadores y sometidos.

En 1517, cuando llegaron los españoles a las costas del Golfo, la cultura dominante era la mexicana. Sin embargo, es importante señalar que para entender el mundo femenino de esa época sólo se cuenta con fuentes cristianas, hasta el momento, las cuales contienen información desde la óptica española, con una intención claramente catequizadora.

Los historiadores coinciden en que se obtendrá mayor información sobre nuestros ancestros en el momento que se descifren los códices y estelas, lo que permitirá en un futuro un mejor conocimiento de las sociedades que habitaron en esa época y en particular del sector femenino.

Lo que sí sabemos es que la cultura mexicana era profundamente religiosa y su mundo era considerado una unidad, en la que todo se encontraba estrechamente ligado para mantener un equilibrio. En este sentido, la división sexual era el eje en torno al cual giraba toda la sociedad, incluso el mundo natural se concebía dividido en masculino y femenino, como principios opuestos y complementarios.

Julia Tuñón en su libro de *Mujeres en México. Recordando una historia* hace una amplia investigación sobre las mujeres y refiere que en la sociedad mexicana los géneros se determinaban desde el nacimiento: el ombligo de la niña se enterraba bajo el fogón de la casa y el del niño en el patio o el campo, de acuerdo con la vida libre que iba a tener.

Así también, los juguetes de la infancia aludían a la vida futura, por un lado, escobitas para barrer, jarritos para hacer la comida; por el otro, instrumentos de labranza o de guerra, situaciones que se reflejan en la familia con frases como “los niños no juegan con muñecas” o “las niñas tienen que ayudar en el quehacer de la casa”.

La mujer siempre dependió del hombre, padre o marido, y aunque ocupaba un lugar preciso en la producción de acuerdo con la división del trabajo, éste era asignado con base en las labores domésticas. Éstas comprendían, además de la limpieza de la casa y las tareas de la cocina, la preparación del nixtamal para las tortillas, el hilado y tejido, la cerámica y algunas actividades específicas de la agricultura y la domesticación de animales.

La vida cotidiana de hombres y mujeres en la comunidad mexicana estaba reglamentada hasta en sus mínimos detalles. La mujer para ser *feliz* debía cumplir con las normas sociales, de lo contrario deshonraría a su familia y a sus ancestros.

Fray Bernardino de Sahagún transcribe en su libro *Historia general de las cosas de Nueva España* los consejos que daba el padre, como portavoz de su sociedad y muestra también cómo la madre los reafirmaba: “lo primero que te encargo mucho que guardes y no olvides lo que tu señor y padre ya dijo, porque son cosas muy preciosas...”

Desde esa época las mujeres veían condicionada su existencia en todas las áreas de su conducta y su apariencia, su manera de ser, hablar, caminar y controlar el gesto. La imagen de las hijas era tan *pulida* por los padres, para que no dieran de qué hablar en la comunidad.

Asimismo, para ser consideradas decentes, la actitud de las jóvenes debía ser tan neutra con el fin de no provocar comentarios. Sahagún menciona este consejo: “Y cuando hablares, no te apresurarás en el hablar, no con desasosiego, sino poco a poco y sosegadamente; cuando hablares no alzarás la voz ni hablarás muy bajo, sino con mediano sonido (...) ni hablarás por las narices, sino que tu palabra sea honesta y de buen sonido, y la voz mediana; no seas curiosa en tus palabras”.

El vestido refería la manera de ser de una mujer ante la comunidad y en especial al pretendiente o esposo. No se diga del arreglo excesivo, pues éste denotaba un rol social.

Con relación a la sexualidad de las mujeres se les decía: “no des tu cuerpo a alguno; mira que te guardes mucho de que nadie llegue a ti, que nadie tome tu cuerpo”. La virginidad antes del matrimonio era importante, de lo contrario el marido nunca la perdonaría: “Y esto será causa de mucha aflicción y trabajo; nunca estarás en paz, siempre estará tu marido sospechoso de ti”. Por eso “en ninguna manera te conozca más de un varón...”

Había ciertos estereotipos como el de la puta, mujer pública, quienes ejercían su sexualidad libremente, tenían el privilegio de ser coquetas, perfumarse, reír abiertamente y buscar a los hombres. Sin embargo eran descalificadas como lujuriosas, sucias y sin vergüenza.

En el caso de los hombres para ejercer su sexualidad también se les aconsejaba moderación, se les asustaba con el enojo divino, la enfermedad o con el argumento de que el abuso los llevaría a ser “como el maguey chupado que luego se seca...”

Todo esto denota un miedo a la sexualidad, por lo que se insistía mucho en los *consejos*, para no cometer acciones que causaran la vergüenza y deshonor de la familia. El aborto y la homosexualidad eran altamente censurados.

En el México antiguo se practicaba la poligamia, un hombre podía tener varias mujeres, siempre y cuando pudiera darles el sustento y atención, por lo cual esta norma se limitaba a la élite económica.

Con relación al adulterio de la casada, ésta podía terminar muerta por lapidación. Este error implicaba el rechazo social y servía de ejemplo a otras, además de deshonar a toda la estirpe familiar.

En el caso de la nobleza hay datos detallados que muestran cómo las hijas tenían estatus diferentes relacionados con el rango de sus padres, su lugar de origen y la manera en que se concertaba el casamiento.

La manera más estimada y más ceremoniosa de realizar un matrimonio suponía una negociación entre los padres de los contrayentes mediante el uso de casamenteras. A estas jóvenes se les llamaba *pedidas o legítimas*, situación que a la fecha, de forma velada, sucede.

Generalmente, pertenecían al alto rango, y de ellas se esperaba que nacieran los hijos que ocuparían altos puestos y sucederían al padre. El motivo principal para escoger mujer eran razones de Estado, el deseo de concertar alianzas con otros señoríos y el de afianzar la posición política del contrayente.

La Conquista, consolidación del machismo

Durante la Conquista, tanto el pueblo azteca como español tenían similitudes: eran poderosos, en proceso de expansión política y militar, profundamente religiosos y los dos estaban caracterizados por un sistema patriarcal.

La España del siglo XVI no iba en busca de tierras vírgenes donde establecer su población excedente. Buscaba países ricos en los que pudiera comerciar, y de ser posible saquear y conquistar.

La población mesoamericana había acumulado ya una riqueza sobre todo en forma de metales preciosos en los tesoros de sus soberanos. Se puede decir que Mesoamérica era un país eminentemente conquistable para los europeos. Estaba lo suficientemente civilizado para atraer los intereses de la expansión española, pero no tan avanzado en la técnica militar.

España era también un país que sufría profundas contradicciones sociales y culturales, en donde la mujer, por tradición, era inferior. Situación influida por la religión católica que concebía el placer sexual como algo malo y pecaminoso.

La historiadora Julia Tuñón refiere que la mayoría de los españoles que llegaron al nuevo continente eran solteros y pocos de ellos fueron acompañados o alcanzados por

sus parejas, por lo que muchas indígenas estuvieron presentes para satisfacerlos sexualmente. Sin embargo, tenían prohibido el contacto físico con mujeres no cristianas, por lo que los conquistadores optaron por bautizarlas con rapidez.

En ambas culturas, la mujer era objeto de regalo y placer. Uno de los primeros obsequios que recibió Cortés de Moctezuma fue un lote de esclavas para su regocijo: 20 mujeres, entre ellas Mallinalitzin (la Malinche), quien después fue bautizada con el nombre de Marina y le tocó a Alonso Hernández Puerto Carrero.

A la Malinche se le acusa de valorar más lo ajeno que lo propio, de haber traicionado a la patria. Lo que no se dice es que ella había sido esclavizada por los mexicas y se alió a los enemigos de sus propios enemigos. Incluso nadie menciona como traidores a todos los indígenas que de verdad se aliaron a Cortés deseosos de terminar con el imperio azteca, principalmente los tlaxcaltecas, e hicieron posible la conquista.

La Malinche fue una mujer hábil, pues en su labor de traducción debía asociar dos mentalidades y dos formas de concebir el mundo con las necesidades políticas. Resulta sugerente pensar que ella mintió a todos, distorsionó el discurso de unos y otros para evitar la guerra durante el año que corrió entre 1519 y 1520.

Su trabajo de traducción debió haber sido tan complejo y se puede decir que realizó tan bien su papel que la conquista no termina en exterminio, sino en mestizaje. Sin embargo, en una sociedad vencida y rígida sexualmente este hecho no se perdona y rebasa tanto al personaje histórico como al ser humano.

Durante el siglo XVI murió el 90 por ciento de la población aborígen y a lo largo del periodo colonial llegaban más pobladores españoles, lo que incrementó la población mestiza y criolla.

Una forma para lograr la colaboración de la población indígena de la Nueva España consistió en incorporar a la estructura gubernamental a integrantes de la nobleza nativa. También fueron importantes los matrimonios de oficiales españoles con mujeres de las

anteriores clases dominantes, con el fin de legitimar las propiedades de que se habían apoderado.

El mestizaje fue más allá de la mezcla física y cultural. El símbolo femenino de Guadalupe representa el sincretismo entre la Virgen María, muy valorada en España desde el medievo, y Tonantzin, diosa madre de la fertilidad.

Guadalupe es representante de la devoción nacional: vela por sus hijos, pero excluye el sentido sexual de toda procreación. Para catequizar con rapidez, Guadalupe se adaptó a los rituales indígenas; por ejemplo, se oficiaba en espacios abiertos, como era tradicional en el culto prehispánico.

Julia Tuñón menciona que la Corona española comprendió la importancia de la mujer en el proceso de integración, y lo estableció en 1528 al crear colegios para niñas indígenas con la expresa intención de que ellas, al adoptar la fe, consolidaran entre los suyos la forma cultural cristiana.

El virreinato conservó el sistema de privilegio masculino heredado de las dos culturas. En este sentido, la concepción precolombina parece haberse adaptado sin mayor discusión a la cristiana: ambas centraban el papel de la mujer en el matrimonio y la maternidad, condenaban el aborto y la sexualidad; valoraban como cualidades de la mujer: la sumisión, debilidad y entrega, y además consideraban la virginidad como un estado ideal.

En el siglo XVII, la vida conventual para la mujer no era tan diferente de la laica, ya que ambas compartían el encierro y el ritual de la devoción. La monja tenía una seguridad palpable en la que podía visitar a familiares, jugar con muñecas vestidas de hábito e ir a las procesiones y fiestas de fe.

Marcela Lagarde en una de sus clases del posgrado sobre Estudios de la Mujer en la UNAM mencionó que “Sor Juana Inés de la Cruz es un ejemplo sobresaliente de la situación femenina de su tiempo. Es una de las precursoras del feminismo porque proponía que “las mujeres seamos lo que queremos ser”. Ella no se planteaba en

términos comparativos con el hombre. No reclamaba lo que ellos eran, ni poseer lo que ellos poseían, ni hacer lo que ellos hacían. Reclamaba para sí, algo extraordinario, la posibilidad de tener la experiencia de saber. La sabiduría como una experiencia.

“Fue la primera mujer en querer entrar a esta Universidad (se refiere a la UNAM) y fue rechazada. Reclamaba la libertad como experiencia, pero sobre todo la de expresión, pues era escritora; y la libertad de soledad, pues era una monja. Eso que planteaba Sor Juana, hoy le llamamos la **diferencia**, o sea no definirse en relación con el otro.”

Marcela Lagarde reitera los pensamientos de Sor Juana: “*Yo mujer pienso y pienso diferente porque soy mujer*. Ella, explica Lagarde, no planteaba en términos jurídicos, lo hacia en términos de la existencia del ser”.

Sor Juana tenía un pensamiento extraordinario que poco tenía que ver con los roles sociales sexualmente asignados de sumisión y docilidad considerados *naturales* en una mujer. La monja era agresiva, competitiva, lúcida y ambiciosa.

La educación femenina variaba de acuerdo con la clase social, pero era elemento común de los principios religiosos y morales que regían el comportamiento en cada actividad de la vida. Las mujeres de esa época, incluso las españolas, su función era exclusivamente la reproducción de una descendencia abundante, pues el matrimonio era la única forma de ejercer su sexualidad. La virginidad, en cambio, adquirió un valor superlativo: no era lo mismo ser soltera que doncella.

En el siglo XVIII, refiere Julia Tuñón, el matrimonio solía ser arreglado por los padres, la dote tenía un papel importante en el negocio. Los matrimonios se concertaban a temprana edad. Había casos en que el trato se hacía desde los siete años de la niña, para llevarse a cabo a los doce, aunque la edad promedio era hacia los veinte años. En caso de divorcio, fuera por adulterio, malos tratos o enfermedad contagiosa, la mujer era depositada en una *casa de recogimiento*, creada por la Iglesia.

Al indio se le marginaba cada vez más territorial y socialmente. Entre los grupos de trabajadores, las mujeres seguían vendiendo en la calle, haciendo servicios públicos y como criadas en las casas o empleadas de fábricas de tabaco.

En el siglo XVIII, la educación de la mujer estaba dirigida al cumplimiento de su rol sexual asignado en el interior del hogar, lugar desde donde la mujer puede apoyar el desarrollo del sistema.

La cárcel del hogar. Sin cambios en el siglo XIX

La sociedad que entró gozosa en la vida independiente se encontró con un gran obstáculo: poner en práctica la retórica de los políticos. Tres siglos de vida colonial no era tan fáciles de cancelar con leyes ni disposiciones administrativas.

Julia Tuñón menciona que las mujeres se dedicaron a mantener el ámbito privado en paz y orden, a preservar el mundo de la reproducción: tuvieron hijos y fueron madres ejemplares de los soldados que murieron en las batallas, de los obreros que empezaron a trabajar en las fábricas, de los campesinos que continuaron laborando en el campo y de los líderes y caudillos de una época de guerra constante.

Algunas mujeres defendieron su hogar y su solar, terreno cultivable junto a su casa, durante las intervenciones extranjeras (estadunidenses y francesas). Algunas actuaron en la resistencia como correos, enfermeras y espías, entre otras actividades. Otras realizaron acciones heroicas, dispararon cañones o participaron en batallas, y otras más aprovecharon coyunturas favorables, como Martha Hernández, que vendió dulces envenenados a los soldados estadunidenses en 1847, por lo que fue detenida.

Con relación al matrimonio civil, que se instauró en 1859, la epístola de Melchor Ocampo muestra claramente que era el único medio moral para fundar una familia y describe perfectamente los roles que deben desempeñar los contrayentes:

El hombre cuyas dotes sexuales son principalmente el valor y la fuerza, debe dar, y dará la mujer protección, alimento y dirección, tratándola siempre como a la parte más delicada, sensible y fina de sí mismo, y con la magnanimidad y benevolencia que el fuerte debe al débil, esencialmente cuando este débil se entrega a él, y cuando por la sociedad se le ha confiado (...) la mujer, cuyas principales dotes son la abnegación, la belleza, la compasión, la perspicacia y la ternura, debe dar y dará al marido obediencia, agrado, asistencia, consuelo y consejo, tratándolo siempre con la veneración que se debe a la persona que nos apoya y defiende, y con la delicadeza de quien no quiere exasperar la parte brusca, irritable y dura de sí mismo...

A pesar de estas intenciones, además de la violencia que sufrían las mujeres al interior de la familia se observaba también la rebeldía de aquellas que no podían acceder al divorcio y en un momento límite asesinaban al marido.

En esta época, el noviazgo era una etapa clave en la vida de las jóvenes, el cual estaba lleno de intrigas, recados clandestinos, cartas de amor, miradas furtivas, pero sin perder el recato. Incluso había *mandamientos* para las mujeres, los cuales referían no engañar a la madre, respetar la virginidad, no ser codiciosas, no ser chismosas, no beber alcohol, no hablar alto, ni llamar la atención de los demás.

Dichas recomendaciones no están muy alejadas a las que rescató Sahagún del pasado precolombino.

Es importante resaltar la investigación que hizo Oliva López Sánchez sobre “La medicalización de la sexualidad a finales del siglo XIX en México” que se publicó en el libro *Cuerpo, Identidad y Psicología*, en la cual muestra el gran peso que tuvieron los médicos, pues ellos podían determinar y regular la sexualidad de hombres y mujeres a través de una prescripción.

El control médico que se ejerció sobre el cuerpo de las mujeres fue un rasgo común en las sociedades occidentales de este siglo. Ese control se fundamentó en la supuesta existencia de una “naturaleza femenina”: dependiente, frágil, emotiva, sexualmente

pasiva y predestinada a la maternidad. La mujer era valiosa como madre, pero “defectuosa” como persona y contradictoriamente se le colocó en una posición virtuosa, cuya máxima función era educar a los hijos.

En muchos casos, la naturaleza sexual de las mujeres fue redefinida, debatida, negada y limitada. La ciencia médica simplemente dejó de considerar al orgasmo femenino como un hecho relevante.

Cuando los médicos encontraban “anormalidades” en los órganos sexuales internos y externos de las mujeres, exigían que fueran declaradas individuos **neutros** porque esta condición física les impediría procrear; en consecuencia no debían casarse. Entonces, la identidad legal y moral de una mujer estaba dada por su función reproductiva: mujer igual a útero.

Cuando a una mujer no se le encontraba útero, era obvio que no se localizara fácilmente, pues no se contaba con una tecnología tan avanzada, la ciencia las declaraba individuos neutros, esto es, que no son del sexo femenino ni masculino, aun cuando toda su apariencia exterior fuese la de una mujer.

Cuando una mujer era estéril no podía ni debía casarse, pues esto estaba estipulado en la ley orgánica de las adiciones constitucionales.

La práctica médica del siglo XIX era profundamente discriminatoria y a favor de los hombres. Los médicos imputaban la esterilidad únicamente a la mujer. En este sentido, la identidad masculina gozaba de cierta protección médica, moral y legal. Dicha identidad estaba dada únicamente por la existencia de los genitales, sin importar su desarrollo y función.

La extirpación de ovarios fue una práctica cotidiana en la medicina del siglo XIX, la cual se llevaba a cabo en condiciones insalubres, poniendo en riesgo la vida de la enferma. Además, la ausencia de anestesia en las cirugías les generaba un dolor profundo; situación que no preocupaba a los médicos, pues tenían la creencia de la insensibilidad física de la mujer.

Por otro lado, en términos legales, el Código Civil de 1870 para el Distrito Federal y territorios de Baja California declaraba que la mujer quedaba supeditada al marido, quien administraba sus bienes y no podía trabajar sin el permiso de éste.

En este siglo la mayor parte de mujeres que trabajaba lo hacían como criadas o costureras. Poco a poco fueron apareciendo las secretarias y taquígrafas. Se incrementó el número de obreras de la industria textil, de confección y tabacalera.

Con el reglamento para Escuelas Primarias y Secundarias para Niñas que apareció en 1878, a las niñas no se les enseñaba historia ni civismo, pero sí deberes de la mujer en la sociedad y de la madre en las relaciones de familia y el Estado e higiene y medicina doméstica. Sólo se daba instrucción cívica a aquellas que iban a ser maestras, quienes posteriormente propondrían cambios sociales y legales para las mujeres.

De mantenidas a proveedoras. Las mujeres ante el nuevo milenio

Las últimas décadas del siglo XIX trajeron consigo cambios fundamentales en lo político, económico y social. La población estaba harta de rebeliones, guerras y pobreza. El pueblo quería paz y tranquilidad.

Durante el gobierno de Porfirio Díaz, el país gozó de alto prestigio internacional y los empréstitos e inversiones extranjeras crecían a un ritmo nunca antes conocido. La estructura del país había cambiado en muchos aspectos. Un pequeño sector concentraba cada vez más riqueza y poder político. Mientras los campesinos y obreros se encontraban en la miseria.

En el ámbito femenino se observó un proceso contradictorio: se sublima la feminidad y al mismo tiempo se encuentra en una situación marginal e inferior. A finales del siglo XIX, las mujeres de clase media y obreras aumentaron su presencia en el mundo público. El porfirismo inauguró un periodo de gran actividad femenina y feminista, pues sus demandas no sólo eran de carácter social, sino específicas de género. Las maestras fueron las principales protagonistas.

El año de 1906 fue crucial por dos situaciones. Margarita Martínez y Lucrecia Toriz (analfabeta, madre de 22 hijos) fueron las detonadoras de la huelga de Río Blanco, considerada como un antecedente de la Revolución de 1910, y el programa del Partido Liberal Mexicano (PLM) planteó la igualdad entre mujeres y varones y la reglamentación del trabajo doméstico.

A inicios del siglo XX, con las peticiones del PLM y con la demanda del respeto al voto, las mujeres exigieron el derecho al sufragio. Al estallar el movimiento revolucionario en 1910, las mujeres participaron en cada uno de los bandos en pugna, hubo villistas, carrancistas, obregonistas y zapatistas, y su presencia activa fue fundamental.

Por otro lado, hay que hacer notar que el rapto y la violación contra las mujeres fueron prácticas cotidianas. Por esa razón muchas de ellas, especialmente las de clase acomodada, escaparon del país.

Julia Tuñón en su libro *Mujeres en México. Recordando un historia* remarca el papel que tuvieron las mujeres como soldaderas, quienes mostraron además de la abnegación y dulzura, la faceta sexual. La mujer revolucionaria asumió los peligros y dolores que implica toda guerra; cargó y utilizó armas, conseguía comida y la preparaba, atendía a los enfermos, cuidaban a los hijos y seguían pariendo. La escasa organización de los ejércitos le obligó a ensayar roles novedosos, como el de ordenar a la tropa cuando se era hija de un oficial.

En 1911, las feministas demandaron el voto al presidente provisional León de la Barra, con el argumento de que la Constitución de 1857 no excluía al sector femenino. Su petición no fue atendida, lo cual terminó en violencia. El Primer Congreso Feminista fue convocado en 1915, en Tabasco, por el gobernador Francisco Múgica. Sin embargo, Salvador Alvarado, gobernador de Yucatán, tenía claro que era necesario elevar a la mujer y pensaba que la influencia de la iglesia ejercía en ella una actitud retardataria. Para luchar contra esto convocó a dos congresos feministas que se llevaron a cabo en 1916.

Se negó el sufragio femenino con base en la supuesta incapacidad de las mujeres para el ejercicio ciudadano. Fue una argumentación parcial que no consideró que parte de la población masculina tampoco tenía una educación cívica suficiente para ejercer la ciudadanía con plena conciencia.

Por otro lado, las mujeres obtuvieron personalidad jurídica para firmar contratos y llevar sus propios negocios y bienes. Sin embargo, en caso de estar casadas, todavía necesitaban el permiso del marido para trabajar y se les impuso como obligación las tareas domésticas y el cuidado de los hijos.

Las mujeres fueron beneficiadas con el reconocimiento de asumir la patria potestad de los hijos, al igual que el padre, y la misma autoridad que éste en el hogar y la supresión de la categoría de ilegitimidad para los hijos nacidos fuera del matrimonio.

En 1923, Chiapas siguió los pasos de Yucatán con la promulgación de leyes emancipatorias para las mujeres. En ese mismo año, todavía se seguían dando contrataciones laborales a las maestras con el mismo tinte del siglo anterior.

El contrato podía ser rescindido si la profesora se casaba, andaba en compañía de hombres, paseaba por heladerías del centro de la Ciudad, fumaba, bebía alcohol, se teñía el pelo, se maquillaba, usaba vestidos a más de cinco centímetros por encima de los tobillos, y si no mantenía limpia el aula.

En 1928 el presidente Plutarco Elías Calles modifica cautelosamente la ley de Relaciones Familiares para incrementar el nivel de igualdad civil, con el Código Civil. Las mujeres avanzan en algunos de sus derechos y capacidades legales, se reconocen como legítimos los hijos nacidos de relaciones fuera del matrimonio.

A raíz de las ideas emancipadoras que se gestaban en Yucatán y para aminorar la fuerza que estaban tomando, el periódico *Excélsior* impulsó desde 1922 la celebración del *Día de la madre*. La iniciativa fue bienvenida por los comerciantes y el 10 de mayo se convirtió en una de las fechas más celebradas por el pueblo mexicano. Incluso hubo madres que recibieron premios por el número de hijos, de sufrimientos o esfuerzos.

Durante el periodo del Maximato (1928-1934), la lucha de las mujeres continua activa sobre todo en la vinculación entre los movimientos femeninos y los de carácter social. Hubo dos congresos sobre la prostitución, en los cuales se trató la relación entre este fenómeno, la pobreza y la desigualdad social, y hubo diferentes puntos de vista de índole moral.

En 1932, la Sociedad Eugénica Mexicana presentó una propuesta de incorporar en los planes de estudio información a los jóvenes sobre el conocimiento del cuerpo y cuidado de los hijos, lo que desató la reacción de la Unión Nacional de Padres de Familia y dijo que se trataba de un complot comunista y defendieron “la inocencia” de los niños, al organizar huelgas para que no asistieran a las aulas.

Durante el gobierno de Lázaro Cárdenas (1934-1940) se fortaleció el Estado y se impulsó la formación de organizaciones populares, lo que promovió la lucha del sector femenino y favoreció la organización del Frente Único Pro Derechos de la Mujer, el cual agrupó a mujeres obreras, de clase media y alta, ilustradas y analfabetas hasta alcanzar unas 50 mil afiliadas. Una de sus principales demandas era el derecho al sufragio.

Cárdenas se manifiesta a favor de otorgar el voto a la mujer. Las Cámaras de Diputados y Senadores aprobaron la modificación de los artículos 34 y 35 constitucionales. Las mujeres del Frente sólo esperaban la inclusión del derecho al sufragio en el Diario Oficial. Sin embargo, el decreto nunca apareció.

No se sabe qué orilló a Cárdenas a tomar la decisión de no otorgar el voto a las mujeres. Se presume quizás el miedo a que el voto femenino fortaleciera a los sectores más conservadores. Sin embargo, Cárdenas incluyó a Matilde Rodríguez Cabo como titular del Departamento de Previsión Social del Departamento del Distrito Federal y a Esther Chapa como directora del Comité de Ayuda a los Niños del Pueblo Español (refugiados de la guerra civil española). Matilde Rodríguez creó el primer instituto de la mujer en México, pero este organismo sólo funcionó tres años y desapareció por falta de presupuesto.

En la década de los 40 el ama de casa comenzó a equiparse de aparatos domésticos. La mujer accede a la universidad y participa en el cine y la radio. Las canciones aluden a la “mujer divina” de Agustín Lara. Las radionovelas de XEW tuvieron gran impacto en las mujeres, pues soñaban y querían verse como sus estrellas de cine: María Félix y Dolores del Río. Mientras Sara García y Libertad la Marque eran la fiel encarnación del sector femenino.

En el ámbito político la mujer seguía persiguiendo el sufragio. Miguel Alemán permitió el primer ensayo del voto femenino en 1947, para los comicios municipales, pues no se atrevió a darlo a nivel federal.

En 1952, Amalia Caballero de Castillo Ledón creó la Alianza de Mujeres de México, y le entregó al entonces candidato Adolfo Ruiz Cortines un documento con 500 mil firmas en apoyo al sufragio femenino. Y éste contestó que las mujeres debían participar en política no por un sentido de justicia, sino porque desde el hogar ayudarían a los hombres a resolver problemáticas de la educación y asistencia social.

Ruiz Cortines autorizó el derecho al voto y con ello dio respuesta a la inconformidad de las mujeres. Para este momento, el sufragio femenino había dejado de ser una demanda de un movimiento social para convertirse en una concesión política otorgada desde las esferas estatales del poder y un instrumento empleado por el régimen para construirse una imagen internacional de modernidad.

El sector femenino entró a la vida política de una manera pasiva y obtuvo el voto en un plano de inequidad, dentro de un juego político. El sufragio permitió a la mujer ejercer su capacidad legal y fortaleció el sistema político del país, pero siguió sus actividades en el ámbito del hogar.

Fue hasta 1974 cuando se reformó la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y se establece en su artículo cuarto que “el varón y la mujer son iguales ante la ley”. Ese mismo año se instauró el Programa Nacional del Año Internacional de la Mujer que preparó la participación de México en la Conferencia Mundial sobre la Mujer, que tuvo lugar en nuestro país en 1975.

En ese mismo año, la media de hijos por mujer era seis, en 1985 se redujo a cuatro y en 1995 a tres. Cada vez más mujeres utilizan métodos anticonceptivos y tienen una mayor libertad sexual.

Para 1980 se creó el Programa Nacional de Integración de la Mujer al Desarrollo Dependiente del Consejo Nacional de Población (Conapo), y en 1985 se estableció la Comisión Nacional de la Mujer para coordinar actividades y proyectos sectoriales en beneficio de la población femenina.

En 1994 con la firma del Tratado de Libre Comercio (TLCAN) con Estados Unidos y Canadá, las medidas adoptadas marcan enormes diferencias entre ricos y pobres. El modelo neoliberal se basa en la caída del salario real. En consecuencia se ha incrementado el desempleo y el empleo informal, lo que ha deteriorado el nivel de vida de los mexicanos.

Este modelo económico ha provocado cambios en la composición de la fuerza laboral. Helen Safa, en su libro de *Mantenidas a proveedoras. Mujeres e industrialización en el Caribe*, señala que la necesidad de un ingreso adicional empuja a muchas mujeres a ingresar al mercado laboral, cuyo salario se considera complementario.

Estos cambios se deben a tres factores: al impulso de las exportaciones y el aumento del sector de servicios, lo que favorece el empleo femenino sobre el masculino. La creciente disponibilidad de mano de obra femenina, gracias a la elevación de los niveles educativos, la reducción de la fecundidad y los rápidos procesos de urbanización. Y la crisis económica que obligó a las mujeres a ingresar al mercado laboral, sobre todo mujeres casadas, como forma de hacer frente al aumento en el costo de la vida y la decreciente capacidad de los hombres como proveedores.

Desafortunadamente en algunas familias aún se ve el trabajo remunerado de una mujer como un ingreso complementario a lo que provee el varón y se tiende a enfatizar sus responsabilidades domésticas como esposas y madres por encima de sus derechos como trabajadoras o ciudadanas. Ahora el problema es la doble o triple jornada de trabajo.

Norma Malagón Serrano, coordinadora del Inmujeres-GAM, opina que “las mujeres hemos logrado avanzar al tener puestos de decisión. Sin embargo, es importante que la sociedad se transforme de manera equitativa, de que se camine a la par, de que haya hombres que digan *vete a trabajar y yo me encargo de los hijos*. Todavía no se sacuden completamente la participación equitativa en la responsabilidad familiar.

“Hay mujeres ejecutivas que están trabajando y por teléfono dando indicaciones sobre qué se va a hacer de comer, quién va por la despensa, quién va por los niños. Aunque las mujeres avancemos la responsabilidad de los hijos y la familia sigue siendo una carga que se nos ha asignado.”

Con relación a la participación de las mujeres que han pasado a ser proveedoras en el hogar, Guadalupe Pérez Barrera, encargada del Programa de Desarrollo Económico y Trabajo del Inmujeres-GAM, dice “que muchas han pasado a ser jefas de familia, pero quizá no todas por decisión, sino por la necesidad, ya sea que se quedaron sin marido y se han visto obligadas a salir adelante y conseguir un trabajo para encabezar una familia. Sin embargo, sí hay mujeres que deciden que quieren proveer y digan que con el trabajo de ambos puedan salir adelante y tener un mejor nivel de vida. La mayoría de jefaturas de familia es porque están solas”.

No obstante, las mujeres han comenzado a trabajar en áreas reservadas para el sector masculino como piloto de avión, chofer de taxi, conductora del metro, boxeadora, albañil. Hoy la mujer en México accede a estas ocupaciones por necesidad, por gusto y por vocación.

No hay que perder de vista que las mujeres en promedio con su labor económica y doméstica acaban por trabajar más que los hombres, aunque trabajen tiempo parcial.

Un problema ineludible es el de la población indígena, tradicionalmente marginada del progreso. El levantamiento de los indígenas en Chiapas, en enero de 1994, mostraron la necesidad de atender las demandas de estos sectores, en particular de las mujeres. Los zapatistas presentaron la Ley Revolucionaria de las Mujeres, la cual demanda cambios importantes de su situación al interior de las comunidades, como los de elegir

ellas mismas a sus maridos y tener el número de hijos que deseen, así como el derecho a recibir trato digno por parte de su compañeros.

La inserción femenina en las dependencias del Poder Ejecutivo Nacional indica que, sólo catorce mujeres se han desempeñado como titulares de Secretarías de Estado. Y el rasgo peculiar es que la concentración de mujeres en esas instancias se localiza en las Secretarías de Turismo, Pesca, Educación Pública, Reforma Agraria, Relaciones Exteriores, Contraloría, Desarrollo Social y de Energía y no en aquellas de claro corte político como la Secretaría de Gobernación. También se ve mayor presencia de mujeres en cargos de directoras generales, directoras, jefas de departamento, coordinadoras, así como responsables de programas específicos.

El sector femenino en cargos de elección popular es reducido. En este sentido, Marcela Lagarde, catedrática de la UNAM, recalcó que en la pasada LIX Legislatura las mujeres representaban sólo el 22 por ciento en la Cámara de Diputados y esto no cumple con el 30 por ciento de las acciones afirmativas.

Es importante explicar que las acciones afirmativas son aquellas cuyo objetivo es borrar o hacer desaparecer la discriminación existente en la actualidad y crear igualdad de oportunidades.

En la política formal su participación ha sido baja. En 1982 Rosario Ibarra de Piedra fue postulada por el Partido Revolucionario de los Trabajadores (PRT) a la presidencia, en 1994 Cecilia Soto por el Partido del Trabajo (PT) y en el 2006 Patricia Mercado por el Partido Alternativa Socialdemócrata y Campesina. En 1976 Rosa Luz Alegría fue la primera secretaria de Estado, en el área de Turismo. En 1979 la primera gobernadora de un estado (Colima) fue Griselda Álvarez, en 1986 Beatriz Paredes la siguió en Tlaxcala, Rosario Robles como jefa de gobierno del Distrito Federal y Amalia García en Zacatecas.

Al inicio de este milenio se han obtenido logros importantes en beneficio de las mujeres como: el Instituto Nacional de las Mujeres y el Instituto de las Mujeres del DF (2001). Y en materia legal la aprobación de la Ley General para la Igualdad entre Mujeres y

Hombres (agosto 2006), la Ley de Sociedad de Convivencia para el DF (noviembre 2006), la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (febrero 2007), y el dictamen por el que se despenaliza el aborto de la primera a la doceava semana en el Distrito Federal (abril 2007).

Cabe señalar que dichos logros son fruto del esfuerzo de movimientos y organizaciones sociales y reclamos de la población afectada, además de las acciones afirmativas que se han tenido que instrumentar por parte del gobierno para revertir las inequidades prevalecientes. Estos instrumentos se establecieron desde hace tiempo en compromisos internacionales de los que México es parte, especialmente en el marco de la ONU y la Convención para la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW por sus siglas en inglés), entre otras.

Con relación a la Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres, su importancia radica en aplicar la ley a todos los seres humanos por igual, sin hacer cargo de las diferencias entre hombres y mujeres, esto es, un trato igual entre desiguales. Se trata de garantizar la participación y representación política equilibrada de hombres y mujeres, para evitar la inequidad en los puestos de representación; ambos participar en la toma de decisiones políticas y socioeconómicas, y garantizar la igualdad de acceso a los derechos sociales y civiles y su pleno disfrute.

Durante la presentación de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, el pasado 5 de marzo de 2007, en Ciudad Universitaria, Marcela Lagarde, diputada de la LIX Legislatura dijo que “ha sido un paso importantísimo como respuesta real y efectiva a los tipos de violencia que vivimos las mujeres en nuestro país.

“Esta ley tiene que ver con asignarle funciones a los gobiernos federal, estatales y municipales para prevenir la violencia contra las mujeres, a través de políticas públicas y de gobierno muy puntuales, para erradicar la discriminación hacia nosotras. Esta ley supone que la violencia contra las mujeres se debe precisamente a la desigualdad terrible entre mujeres y hombres y al enorme poder de los hombres sobre las mujeres,” opina Lagarde.

La Mtra. Olga Bustos, presidenta del Colegio de Académicas Universitarias de la UNAM, reiteró que esta ley representa un logro y un avance inédito en nuestro país. Es la primera ley en su tipo en toda Iberoamérica, donde desde la perspectiva de género de los derechos humanos de las mujeres tipifica las diferentes modalidades de la violencia.

La Mtra. Angélica de la Peña, diputada de la LIX Legislatura, aclara que para “lograr el goce de los derechos humanos de las mujeres y de sus libertades fundamentales como son los derechos a la vida y a la seguridad personal, es como concebimos esta ley desde una visión garantista integral. Se trata de garantizar el goce de todos los derechos de las mujeres en todos sus ciclos de vida y el acceso a una vida libre de violencia desde que nacen hasta que mueren.”

Por su parte, el senador Pablo Gómez explica que “esta ley es un reconocimiento a la necesidad de que no sólo la sociedad denuncie este fenómeno, sino que el Estado asuma responsabilidades. Y es un reconocimiento de la violencia contra las mujeres y el estado de opresión en que se encuentran en la sociedad”.

Por otra parte, la despenalización del aborto en el Distrito Federal es un hecho histórico por lo controvertido del caso. La interrupción del embarazo en sus primeras doce semanas deja de ser delito y constituye una ampliación de los derechos y libertades individuales de la mujer. A partir del 27 de abril de 2007, las mujeres que residan en la Ciudad de México podrán interrumpir su embarazo durante las primeras doce semanas de gestación en cualquiera de las 14 clínicas de la capital y el gobierno del DF tiene la obligación de otorgar servicios de consejería médica y social gratuita.

En el siguiente ciclo escolar se repartirán libros de texto gratuitos de primaria y secundaria, con el fin de explicarles los derechos adquiridos con esta nueva disposición y temas de salud reproductiva y educación sexual, con el fin de apelar al cuidado del cuerpo. Esta medida contribuye a despejar influencias clericales que aún persisten en leyes y códigos y representa una reafirmación del carácter laico de las instituciones.

Esta reforma legal aunada a la aprobación de la Ley de Sociedades de Convivencia, contribuye a colocar al DF en la modernidad a escala internacional y a contar con una legislación acorde con las realidades sociales del México contemporáneo.

Se puede concluir que la mujer mexicana ha logrado un considerable grado de igualdad legal, pero en la educación informal (costumbres, medios e iglesia), así como en la mentalidad, tanto de varones como de las propias mujeres, no se ha producido un avance acorde con el nuevo papel que en la realidad ellas han logrado. De conseguirse, permitirá una vida mejor para todos los mexicanos de ambos sexos.

II. INMUJERES. “UN OBSEQUIO” DE GÉNERO A GÉNERO

El Instituto Nacional de las Mujeres y el Instituto de las Mujeres del Distrito Federal son la síntesis de los esfuerzos y luchas que han realizado las mujeres mexicanas a través de la historia por el reconocimiento de sus derechos.

El Inmujeres enmarca las demandas de los movimientos feminista y amplio de mujeres por la búsqueda de la equidad de género para la aplicación de políticas públicas que contribuyan al conocimiento, reconocimiento y ejercicio de los derechos humanos de las mujeres. También fue el resultado del cumplimiento de diversos compromisos internacionales en el que los gobiernos se han visto obligados a aplicarlos y de acciones afirmativas para borrar o hacer desaparecer la discriminación existente en la actualidad en el sector femenino.

La labor de este Instituto es trascendente para muchas mujeres, sus familias y la comunidad, pues sus programas están encaminados a fortalecer sus capacidades y promover la participación en todos los ámbitos, conocer y acceder a sus derechos, prevenir y eliminar la violencia, entre otros.

Para lograr esos objetivos, las trabajadoras del Inmujeres tienen un papel muy importante, pues son ellas las que día a día *aterrizan* las políticas públicas y tienen el acercamiento con todas aquellas mujeres que buscan una vida diferente. Su papel no es fácil y más si no cuentan con todos los elementos necesarios para realizar su trabajo, por la falta de presupuestos, pero es muy gratificante. Su labor ha contribuido a que muchas de ellas y las usuarias que atienden, estén en la búsqueda o hayan encontrado el camino para mejorar su existencia.

Ayuda de mujer a mujer

“El Instituto Nacional de las Mujeres empezó a funcionar cuando entró el gobierno de Fox y se anotó el *gol* como si hubiera sido su creación cuando muchas estuvimos ahí contra corriente frente al gobierno.”

Marcela Lagarde, catedrática de la UNAM

La lucha de las mujeres mexicanas ha tenido una larga trayectoria. Se habla de la *causa de la mujer*, los *derechos de la mujer*, del *sufragio de la mujer*, del *movimiento de la mujer* o *movimiento feminista*.

Sin la menor duda, el feminismo se ha convertido en uno de los paradigmas transformadores del pensamiento y comportamientos sociales y políticos del mundo. Ana Lau menciona en su libro *Feminismo en México, ayer y hoy* que el vocablo feminismo ha evolucionado hasta llegar a designar, entre otras cuestiones, un movimiento social y político que supone la toma de conciencia de las mujeres como grupo, de la opresión, dominación, subordinación y explotación de que han sido objeto por parte del sistema social, económico y político imperante.

“Los primeros movimientos feministas –comenta Marcela Lagarde, catedrática de la UNAM–, planteaban la igualdad de la mujer con el hombre, porque veían la enorme desigualdad que vivían las mujeres. Entonces el paradigma a alcanzar era el conjunto de atributos que simbolizaban al sujeto hombre. Porque se daban cuenta perfectamente que para acceder a sus derechos había que ser varón.”

Es por ello que algunas mujeres tuvieron conductas y comportamientos similares a los de los varones, pero en el fondo se buscaba transformar y revolucionar las relaciones entre los géneros, alcanzar una condición igualitaria entre ellos y democratizar a la sociedad.

En el caso de la trayectoria del movimiento feminista mexicano se tienen antecedentes desde finales del siglo XIX, cuando las mujeres de clase media, maestras y obreras aumentaron su presencia en el mundo público. A principios del siglo XX cuando

Margarita Martínez y Lucrecia Toriz fueron las detonadoras de la huelga de Río Blanco, considerada como un antecedente de la Revolución de 1910.

A fines de 1916, Hermila Galindo, secretaria particular de Venustiano Carranza, envió al constituyente un escrito en el que solicita el voto y argumentó que la mujer pagaba contribuciones, ayudaba a los gastos de la comunidad y en caso de delinquir recibía las mismas penas que el hombre culpado, por lo que la ley la consideraba igual que al hombre solamente al tratarse de prerrogativas.

Se negó el sufragio femenino con base en la supuesta incapacidad de las mujeres para el ejercicio ciudadano. Fue una argumentación parcial que no consideró que parte de la población masculina tampoco tenía una educación cívica suficiente para ejercer la ciudadanía con plena conciencia.

En 1947 se logró el reconocimiento del voto femenino a nivel municipal y en 1953 a nivel federal, con lo cual se reconocen los derechos políticos de más de la mitad de la población.

Cuando en México el modelo económico comienza a hacer crisis, en parte por el crecimiento de las ciudades que conlleva al de las clases medias. Al mismo tiempo, surgen a nivel mundial diversos movimientos *contraculturales* e ideas en el seno de las élites intelectuales y de la práctica de la izquierda.

En ese momento, participaron las mujeres de clases medias ilustradas que habían logrado tener acceso a niveles educativos universitarios y a la discusión del feminismo europeo y norteamericano. Sin embargo, a diferencia de aquéllos, el feminismo que se gestó en México no convocó ni se aglutinó en torno a la crítica de la opresión que significa el trabajo doméstico, el papel del ama de casa y el peso social del ejercicio de la maternidad; más bien se orientó hacia la socialización de las vidas personales y la reflexión colectiva sobre sexualidad y poder.

En este sentido, Esperanza Muñón, en su libro *Mujeres en escena: de la tramoya al protagonismo. El quehacer político del movimiento amplio de mujeres en México (1982-*

1994), explica que “las acciones que despliegan los movimientos de mujeres, más que responder a un supuesto carácter heroico y emotivo fundante, dan cuenta de los diversos niveles de conflicto vigentes en la sociedad.”

Por otro lado, surgieron más de una docena de grupos con distintos objetivos, fuerza política y capacidad de convocatoria, a partir de diferentes concepciones y corrientes políticas-ideológicas.

Hubo grupos ubicados en el feminismo liberal como el Movimiento Nacional de Mujeres (1973); en el feminismo marxista y radical, Mujeres en Acción Solidaria (1971); dentro de la trayectoria cristiana, el llamado Comunicación, Intercambio y Desarrollo Humano en América Latina (CIDHAL), y Mujeres para el Diálogo, los cuales enfocaron sus objetivos al trabajo con sectores populares.

Ana Lau señala que la mayoría de los grupos se nuclearon en torno a la reflexión y el análisis de la condición femenina: la maternidad, la doble jornada de trabajo, la sexualidad, entre otros, a través de pequeños grupos de reflexión en el interior de las organizaciones, a fin de plantear trabajos políticos concretos.

En 1974 se dio un hecho importante en nuestro país ante la inminente reunión de la Organización de las Naciones Unidas sobre la mujer que se llevaría a cabo en 1975 en México. Se reformó el artículo 4º constitucional y se otorgó la igualdad jurídica entre mujeres y hombres, como resultado de un intenso movimiento social, en el que las mujeres exigían el respeto a sus derechos de expresión en la vida política, cultural, económica y social del país, y evitar todo tipo de discriminación.

El hecho de que México fuera sede de la Conferencia Mundial sobre la Mujer (1975) propició, además de la reforma constitucional, la instauración del Programa Nacional del Año Internacional de la Mujer.

También hubo reformas a los artículos 30 y 123 constitucionales, además de siete leyes de carácter federal, correspondientes a población, nacionalidad y naturalización; al trabajo, al restringir el trabajo de la mujer, como la jornada nocturna; el derecho a

planear la familia; la mujer ya podía ejercer actividades mercantiles sin pedir licencia al marido.

Con relación a la planificación familiar se persigue regular y estabilizar el crecimiento de la población, al aceptarse los métodos anticonceptivos que no sean perjudiciales a la salud y el empleo de métodos anticonceptivos irreversibles, previo consentimiento por escrito de la persona.

En 1979, la lucha por el aborto tuvo, diversos canales de expresión: desde debates en instancias públicas dedicadas a la población, la salud y el empleo femenino, hasta la realización de marchas, mítines y jornadas sobre el tema, dando origen al proyecto de Ley sobre maternidad voluntaria, el cual no prosperó.

Al respecto, Esperanza Tuñón comenta que esta iniciativa no prosperó fundamentalmente por tres hechos:

- El proyecto de ley fue presentado por la izquierda recién legalizada en el país.
- Expresaba la perspectiva feminista de la maternidad y no se presentaba como auxiliar de la política poblacional.
- Dicha medida atentaba contra los intereses políticos de importantes sectores conservadores del país, y en particular de la iglesia católica.

Lagarde comenta que “urgía que los gobiernos hicieran políticas a favor de las mujeres. Y cuando se llegó a Nairobi, en la Tercera Conferencia Mundial sobre la Mujer, se planteó que tenía que haber instituciones específicas para impulsar políticas a favor de las mujeres. A esto se le llamó en el lenguaje internacional de Naciones Unidas: *los mecanismos para impulsar las políticas*.

“Estos mecanismos son instituciones, comisiones, programas, institutos, oficinas de la mujer. Incluso ha habido ministerios o secretarías de la mujer en algunos países. Y en México ¿saben por qué no había estos mecanismos? porque el PRI, que gobernaba en ese entonces, planteaba que en este país había igualdad y que no podía crear una institución para algo que promovía *permanentemente* en todas sus políticas.

“Nosotras, comenta Marcela Lagarde, tenemos un retraso de dos décadas en políticas públicas a favor de las mujeres, con relación a países africanos, porque el gobierno mexicano se negó sistemáticamente a reconocer que tenía que hacerlas y argumentaba que era un gobierno que había luchado por los derechos de las mujeres al implementar la educación mixta, única y obligatoria en este país.

“México antecedía a todas las reformas educativas en América Latina, incluso en España. Todo esto hacía que institucionalmente se negara la necesidad de crear instancias”, reitera Lagarde.

Fue hasta 1980 que se comienzan a dar políticas públicas de acción a favor de la mujer de acuerdo con la declaración emitida y firmada por México en 1975, sobre la igualdad de la mujer y su contribución al desarrollo y la paz, con lo cual se estableció el Programa Nacional de Integración de la Mujer al Desarrollo (Pronam) dependiente del Consejo Nacional de Población (Conapo) que significó un importante avance en proponer iniciativas orientadas a promover el mejoramiento de la condición social de la mujer.

Es importante resaltar que las políticas públicas son acciones programadas y desarrolladas por los gobiernos a las cuales se les asigna un presupuesto. Generalmente éstas se generan por las insatisfacciones sociales y el Gobierno se ve obligado a elaborarlas.

En 1995, México participó en la IV Conferencia Mundial de la Mujer en Pekín y con base a los acuerdos y compromisos firmados en ésta, el Gobierno de México tuvo que formular el Programa Nacional de la Mujer 1995-2000 (Pronam).

Con el Pronam se dio el cumplimiento de programas y acciones gubernamentales e incorpora a las diversas organizaciones sociales que trabajan con, por y para las mujeres. Aunque este organismo quedó a cargo de la Secretaría de Gobernación y fuertemente constreñido a las decisiones del Ejecutivo Federal, con muy poco margen de acción y decisión.

Alianza para la Igualdad constituyó uno de los principales instrumentos de Gobierno Federal para lograr la participación plena de las mujeres en igualdad de condiciones que los hombres. Dicho programa fue operado por la Comisión Nacional de la Mujer (Conmujer) para dar cumplimiento a los acuerdos internacionales asumidos a favor de los derechos humanos de las mujeres y las niñas.

A partir de 1997 funcionó el Programa para la Participación Equitativa de la Mujer en el Distrito Federal (Promujer), dependiente del Gobierno del DF, compuesto por un consejo de expertos provenientes de instituciones académicas, Organismos No Gubernamentales (ONG's), partidos políticos y autoridades.

En 1998 se conformó el Parlamento de Mujeres de México, con el fin de elaborar propuestas legislativas que contribuyan a eliminar todas las formas de discriminación de género y promover políticas y acciones gubernamentales que garanticen la aplicación de leyes y programas hacia las mujeres.

El 29 de julio de 1999 se dio a conocer el anteproyecto de creación del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual tuvo como sustento el Programa Nacional de la Mujer. Para lograr su aprobación, se formó un Consejo Consultivo integrado por Ma. Elena Chapa, Beatriz Paredes, María de los Ángeles Moreno y Cecilia Loria, entre otras.

La iniciativa de ley mediante la que se propuso crear el Instituto Nacional de las Mujeres fue aprobada por las senadoras y senadores y se publicó en el *Diario Oficial de la Federación* el 12 de enero de 2001. El 8 de marzo de ese mismo año se dio a conocer oficialmente.

Asimismo, para la creación del Inmujeres hubo un compromiso del gobierno con la Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW, por sus siglas en inglés). Para cumplirlo cabalmente, implicaba la creación de leyes; modificar o derogar leyes, reglamentos, usos y prácticas que constituyan discriminación de género.

De igual forma, tuvo gran influencia para la creación del Inmujeres, la participación de México en la Plataforma de Acción resultante de la IV Conferencia Mundial sobre la Mujer celebrada en Pekín, en la cual se dijo que “los derechos humanos de la mujer son letra muerta si no se reconocen y protegen en las normas del derecho familiar, penal, civil, laboral y comercial, y en las reglamentaciones administrativas, así como si estas normas no se aplican”.

En 1999 se crea el Instituto de la Mujer del Distrito Federal (Inmujer) y éste se fortalece con la operación y coordinación del Sistema de los Centros Integrales de Apoyo a la Mujer (CIAM), en las 16 delegaciones.

El 28 de febrero de 2002, el Inmujer se consolida en el actual Instituto de las Mujeres del Distrito Federal. Se modifica la denominación de los CIAM's por la de Unidades del Instituto de las Mujeres del DF en cada delegación.

Citlalli Flores García, encargada del Proyecto de Desarrollo Personal y Colectivo del Inmujeres-GAM, comenta que “en la actualidad el Instituto de las Mujeres del DF ha sido un modelo a seguir para todos los que están en el interior de la República mexicana. El Instituto es vanguardia en Latinoamérica, incluso han venido de otros países para saber cómo se originó, cuáles son sus proyectos y cómo los trabaja.”

Lo que hacen las mujeres

Entre las tareas que tiene el Instituto de las Mujeres del Distrito Federal están: promover, fomentar e instrumentar las condiciones que posibiliten la no discriminación, la igualdad de oportunidades, el ejercicio pleno de todos los derechos de las mujeres y su participación equitativa en los ámbitos, social, económico, político, cultural y familiar.

Para concretar las políticas públicas encomendadas al Instituto se llevan a cabo una serie de proyectos que Norma Malagón, coordinadora del Inmujeres-GAM, explica: “El Instituto cuenta con un modelo de atención integral. Se estructura a través de la participación de cinco áreas distintas. Los proyectos que manejamos son: Desarrollo

Personal y Colectivo, Construcción de Cultura Ciudadana, Equidad en la Infancia y la Juventud, Asesoría Jurídica y Orientación Integral, y Desarrollo Económico y Trabajo.

“A través de los cinco proyectos brindamos una atención integral a las mujeres. ¿Qué hacemos? La primera etapa es cuando las mujeres llegan a la Unidad a pedir asesoría. A veces la persona no sabe ni qué tipo de problema tiene. Nuestra labor es, junto con ella, identificar la problemática y brindarle alternativas, una asesoría y canalizarla a las diferentes áreas.

“Muchas veces el problema de una mujer que sufre violencia tiene que ver con cuestiones jurídicas, económicas y psicológicas. En ese sentido se trabaja de manera coordinada y no es que nos pongamos de acuerdo, todas las personas que trabajamos aquí, sino que las mujeres buscan alternativas en las diferentes áreas y es por ello que se les da una atención integral”, puntualiza Norma Malagón.

En el Proyecto de Desarrollo Personal y Colectivo, explica Sara Moreno González, encargada de este proyecto, “se brinda asesoramiento psicológico, talleres, pláticas con diferentes temas que tienen que ver con lo emocional y psicológico: autoestima, violencia de género, depresión y codependencia.

“Se le dio ese nombre porque se busca que, a partir de un desarrollo individual, haya un desarrollo con la comunidad. Por ejemplo, si una persona tiene una problemática emocional, ésta incide en el ámbito familiar, laboral y comunitario porque tendrá cierta actitud como resultado de ese malestar.

“A partir de que se tiene un cambio positivo en el estado emocional, esto incide en la colectividad donde se desenvuelve. El bienestar no queda únicamente en la persona, sino que lo comparte con otros: los compañeros del trabajo, la pareja, los hijos y las hijas”, asevera Sara Moreno.

“La mayoría de las personas que vienen aquí, agrega Citlalli Flores, acuden con muchas expectativas. La primera es que se les va a dar terapia, cada cuándo se les va

a citar y por cuánto tiempo tienen acudir para resolver su problema, entre otras cuestiones.”

“Una de las finalidades del área, dice Sara Moreno, es brindar atención a nivel preventivo. Si hablamos de prevención hablamos de procesos de sensibilización. Esto enseguida baja las expectativas de la usuaria, porque se le explica que el asesoramiento psicológico puede constar sólo de una sesión. ¿Por qué sólo una? Porque a lo mejor la persona necesita un proceso de psicoterapia y no tiene caso que la cite dos o tres veces. Lo conveniente es que vaya al lugar adecuado para que se puedan abrir los contenidos emocionales y así tenga una respuesta a lo que la aqueja.”

Asimismo, Sara Moreno, dice “puedo dar dos, tres o cinco citas dentro del asesoramiento psicológico, de manera espaciada, ya sea una vez a la semana o cada quince días. Si me doy cuenta que la persona tiene cierta capacidad de definir, discernir y pensar, y no necesita de un proceso de psicoterapia, entonces la canalizo a un taller dentro de la Unidad”.

Relata que en la Unidad hay un grupo de Ayuda Mutua y éste cuenta con una metodología particular en el cual debe haber un espacio donde puedan acudir, compartir y acompañarse en alguna situación que ellas quieran.

“Ahí la psicóloga no tiene que estar cotidianamente. Les aclaro que ellas pueden entrar y salir el día que ellas decidan. No se tiene establecido un número de sesiones. Este tipo de trabajo les permite darse cuenta de que solas pueden. La metodología es parecida a la que llevan en Alcohólicos Anónimos, pero yo estoy pendiente de que la gente que participa en ellos no tenga una problemática severa de depresión u otra que pudiera alterar la dinámica del grupo.

“Otro grupo más es el de reflexión de los viernes. En él si tiene que estar la psicóloga y se abordan diferentes temas con la finalidad de romper estereotipos. Me doy cuenta que muchas de las compañeras tienen cambios impresionantes. En ese grupo se cierra un ciclo, se abre otro. Pueden participar nuevas integrantes y continuar las que estaban”, concluye Sara Moreno.



Usuaris durante las sesiones de trabajo en el taller de Reflexiones, impartido por el Inmujeres-GAM. (Foto: Sandra Garduño)

Eberth González Delgadillo, encargada del Proyecto de Construcción de Cultura Ciudadana dice que “éste promueve y fortalece los liderazgos femeninos en la comunidad y la construcción de la ciudadanía de las mujeres. Se les aclara que muchas de ellas ya han ejercido la ciudadanía, porque en las comunidades al vivir carencias de agua potable, pavimento, escuelas, servicios de salud, comienzan a gestionar y a buscar los recursos en las delegaciones para poder obtener esos servicios.

“De esta forma las mujeres ejercen su ciudadanía, esto es, ejercen sus derechos a través del acercamiento con funcionarios, para que se les lleven los servicios. No sólo ellas salen beneficiadas, sino toda la comunidad.

“Otro de los objetivos, aclara Eberth González, es promover los liderazgos femeninos y el reconocimiento por parte de la comunidad a su liderazgo. La concepción de redes de apoyo entre mujeres, para que sea más fácil la parte de la gestión y poder incidir en sus comunidades o el gobierno local.

Con relación al Proyecto de Equidad en la Infancia y la Juventud, Emy Pérez Morales, dice que “se trata de buscar una equidad e igualdad en los niños con respecto a sus derechos. Que los padres los conozcan, puesto que la mayoría de los adultos no saben cuáles son los derechos de los niños y por lo cual no son respetados.

“Primeramente vamos a las escuelas a enseñárselos a los niños y a los padres de familia para que el trabajo sea realice en conjunto, a través de juegos educativos, pláticas y actividades didácticas.

“Los temas que se abordan, aclara Emy Pérez, son la autoestima, género y derechos de los niños. Trabajo dos horas por día un tema por cada grupo, aunque el tiempo es limitado cuando se trabajan con grupos de más de 25 niños.

“Asimismo, tenemos una capacitación por parte de oficinas centrales de todos los talleres que se imparten aquí. Actualmente, trabajamos un proyecto que se llama *Eduquemos para la paz*, el cual es excelente. A Inmujeres le corresponde sensibilizar a padres de familia y maestros. Sin embargo, también incluimos a niños porque es más fácil sensibilizarlos a ellos que a los adultos.

Con relación a los jóvenes, trabajamos el proyecto de *Amor...es sin violencia*; Género y juventud en el que se aborda la cuestión de género, cómo se desenvuelven hombres y mujeres, cómo son respetados o si no lo son, y a partir de nuestra cultura cómo fuimos educados; y relaciones de poder en donde vemos el poder de, el poder para y el poder con, así como derechos sexuales y reproductivos, concluye Emy Pérez Morales.

Guadalupe Mendoza Zepeda, encargada del Proyecto Asesoría Jurídica y Orientación Integral, explica que “en esta área se brinda asesoría jurídica a las usuarias. Al identificar cuál es su problema se les da una cita para abordarlo de una manera más específica.

“Aunque generalmente no vienen por una asesoría jurídica, sino porque tienen problemas con el esposo y quieren un arreglo. Entonces se detecta que su asunto no es de esta área, sino del área psicológica.

Es importante aclarar que Inmujeres no lleva procedimientos jurídicos, sólo en algunos casos cuando es muy necesario, se hace el acompañamiento. Si la persona quiere un divorcio se determina si tiene los medios para llevar a cabo un proceso y si no los tiene

se le canaliza a una institución que le brinde ayuda. Este servicio se da tanto a hombres como a mujeres.

“Asimismo, damos talleres y cursos para promocionar los derechos de las mujeres, para que los conozcan y los ejerciten, pláticas sobre prevención de la violencia, alternativas jurídicas, derechos familiares (en los matrimonios, tipos de uniones, derechos y obligaciones, derechos sexuales y reproductivos).

“También ofertamos cursos de sensibilización a jueces cívicos y servidores públicos. Con ellos es difícil, después de todo son parte de la población. Tienen muy arraigado lo que es el género y a lo mejor están llevando algunas prácticas de ello, porque lo vemos en la forma de reaccionar. No obstante, hay algunos que aceptan muy bien los cursos y nos hacen sus comentarios”, concluye Guadalupe Mendoza.

Guadalupe Pérez Barrera, encargada del Proyecto de Desarrollo Económico y Trabajo, explica que “trata de promover y fomentar el empoderamiento económico de las mujeres y sobre todo la igualdad de oportunidades en el ámbito laboral.

“Tenemos dos líneas de acción. Una está encaminada al autoempleo y la otra hacia la igualdad de oportunidades en el ámbito formal. Para ambos proyectos manejamos asesoría individual, pláticas de sensibilización, talleres de formación y capacitación y cursos de formación en diferentes temas.

“Realizamos vinculaciones con instituciones públicas y privadas para poder ofrecerles diferentes alternativas y mayores recursos. Tenemos contacto con la Secretaría del Trabajo y Previsión Social que es con quien nos apoyamos.

“Se forman grupos de intercambios donde participan empresas, gobierno y las unidades de Servicio de Empleo de la Dirección General de Empleo y Capacitación. Nos reunimos con instituciones privadas y se pide que haya una eficiencia de los grupos”, dice Guadalupe Pérez.

“La eficiencia del grupo se refleja en la contratación de las personas que se envían a las diferentes empresas o instituciones. Aunque el Instituto no nos pide que se haga un seguimiento, se realiza porque preguntamos a las personas que acudieron a las empresas si es que fueron o no y cómo las atendieron”.

Con relación al autoempleo, Guadalupe Pérez, comenta que no capacitan a las mujeres sobre qué giro iniciar su negocio. “Nosotras enseñamos principalmente todas las herramientas para que puedan emprenderlo. Se les sensibiliza sobre cuál es la situación de las mujeres en el mercado laboral, las diferentes características y habilidades que tenemos como mujeres y que podemos desarrollarlas en actividades empresariales.



***Usuarías de Inmujeres-GAM durante una sesión en el Taller de Capacitación Empresarial.
(Foto: Sandra Garduño)***

“En el curso participamos todas las áreas que conforman el Instituto. Colaboran las psicólogas con temas de motivación; las compañeras de construcción de cultura ciudadana abarcan lo qué es liderazgo y con relación a las figuras asociativas nos

apoyan las abogadas. Se fortalecen a las mujeres en el ámbito personal, jurídico y liderazgo, y se orienta con relación a lo propio del negocio.

“Se dan todos estos temas para que las mujeres sepan que es un problema de género el por qué a las mujeres se les dificulta tanto emprender y porque muchas veces de estas empresas de mujeres quiebran o no salen adelante, cuando se tiene el cuidado de los hijos, puntualiza Guadalupe Pérez”.

Talleres que se imparten en el Inmujeres GAM*			
Desarrollo Personal y Colectivo			
Tema	Objetivo	Contenido	Modalidad
Salud sexual y reproductiva	Reflexionar y discutir sobre el conocimiento y autocuidado del cuerpo, así como la aceptación de la sexualidad, rescatando el placer, la responsabilidad y la libertad	<ul style="list-style-type: none"> • Salud sexual • Autoestima y sexualidad • Prevención de enfermedades de transmisión sexual • Derechos sexuales y reproductivos 	Taller, cinco sesiones, público en general
Cambiando juntas	Crear un espacio de reflexión y apoyo grupal para las mujeres que cursan la etapa del climaterio y la menopausia	<ul style="list-style-type: none"> • Características del climaterio • Autoestima y menopausia • Cuidado del cuerpo 	Taller, siete sesiones, mujeres mayores de 40 años
Maternidad y paternidad afectiva	Sensibilizar a padres y madres sobre la importancia de la participación afectiva en el cuidado y atención de los hijos e hijas	<ul style="list-style-type: none"> • Género, paternidad y maternidad • Tipos de paternidades tradicionales • Pérdidas y ganancias en la experiencia de ser padres y madres 	Taller de cinco sesiones, padres, madres y público en general
Hasta que la muerte del amor nos separe	Mejorar la calidad de vida y fomentar el desarrollo humano de la pareja. Prevenir relaciones destructivas violentas. Sensibilizar en el conocimiento y ejercicio de los derechos	<ul style="list-style-type: none"> • Ciclo vital de la pareja • Relación equitativa • Derechos y obligaciones que se generan en el ámbito familiar • Prevención de violencia familiar • Disfrute seguro de la sexualidad 	Taller de una sesión, parejas próximas a contraer matrimonio, público en general

Violencia de género	Impulsar una cultura de respeto y no violencia hacia las mujeres	<ul style="list-style-type: none"> • Autoritarismo • Prevención de la violencia familiar • Relaciones de poder en la pareja y en las familias 	Taller de cuatro sesiones, público en general
Resolución positiva de conflictos	Aprender formas de regular y resolver conflictos cotidianos en las familias de manera asertiva	Comunicación asertiva y resolución positiva de conflictos	Taller de cuatro sesiones, público en general
Construcción de Cultura Ciudadana			
Tema	Objetivo	Contenido	Modalidad
Liderazgos femeninos	Impulsar y fortalecer el acceso y participación de las mujeres en todos los ámbitos de representación y toma de decisiones, a través de su organización social y comunitaria	<ul style="list-style-type: none"> • Identidad genérica • Relaciones de poder • Comunicación asertiva • Resolución positiva de conflictos • Toma de decisiones Empoderamiento	Taller de 10 sesiones de dos horas cada una. Público en general
Entender la vida de otra manera	Promover el crecimiento personal de las mujeres, la defensa de sus derechos y el fortalecimiento de sus organizaciones	<ul style="list-style-type: none"> • La construcción social de género • Autoestima • Género y derechos humanos • El trabajo de las mujeres • Derechos sexuales • Violencia hacia las mujeres • Liderazgo y ciudadanía 	Taller de 20 sesiones, dos veces a la semana para mujeres líderes
Equidad en la Infancia y la Juventud			
Tema	Objetivo	Contenido	Modalidad
Habilidades para la vida	Aprender a enfrentar de una manera constructiva la problemática que se presentan en la juventud	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de sí misma(o) • Empatía • Comunicación • Toma de decisiones • Pensamiento crítico y creativo Manejo de emociones y tensiones	Taller/plática para mujeres y hombres jóvenes de 12 a 25 años de edad

Desarrollo personal	Fomentar el desarrollo de habilidades que favorezcan el conocimiento de sí mismas (os)	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento de sí mismas(os) • Género e identidad • Sexualidad y erotismo • Trastornos de la alimentación 	Taller/plática para mujeres y hombres jóvenes de 12 a 25 años de edad
Asesoría Jurídica y Orientación Integral			
Tema	Objetivo	Contenido	Modalidad
Derechos humanos de las mujeres	Conocer los derechos humanos para su ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> • Derechos humanos • Marco jurídico 	Sensibilización, una sesión de cuatro horas. Público en general
Derechos de la Tercera Edad	Difundir los instrumentos locales, nacionales e internacionales que protegen los derechos humanos de la tercera edad	<ul style="list-style-type: none"> • Ley de Adultas(os) Mayores • Testamentos • La violencia familiar 	Taller, cuatro sesiones de una hora, personas de la tercera edad
Desarrollo Económico y Trabajo			
Tema	Objetivo	Contenido	Modalidad
Derechos laborales de las mujeres	Sensibilizar a las mujeres trabajadoras para la construcción de una cultura laboral con perspectiva de género	<ul style="list-style-type: none"> • Derechos laborales de las mujeres 	Taller para mujeres asalariadas
Salud laboral	Identificar las diferentes enfermedades laborales y conocer las leyes y normas que brindan una protección	<ul style="list-style-type: none"> • Salud laboral 	Taller para mujeres asalariadas
Hacer visible lo invisible	Reconocer el trabajo doméstico y cómo contribuye a la reproducción y mantenimiento de la familia	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración del trabajo doméstico 	Taller para amas de casa, empleadas del hogar, mujeres asalariadas y jóvenes
<p>*Estos talleres se imparten en todas las Unidades Delegacionales del Inmujeres DF Para mayores informes: Inmujeres DF, teléfonos: 5512 2845, 5512 2859 Inmujeres-GAM, Unidad Nahui Olin, Av. Fray Juan de Zumárraga s/n, Col. Villa Aragón, C.P. 07050 (Atrás del mercado María Esther Zuno), teléfonos: 5781 0242 y 5781 4339</p>			

El placer de compartir. Trabajadoras del Inmujeres-GAM

Para ellas, en sus diferentes cargos, su trabajo ha sido trascendental en sus vidas y en la de aquellas mujeres que asisten al Inmujeres-GAM. Compartir su experiencia profesional ha sido muy enriquecedora, porque trabajan permanentemente por mejorar las condiciones de vida de otras mujeres. Estos es, *aprenden de y enseñan* a otras como un recurso y un compromiso entre mujeres.

Mi vida ha cambiado a partir de compartirla con ellas: Norma Malagón

Me llamo Norma Malagón Serrano, soy Coordinadora del Inmujeres-GAM y tengo cinco años de trabajar en el Inmujeres. Año y medio trabajé en las oficinas centrales del Instituto en la coordinación del Proyecto Desarrollo Económico y Trabajo, el cual se implantó en todas las Unidades. Y tengo tres años y medio como Coordinadora de esta Unidad.

Mi labor como coordinadora es ser representante de la dirección en las distintas instancias delegacionales. Doy seguimiento a la labor que realiza cada una de mis compañeras dentro de los distintos proyectos; acompaño, evalúo el trabajo y llevo a cabo un control administrativo para que se cumplan las metas de los proyectos que se tienen planeadas desde jefatura de Gobierno.

El problema fundamental por el cual las mujeres vienen al Instituto es la violencia de género y eso las lleva a integrarse a los talleres de autoestima, de depresión y de manejo de límites. Y ésta se manifiesta de muchas formas: asesorías para guarda y custodia, de divorcio, autoestima y de depresión fundamentalmente.

Las mujeres que vienen aquí es porque sus parejas las golpean, las maltratan psicológicamente, andan con otras mujeres, las abandonaron o no les dan gasto. Es como la parte más común.

Muchas mujeres se quedan con nosotras un año en las diferentes actividades y deciden dejar al marido o separarse de la persona, o hay cambios cualitativos. Muchas de ellas

consiguen empleo, se meten a los cursos de medicina alternativa y después ponen sus negocios. No hay una receta porque cada caso tiene sus propias necesidades. Como modelo es la atención individual y después el trabajo de manera colectiva.

Lo que pretendemos es que las mujeres conozcan sus derechos y fortalezcan sus cuestiones personales y a la par vayan desarrollando habilidades como la seguridad, el poder hablar, saber que hay instancias donde pueden gestionar casos e ir formando redes de mujeres.

Otra tarea como Instituto es que las mujeres se reconozcan como sujetas de derecho, que hay patrones culturales que nos determinan y estos derechos tienen que ver con cuestiones de igualdad y de equidad.

Actualmente, el Instituto está trabajando en la transversalidad de género en las diferentes instancias de gobierno, para que a futuro no solamente el Inmujeres, sino todo el gobierno maneje la perspectiva de género.

Por otro lado, a veces nos enfrentamos a la falta de recursos, los apoyos institucionales y por parte de la delegación, ya que tenemos una gran demanda y no contamos con el personal suficiente para cubrir totalmente a esa población. Para cumplir lo resolvemos con creatividad, mis compañeras se han vuelto hábiles y aparte obtenemos recursos de manera solidaria a través de las mismas mujeres, de académicas, de investigadoras, de Organismos No Gubernamentales (ONG's).

Mi trabajo independientemente del Instituto de las Mujeres es con mujeres y para mí ha sido sumamente enriquecedor. Mi vida ha cambiado a partir de compartirla con ellas, de verme reflejada en otras, de aprender de ellas, porque de quien he aprendido es de las mujeres. Si hay hombres que me han apoyado y me han enseñado cosas, pero las lecciones más fuertes de solidaridad y de ganas de salir adelante han sido de ellas.

Para mí estar acompañándolas ha sido muy rico: Sara Moreno



La psicóloga Sara Moreno ofrece asesoría psicológica a usuaria del Instituto de las Mujeres DF, en la delegación Gustavo A. Madero. (Foto: Sandra Garduño)

Mi nombre es Sara Moreno González, tengo cinco años de trabajar en el Inmujeres-GAM como encargada del Proyecto de Desarrollo Personal y Colectivo.

Desde el asesoramiento identifico quiénes son candidatas para un taller a partir de lo que mencionan sobre su autoestima. Sin embargo, sí considero que la integridad física de la persona está en riesgo. A veces me dicen: “Me tuve que salir corriendo de mi casa y vine, porque me pasa esto y me tengo que regresar corriendo, porque vengo a escondidas”. En situaciones así, yo no las entretengo y les hablo de otras instancias como la UAVIF (Unidad de Atención a Víctimas de Violencia Intrafamiliar), en donde no necesariamente tienen que denunciar, pero es importante que vayan para que aprendan a manejar ese miedo o ira y no les afecte.

La situación económica es muy importante para mí, porque yo puedo canalizar a diferentes espacios, como MUSAS (Asociación de Mujeres Sobrevivientes de Abuso Sexual), pero cobran un poco más de cien pesos. Tomo en cuenta que las personas que acuden aquí no cuentan con los recursos. Hay personas que sólo trae lo del pasaje para llegar al Instituto, por lo que sería difícil que pueda pagar un proceso. Es por ello que las canalizo a instancias que dan servicios gratuitos.

El asesoramiento para mí es muy importante, porque cuento con la presencia de mujeres que tal vez las vuelva a ver en un taller o no. Tengo muy claro que eso no depende de mí. Lo que sí depende de mí es brindar toda la información y a veces confrontar a la persona con lo que está viviendo para que en cierto momento cuente con elementos para tomar una decisión. Y si se apropia de ésta qué bueno y si no quedo tranquila de que hice lo que tenía que hacer y lo demás le corresponde a la persona.

Parte de lo que yo hago es que me hablen de ellas, para que se escuchen y me sirva a mí, para saber a quién tengo en frente. Cuando alguien me dice: “No sé, qué quiere que le diga”. Esta respuesta ya me dio elementos para qué hacer con esa persona.

De las mujeres que vienen desde el principio y terminan el taller de Autoestima yo noto un cambio. No les cambia la vida, pero sí cambian ciertas actitudes y lo veo reflejado desde la manera en que hablan. Concluyo este taller con su proyecto de vida y noto que ya no están tan enojadas, están más conscientes del papel que han llevado dentro de sus relaciones interpersonales o afectivas de pareja.

En grupo de Reflexión encuentro mucha riqueza en el sentido de análisis, reflexión, síntesis, etc. La mayoría de las mujeres que están ahí realmente me sorprenden sus niveles de análisis y reflexión, tienen un nivel de conciencia distinto donde también se dan cambios.

Yo me siento muy bien de trabajar con mujeres, porque es la primera vez que lo hago en mi trayectoria profesional. Yo le estoy muy agradecida al Instituto porque a partir de su creación nosotras tenemos presencia en diferentes espacios.

Eso lo valoro y respeto mucho. Para mí ha sido muy rico, porque me ha permitido estar desde un centro de salud, una escuela, una guardería hasta tribunales. A veces es muy desgastante, muy pesado, porque hay mucho trabajo. Sin embargo, me permite llevar mis conocimientos hacia esta población de mujeres.

No somos víctimas, pero si vulnerables porque no hemos sido visibilizadas de una manera adecuada en las políticas públicas. Para mí estar acompañándolas ha sido muy rico. Me sigue gustando y sigue cumpliendo mis expectativas. Dentro de esta cultura patriarcal poder tener este lugar y poder acceder a tantas mujeres a través del Instituto a mí me ha fortalecido mucho a nivel profesional y a nivel personal acompañarme de ellas.

Ser mujer y trabajar con mujeres me ha hecho crecer: Citlalli Flores

Mi nombre es Citlalli Flores García y estoy en el Proyecto de Desarrollo Personal y Colectivo del Inmujeres-GAM desde hace seis años.

Considero que una de las principales ayudas que se les da a las mujeres durante la asesoría y los talleres es la escucha. Esto se convierte en un gran apoyo, porque a partir de ahí sale todo aquello que les aflige o las tiene inquietas.

Percibo que los talleres de mayor demanda son los de Autoestima y el Cuidado de los niños y las niñas, porque son ellos, quienes son provocadores o incitadores de que sus madres busquen ayuda. Muchas mujeres cuando están viviendo violencia por parte de la pareja, lo reflejan en el trato con los niños. Y al darse cuenta de que están agrediendo a sus hijos o que éstos presentan rebeldía o un comportamiento antisocial, es cuando acuden al Inmujeres.

Hay muchos perfiles de mujeres, porque todas somos diferentes y todas vivimos nuestra vida de manera diferente. Algunas vienen como en un estado de orfandad, con una demanda de afecto, de aceptación y de reconocimiento. A veces vienen como buscando una mamá, una amiga, una confidente en donde traen situaciones que no las

han hablado con nadie. Unas si buscan a la profesional que son las menos. Muy pocas saben que la labor de un psicólogo o psicoterapeuta es muy concreta y limitada.

Algunas mujeres buscan los talleres como un remanso de paz, donde pueden encontrar otras mujeres igual que ellas, ser aceptadas o reconocidas. No todas se mantienen en los talleres y no todas llegan al objetivo de empoderarse y ser dueñas de su bienestar emocional.

Hay usuarias que tienen años de venir y dicen que sufren. El objetivo con ellas es trabajar ese discurso con la finalidad de que se objetiven ellas y se conviertan en sujetos y dueñas de su destino.

Actualmente investigo sobre la toma de decisiones cotidianas y he encontrado que las mujeres tomamos decisiones solamente en el extremo, cuando ya es inevitable tomarlas. Sin embargo, un indicador de cambio de la persona es justamente la toma de decisiones.

Si hiciéramos un fotograma de las mujeres de cómo llegan al Inmujeres al inicio y cómo van cambiando, se podría ver que hasta su expresión corporal es diferente. Los cambios trascendentes es cuando toman decisiones en su vida y deciden divorciarse, tomar terapia y apropiarse de sí mismas.

Me he convencido que el trabajo con mujeres es muy arduo, pero es muy reconfortante y muy rico. Yo creo que profesionalmente he crecido igual. El ser mujer y trabajar con mujeres me ha hecho crecer y eso no lo pagaría con nada.

La Red MOS es un gran logro porque está encausada hacia la salud de las mujeres: Eberth González

Mi nombre es Eberth Bertha González Delgadillo y soy de las fundadoras del Inmujeres GAM, pues tengo ocho años de trabajar aquí y estoy a cargo del Proyecto de Construcción de Cultura Ciudadana.

Mi trabajo me ha permitido ir a todas las comunidades. Digo a todas porque no solamente me he limitado a visitar las colonias de la delegación Gustavo A. Madero, sino a los municipios de Ecatepec, Coacalco o donde me inviten, porque vienen mujeres aquí por apoyo (asesoría legal o psicológica) y se llegan a enterar del área de Construcción de Cultura Ciudadana y solicitan pláticas.

Otro de los objetivos es que las áreas desde un inicio, desde que se crea el Instituto, se busca ir en donde está el problema, ir a donde están las mujeres no que ellas vengan hacia nosotras.

En los inicios del Inmujeres teníamos que sensibilizarlas desde sus hogares. A mí me tocó tocar puertas y decirles que estábamos allí y qué hacíamos. A esto se le llamaba CIAM's (Centros Integrales de Apoyo a la Mujer). Una de las áreas que desapareció en el año 2000 fue el área de círculo infantil. El hecho de que en el CIAM se cuidara a los niños, permitía a la mujer poder asistir a los talleres que quisiera, sin la preocupación de que lloraran o que la distrajeran.

Esa área se encargaba de atender a los hijos de las usuarias y les dábamos talleres de autoestima, género, valoración del trabajo doméstico, con el fin de que los niños se dieran cuenta de lo que su mamá hace en casa y que no es solamente responsabilidad de la mujer y que es tarea de todos.

Incluso hicimos un sketch con los niños, donde ellos nos dieron todo el libreto. No hubo necesidad de crearlo. El tema fue la violencia y los niños se repartieron los personajes de papá, mamá e hijos. Recuerdo que un niño se encontró un frasco y dijo que ése era su caguama, se sentó y gritó "oye vieja ya sírveme de comer, ya estoy harto de que no te apures". Para nosotras fue muy impactante lo que escuchábamos, pero los dejamos. El día de la presentación que fue en la explanada de la delegación, los papás estaban felices, pero después se quedaron impactados por lo que escucharon, porque se escuchaban a ellos mismos.

Estoy convencida de que los planes, programas y proyectos están contruidos desde un escritorio, en un contexto completamente diferente y desde una perspectiva muy

sana, porque quieren llevar el beneficio, pero no conocen realmente las necesidades, no saben cómo vive la gente, ni cómo se llevan los talleres, porque a veces no contamos siquiera con un pizarrón o donde poner posters porque no hay un muro.

En el 2002 participé en un programa que se llamó “Hagamos juntos la loza”. En este programa el Instituto elaboró un estudio socioeconómico para evaluar quien podría acceder al beneficio de echar en su casa una loza de 4 por 4 metros.

Esta actividad ayudó para dar a conocer el Inmujeres porque entramos donde nunca habíamos llegado. Por ejemplo, en la colonia Malacates hay una zona restringida para la población, en donde tú no puedes entrar a cualquier hora y si entras es con la autorización de los líderes.

Por otro lado, voy a mencionar una líder, Ángeles Lucero Delgadillo. Ella es joven, se movió en varias colonias de la delegación e incluso en otras y tiene un encanto para que la gente la siga y crea en ella. Ya sabe el camino, con quién acudir dependiendo de la problemática. Políticamente le pidieron que organizara brigadas para volantear y difundiera propaganda de un partido. Terminó toda la campaña, ganaron las elecciones y resulta que no hubo nada porque le pedían perfiles y preparación académica. Mientras hubo campaña no le preguntaron que necesitaran de algún perfil.

Por eso yo les digo que antes de decir sí, pregunten donde están los acuerdos y donde firmamos. También se les dan todos los elementos y tipos de liderazgo femenino y les enseñamos que no se deben dejar utilizar y le deben poner precio a su trabajo y ser leales entre sí. Yo no digo que las obliguen a traicionarse, pero como hay pocas oportunidades para las mujeres hacen que ellas mismas se den la espalda.

He aprendido mucho de las mujeres y también que nos falta mucho para empoderarnos, para reconocer el liderazgo de otras, el platicar la intimidad no permite crecer el liderazgo femenino. También he visto a pequeños grupos de mujeres que salen adelante y pueden incidir en otras.

Estoy contenta porque la Red de Mujeres Organizadas por su Salud (MOS) que trabaja con relación a la prevención de cáncer cervicouterino y cáncer de mama y van a iniciar un diplomado, avalado por diferentes instancias, como Cerviz, Mexfam, grupo Reto, becas al 100 por ciento, en donde se les va a capacitar para que después den pláticas. El objetivo es que esta Red pueda convertirse en Asociación Civil y puedan obtener recursos económicos y donaciones. Para mí esto es un gran logro porque está encausado hacia la salud de las mujeres.

Cuando inicio un curso deseo no dejar dudas en los niños y jóvenes: Emy Pérez

Yo soy Emy Pérez Morales y estoy encargada del Programa de Equidad en la Infancia y la Juventud. Tengo cinco años de trabajar en el Inmujeres-GAM.

En mi trabajo me da gusto compartir información a los niños. A ellos les agrada conocer sus derechos, pero también te dicen que nadie se los respeta, principalmente en la escuela.

Algunos padres me han dicho que los valores se han perdido. No, no se han perdido. Sencillamente ya no se llevan a cabo porque los padres son quienes no ponen límites a los niños.

Me llegan a decir: "si usted les da derechos entonces también tienen obligaciones". Yo nunca lo manejo como obligaciones sino como responsabilidades. Incluso la gente no cree que haya tantos derechos para los niños.

Con los padres de familia yo juego la lotería de los derechos de los niños y durante el juego se dan cuenta que están maltratando a sus hijos y te dicen que no los respetaban porque no los conocían, porque ellos creían que la manera en que educaban a sus hijos era la normal.

A veces te encuentras con profesores muy apáticos y como se sienten con poder, no les conviene que los niños conozcan sus derechos. Y muchas veces se dirigen a ellos

gritándoles, regachándolos, castigándoles, porque en estos tiempos todavía hay profesores que castigan con violencia.

Trabajamos un proyecto llamado COCAMI (Compartiendo Caminos) que se da en las escuelas de preescolar y primarias y cuando concluye les pregunto a los niños qué les pareció y ellos me han contestado que cuando sean grandes no les van a pegar a sus hijos, van a ser diferentes a sus padres.

En algunas ocasiones los docentes comentan que son muchas horas para este proyecto, pero cuando termino se sienten agradecidos. Porque si no hay un gran cambio si hay una sensibilización que se ve en su comportamiento.

Cuando a las y los jóvenes se les imparte el taller *Amor...es sin violencia* comentan que se dan cuenta que sus relaciones no son tan sanas. “Ah, entonces si me jala del cabello, eso es violencia.” Se les explica que es violencia desde el momento que se están sintiendo mal y desde el noviazgo tienen que detectar a tiempo esos signos, porque ya viviendo en pareja se manifiestan más.

Siento una gran responsabilidad al trabajar con niños y jóvenes, porque lo que diga debe de tener un fundamento. Con ellos he aprendido a tener otra manera de ser como persona, esto es, tener más sensibilidad.

Las experiencias que ellos me dan son aprendizajes para mí, y me han ayudado a entender también a mis hijos jóvenes. Cada día que empiezo un curso deseo que me vaya bien y no deje dudas en los niños y muchachos. Y lo que aprendan en el taller les sirva en el presente y futuro.

Una mujer informada no permite que violen sus derechos: Guadalupe Mendoza

Me llamo Guadalupe Mendoza Zepeda. Trabajé tres años en la Unidad de Atención y Prevención de la Violencia Familiar y tengo un año de laborar en el Proyecto de Asesoría Jurídica y Orientación Integral.

Al principio las personas no tienen claro qué es lo que quieren y vienen para que una le diga qué hacer, pero ésa no es la cuestión. Nosotras no podemos dar consejos, se dan alternativas jurídicas. Las personas tienen que responsabilizarse de qué es lo que quieren, porque esto implica que van a tener aparejada una consecuencia.

Muchas mujeres solicitan la guarda y custodia de los hijos y la pensión. Finalmente no lo hacen porque no quieren hacerle daño al padre de sus hijos. Cuando detectamos este tipo de situaciones las canalizamos a asesoría psicológica para fortalecerla, para que después otra vez pase al área jurídica ya sepa qué hacer. Yo no puedo decir a una persona “vaya y demándelo”. No puedes obligarla, tiene que salir de ella, de hacer lo que crea conveniente de acuerdo con sus intereses y las alternativas sugeridas.

En algunos casos los padres vienen a asesorarse porque sus hijas viven violencia. Nosotras le decimos que su hija tiene que venir y dicen que ella no quiere. Desde ahí empezamos porque ella no quiere ni la ayuda de los padres.

De lo que estoy segura es que el conocimiento es poder, porque muchas personas no conocen sus derechos. Mientras las mujeres estén mejor informadas no permitirán que violen sus derechos.

A mí me da una gran satisfacción de trabajar con mujeres. Y me he dado cuenta aquí, cómo las mujeres al estar segregadas en un grupo, en la familia misma, le pueda dar alternativas. Porque también hay gente que se decide y te dice ya me divorcié, ya demandé y continúa fortaleciéndose en los otros talleres. Me gusta verlas crecer y empoderarse.

Cuando llegué aquí salió una generación de 10 promotoras legales y acaba de salir otra generación de 16, en donde hay dos hombres y para mí es un logro. Y las personas te piden más temas. Considero que es un reconocimiento a su y mi trabajo.

También estoy muy contenta de trabajar con Silvia Adriana Padierna Díaz que es mi compañera y entre las dos hemos sacado adelante muchos proyectos, porque trabajamos en equipo y esto lo transmitimos a las usuarias.

Cada una tenemos un proceso y un tiempo para querer salir adelante: Guadalupe Pérez

Me llamo Guadalupe Pérez Barrera y soy la encargada del Programa de Desarrollo Económico y Trabajo. Tengo cuatro años de trabajar en el Inmujeres-GAM.

A pesar de que nosotras consideramos que es mejor que las mujeres se conviertan en mujeres emprendedoras y realicen un proyecto productivo, para ellas es mucho más fácil colocarse en un empleo formal, aunque los sueldos sean muy bajos.

Este último tiene más demanda por diferentes circunstancias. Hay mujeres que solicitan el empleo porque sus hijos ya crecieron y quieren trabajar. Otras se encuentran en una situación difícil, se divorciaron o están separadas y necesitan dinero rápido.

Para estas mujeres es muy complicado ingresar al mercado laboral, porque tienen baja escolaridad o tienen muchos años sin experiencia laboral o están desactualizadas, aunque tengan una carrera, no cuentan con las herramientas necesarias y no tienen quien les cuide a los hijos.

Desafortunadamente la mayoría de las personas que nos solicitan un empleo no acuden a sus entrevistas de trabajo. Son muy pocas. Excusan que se les olvidó, que no tenían dinero, no tienen la escolaridad o la experiencia o por el cuidado de los hijos.

Hubo un caso que a mí me sorprendió mucho y me dio hasta coraje porque a una mujer se le canalizó a Farmacias del Ahorro. Su contratación era segura como supervisora de una farmacia. No fue a la primera entrevista y la reclutadora le llamó. Ella excusó que no tenía dinero para llegar al lugar de la entrevista. La empresa se ofreció a pagarle el transporte y aun así, no acudió.

En la primera entrevista que tienen con nosotras les preguntamos cuáles son sus expectativas y nos contestan que quieren empleos de medio tiempo, por la mañana, después de las 8:00 hrs. para poder dejar a sus hijos a la escuela y pretenden un sueldo de más de seis mil pesos.

En las empresas nos han alargado la edad para contratación y tenemos puestos operativos que las reciben hasta los 55 años. A pesar de ello existe la negativa para ir.

También muchas creen que emprender un negocio es lo más sencillo, pero no es cierto porque cuando se inicia se tiene que dedicar el cien por ciento de tiempo, dinero y esfuerzo para que éste pueda crecer.

Se han formado grupos de ahorro y préstamo como formas de financiamiento para su propio negocio o cuestiones personales. Ahorita las egresadas más recientes son emprendedoras en el área de la salud y han salido varios grupos de promotoras que ya están replicando el curso.

Desde que empecé a trabajar con mujeres he aprendido a reconocer todas las habilidades que tengo. Mi mirada hacia a los hombres es diferente, como una forma de quererlos incluir también, para que conozcan todas las cosas que estamos viviendo. Aprendí de muchas mujeres que han pasado por aquí. Y también ahora sé que cada una tenemos un proceso y un tiempo para querer salir adelante.

Se puede concluir que la importancia de que exista el Inmujeres es que se aprovechen los espacios y la información, además de compartirla. De otra manera se pierde la esencia y la motivación de su creación. La idea es que se mejore la experiencia de vida de las mujeres y redunde en la colectividad.

Para entender el trabajo que realiza el Inmujeres con el sector femenino y éste como redonda positivamente en la vida personal y colectiva de las mujeres, en el siguiente capítulo se aborda lo qué es el género.

III. UNA MIRADA HACIA LA TEORÍA DE GÉNERO

Las diferencias entre ser mujer u hombre parecen, a simple vista, ser tan obvias que no es necesario averiguar los orígenes, procesos y contenidos de esta clasificación biopsicosocial.

Sin embargo, en el devenir histórico tener cuerpo de hombre o de mujer ha determinado cómo se nos va a educar y cuáles son las expectativas que tienen la familia y la sociedad de nuestra persona, pues se nos ha especializado en hechos, funciones y actividades, según el género al cual se pertenezca.

A partir de las diferencias sexuales se ha construido una desigualdad social entre los miembros de cada sexo y a las mujeres se les coloca en un contexto sociocultural con franca desventaja, pues se ha privilegiado el mundo de los hombres en contraste con el sector femenino.

En ese sentido, para comprender a la mujer actual y su desenvolvimiento en esta sociedad, es importante conocer este proceso de construcción de los géneros, el cual ha sido muy largo, y en él, los asuntos históricos y culturales han pervivido a través de las generaciones y es a través de éstas que se ha reproducido la idea de las “esencias” masculinas y femeninas que son producto de la naturaleza biológica.



En la construcción de los géneros masculino y femenino, las cuestiones histórico-culturales juegan un papel preponderante. (Foto: Archivo Difusión, FES Aragón)

No se nace hombre o mujer, se aprende a serlo

“Para mí, aprender a ser mujer fue a partir de lo que no hace. Las niñas no corren, no andan en bicicleta, ni usan patines (...). En mi familia era hablar de las que no eran buenas mujeres, porque eran infieles al marido, no les gustaba hacer el quehacer o la que trabajaba y dejaba a los hijos (...). Y sobre todo la mujer tenía que ser de un solo hombre”.

Luz, usuaria del Inmujeres-GAM

En los últimos años ha habido un especial interés entre los científicos por esclarecer hasta dónde ciertas conductas humanas son aprendidas mediante la cultura o si están inscritas genéticamente en la naturaleza humana. Dichos estudios se encaminan en las diferencias entre varones y féminas.

Es claro que las diferencias sexuales de un hombre y una mujer se determinan en función de sus características biológicas desde el nacimiento. Es niño si tiene pene y testículos; es niña si tiene vulva y vagina.

Desde el momento en que el individuo nace y se determina a qué sexo pertenece comienza a darse un tratamiento diferente de género. Los hombres son esperados antes de nacer y nacen aprobados. Incluso desean que sea niño para que no le vaya como a las mujeres.

“En mi familia de origen, si una mujer da a luz un varón es la gran maravilla. Por ejemplo, mi mamá les decía a mis cuñadas cuando estaban embarazadas, pero “traes un hombre, porque si traes niña te vas al Río de los Remedios”. Para ella es muy importante el hombre, aún tiene la costumbre de atenderlo primero, que anden impecables y pedirle permiso al marido para salir”, cuenta Álber, usuaria de los servicios que presta el Instituto de las Mujeres, en la sede de la delegación Gustavo A. Madero (Inmujeres-GAM).

Eberth González, encargada del Proyecto de Construcción Ciudadana del Inmujeres-GAM, menciona que “desde que nace una niña se le asigna el color rosa en su vestido, como símbolo de ternura y al niño azul de seguridad. A las pequeñas se les enseña a

ser bonitas, tranquilas, educadas y no competir. En cambio los niños tienden a ser más libres y más competitivos.”

Es importante entender que los géneros se han construido históricamente a partir de la identificación de las características sexuales que clasifican a los seres humanos corporalmente. Ya clasificados se les asigna de manera diferencial un conjunto de funciones, actividades, relaciones sociales, formas de comportamiento y de subjetividad a los sujetos sexuados.

Cuando los infantes se asumen como pertenecientes al grupo de lo masculino o lo femenino, se establece su identidad de género y ésta se convierte en un tamiz por el que pasan todas sus experiencias. Es usual ver a niños que rechacen algún juguete porque es de “niñas”, o aceptar sin cuestionar ciertas tareas porque son propias de su género.

“Mi hermana –dice Luz, también usuaria de Inmujeres-GAM–, era como Blanca Nieves y se creía como el personaje. Era blanca, de pelo negro, de ojos grandes y pestañas largas. Aunque nunca me gustó cómo era ella, mis papás me la mencionaban como ejemplo. Era la muestra de ser femenina. Ella hablaba con una vocecita, se arreglaba mucho, incluso ensayaba ante el espejo para saber si se movía *adecuadamente*”.

Al respecto, Esperanza Tuñón Pablos en el libro *Léxico de la política*, menciona que “el comportamiento genérico no radica en el sexo biológico, sino en las experiencias vividas desde la infancia y relacionadas con la asignación de funciones para cada sexo”.

Con relación a lo emocional, los hombres sienten lo mismo que las mujeres, pero socialmente sólo las mujeres tienen *permiso* de llorar. Desde pequeños a los varones se les enseña a contener el llanto, de lo contrario se les descalifica al decirles: “No llores, ¿qué eres vieja?” o “no seas maricón, aguántese como los hombres”.

Es claro que los humanos experimentan eventos que provocan una respuesta emocional que se traduce en la expresión de los sentimientos. Para el sector masculino,

la única emoción válida es la ira. Es por ello que generalmente los hombres se contienen y exteriorizan su sentir mediante la violencia o se refugian en el alcohol.

Es importante señalar que en la mayoría de las sociedades se conocen dos géneros: femenino y masculino. Y se piensa que esto es “lo natural” y lo que sale de estos parámetros se considera anormal o antinatural. Sin embargo, hay sociedades que tienen más de dos. Por ejemplo, los “bardaches” (término francés que fue aplicado para géneros diferentes) son personas con características sexuales femeninas o masculinas que no corresponden con las mujeres y los hombres de su cultura.

Marcela Lagarde en su libro *Identidad de género* refiere que entre los mixtecos hay un sistema “bardache” para construir chamanes y curanderos: “El niño está con su madre hasta los cinco o seis años, y cuando tiene que irse con su padre al campo, participa en un ritual en el cual debe escoger, en medio de un incendio provocado, los enseres femeninos o los masculinos colocados en ambos lados de la cabaña.

“En relación con esta escogencia, el niño queda como varón o se vuelve *bardache*. Y como los niños se acostumbran a esa edad a estar con sus madres, salvan con frecuencia objetos femeninos. Entonces comienza un proceso en donde se le enseñan oraciones sagradas, se le viste como mujer y trata como niñas, además de tener relaciones sexuales con los hombres. Fuera de su cultura son vistos como los homosexuales mixtecos, pero en ella son respetados como los sabios chamanes”.

La división en géneros, basada en la anatomía de las personas, supone además formas determinadas de sentir, de actuar y de ser. Cuando estas formas, femeninas o masculinas, se encuentran en una persona cuya anatomía no corresponde al género asignado, aparece un tercero también llamado transexual. Sin embargo, quien es transexual se siente atrapado en un cuerpo que no le corresponde. Algunos estudiosos del caso se empeñan en buscar un origen biológico, aunque hasta el momento los resultados en conjunto han sido pobres.

Si bien no existen datos sobre el número de casos de transexuales en México, es posible hacer cálculos a partir de la tasa de prevalencia que se presentó en Holanda en

1993, donde uno de cada 11 mil 900 varones y una de cada 30 mil 400 mujeres pertenecían a esta categoría.

Asimismo, Marcela Lagarde explica en su clase de Posgrado de Estudios de la Mujer en el Instituto de Investigaciones Antropológicas de la UNAM que “el género es una categoría marcada por el cuerpo sexuado, la clase y la edad. Para muchas autoras de la diferencia habría tantos géneros como personas hay en la Tierra, porque cada biografía es una construcción única, cada quien sintetiza una experiencia de género incomparable. ¿Si me preguntaran cuál es mi género? Mi género sería Marcela Lagarde.”

Además de la clasificación corporal, los grupos sociales se clasifican en razas con relación a las características de los cuerpos, se les asigna un valor y se les distingue de acuerdo con el color, actividades, funciones o relaciones.

Luz, usuaria del Inmujeres-GAM, recuerda que la mayoría de sus tíos son blancos y rubios y su abuelita siempre discriminó por el color. “Incluso le llegó a decir a mi hermana cuando tuvo un novio moreno: ¡Cómo dejas que ponga su mano negra encima de tu manita blanca! Hay que mejorar la raza. Es una expresión que he oído decir a mucha gente, pero no sé si mejorar la raza es ponerla blanca.”

Simone de Beauvoir, escritora francesa, menciona en su libro *El segundo sexo* que no se nace mujer u hombre, sino con un cuerpo que adquiere un significado en este mundo. Al mismo tiempo, en esta sociedad si se tiene un cuerpo femenino se le excluye de estar en el género masculino. En este sistema, ser mujer es en primer lugar no hacer las actividades de los hombres, no obtener las funciones de ellos en la sociedad, no tener sus relaciones ni sus formas de comportamiento y viceversa.

Álber, usuaria del Inmujeres-GAM, recuerda: “A mí no me permitían jugar con hombres porque eran más agresivos. Ellos si podían jugar en la calle y yo no (...). Mi mamá me decía que sólo los hombres podían manejar un carro. Mis tíos hasta la fecha no permiten que las mujeres se acerquen cuando ellos platican. Nosotras no podemos

aproximarnos ni a oír. Y si la esposa le dice al marido que ya es hora de retirarse, la familia empieza a decirle *mandilón*.”

La mujer existe a partir de los otros y vive para los otros. Es común escuchar que *detrás de un gran hombre hay una gran mujer*, en el sentido de que se le *reconoce* a ella su participación para que su pareja sobresalga y alcance sus metas.

A los sujetos, se les especializa y se les antagoniza, para después decir que son complementarios.

“Mi papá, comenta Alejandra, usuaria del Inmujeres-GAM, cuando estábamos chicos mis hermanos y yo, nunca le permitió a mi mamá trabajar fuera de casa. Le decía que él era el encargado de mantenernos. *Tú dedícate a tus hijos y yo te traigo el gasto, sí no cómo quieres que funcione esta familia*, decía mi padre”.

Marta Lamas en su libro de *El Género: la construcción social de la diferencia sexual* menciona que la posición de las mujeres, sus actividades, sus limitaciones y sus posibilidades varían de cultura en cultura. Lo que se mantiene constante es la diferencia entre lo considerado masculino y femenino.

Al respecto, Lamas ejemplifica que si para una cultura hacer canastas es un trabajo de mujeres, justificado por la mayor destreza manual de éstas, y en otra es un trabajo exclusivo de los varones, con la misma justificación. Entonces es obvio que el trabajo de hacer canastas no está determinado por lo biológico (el sexo), sino porque culturalmente se define propio para ese sexo, o sea por el género.

La condición del género femenino y masculino

La condición de género está organizada en torno a varios ejes y el principal es la sexualidad y éste es el núcleo que organiza el modo de vida. A partir de ésta se construye en cada sujeto un conjunto de cualidades, aptitudes, esquemas y destrezas

diferenciadas. Y en el caso de la mujer, la sexualidad es el fin de su existencia, pues se le ha asignado la maternidad, la procreación y la satisfacción de necesidades eróticas.

En nuestra cultura, las mujeres están destinadas a la maternidad y a la producción de los otros en el ámbito de la domesticidad. Esto es, se les prepara y educa desde el nacimiento para la procreación y la maternidad.

Es fácil identificar la mercadotecnia de juguetes para niñas. Podemos ver muñecos bebés que pueden comer, dormir, orinar y hasta defecar. Con ellos las pequeñas puedan jugar a la mamá y se enseñan a cuidar a sus *pequeños*. Incluso, algunos traen consigo su acta de nacimiento en donde registra al niño y puede poner su nombre la pequeña mamá. Asimismo, el bombardeo publicitario es de juguetes para cocinar, preparar pasteles y enseres para tener un mejor cuidado del *bebé*.

Los juegos de los niños son de riesgo y competencia, como carros de carreras, patinetas y balones, entre otros. “Uno muy interesante, dice Eberth González, encargada del Proyecto de Construcción Ciudadana del Inmujeres-GAM, es que los niños jueguen fútbol, porque durante el partido se organizan y saben quién es el bueno para cada posición, interactúan y compiten. Con ello los niños aprenden liderazgo.”

Con los cuentos y películas de princesas es muy cotidiano crear la fantasía a las niñas que de grandes van a encontrar a su *príncipe azul*, lo que en la vida adulta si esto no se cumple crea una gran desilusión.

Asimismo, la industria del juguete creó todo un estereotipo de la mujer bonita con la muñeca *Barbie*, pues ésta es alta, extremadamente delgada, pero bien *formada* y de cara bien parecida. Rasgos físicos que no corresponden a los de las mexicanas.

Las actividades centrales que realizan las mujeres están ligadas a lo doméstico. Por tener un cuerpo sexuado femenino barre, cocina, plancha, cuida y se le define en términos androcéntricos: es hija **de**, hermana **de** y esposa **de**. Era tan común escuchar el cambio de nombre de soltera por el de casada.

“A mí me encantaba ponerme el apellido de mi esposo y decía con mucho orgullo soy Álber Aguilar **de González**”, comenta Álber, usuaria del Inmujeres-GAM.

A los hijos varones se les enseña a ser hombres, además se les transmite consciente o inconscientemente de una carga histórica y la personal (su historia de vida). Se les define en términos de estatus o de su papel (guerrero, cazador, jefe, entre otros). Es por ello que la primera infancia es muy importante porque desde ese momento se transmite la condición de género de manera determinante.

Las mujeres son las encargadas de transmitir el primer bloque cultural que aprenden las criaturas de la siguiente generación y esto se da a través de la lengua en la que piensa y siente, en la que oye y ama. Con la primera aculturación se enseña el orden del mundo, las jerarquías y el poder.

Es por ello que la madre transmite a los hijos su propia visión de lo qué significa ser hombre o mujer y se enseña a través de la *lengua materna*, en la que se incluye un conjunto de valores y creencias sobre lo que ocurre en el mundo.

Luz, usuaria del Inmujeres-GAM, comenta que cuando era niña su mamá le decía “si tu papá lo dice así se hace. Pero si está equivocado –le replicaba–. Así se hace, porque a parte, las mujeres no son respondonas y no saben y aunque sepas tienes que aparentar que no sabes.”

La primera conciencia de género se da a muy temprana edad y lo primero que se aprende es que se es hombre o mujer. Luego se aprenden los poderes, es decir, quién puede, quién tiene y quién hace. Y a su vez quién no puede, quién no tiene y quién no hace.

“Mi hija adolescente admira mucho a su padre porque ha obtenido una cantidad considerable de bienes materiales y en una ocasión me dejó entrever con sus comentarios que él es importante por eso”. Además, agrega Alejandra, usuaria del Inmujeres-GAM, me comentó Dafne que cuando su papá llega a la casa de su abuela, todas sus tías y sus primos lo atienden como *rey*, porque les da dinero.”

La madre da el poder y el reconocimiento al padre ante los hijos, aunque el papá esté ausente. En ese sentido Alejandra dice: “Durante mi infancia y adolescencia mi papá se la pasaba trabajando y casi no lo veíamos. Mi mamá siempre estuvo al cuidado de mis hermanos y mío. Sin embargo, los permisos y decisiones importantes las daba él, porque era el papá.”

Norma Malagón, coordinadora del Inmujeres-GAM, comenta que a través de los cursos que se imparten en el Instituto se pretenden que las mujeres reconozcan que hay una cultura patriarcal que determina roles, con los cuales se tienen expectativas para las mujeres y los hombres. Y detrás de éstas hay relaciones de poder donde fundamentalmente son ellos quienes tienen el control de la situación.

Señala “que es importante que se reconozca que hay estereotipos y las mujeres si no estamos en uno específico se nos cataloga como fuera de esos modelos establecidos socialmente. Si estás gorda, chaparra, morena pareciera como si fuera malo.”

Es importante decir que muchas de las relaciones de género se han visto influidas por las tradiciones judeocristianas, en donde los patrones de comportamiento son evidentes sobre todo para el ejercicio de la sexualidad y la sujeción de la mujer al marido.

En ese sentido en la Biblia se menciona que “La mujer aprenda en silencio, con toda sujeción. Porque no permito a la mujer enseñar ni ejercer dominio sobre el hombre, sino estar en silencio”. (Timoteo 2:11-12)

“Las casadas estén sujetas a sus propios maridos, como al Señor; porque el marido es cabeza de la iglesia, la cual es su cuerpo, y él es su Salvador”. (Efesios 5:22-23)

Se piensa que *el matrimonio es para toda la vida*, te vaya cómo te vaya. Y si te va mal *es tu cruz*. Además es bien visto que las parejas se casen por la iglesia y la mujer vaya vestida de blanco como símbolo de su *castidad*, aunque ya esté embarazada.

Platicaba el otro día con mi tía, agrega Norma Malagón, que “toda la familia le dejó de hablar cuando se embarazó a los 29 años y no se casó. Tenías que casarte joven y por la iglesia porque si no eras puta.”

Álber, usuaria del Inmujeres-GAM, comenta que cuando era joven se decía “me voy a casar bien” y mi patrona del restaurante me insistía “no te dejes manosear”, “date a respetar”, “no te pintes tanto y no coquetees con los clientes”.

Marcela Lagarde en su libro *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas y locas* hace un amplio análisis de las diversas formas en que se justifica la discriminación que excluye a las mujeres de ciertos espacios, actividades y poderes, los cuales están definidos por normas, instituciones, modos de vida y la cultura, a lo que ella llama *cautiverios*.

Al respecto dice: “No todo es dolor en ellos. Ni la opresión es vivida con pesar. Por el contrario, adquiere la tesitura de felicidad cuando es anunciado en lengua patriarcal como lealtad, entrega, abnegación; cuando nos valoriza y nos ubica en el mundo, el cautiverio se llama hogar o causa; la especialización en los cuidados se concibe como instinto sexual y maternal, y la subordinación enajenada al poder es el contenido del amor.

Con relación a la madresposa, Lagarde explica que “es un cautiverio positivo de la feminidad porque está relacionado con su sexualidad procreadora y su relación de dependencia vital de los otros por medio de la maternidad, la filialidad y la conyugalidad. El erotismo en cambio caracteriza al grupo de mujeres en la categoría de putas.

“Las monjas son el grupo de mujeres que encarna simultáneamente la negación sagrada de la madresposa y de la puta (...) Las monjas no tienen hijos ni cónyuges, pero son madres universales y establecen el vínculo conyugal sublimado con el poder divino.

“Las presas concretan la prisión genérica de todas, tanto material como subjetivamente: la casa es presidio, encierro, privación de la libertad para las mujeres en su propio

espacio vital. El extremo del encierro cautivo es vivido por las presas, objetivamente reaprisionadas por las instituciones de poder.

“Las mujeres enloquecen de tan mujeres que son, y enloquecen también porque no pueden serlo plenamente, o para no serlo. La locura genérica de las mujeres emerge de su sexualidad y de su relación con otros. Casa, convento, burdel, prisión y manicomio son espacios de cautiverios específicos de las mujeres. La sociedad y la cultura compulsivamente hacen a cada mujer ocupar uno de estos espacios y, en ocasiones, más de uno a la vez”, reafirma Lagarde.

Por otra parte, se le atribuye la pasividad a la mujer, está asociada prioritariamente a un sentido de ineptitud e incapacidad que da como resultado la dependencia femenina y, por tanto, refuerza la obligación de obediencia al mundo de los hombres.

“En alguna ocasión, comenta Chaili, usuaria del Inmujeres-GAM, le pregunté a mi madre por qué se casó con mi papá si no lo quería. Ella me contestó que cuando había decidido dejarlo no faltó quién le dijera que si lo dejaba la iban a tratar como si fuera *la peor perra del pueblo*, por lo que se vio obligada a vivir con él toda su vida”.

Es así que en el orden de la sexualidad, la mujer debe acatar las disposiciones y formas masculinas de satisfacer sus deseos y hasta de sentir o no placer. Para ser elegida como la *buena mujer* deberá considerar los ordenamientos de los hombres y ajustarse al modelo femenino de eficiencia doméstica y decoro sexual.

“Cuando tenía mis vacaciones y estaba en casa tenía más tiempo para limpiarla y mi esposo me decía: ¡Vaya! Hasta que hay mujer en casa”, dice Alejandra, usuaria del Inmujeres-GAM.

La edad también modifica la condición de la mujer, por ejemplo no es lo mismo ser una adolescente que vive en la Ciudad de México que una adolescente campesina. Esta última, en general no transita por la adolescencia, sino que pasa directamente a la edad adulta.

Asimismo, el presidente de la Comisión de los Derechos Humanos en el Distrito Federal, Emilio Álvarez Icaza, comentó en la presentación de la Ley General de Acceso de las Mujeres por una Vida Libre de Violencia, que una niña que nace en Ocosingo, Chiapas, tiene cuatro veces menos posibilidades de sobrevivir en su primer año de vida que un niño que nace en la delegación Miguel Hidalgo en la Ciudad de México, por el sólo hecho de ser niña.

Además, agrega Emilio Álvarez Icaza, “porque su madre vive en condiciones de miseria y si esta niña se enferma, el hospital está a 18 horas caminando y probablemente cuando llegue no hay medicamentos en ese hospital. En cambio en la Ciudad de México, los papás de ese niño podrán escoger el mejor hospital (...) Es por eso que ese niño tiene mayores probabilidades de sobrevivir que aquella niña.”

La mujer tiene un cuerpo en el que puede ocurrir la concepción, la gestación, el parto y la lactancia. Y en algunas sociedades se ha pensado que esto es ineludible. Sin embargo, con el avance de la ciencia ya no es obligatorio que la concepción suceda en el cuerpo de la mujer, como los embarazos *in Vitro*.

Otro elemento que estructura a las mujeres es la salud, pues no todas tienen la posibilidad de concebir, gestar y parir. Los impedimentos para fecundar modifican profundamente la vida de las mujeres, pues se les considera un poco enfermas o raras.

Por otro lado, cuando los hombres no fortalecen su condición de género, compensan la pérdida con formas machistas, a través de su virilidad, que es lo único que les queda, y dejará hijos regados por todas partes y tratará de conquistar sexualmente a cuanta mujer pueda.

Asimismo, las inseguridades personales conferidas por la incapacidad de pasar la prueba de hombría o simplemente por la amenaza del fracaso, son suficientes para ejercer violencia contra ellos mismos en formas de miedo, aislamiento, ira y autodestrucción personal (alcoholismo y drogadicción, entre otras).

En dicho estado emocional, la violencia se convierte en un mecanismo compensatorio para afirmarse a sí mismo. Es otra característica de la condición de género patriarcal asignada a los hombres. Y cuando no les queda nada, demuestran que son hombres a través de violentar a los más vulnerables que son las mujeres, los niños, los ancianos, los homosexuales y los migrantes, quienes son blanco fácil de la inseguridad porque a menudo no cuentan con una protección legal adecuada.

Incluso se considera natural que los hombres sean violentos, que golpeen, griten y agredan con el lenguaje, es como un atributo de género. La violencia contra los niños se da como un acto patriarcal, al legitimarse como un hecho educativo e incluso amoroso.

Al respecto, Emy Pérez Morales, encargada del Proyecto de Equidad en la Infancia y la Juventud del Inmujeres-GAM, asevera que “los niños creen que papá y mamá tienen derecho a maltratarlos y aparte los padres les dicen *te pego y te regaño porque te quiero, te estoy educando*. Una cosa es educar y otra es que se les violente.”

Lo privado y lo público del género femenino y masculino

En el mundo actual los géneros ocupan espacios bien diferenciados y determinados y se ha separado lo privado de lo público. Existen diferentes criterios o enfoques disciplinarios para su estudio. Nora Rabotnikof en el libro *Léxico de la política* menciona que la literatura feminista identifica lo privado con el ámbito familiar y doméstico, y lo público con el Estado, la sociedad civil y la economía.

El área privada de la vida de las mujeres está compuesta por todas las personas dependientes de ellas: los niños, los jóvenes, los enfermos y los ancianos.

Norma Malagón, coordinadora del Inmujeres-GAM, asegura que “es mentira que las mujeres elijamos libremente la carrera que queremos estudiar o trabajar, puesto que hay condicionantes de quién va a cuidar a los hijos, a la mamá o cómo vas a ser ingeniera entre puros hombres, tienes que laborar en cosas relacionadas con mujeres.

Generalmente, las mujeres son para los otros, ya sea a través de la sexualidad, del trabajo y/o del poder, no como un sujeto pleno, sino como un objeto.”

Al respecto, Eberth González, encargada del Proyecto de Construcción Ciudadana del Inmujeres-GAM, comenta que “las mujeres no reconocen su liderazgo, lo ven como una tarea más. Incluso se traslada lo que hacen en casa a la comunidad. Se levantan temprano, salen para ir a gestionar, organizan, hacen el documento. Uno les pregunta ¿le dan dinero para sacar copias y para los pasajes? No, la gestión la hacen con su dinero.

“Son gestoras, les salvan la vida a todos, pero si las cosas salen mal hay problemas. Algunas piensan que se van a ganar algo y son utilizadas, porque no dan a valer su trabajo y éste se diluye. Son como hormiguitas trabajando de manera aislada, pero políticamente son una *minita*”.

Los hombres están en los espacios públicos, pero sólo aquellos que no son niños, jóvenes, enfermos o viejos, es decir, quienes producen valores materiales, culturales y políticos.

Para que una persona sea elegida como autoridad requiere una mayor dedicación a la política y mayor tiempo, y con suma frecuencia son los hombres quienes pueden hacerlo o disponerlo.

La inserción femenina en el espacio público se ha incrementado desde el siglo pasado, pero las mujeres en promedio con su labor económica y doméstica acaban por trabajar más que los hombres, aunque trabajen tiempo parcial.

Cuando en el ámbito laboral existe distinción o restricción basada únicamente en el sexo se considera segregación ocupacional. Esto es, se cree que hay empleos más apropiados para hombres y otros para mujeres. En la mayoría de los casos, las mujeres tienen acceso específicamente en trabajos considerados femeninos o no tienen las mismas oportunidades que los hombres para lograr ascensos en sus lugares de trabajo, por ejemplo, se ve en los anuncios de ocasión:

Se solicita personal masculino para una gerencia. Requisitos: 30 a 45 años, licenciatura en Administración de Empresas, experiencia mínima de 5 años en cargos afines.

Solicito trabajadora doméstica de planta, con referencias y sin hijos.

Si bien existen mujeres en el ámbito público hay una segregación laboral en donde ocupan puestos como docentes, trabajadoras sociales, secretarias y pocas han alcanzado puestos de decisión.

“Falta mucho para que las mujeres mexicanas que están en el poder ejerzan un liderazgo femenino, porque algunas que están en él ejercen el liderazgo masculino, en donde se beneficia a los hombres”, dice Eberth González.

“Por otro lado, lo que ha hecho el gobierno con los liderazgos femeninos es que cuando le dan ‘mucha lata’ para resolver ciertas problemáticas de la comunidad. Entonces se les da un puesto para mantenerla ‘calmada’. Del otro lado del escritorio ya no puede ir a gritarle al delegado porque ya es parte del equipo”, concluye González.

Los hombres han sido los dueños de la palabra en la sociedad patriarcal y han construido concepciones que legitiman y fundamentan los sistemas de valores, las normas, las condiciones cosmogónicas y las explicaciones del orden.

En las diferentes civilizaciones *los hombres hacen los dioses, las mujeres los adoran*, dice Simone de Beauvoir en su libro *El segundo sexo*, “son ellos quienes deciden si sus divinidades supremas son hembras o machos; el lugar de la mujer es siempre el que le asignan; en ningún tiempo ella ha impuesto su propia ley.”

Los sistemas de ordenamiento político y las diversas concepciones políticas en el mundo de hoy también han sido androcéntricas, esto es, que están centradas en el hombre y les es difícil reconocer al sector femenino. En ese sentido es importante comentar la reacción que tuvieron algunos políticos con la aprobación de la Ley de

Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia que se aprobó el pasado 1 de febrero de 2007.

Hubo declaraciones como la del panista Felipe González, quien dijo que “es urgente que se trabaje en las reformas y en el reglamento, porque es previsible que haya mayores problemas. Imagínese usted que una mujer acusa a su esposo, porque según ella ya no la quiere y el asunto llegará hasta el juez (...)”.

El priísta Mario López Valdés aceptó que “es una ley injusta para los hombres, porque si no demuestro amor incurro en violencia, pero si demuestro mucho puedo ser acusado de hostigamiento”.

Al respecto, Marcela Lagarde, diputada de la LIX Legislatura, quien participó en la creación de esta Ley comenta: “¿Cómo una ley específica para las mujeres? ¿Qué les pasa? Todo mundo brinca al decir *y los hombres dónde están*. Esta ley está basada en un principio de diferencia, o sea, en la diferencia entendida no en relación de la mujer con el hombre, sino en el principio de la especificidad de género de las mujeres.

“Algunos juristas y políticos que no tienen perspectiva de género y personajes de los medios de comunicación han objetado la ley y la han descalificado. Su discurso ha creado una gran confusión en la población.

“La ley no habla de los celos, menciona la *celotipia* que es un conjunto de conductas y formas de comportamiento violento, de acoso celoso a las mujeres. No consideran el contexto, no respetan los términos jurídicos de la ley. El comentario es: *ahora ya no podemos celar a nuestras novias*.

“El problema nuestro frente a la violencia es recoger lo que las mujeres han denunciado en este país durante 30 años que es la celotipia como una de las formas de violencia más grave vivida en México. Se burlan de la significación de la violencia psicológica dicen que cómo van a probar el delito de desamor y eso lo han dicho abogados y juristas muy prestigiados.

“El desamor es una de las conductas incorporadas en la violencia psicológica que abarca un conjunto de hechos articulados entre sí, es decir, usar el desamor es una práctica de violencia psicológica, patrimonial y sexual. No es un sólo hecho aislado. Y no estamos hablando del delito de desamor, sino del delito de violencia psicológica. Eso es lo que tenemos que llevar al código penal.

“Yo invito a la gente a que conozca la ley, hay que defenderla, porque puede ser desbaratada y entonces vamos a tardar, según mis cálculos, otros 10 años en lograr superar la tragedia de un mal comentario.”

Otra contribución de los hombres a la historia es la alianza, porque para poder pactar se debe tener la capacidad de tener vínculos para obtener fines comunes. Los hombres se incluyen y se excluyen. Esto lo vemos en los grupos que ejercen el poder público.

Caso contrario, “las mujeres no sabemos formar alianzas, dice Eberth González, porque se confunden con la amistad. Es mi aliada porque me conviene en este momento, en esta coyuntura y para lograr un objetivo. Las alianzas son acuerdos que se establecen entre varias organizaciones por un objetivo común. Tienen mayor peso porque hay un respaldo de personas por cada organización y de este modo hay mayor presión para que se logre el objetivo.

“Cuando trabajo con algunas mujeres líderes y veo que ya hay conflictos, les digo: Momento, recordemos el objetivo de por qué estamos aquí. No estamos para hacer amigas. Las mujeres somos muy dadas de que cuando hacemos algo en conjunto es porque ya hay una amistad y te estoy contando toda mi vida. Eso es lo peor. Es lo que jamás debemos hacer.

“Los hombres nunca hablan de su intimidad y lo hacen cuando pasa mucho tiempo de conocerse. Sin embargo, las mujeres le damos armas a la otra cuando todavía no la terminamos de conocer. Se comienzan a destruir a partir de su vida íntima y se vuelven vulnerables.”

Por su parte, Marcela Lagarde comenta que “hay que crear una conciencia ciudadana. Incluso, a muchas sectarias del movimiento feminista les ha costado trabajo dirigirle la palabra a mujeres que han luchado desde otros partidos por los derechos civiles, políticos, económicos, laborales de nosotras.

“En muchas corrientes del feminismo se confunde firmeza con crítica devastadora, con descalificación. En un espacio crítico constructivo tenemos otras bases para el pensamiento, porque eso no se hace. Cuando nosotras hagamos crítica que no sea banal, que sea ponderada con conocimiento, comprensiva y después ir al mando con una visión novedosa de las cosas.

“No tenemos una cultura política compleja, nos excluimos, nos antagonizamos. Cualquier desacuerdo se puede convertir en desacuerdo total. Cualquier crítica a una parte de un todo se convierte en descalificación del todo.

“Eso que llamamos mentalidad es una mentalidad política (...) Y lo que nos pasa entonces es que depende quién proponga, apoyamos o no apoyamos. Todavía pesa más la personalidad del liderazgo que el contenido de la llamada agenda política feminista”, concluye Marcela Lagarde.

Citlalli Flores, encargada del Proyecto de Desarrollo Individual y Colectivo de Inmujeres-GAM, dice que “una de las partes importantes de este trabajo es que se hace con mujeres comunes y corrientes, pero la parte nodal para que tengamos realmente decisión son las mujeres que tienen poder. Y ahí pocas han entrado.”

Los hombres construyen grupos donde incluyen a las mujeres, pero sólo con las que tienen relación de propiedad con ellos, es decir, sus mujeres. De este modo, construyen espacios, territorios y ámbitos de vida.

Asimismo, es claro que la propiedad del espacio territorial es de los hombres. La propiedad de los bienes, la industrial, agraria y financiera es monopolizada por ellos.

Alejandra, usuaria del Inmujeres-GAM, comenta: “Desde antes de casarme he trabajado y siempre participé en los gastos de la casa mientras viví con mi esposo. Yo aportaba para la comida y lo que hiciera falta y él pagaba la renta y los servicios. Cuando se pudo comprar una casa, él puso las escrituras a su nombre.”

Si vemos la lista de la revista neoyorquina *Forbes*, quien informa cada año acerca de la fortuna de los hombres y mujeres más ricos del mundo, encontramos una gran lista de nombres masculinos. Lo impresionante es el informe de este año, donde el empresario mexicano Carlos Slim Helú se encuentra en el primer lugar y si su fortuna fuera líquida, más de 60 mil millones de dólares, podría comprar toda la producción económica de El Salvador y Nicaragua.

Otra característica del patriarcado es el trabajo y éste es monopolizado por lo genuinamente masculino. De esta manera, le ha permitido tener el poder hegemónico y la dirección del mundo.

Marcela Lagarde menciona que los hombres al nacer son potenciales trabajadores, poseedores de bienes y ejecutores del poder, lo que les da derecho a la existencia. Esto da lugar que en muchas sociedades no se manda por igual a los niños y las niñas a la escuela o no se distribuye de la misma manera el alimento o el vestido.

“En la familia de mi mamá fueron 14 hermanos, sólo vivieron seis mujeres y un hombre, el más pequeño. Mi mamá me platicó que sus hermanas y ella andaban descalzas o con huaraches y a su hermano lo vestían de charro y con botas. Ello lo veía normal porque era el varoncito”, dice Alejandra.

Las sociedades actuales están organizadas de tal manera que los hombres son quienes norman el mundo y tienen el derecho a decidir cuáles son los derechos de los otros. Por ejemplo, aclara Marcela Lagarde “¿Qué tiene que hacer el papa católico normando el útero de millones de mujeres?”

En muchos ámbitos de la vida, los hombres deciden aspectos esenciales de la vida de las mujeres como si se casan, estudian o salen del espacio doméstico.

“Cuando terminé la vocacional uno de mis hermanos decidió que iba a ser licenciada en Turismo y acepté. Entré a la Superior de Turismo del Politécnico”, dice Chaili, usuaria del Inmujeres-GAM.

En otro contexto, para los hombres la paternidad no es esencial para cumplir con la condición de género, si no lo son, no pasa nada. En cambio las mujeres que no son madres se les consideran raras e incompletas.

“Nunca pensé en casarme porque no quiero tener hijos, porque la mayoría se casa para tenerlos. Cuando un novio que tuve me propuso tenerlos. Mi respuesta fue no. Una amiga me decía *tienes que cambiar tu manera de pensar*. Incluso tuve dos vecinitas, ya mayores, que se preocupaban por mí y una me decía que le iba a pedir a Dios que me mandara un buen marido y la otra me insistía que me casara para no quedarme sola”, agrega Luz al respecto.

Desde la lógica reproductiva, la heterosexualidad es el acto de intercambio fundamental en el que la sexualidad se concreta y se asegura la reproducción. Sin embargo, el hombre no puede defraudar las expectativas, creencias y fantasías generadas por la cultura de su propio género que ha constituido una serie de atributos y condiciones para responder como *un hombre de verdad*. Y tiene la obligación de hacer un buen papel sexual frente a la mujer para demostrar su habilidad como amante.

Marcela Lagarde analiza en el documento *Identidad de género* la dependencia de los géneros y hace una comparación muy interesante. Al respecto menciona: “En el ámbito doméstico, las mujeres se ocupan de la casa y de los niños, mientras ellos se van a trabajar. ¿Quién depende de quién? En la cultura dominante, esa mujer depende del hombre que le trae dinero y se le llamará *mantenida* (...). En cambio él, no es visto como un sujeto dependiente aunque necesite de la sopita de fideo y el hogar como un espacio de relajamiento y recreación.”

Las actividades que realiza el hombre se consideran trabajo, pero las actividades domésticas que realiza la mujer es *obligación*. Es lo que se ha llamado *el trabajo*

invisible. El trabajo doméstico es invisibilizado si es hecho en la propia casa, pero si se realiza en el ámbito público es valorizado, pagado y reconocido.

A continuación se muestra en el cuadro un aproximado de lo que se tendría que pagar a una ama de casa por su trabajo en el hogar.

Cálculo del valor monetario del trabajo doméstico*
(Familia de cuatro personas: mamá, papá y dos hijos)

Actividad	Salario mensual (en pesos)	Observaciones
Jardinería	300	\$150 por día, dos veces
Aseo general	2,000	Sueldo mensual íntegro
Lavandería	1,000	40 docenas a \$25 cada una
Planchaduría	625	25 docenas a \$25 cada una
Recamarera	3,000	Sueldo mensual íntegro
Bolero	150	\$10 por boleada
Niñera	4,000	Sueldo mensual íntegro
Chofer	5,000	Sueldo mensual íntegro
Compras	100	4 veces \$25 cada una
Mesera	1,500	Sueldo mensual íntegro
Costurera	480	Reparaciones durante el mes
Lavalozas	1,600	Sueldo mensual íntegro
Cocinera	3,500	Sueldo mensual íntegro
Masajista	800	\$400 por masaje
Enfermera	1,520	\$380 por día
Peluquera	100	\$50 por cada corte
Telefonista	2,300	Sueldo mensual íntegro
Total	\$27,975	

*Publicado en "Igualdad de Oportunidades para nosotras las mujeres", Inmujeres DF, 2006.

En cuanto al espacio sucede lo mismo. Los hombres tienen la facilidad de desplazarse de un modo impresionante y muchas mujeres también se desplazan. Sin embargo, muchas de ellas cambian su vida porque la pareja cambió de país, pero es muy difícil que ocurra a la inversa.

"Yo trabajé 16 años en la ciudad de Toluca y me trasladaba diariamente del DF hacia allá. Hubo algunas oportunidades de vivir en esa ciudad, pero mi esposo nunca quiso

porque se le *subía la presión* por la altura. Sin embargo, no se le subía cuando iba de cacería a tierras altas”, dice Alejandra, usuaria del Inmujeres-GAM.

El hombre *Marlboro* ha sido un estereotipo para los varones, símbolo de masculinidad y de poderío. Hay hombres que tienen las condiciones de género para cumplirlo y les favorece para ocupar las posiciones dominantes en los grupos de poder.

Una característica del hombre es ser mujeriego, sea cual sea su clase social y se considera parte de su condición genérica. *El hombre es infiel por naturaleza.*

Chaili, usuaria del Inmujeres-GAM, comenta que cuando su mamá iba a dar a luz generalmente tenía muchos problemas. Y a pesar de esas situaciones su papá se iba, porque era muy mujeriego, jugador y gallero.

Por su parte Gabis, usuaria del Inmujeres-GAM, dice: “A mi esposo y a mí nos ha costado trabajo tocar detalles del pasado porque él sí tiene justificación de haber tenido otra pareja y yo no, él sí puede ponerme calificativos hasta de puta y los reafirma con comentarios que me violentan como “yo soy el hombre y tenía que decirte que andaba con otra persona, porque tú eres la que fallaste”.

“En esta cultura se piensa que el hombre es el primero, es el mejor, es el que vale más. Cuando nació mi hijo pensaba que era la mujer más importante en la vida de Enrique porque le di un varón. ¡Oh sorpresa! Se va de viaje y llega con la camisa manchada de labial, un anillo de mujer y yo me decía ¡Cómo es posible si le di un hijo!, comenta Álber, usuaria del Inmujeres-GAM.

En esta sociedad los buenos patriarcas son extraordinariamente protectores. Ser padre es ser proveedor de bienes y protector de la familia, de la esposa y de los hijos. Sin embargo, esa protección se da muchas veces con el control.

Alejandra comenta: “Siempre fui muy independiente para realizar mis cosas y mi marido insistía que le *permitiera* que me cuidara, pero lo que quería era controlarme aún más.”

“A mí me llamaba la atención Enrique, antes de casarme con él, porque lo veía fuerte y pensaba que él me iba a proteger con esos brazos. Creo que en el fondo buscaba a mi papá”, dice Álber.

Al respecto, Sara Moreno, encargada del proyecto de Desarrollo Personal y Colectivo de Inmujeres-GAM, enfatiza que “hay que romper con las situaciones de vulnerabilidad de las mujeres, de querer que nos protejan. Tampoco debemos ser las superdotadas, es decir, no irse a los extremos de no permitir que nos cuiden a quien quiera acercarse. Simplemente que no nos hagan indefensas.”

En la actualidad con la participación de las mujeres en el ámbito laboral, muchos hombres se deslindan de la responsabilidad de proveer a los hijos o no asumen su paternidad. Pero aunque las mujeres cumplan sus funciones no pueden ocupar el papel de padre.

Los padres son muy importantes en la conformación de la identidad de género, porque no sólo le van a contar a los niños lo que es ser hombre, sino que son hombres frente a ellos y los niños aprenden por imitación. Cuando crece desea ser como el padre, obtener sus bienes y poderío. Sin embargo, muchos hombres no desean crecer y aún más no pueden hacerlo. Se dice que a ellos no se les dieron los primeros elementos para crecer.

“Cuando Dafne estaba pequeña, dice Alejandra, su papá nunca quiso cambiarle el pañal, en primera porque era mujercita y él decía que no *se le daba* aprender eso.”

Por otro lado, en el transcurso de la vida una mujer puede cambiar o modificar elementos de su identidad, esto es, no le da tiempo de cocinar, cuidar niños, limpiar la casa, tal como le pasa a muchas mujeres que trabajan.

Incluso ha cambiado la decisión de la fertilidad con el uso de métodos anticonceptivos o no tener hijos. En la actualidad hay parejas que viven juntas y no necesariamente por la institución matrimonial.

Hay mujeres en espacios donde antes sólo había hombres, y hombres donde sólo había mujeres. Ya se cuenta con políticas, conductoras del metro, pilotos de avión, trabajadoras de la construcción, policías y boxeadoras, entre otras.

A pesar de estos logros, pareciera que todavía no existe legitimidad y los otros están esperando el regreso de las mujeres a sus posiciones originarias y muchas que viven en espacios no tradicionales, están esperando inconsciente o conscientemente regresar a las posiciones y actividades tradicionales.

“Recuerdo que una maestra de la universidad, muy joven por cierto, dio un curso breve y le preguntamos los alumnos en dónde estaba trabajando. Contestó que había renunciado a su trabajo porque ya eran muchos años de laborar, había dejado mucho tiempo a sus hijos solos (eran adultos) y ya era tiempo de *descansar*”, dice Alejandra.

La mujer que trabaja se siente dividida, escindida y en confrontación. La confrontación más importante es la de *ser para los otros* frente a la de *ser para mí*. Es por eso que cuando las mujeres hacen las cosas que les gustan y qué quieren, las viven con culpa. Incluso a veces los padres condenan con frases como *lo que tú hagas con tus hijos lo pagarás*.

Alejandra narra que “en muchas ocasiones cuando me iba a trabajar y tenía que cubrir tiempo extra, dejaba a mi hija encargada con mi mamá y me sentía bastante mal”.

“Hubo un tiempo que decidí irme a vivir con una amiga y esto no le agradó a mis papás. Mi mamá me dijo que todo lo que hacía le afectaba mucho y lo iba a pagar con mis hijos”, cuenta Luz.

Es importante resaltar que cuando el hombre o la mujer deciden cambiar la identidad asignada se enfrentan a conflictos muy fuertes para reelaborar su Yo. Hay quienes no lo anuncian al mundo y éste no les asigna una identidad. En cambio otros y otras rompen con su identidad y construyen los elementos de la nueva.

En esta sociedad la diversidad sexual no es aceptada, a menos que sea heterosexual, porque ésta es la *natural* por su valor reproductivo. La tradición judeocristiana occidental plantea la inmoralidad intrínseca del acto sexual como algo malo *per se*, a menos que se vuelva un medio para reproducir a la especie.

Marta Lamas en el artículo *Qué es la diversidad sexual* opina que “En nuestro país el respeto a la pluralidad, en todas sus formas, todavía no es una realidad. Las creencias sociales modelan la organización de la vida colectiva y estigmatizan lo distinto, lo que se aleja de la norma.

“Y como la norma es la relación heterosexual, las personas con un deseo distinto lo suelen reprimir, esconder o incluso, negar hasta el punto de casarse y tratar de vivir como heterosexual. Son pocas las personas que asumen abiertamente su deseo distinto.

“Defender la diversidad sexual implica defender la vida democrática de nuestras sociedades, por lo que es necesario impulsar acuerdos sociales que eduquen contra la homofobia, impidan la discriminación y fomenten el respeto a la diversidad sexual humana”, concluye.

Asimismo, si los hombres manifiestan sentimientos tiernos o son particularmente sensibles, hay algo equivocado en ellos. Existe todo un modelo de relacionarse en el que subsiste un fuerte miedo al sentimiento gay, una homofobia relacionada con la estructura de una masculinidad fuerte que tiene como marco el temor a exteriorizar sentimientos tiernos. Ese sentir sólo pueden demostrarlo con las mujeres, pero no con otros hombres.

Es importante decir que por la manera en que los hombres ejercen el poder es, generalmente, favorable para ellos, por lo que no se ha generalizado aún el deseo de cambiar. Esto es, a muchos no les conviene este cambio.

Afortunadamente ya existen algunos espacios en donde se confirma la pertinencia de cuestionar los papeles que desempeñan varones y féminas. Lo cierto es que los

hombres han avalado el modelo hegemónico y algunas mujeres se han opuesto y han logrado transformaciones importantes en algunos varones de ciertos sectores sociales.

El cambio no solamente sirve para que nos cuestionemos cosas que hasta hace poco se daban por hecho como fenómenos *naturales*, sino que también nos hace reflexionar de la condición de hombres y mujeres y sus necesidades. Y a partir de estos cuestionamientos cambiar y lograr construir vidas que puedan desarrollarse con mayor equidad social y de género.

Es por ello que resulta fundamental comprender qué es el género y el significado que cobra en cada una de las culturas, momentos históricos y en los individuos la diferencia entre los sexos. La cuestión de género se encuentra inmersa en la vida de cada persona y para entenderlo en el siguiente capítulo se aborda, desde el punto de vista psicológico, cómo repercute esta diferencia de géneros, particularmente en el sector femenino.



Diversos artistas han dado cuenta de la situación entre hombres y mujeres en lo que a teorías de equidad de género se refiere. (Retrato: Cecilia Farrell en www.ceciliafarrell.com)

IV. EL REENCUENTRO DE SÍ MISMAS

El reencuentro de las mujeres es mirarse a sí mismas, de saber quién son, de cuáles son sus fortalezas y cuáles son sus debilidades, de afrontar los desafíos, de no depender de algo o de alguien para sentirse bien, esto es, hay un empoderamiento para la toma de decisiones. Encontrarlo no es nada fácil, pues se requiere de un proceso mediante el cual se transita a un estado de conciencia, autodeterminación y autonomía.

Tener una baja autoestima, sufrir una depresión, vivir violencia y ser codependiente son como *jaulas*, prisiones que no permiten ver más allá de lo que se quiere ver y no permiten avanzar para sentirse bien.

Una autoestima fortalecida elimina poco a poco todas esas prisiones y juega un papel muy importante en este reencuentro que han tenido algunas mujeres que desean abandonar los roles sexuales tradicionales, las que luchan por la autonomía emocional e intelectual, las que saben qué es lo que quieren y saben cómo comunicarlo, las que defienden sus derechos con pleno conocimiento, las que no permiten ser violentadas, las que trabajan para progresar en el trabajo, crean nuevos proyectos y las que desafían prejuicios milenarios.

Cinco mujeres comparten su vida con la dignidad y responsabilidad de reconstruir y enfrentar su propia historia. Evocan y recrean sus recuerdos, enfrentan sus miedos y temores, nombran sus fantasías y definen sus deseos.

Este reencuentro las lleva a darse cuenta de la gama de posibilidades que tienen a su alcance. De ahí que atraviesen por procesos de toma de conciencia que las ha llevado a mirar y a resolver sus problemas de muchas maneras.

Estas mujeres se han beneficiado de lo aprendido en los talleres del Inmujeres-GAM a los que han asistido y sus narraciones están matizadas de ese aprendizaje, por ello emplean un nuevo lenguaje: la libertad.

Atrapadas en sus propias jaulas

Esas jaulas, esas prisiones, se originan en los modos de vida, el sentir emocional y en la cultura donde se desenvuelven las mujeres. ¿Cuáles son esas *jaulas*? La baja autoestima, la depresión, la codependencia y la violencia.

Alguna persona que no tenga fortalecida su autoestima, tendrá una gran probabilidad de estar *atrapada* en una, varias o todas estas *prisiones*.

Soy una tonta

“Cuando era niña siempre me consideré el *patito feo*, la que no tuvo papá, la arrimada y la ignorante.”

Álber, usuaria del Inmujeres-GAM

No soy suficientemente buena, soy una mala madre, la gente trata de fastidiarme, no hago las cosas bien, tengo mala suerte, es mi culpa... Éstas son expresiones cotidianas que llegamos a oír. Parecieran simples, pero tienen un alto contenido de los roles de género asignados y el sentir emocional de las personas en su desenvolvimiento en la familia, el trabajo y la comunidad. Todo esto refleja una baja autoestima.

¿Qué es la autoestima? Nathaniel Branden, en su libro *La autoestima de la mujer. Desafíos y logros en la búsqueda de una identidad propia*, señala que “la autoestima es estar dispuestos a ser conscientes de que somos capaces de ser competentes para enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida y de que somos merecedores de felicidad”.

La baja autoestima se vuelve inseguridad y devaluación, la sumisión se torna dependencia y complacencia y lo servicial se transforma en servidumbre. Esto se da sin importar la clase social y económica, edad, profesión ni alguna otra diferencia.

“Cuando el nivel de autoestima es bajo -menciona Branden-, se reduce nuestra resistencia ante los problemas de la vida. Tendemos a dejarnos influenciar más por el

deseo de evitar el dolor que por el de experimentar alegría; los aspectos negativos tienen más poder sobre nosotros que los positivos. Si no creemos en nosotros mismos, en nuestra eficacia ni en nuestra bondad, el universo es un lugar aterrador.”

Cuando una persona tiene baja autoestima busca la seguridad de lo conocido y lo fácil, y se siente bajo el control de los acontecimientos externos, esto es, de las decisiones y acciones de los demás. Se tienen menos aspiraciones y por tanto menos posibilidades de éxito.

Cuando una mujer rechaza o sacrifica partes de sí misma, sean cual sean las razones, el resultado es que se agravia y se empobrece.

“Desde que me casé me sentía mal de vivir con mi esposo, él es una persona violenta, y cuando la relación iba de mal en peor, muchas veces pensé en dejarlo, pero me daba mucho miedo emprender mi vida sola”, dice Alejandra, usuaria del Inmujeres-GAM.

En ese sentido Sara Moreno, psicóloga del Inmujeres-GAM, comenta que “hay personas que piensan que una mujer que vive violencia es porque le gusta. Yo les digo: no es que les guste, es que tienen baja su autoestima, se sienten tan devaluadas y tienen escasos o nulos conocimientos sobre los derechos de las mujeres.

“La baja autoestima está relacionada con la falta de conocimiento de quiénes son y de qué es lo que quieren. Por situaciones de género, dentro de la vida la mujer se va adaptando a lo que le digan, lo que le pidan y cubrir las expectativas de los demás. Estar pendientes de lo que los otros quieren. Hay una pérdida de identidad y de pensar *yo qué quiero, yo quién soy*”.

Las mujeres suelen desconocer su potencial porque tienen miedo de que al expresarlo las dejen de querer. Muchas de ellas deciden renunciar a su inteligencia, sin darse cuenta que también renuncian a la autoestima.

Al respecto, Nathaniel Branden comenta “nunca establezca una relación sentimental con un hombre que no sea amigo de su inteligencia. Si lo hace el precio es dejar de amarse a sí misma.”

Así también, Branden en su libro *Los seis pilares de la autoestima* menciona que “una autoestima poco adecuada se puede revelar en una mala elección de pareja, en un matrimonio que sólo presenta frustraciones, en una profesión que no te lleva a ninguna parte, en aspiraciones que, de alguna forma son sabotajes a uno mismo; en las ideas prometedoras que mueren nada más de nacer, en una misteriosa incapacidad para disfrutar el éxito, en el comer y vivir destructivamente, en los sueños que nunca se cumplen; en la ansiedad y depresión crónicas, en tener de forma habitual una baja resistencia a las enfermedades, en depender de las drogas en demasía, en un hambre insaciable de amor y obtener la aprobación de los demás.”

Alyce Cornyn-Selby en su libro *Cómo superar el autosabotaje. Evita convertirte en tu peor enemiga* explica cómo el autosabotaje se manifiesta en el ser humano y se da cuando queremos hacer algo y luego hacemos todo lo posible para que no ocurra. Esto es, dejar de hacer cosas para realizarlas después, como los propósitos de Año Nuevo, inscribirse a un curso y no presentarse a clases, entre otros.

También es importante señalar que los hombres y mujeres inseguros también se sienten atraídos y establecen relaciones destructivas. Es como sentirnos más *cómodos* con personas cuyo nivel de autoestima se parece al nuestro.

Alejandra comenta: “Tuve un novio con quien me iba a casar. Compramos todas las cosas para vivir juntos. En apariencia teníamos mucha ilusión y al final él dijo que *no se sentía apto para el matrimonio. Tronamos* y me dejó todo lo que compramos. Me sentí muy mal, lloré mucho, bajé de peso y la gente que se enteró de lo sucedido me decía *vas a encontrar a alguien que te quiera y te valore. Eres una mujer extraordinaria*, pero yo me sentía muy devaluada. No me explicaba por qué pasó. Nunca fui a terapia, no era tan común. Pensé que podía sola y no trabajé esa pérdida. Conocí al que fue mi esposo y en poco tiempo me propuso matrimonio. Me di cuenta de varios detalles que

me agredían y no le dejé porque según yo, no podría *soportar* que me dejaran otra vez con mis cosas. Mi autoestima estaba muy mal.”

Al respecto Nathaniel Branden en su libro *La autoestima de la mujer* hace una extensa reflexión sobre el tema y dice:

La autoestima es una experiencia íntima que reside en el centro del ser de la persona. Es lo que pienso y lo que siento sobre mí mismo, no lo que piensa o siente alguna persona acerca de mí. Mi familia, mi pareja y mis amigos pueden amarme, y aun así puede que yo no me ame. Mis compañeros de trabajo pueden admirarme y aun así yo me veo como alguien insignificante. Puedo proyectar una imagen de seguridad y aplomo que engañe a todo el mundo y aun así temblar por mis sentimientos de insuficiencia. Puedo satisfacer las expectativas de otros y aun así fracasar en mí propia vida. Puedo ganar todos los honores y aun así sentir que no he conseguido nada. Millones de personas pueden admirarme y aun así me levanto cada mañana con un doloroso sentimiento de fraude y vacío por dentro.

La admiración de los demás no crea nuestra autoestima ni tampoco la erudición, el matrimonio o la maternidad, ni las posesiones materiales, los actos de filantropía, las conquistas sexuales o la cirugía estética. A veces estas cosas pueden ayudarnos a sentirnos mejor con nosotros mismos de forma temporal, o a sentirnos más cómodos en situaciones concretas, pero la comodidad no es autoestima.

“Viví violencia con mi esposo, aunque le contestaba y trataba de *defenderme*, me hacía sentir en el fondo cierto malestar. Para sentirme mejor me hice cirugía estética en la nariz, me dio por ayudar a mis amigas o familiares prestándoles dinero. Económicamente estaba bien, pero no era feliz”, dice Alejandra.

Con relación a la tendencia de volver a crear el ambiente emocional de nuestra primera vida en el hogar, Louise Hay en su libro *Tú puedes sanar tu vida* dice “generalmente en las relaciones personales se tiene la tendencia de crear las mismas relaciones que tuvimos con nuestra madre o con nuestro padre, o las que existían entre ellos. También nos tratamos de la misma manera en que nos trataron nuestros padres. Nos regañamos y castigamos de la misma forma. Casi puedes escuchar esas palabras cuando las oyes”.

Si una relación de pareja no es tan sana, comenta Louise Hay, “no debes culpar a tus padres por ello (...) Hicieron lo mejor que pudieron con lo que se les enseñó de niños. Si quieres comprender un poco más, pídeles que te hablen de su niñez y, si escuchas con compasión, sabrás de dónde provienen sus temores y sus patrones rígidos. Esas personas que *te hicieron tantas cosas* estaban tan asustadas y temerosas como tú lo estás.

“La culpabilidad constituye una de las maneras más seguras de permanecer dentro del problema. Al culpar a otro, entregamos nuestro poder (...) y no estamos aceptando nuestra responsabilidad”, menciona Louise Hay.

Álber, usuaria del Inmujeres-GAM comenta: “Fui a terapia porque mi esposo se fue de la casa. Yo quería que él estuviera ahí, que él fuera el que cambiara. Tenía mucho coraje contra él, lo agredía mucho. Al trabajar en mi terapia me di cuenta que la que tenía que cambiar era yo”.

La psicóloga Sara Moreno señala que cuando las personas se dan cuenta de cómo están viviendo y no les gusta y deciden cambiar. “Este cambio se da poco a poco y se debe pensar en qué tanto se ha participado para vivir cómo se vive, porque tenemos que dejar de echar culpas a la mamá, al papá, al esposo y les pregunto a las usuarias ¿qué han hecho ustedes para estar así?”

El nivel de autoestima en la mujer adulta es su responsabilidad y de uno depende que se fortalezca o decaiga. Marcela Lagarde en su documento *Claves feministas para la autoestima* dice: “A veces nos llena de rabia que nos digan nuestras incapacidades y entonces no logramos ver nuestra incapacidad, sino que vemos sólo el coraje. Recordemos que quien aprende de sus incapacidades, aprende a soportarlas porque las conoce, porque no se engaña a sí misma y puede enfrentarlas (...) y realizar acciones mínimas para resolverlas.”

Nathaniel Branden explica que para fortalecer la autoestima lo primero que se debe hacer es autoaceptarse. “Comprender y experimentar, sin negarlos ni rechazarlos, nuestros verdaderos pensamientos, emociones y acciones; ser respetuoso y compasivo

con nosotros mismos, incluso cuando creemos que nuestros sentimientos y decisiones no son dignos de admiración ni nos gustan y, por último negarse a tener una relación de conflicto y rechazo con nosotros mismos.

“Ser autorresponsable es reconocer que somos los autores de nuestras decisiones y nuestras acciones; nadie vive para servirnos a nosotros. Nadie va a venir a arreglarnos la vida, a hacernos felices o darnos autoestima.

“Tener autoafirmación es respetar nuestros deseos y necesidades y buscar la manera de expresarnos adecuadamente en la realidad. De no tener miedo a ser quien soy. Tratarlos con decencia y respeto en nuestras relaciones con los demás. Estar dispuestos a ser quienes somos y hacer que los demás se den cuenta de ello. Defender nuestras convicciones, valores y sentimientos.

“Esto no significa tener que pisar a los demás para avanzar, querer ser siempre el centro de atención, de no reconocer los derechos de los otros, ser indiferente a los intereses de los demás. Si no nos valoramos, es difícil creer que alguien nos ame y buscamos personas que nos *accepten* o que consigan hacernos creer que el mundo es bueno, que nos rescaten, o incluso que nos traten mal.

“Vivir con determinación significa asumir la responsabilidad de identificar nuestros objetivos, llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlos y mantenernos firmes en nuestra voluntad de llegar hasta ellos.

“Vivir con integridad es tener principios de conducta a los que nos mantengamos fieles en nuestras acciones. Ser congruentes entre lo que sabemos, lo que profesamos y lo que hacemos. Mantener nuestras promesas y respetar nuestros compromisos”.

Al respecto, Gabis, usuaria del Inmujeres-GAM, recuerda que “la última vez que me habló Sara, la psicóloga, y me dijo *negocia con Dulce*, mi hija menor. En ese momento me quité la máscara, porque le pego y le grito. Nada de lo que había *aprendido* en los talleres lo llevaba a la práctica. Reconocí que me estaba equivocando nuevamente”.

Por otra parte, Marcela Lagarde en *Claves Feministas para la Autoestima* hace una reflexión sobre lo qué es una baja autoestima de género, esto es, “envidiamos a las otras aquello que tienen y nosotras carecemos. Aprendemos a desconfiar de las otras, a desvalorizarlas y agredirlas. Esto es un aprendizaje social.

“Al agredir a otra me agredo yo (...) es típica la hostilidad en el trabajo, la escuela, las organizaciones, los partidos políticos y en la familia. A las mujeres se nos ha enseñado a elevar nuestra autoestima en competencia con las otras, aunque perdamos. ¿Qué ganancia tenemos? Una ganancia patriarcal (...) *Una mujer vale si desvaloriza a otra*. Las relaciones hostiles es un mecanismo favorable a la dominación de las mujeres”, concluye Lagarde.

Es importante considerar que cada pensamiento crea nuestro futuro. Cada una de nosotras creamos nuestras experiencias a través de nuestros pensamientos y sentimientos. Y la autoestima depende de lo que hago por mí misma.

No sé por qué, pero me siento triste

“Cuando mi mamá se enfermó de cáncer y falleció, se me desmoronó el mundo. Esta pérdida me *afectó* en mi seguridad. Tenía una sensación de estar perdida, como de no saber ni a dónde iba ni para qué estaba. Era una sensación como si me hubieran quitado el piso y de no tener ningún apoyo. Ya no quería levantarme ni arreglarme ni hacer nada”.

Luz, usuaria del Inmujeres-GAM

María Asunción Lara en el libro *¿Es difícil ser mujer?* dice que “una persona se siente deprimida cuando sucede algo desagradable como algún fracaso, la muerte de algún ser querido o problemas con la pareja, pero con el tiempo la persona se siente mejor.

Durante la depresión la persona puede presentar uno o varios síntomas. Se puede sentir muy triste, desganada y vacía; pierde el interés hasta por las actividades que más le gustan; come poco o mucho, baja o aumenta de peso; se tienen problemas para dormir, ya sea que se duerma mucho o poco, los movimientos son lentos, se siente el cuerpo pesado o se está intranquila; se siente apática, fatigada y con poca energía; se

siente culpable, impotente e inútil; no hay concentración, no se recuerdan los pendientes del día y se dificulta la toma de decisiones; se tienen ideas de muerte y a veces pensamientos de suicidio.

También se puede sentir irritabilidad, angustia, mal humor, dolor de cabeza y de espalda o malestar en general.

Oliva López Sánchez en el libro *Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones* dice que otro elemento clave para saber si la persona tiene depresión es el tiempo que dura la sintomatología, la cual puede durar semanas, meses o incluso acompañar al individuo durante toda la vida, en cuyo caso el cuerpo se ve seriamente afectado.

La psicóloga Citlalli Flores comenta: “He notado que algunas mujeres que tienen compulsividad al sexo, a la comida, a las relaciones destructivas o la codependencia tienen rasgos depresivos.”

Por su parte la psicóloga Sara Moreno dice, “cuando hablo de depresión considero varios aspectos que presenta la persona. Si presenta más de cinco síntomas de un parámetro de diez, entonces sí es una depresión. Dependiendo de cuántos síntomas y la permanencia de éstos, evalúo si se trata de una depresión leve, moderada o aguda. Lo que ocurre es que mucha gente generaliza que tiene depresión y en realidad tienen sólo síntomas depresivos.

“Hay quienes presentan síntomas depresivos como resultado de algún evento, pero pueden seguir funcionando de manera adecuada. Dentro de los deprimidos algunos tienen ideas suicidas y otros con intentos suicidas y algunos refieren que tienen mucho tiempo tomando medicamentos. En estos casos es necesario que la persona acuda con personal especializado.

“La depresión puede presentarse desde la niñez, la adolescencia o en la vida adulta. La persona deprimida pierde la esperanza de lograr sus metas y se siente incapaz de

hacer frente a las situaciones diarias. Quien presenta una depresión es verdaderamente doloroso, difícil, triste y la mayoría de la población no la entiende”, agrega Sara Moreno.

La persona deprimida tiene una manera de pensar que le dificulta salir de la depresión como: pone más atención a los acontecimientos negativos; exagera hechos que no tendrán mayor repercusión; es demasiado exigente consigo misma; se culpa a sí misma de todo lo que sale mal; pocas veces se reconoce o premia por lo que hace bien.

Para entender por qué se da la depresión, es importante saber que intervienen diversos factores que contribuyen a que se dé en ciertos momentos de la vida: historia infantil, acontecimientos de la vida, factores biológicos, condición de género y factores sociales.

Con relación a la historia infantil, Ma. Asunción Lara menciona que “en la mayoría de las personas adultas que manifiestan depresión es fácil encontrar experiencias de su infancia que les hicieron propensas a ella. Entre otras están el rechazo, el abandono, la indiferencia, la falta de amor, la muerte de la madre o alguien cercano”.

Álber, usuaria del Inmujeres-GAM, comenta: “Cuando mi mamá se embarazó de mí, trabajaba como empleada doméstica con unos árabes en la colonia Roma. Su patrona nunca se dio cuenta que estaba embarazada. Mi mamá decía que yo fui su fracaso porque me parecía a mi papá.

“Otra de mis tías también había dado a luz, por lo que a mí y a mi prima nos dejaron en un cuarto desde los 40 días hasta que entré a la escuela. Las dos bebés comíamos como podíamos, incluso dicen que una vez nos encontraron comiendo popo. Al principio no le daba importancia, pero sí me dolía haber estado solita.”

Asimismo, añade Ma. Asunción Lara que la violencia o si se sufre o sufrió de alguna agresión sexual, también son factores que influyen en el padecimiento depresivo. “Estas experiencias en la infancia moldean la personalidad llevando al individuo a sentirse poco valioso, poco digno de afecto, pesimista y con poca confianza.”

“Mi terapeuta me explicó, dice Luz, que a veces las mujeres nos acostumbramos a vivir deprimidas que se te vuelve como un estilo de vida. Incluso llegas a cambiar tu química. La terapia ayuda, pero a veces necesitas medicamentos. Generalmente pasa con las personas que fuimos abusadas.”

Los acontecimientos de la vida son las diversas situaciones que se presentan en el tiempo. Algunos son positivos y otros negativos, dentro de estos últimos hay unos que provocan a la mayoría de las personas angustia, pesar o que amenazan nuestras actividades usuales, lo que propician síntomas de depresión. Las más difíciles y amenazantes son: la muerte de la pareja, problema legal grave que puede acabar en encarcelamiento, quedarse sin trabajo, deterioro serio de la audición o visión, separación de los padres, muerte de un familiar cercano, enfermedad prolongada, aborto, problemas relacionados con el alcohol, dificultades con la educación de los hijos, muerte de un amigo y dificultades sexuales.

La condición de género de cómo enseñan a las mujeres también repercute en ello. Tiene que ver en ser pasivas, sumisas y dependientes. A que no se permite expresar abiertamente el enojo. Asimismo, se enseña que son valores inherentes al sector femenino el dolor y el sufrimiento.

La psicóloga Citlalli Flores comenta que “algunas mujeres se enojan y lo desahogan, pero hay otras que ni con el llanto sale su enojo o su tristeza. Se supone que las mujeres tenemos *permiso* de llorar por construcción de género. Sin embargo, no se nos ha enseñado a expresar el enojo como una emoción válida, por lo que es uno de los elementos que favorecen la depresión.

“Habrá quién diga, dice Citlalli Flores, no me puedo explicar cómo una mujer deja de comer, dormir y atenderse, lo que pasa es que está enojada consigo misma. El manejo de emociones es muy importante en esta parte.

“Es importante señalar que en la edad adulta de las mujeres influye para vivir con depresión el ejercicio de la sexualidad, cuando hay falta de información, la *doble jornada* (el trabajo fuera y dentro de casa), inequidad en la relación de pareja y las

labores domésticas, el cuidado de los hijos e hijas, la depresión post-parto, la menopausia y vivir violencia.

“Para mí la depresión es una realidad colectiva. No hay mujer en México que diga que no está deprimida o que en su vida haya vivido una depresión. Miro que casi todas las mujeres tenemos una tristeza muy profunda”, dice la psicóloga Citlalli Flores.

Lo importante es reconocer que se está deprimida y acudir con un profesional (psicólogo o psiquiatra), porque no ayuda en nada evitar los problemas, desquitarse con otras personas, aislarse y sentirse mal.

Sin él no puedo seguir adelante

“Dios mío, dame serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que sí puedo y sabiduría para reconocer la diferencia”.

**Oración de la Serenidad
Alcohólicos Anónimos**

“Cuando decidí casarme con Carlos no me importó que no tuviera estudios universitarios, que fuera alcohólico, aunque ya no bebiera, que tuviera hijos de su anterior matrimonio y uno de ellos se fuera a vivir con nosotros. Todos esos *detalles* los minimicé, pues estaba *enamorada*. Pocas veces me sentí a gusto mientras vivimos juntos y al paso del tiempo la situación era peor, pero no me decidía a dejarlo. Tenía miedo de emprender mi vida sola. Era una codependiente”, relata Alejandra, usuaria del Inmujeres-GAM.

La palabra codependencia apareció en la escena de los tratamientos psicológicos a finales de la década de los 70, pero ya se trataba desde los 40 en los grupos de Alcohólicos Anónimos y se sospechaba que algo peculiar les ocurría a quienes tenían una relación estrecha con personas químicamente dependientes.

Melody Beattie en su libro *Libérate de la codependencia* menciona que “un codependiente es aquel que ha permitido que el comportamiento de otra persona le afecte y está obsesionado por controlar dicho comportamiento.”

Citlalli Flores, psicóloga del Inmujeres-GAM, explica que la codependencia se llega a dar en los alcohólicos, en donde la persona es dependiente del alcohol y a su vez la familia a vivir con un alcohólico. “A veces hay un sistema familiar que favorece el consumo o una circunstancia que ayuda a esa forma de vida. Entonces necesito de alguien más. Qué pasa si no está alguien, pues me siento solo. Qué pasa si no está la sustancia, la comida o no puedo comprar zapatos. Entonces tienes más miedo a la soledad. Yo prefiero no llamarle codependencia, sino miedo a la soledad”.

Por su parte, Sara Moreno, psicóloga del Inmujeres-GAM, señala que “en esto de ser para otros, me remito de nuevo al género, las mujeres están muy pendientes de ser muy serviciales. Creen que existen a través de que existen para los demás, de hacerse indispensables para otros o queriéndoles cambiar la vida y no se dan cuenta que se les va su vida, su energía y su salud.

“Hay a quien le pregunto ¿qué necesita para estar mejor? y me responde *que cambie mi marido o mis hijos*. O me dicen que se daba cuenta que su pareja le era infiel, pero pensó que iba a cambiar. O *es que mis hijos no tenían a donde ir y les dije que se quedaran en mi casa*. Si le digo que ponga límites, me responde *es que no tienen trabajo y soy madre, no puedo correrlos*.”

Una persona codependiente se preocupa por otra hasta ponerse enferma, siempre trata de ayudar; dice sí cuando quería decir no; cree mentiras aunque luego se sienta traicionada.

Melody Beattie dice que los codependientes son benévolos por naturaleza. Se preocupan por las necesidades del mundo y se sienten responsables de ellas. Es importante enfatizar que es natural que se trate de proteger a quienes nos importe. También es natural que los problemas de quienes nos rodean nos afecten y que

reaccionemos ante ellos. La situación es que un codependiente reacciona en exceso o poco, pero rara vez actúa.

“La recuperación no está en la otra persona, dice Melody Beattie, está en nosotros mismos, en el modo en que hemos permitido que la conducta de otra persona nos afecte y en la forma en que tratamos de afectarla a ella; en la atención obsesiva y controladora, en la excesiva *ayuda*, en la baja autoestima que conduce al abandono de uno mismo.”

Beattie agrega que “un codependiente puede creerse y sentirse responsable de otras personas, de los sentimientos, pensamientos, acciones, elecciones, deseos, necesidades, bienestar y falta de bienestar de los demás.

“Un codependiente puede sentir ansiedad, lástima y culpa, cuando otras personas tienen algún problema”.

“Mi esposo siempre me decía que había que ayudar a los demás, comenta Alejandra, cuando más lo necesitaran. Hubo un tiempo que económicamente me fue bien, entonces me dediqué a *sacar de sus broncas* a amigas y familiares. Si no lo hacía me sentía mal.”

Generalmente un codependiente hace cosas que en realidad no quería hacer, hace más de lo que le corresponde y las hace aunque los demás pueden perfectamente realizarlas por sí mismos.

“Recuerdo que tenía una amiga en el trabajo, relata Alejandra, que era muy servicial y le encantaba *ayudar* a los demás, aunque después no tuviera ni para comer. Era la primera en ofrecerse a traer los guisados cuando había reunión en la oficina, le resolvía la vida a su esposo, a su hijo e hijas y a sus vecinas.”

Un codependiente siente más ira por las injusticias cometidas contra otros que por las recibidas hacia su persona. Se siente más seguro al dar e inseguro y culpable al recibir.

Contradictoriamente, siente tristeza porque se la pasó toda su vida dando a los demás y nadie le da a él.

Los codependientes se sienten atraídos por la gente necesitada y en consecuencia atraen a ese tipo de personas. Se sienten enojados, víctimas, menospreciados y utilizados.

Alejandra agrega: “Cuando viví con mi esposo, mis amistades eran igual a mí. Finalmente ninguna correspondió a la amistad que yo les ofrecí”.

Una persona codependiente desea gustar a otros y que la amen. Generalmente, ha vivido situaciones o con personas fuera de control que le causaron penas y desengaños. Ignora sus problemas o pretende que no los tiene, no se siente feliz, satisfecha ni en paz consigo misma. Se adhiere a cualquier persona o cosa que cree que le puede dar felicidad. Con frecuencia busca el amor de gente incapaz de amar y le cuesta mucho tomar decisiones.

En las fases avanzadas de la codependencia, la persona puede sentirse deprimida, aislada, maltratar a sus hijos o ser negligente con ellos, sentir desesperanza, enfermarse de gravedad, emocional, mental o físicamente, volverse adicto al alcohol o las drogas.

Alejandra relata: “llegó el día en que me sentía muy mal. Estaba enferma de todo, padecía gripes frecuentemente, infecciones de garganta, cálculos en los riñones, de mi tiroides no andaba muy bien (tengo hipotiroidismo), me dolía muy seguido la cabeza, me salieron unos quistes en la matriz y mi estrés no se diga, ni yo misma me aguantaba. ¿Y quién la pagaba? En ese entonces mi hija que tenía nueve años”.

Sara Moreno comenta: “Cuando a mí me dicen *vengo para que me diga qué tengo que hacer*. Dependiendo de la persona a veces confronto y le digo: Bueno, es cómodo que los demás nos resuelvan o los demás piensen por mí. Pero creo que lo más conveniente es empezar a pensar por mí, qué es lo que quiero. Yo estoy aquí para ayudarle a organizar sus ideas, pero no estoy aquí para resolver su problemática. Mi

función es ayudarlo o darle elementos para que piense y decida usted. O yo no sé en qué lugar me pone para que yo le resuelva. Si yo le resuelvo estaría repitiendo esquemas de comportamiento que usted tiene u otros han tenido hacia usted, mediante los cuales se va creando dependencia”.

También es importante señalar que algunas personas codependientes toman el papel de *salvadores* que mediante sus conductas llegan a hacerse y hacer daño. Carmen Renee Berry en su libro *Cuando ayudarte significa hacerme daño* menciona que hay diferentes tipos de salvadores: los complacientes, protectores, dadores, rescatadores y consejeros.

Berry menciona sobre algunas situaciones en donde a veces la persona se siente salvadora de los demás y deja de hacer cosas en beneficio propio, como dar más en una relación de pareja, sacrificar tiempo de la familia por el trabajo o cuando un familiar le pide su tiempo reservado para sí mismo, por alguna situación particular y se otorga.

Por otra parte, muchas mujeres se han dado cuenta de que la autosuficiencia no es patrimonio exclusivo de los hombres. Sin embargo, hay quienes piensan que por cuestión de género es mejor la pasividad y el desamparo que tomar las riendas del propio destino o que venga un *príncipe azul* a rescatarlas o que las mantenga.

Nathaniel Branden en su libro *La autoestima de la mujer* dice: “tenemos que hacernos responsables de nuestras acciones, nuestras decisiones, la realización de nuestros deseos, la elección de nuestras compañías, cómo tratamos a los demás, cómo tratamos nuestro cuerpo y de nuestra felicidad. Esto es, ser autorresponsables.

“Una de las formas de evadir la autorresponsabilidad es asumir la responsabilidad que no nos corresponde, y ocultando bajo un manto de virtud esa actitud de eludirnos a nosotros mismos”.

Branden reitera: “lo cierto es que somos responsables de nuestras propias decisiones y acciones y no de la de los demás. Tenemos la capacidad de influir, pero no de controlar la mente de otras personas. No podemos determinar lo que otros puedan pensar o

hacer. Debemos aprender dónde están nuestras limitaciones. Debemos saber qué entra dentro de nuestras posibilidades y también las que no.

“A veces las personas asumen de forma inadecuada responsabilidades de los demás para no tener que asumir las propias. De manera inconsciente, desean evadirse con los problemas de los otros.”

Sara Moreno concluye: “la codependencia se da mucho sobre todo en la relación de pareja. Hay situaciones muy *enraizadas* le llamo yo. Sin embargo, hay quienes logran salir de éstas”.

¡Me lastimas, suéltame!

“La violencia era *el pan nuestro* de cada día en la casa. Era una práctica normal y si nos llegábamos a comparar con mis primas o las vecinas a nosotras no nos iba tan mal, porque mi mamá sólo nos pegaba cuando la *colmábamos*”.

Luz, usuaria del Inmujeres-GAM

Las diferencias culturalmente construidas tienen un canal de expresión: la violencia. Ésta se entiende como el uso de poder, cuyo objetivo es ejercer dominio y abuso de la fuerza para obligar a una persona a hacer lo que no quiere o le conviene a quien la ejerce.

Ahora bien, la violencia como tal es una situación de poder y sometimiento, pero sobre todo es un esquema de conducta aprendido, pues en la sociedad se ve como algo *natural* y se puede identificar en los mensajes difundidos en los medios masivos de comunicación, el sistema educativo, algunos sectores de la iglesia, la calle y la familia, entre otras.

Es importante señalar que la ira suele ser una emoción problemática y desconcertante en los seres humanos, pero nadie dice cómo enfrentarla. Al contrario es común que se nos diga no sentirla o expresarla. *¡No te enojas! El que se enoja pierde.*

Sin embargo, todo ser humano ha llegado a experimentarla. El error más común es contenerla. Las personas tienen derecho a enfadarse. No obstante, hay quienes expresan su enojo de manera destructiva, a través de la violencia y otros la sufren en silencio y no se defienden.

“Ahora sé que desde niña fui violentada, porque mis tíos me maltrataban mucho, me golpearon y me decían que no servía para nada. A veces tenía un rechazo hacia mi madre, porque nunca me defendió y me dejaba encargada con mis tías”, dice Álber, usuaria del Inmujeres-GAM.



(Foto: Internet)

Se considera violencia familiar cuando un miembro de este núcleo social utiliza la fuerza física o moral u omisión que atenta contra la integridad física o psíquica, de otro integrante, produzca o no una lesión visible.

Las víctimas más frecuentes son mujeres y menores de edad.

Los varones son principalmente los agresores. Este tipo de violencia es práctica común, en donde tarde o temprano se reproduce y desborda el ámbito privado para afectar a la sociedad en su conjunto.

“Recuerdo, dice Luz, una ocasión en que peleé con mi hermana y mi mamá me regañó, y se me hizo fácil irme de la casa. Tenía como 10 años. Me fui caminando hacia el mercado y había feria. Después de un buen rato me encontró mi papá y me dio una golpiza que dejé de ir a la escuela tres días, porque no me podía mover. Todavía mi mamá lo disculpó: *Mira, todo por tu culpa. Tu papá qué necesidad tiene de sentirse tan mal.*”

Por su parte, Gabis, usuaria del Inmujeres-GAM, comenta: “una ocasión estaba jugando con mis primos y una tía, quien tomó 10 pesos del monedero de otra tía y lo hizo aparecido en ese momento. Nos propuso comprar regalos a las mamás porque iba a ser el Día de las Madres. Fuimos todos los chiquillos al mercado. Nos tardamos y nos fueron a buscar, pero ya habían descubierto la pérdida. Mi papá sin mayor averiguación me dijo que yo había tomado ese dinero. Le expliqué todo y aun así, me pegó tanto, me dio de patadas delante de toda la familia y me castigó. Sólo quiso demostrar que él era autoridad y que era un *papá ejemplar*”.

Con relación a la violencia de género, ésta no distingue edad, etnia, religión, orientación sexual, género ni nivel socioeconómico. Se puede ver en la comunidad, el trabajo, en la calle y en la casa.

La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia señala que “la violencia contra la mujer es toda acción o conducta, basada en su género, que cause daño o sufrimiento psicológico, físico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público.”

Marcela Lagarde, en su libro *Claves feministas de la autoestima* menciona que “la violencia afecta la autoestima porque significa vivir en el miedo o la amenaza. Los golpes, la violencia doméstica, afectan profundamente la autoestima de las mujeres y cada golpe dado fue dado por baja autoestima y produce a su vez más baja autoestima”.

La violencia es una grave violación de los derechos humanos y no hay ningún motivo que la justifique.

La violencia es un proceso cíclico que se inicia con una fase de acumulación de tensión (agresiones verbales y psíquicas), seguida de una fase de estallido de violencia física (golpes, descontrol) que culmina en una fase de falso arrepentimiento del agresor al decir que *no volverá a ocurrir y todo cambiará*. Este ciclo se repite una y otra vez y cada vez es más violento y más corto en el tiempo. Estas conductas dificultan a las mujeres tomar conciencia de que el problema existe.



Aunque los insultos o ataques físicos ocurrieran sólo una vez u ocasionalmente, éstos establecen un precedente de futuras agresiones y permiten al hombre violento controlar la vida de la mujer y su entorno.

(Foto: Internet)

Alejandra, usuaria del Inmujeres-GAM, dice: “En una ocasión mi esposo y yo discutimos porque no quise decirle a un vecino que quitara su carro para que pudiéramos pasar. Se enojó tanto que me corrió de la casa. Yo no me quería ir, porque mi hija estaba presenciando la escena y mis vecinos estaban en la calle y me daba pena que se dieran cuenta.

“Ante mi resistencia me jaló muy fuerte y marcó todo mi cuerpo con sus manos al querer huir. Me fui con mi hija a casa de mis padres y lo demandé. Estaba furioso y me gritaba por teléfono. Yo creo que después *recapacitó* su conducta, con ayuda de su abogado, porque ya había sido demandado por su anterior pareja y tenía antecedentes penales. Me suplicó y me insistió tanto a que regresáramos para *reconstruir* nuestra familia y regresé. Nunca cambió”.

“Cuando se ve el tema de violencia, les reitero a las usuarias que el ciclo de la violencia se repite y no se crean que alguien que las violentó y les pide perdón en verdad va a cambiar”, asevera Sara Moreno.

En la violencia psicológica puede haber abuso emocional, es decir, cuando una persona hace sentir inferior, mal o culpable a otra; se burla e insulta con nombres ofensivos. Es común hacer que la pareja se sienta culpable por lo que les pasa a los hijos, *¿dónde estabas? Por tu culpa se cayó el niño.*

Al respecto, el Movimiento de Hombres por Relaciones Equitativas y Sin Violencia (MHORESVI) menciona en el folleto *¿Está tu relación basada en la equidad? ¿O tu relación está basada en el dominio y control?* que también “es violencia cuando se usa a los niños para comunicar mensajes o usar a las visitas como una manera de agraviar a la pareja. Igualmente, cuando el hombre hace pensar a la mujer que está loca, la culpa o crea confusión mental, resta importancia al maltrato o decir que nunca tuvo lugar y hay una falta de respeto por los derechos y sentimientos de los demás.

Hay intimidación cuando se provoca miedo a través de las miradas, acciones, gestos, tonos de voz alto, destrozar objetos, romper cosas personales, maltratar a los animales, chantajear, mostrar armas y destruir la propiedad”.

Alejandra comenta: “Su casa estaba llena de armas (arcos, ballestas, rifles, escopetas, pistolas, cuchillos, navajas), pues practica el tiro con arco y la cacería. Eso en el fondo me intimidaba. Cuando dormía con él siempre tenía una pistola bajo la almohada, por si se metía un *ladrón* a la casa (...) Intentó pegarme dos veces, cuando se enojaba se transformaba. Eso me daba mucho miedo y aunque me hacía la valiente y me le enfrentaba yo sabía que si se hubiera decidido a darme con todo me mataba”.

“Con relación al novio de María, dice Luz, me di cuenta que con la simple mirada controlaba a mi sobrina. A veces llegaba con los ojos rojos y en el tiempo que anduvo con él con cualquier apretoncito, según ella, se le hacían moretones. Yo nunca le creí. Y desde que lo dejó ya no es tan sensible de la piel”.

Se ejerce violencia cuando hay amenaza con daño emocional como llevarse a los niños, amenaza con dejarla, la obliga a retirar cargos presentados en contra o suicidarse si la pareja no accede sus peticiones.

“Cuando demandé a mi esposo por lesiones, dice Alejandra, y después *recapacitó* de su mal proceder. Me suplicó que lo intentáramos de nuevo, por *n* ocasión. Le otorgué el perdón. Después me pidió el acta para sacarle copias y nunca me la regresó”.

El MHORESVI menciona que “una forma de violencia es cuando se controlan las actividades, esto es, qué hace, a quién puede ver, con quién puede hablar y el tiempo.

Y ahora con los teléfonos celulares es más fácil localizar a la persona. Utilizar los celos extremos hasta llegar a aislarla y deje de hacer cosas para no *molestar* a su pareja.

“También es violencia cuando se trata a la mujer como una sirvienta. No dejarla tomar decisiones importantes, actuar como el *rey de la casa*, definir lo que hace el hombre y la mujer y no participar en las labores domésticas.

“La violencia económica se da cuando se mantiene a la pareja económicamente dependiente, esto es, no dejarla trabajar o impedirle que mantenga su empleo; no dar el gasto, hacer que la pareja tenga que pedir dinero o quitárselo; no informarle acerca de los ingresos familiares o no permitirle disponer de ellos”.

“Carlos, dice Alejandra, cuando ganaba poco sí me informaba de su sueldo con el fin de que aportara más a la casa. Mientras ganó más nunca me dijo. Incluso, en la última casa donde vivimos juntos, tenía una recámara bajo llave donde guardaba todos sus *valores*”.

La violencia patrimonial es un nuevo término que está estipulado en la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, en el cual se establece que es “cualquier acto u omisión que afecte la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos (...)”.

“Carlos tuvo un empleo donde económicamente le fue mejor, relata Alejandra. Regaló los muebles que habíamos comprado juntos y adquirió otros. Compró dos casas y todo lo puso a su nombre. Al final me di cuenta que no tenía nada, ni familia ni esposo ni casa ni muebles, pues nos casamos por bienes separados”.

La violencia sexual es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer al denigrarla y concebirla como objeto. Daña el cuerpo y la sexualidad de la víctima y atenta contra su libertad, dignidad e integridad física.

“No recuerdo exactamente cuándo fue, menciona Luz, pero mi tío abusó de mí y sucedió en mi casa. Este tío tenía una habilidad porque no fui la única. Todas las sobrinas de mi generación pasamos por esa experiencia con ese señor. Yo me pregunto ¿dónde estaban las mamás? En mi terapia pude identificar que no me podía relacionar con los hombres y pienso que la raíz es el abuso sexual”.

“Algunas mujeres sólo miran la situación de violencia como algo que está pasando ahorita, pero no lo miran como consecuencia de su desarrollo de vida. El trabajo con ellas se convierte primero en un desánimo al decirles: *sí, la violencia te pasa, pero tú qué has hecho para que esto pase*. Si ubican cuál es su situación de violencia se debe no tanto a que el otro las agrede, sino que no tienen la fortaleza para dejarlo”, asevera la psicóloga Citlalli Flores.

“De 10 casos que atiendo, todos manifiestan una u otra forma violencia. Las mujeres la estamos recibiendo cada vez más. No nos estamos apropiando de nuestro destino. A la mejor es más fácil castigar al otro, pero yo qué hago para estar viviendo violencia o para dejar de vivirla”, agrega Flores.

Nathaniel Branden en su libro *Los seis pilares de la autoestima* dice: “Es importante tener la capacidad de hablar cuando sentimos que nos maltratan o cuando alguien ataca nuestros valores. Lo que necesitamos dominar no es la supresión de todos los sentimientos de ira o protesta, sino el arte de la comunicación constructiva, es decir, la comunicación que produce resultados deseables.

“En realidad, habrá ocasiones en que decidamos que en este momento no nos sirve de nada expresar la ira. Pero en los momentos en que la expresemos, hagámoslo de una forma que nos dé la oportunidad de ser escuchados y contestados apropiadamente.”

Por otra parte, es importante resaltar la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, recién aprobada el 1 de febrero de 2007. Al respecto, Marcela Lagarde comenta “esta Ley cumple con acuerdos internacionales como es el caso de la Convención para la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW por sus siglas en inglés) y la Convención Interamericana para Prevenir,

Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (mejor conocida como de Belém do Pará).

“La CEDAW es trascendente porque recuerda a los Estados que la discriminación contra la mujer viola los principios de la igualdad de derechos y del respeto de la dignidad humana. La visión que tienen tanto la CEDAW como la Belém do Pará es eliminar las múltiples formas de discriminación y desigualdad entre los géneros, de otro modo no será posible eliminar la violencia.

“Para entender la Ley, dice Marcela Lagarde, diputada de la LIX Legislatura, explicaré por qué se eligieron cuidadosamente cada una de las palabras que conforman su nombre.

- ¿Por qué Ley General? Se nombró así porque si es **Ley General** se articulan los tres niveles de gobierno (federal, estatal y municipal), para que actúen de manera armónica con competencias específicas y se pueda ejercer la ley en todo lugar.
- Asimismo, se consideraron los derechos humanos de las mujeres. Pero, ¡Cómo! si los derechos humanos son universales, se dirán algunos. Por eso la ley se llama **Ley General de Acceso**, porque no podemos exigir a nadie un derecho humano, pero sí el acceso a un derecho humano.
- Se pensó en la **diferencia**, es decir, enunciamos los derechos humanos universales en la especificidad del sujeto, o sea, de las mujeres, quienes son víctimas de violencia de género.
- El derecho que protege esta Ley es a la vida y a la vida libre de violencia. No basta tener derecho a la vida, sino lo que queremos es que en la biografía de las mujeres desaparezcan los tipos cotidianos de violencia que nos marcan a todas.

“También se reconoce el goce, perjuicio y protección de todos los derechos humanos y de las libertades. Creo que no hay ningún otro lineamiento jurídico en el que estén reconocidos todos los derechos humanos de las mujeres y las libertades como lo están en esta Ley.

“Ésta es una Ley de equidad. ¿Qué significa equidad? Dar las mismas condiciones, trato y oportunidades a mujeres y hombres, pero ajustados a las especiales características o situaciones (sexo, género, clase, etnia, edad, religión) de los diferentes grupos, de tal manera que se pueda garantizar el acceso. Con esto quiero decir, que es el conjunto de derechos y acciones para construir la igualdad entre desiguales. Entonces para arribar a la igualdad se dan procesos de equidad.

“Una innovación extraordinaria, agrega Marcela Lagarde, es la alerta de **violencia de género**. Es algo formidable. Es un conjunto de acciones emergentes para enfrentar y erradicar la **violencia feminicida** en un territorio determinado. Esto quiere decir que si se detecta en una población del país violencia feminicida el Estado mexicano tiene que resarcir el daño conforme al derecho internacional de los derechos humanos. Deberá investigar los hechos y sancionar a los responsables de manera pronta, expedita e imparcial. En lugar de estar cruzados de brazos o de hacer homenajes a las víctimas o componer algún poema.

“Además de los tipos de violencia se incluyeron sus modalidades, es decir, dónde o en qué ámbito ocurre el hecho violento que puede ser: familiar, laboral, docente, en la comunidad e institucional.

Lagarde enfatiza: “Me detengo con dos palabras: **violencia en la comunidad**. Porque puede ser una comunidad la que ejerza violencia contra las mujeres. Existe el caso de tres indígenas que fueron expulsadas de su pueblo en una asamblea democrática por usos y costumbres, por haberse emparejado con hombres ajenos del lugar. Y por este hecho fueron expulsadas por votación unánime.

Con esta acción fueron expuestas a un riesgo absoluto, porque la pérdida de inserción en una comunidad puede significar la pérdida de los bienes, de los derechos de pertenencia a un colectivo social y al amparo que ese colectivo les pueda brindar y además fueron tratadas en forma delictiva. Aquí hubo violencia de y en la comunidad.

“La **violencia institucional** es la que cometen las instituciones del Estado en cualquier ámbito contra las mujeres. Como hay misoginia y discriminación no hay atención

expedita a los intereses de las mujeres. Y desde luego en temas de violencia no hay justicia pronta y transparente hacia ellas.

“Si el Estado mexicano fuese garante de la igualdad, del respeto de los derechos humanos de las mujeres no habría violencia de género contra nosotras.

“Nuestra Ley contiene algo fundamental que son un conjunto de **órdenes de protección**. Quiero decir en contra de la propaganda de *Patricia*, que se difundió en radio y televisión a mediados de febrero y principios de marzo de 2007, que nuestra Ley no es amenazante. Al contrario, la Ley incluye órdenes de protección, precisamente para que las víctimas no reciban la violencia, daño, destrucción, maltrato o muerte.

“Estas órdenes, reitera Marcela Lagarde, están hechas para salvar la vida, la integridad, la dignidad, las libertades de las mujeres y de sus familias. Y contiene órdenes precautorias para redimir y cautelar. Y son de tres tipos: de emergencia, preventivas y de naturaleza civil.

“Las medidas de atención a víctimas son integrales. La atención médica, psicológica, jurídica, económica debe ser integral, gratuita y expedita. Debe ser automática. Se incluyen servicios adecuados cuando está en riesgo la vida de las mujeres y de la familia.

“Los refugios que hay en México son privados y han sido fundados por organizaciones de mujeres y feministas. Ahora, el Estado tiene la obligación de crear refugios adecuados, donde las mujeres salven la vida, se evite la violencia patrimonial y todo el conjunto de tipos de violencia. Además, ellas podrán con sus familias vivir un proceso de empoderamiento.

“Sólo por la fuerza de las organizaciones civiles y de todos los que quieran contribuir a la exigibilidad. Y en cada entidad se haga valer y no solo se reformen los códigos penales que todavía influyen en muchos estados el delito de estupro, en el que cesan la acción penal y el victimario se casa con la niña. Todavía hay esos casos en nuestro

país. Hay códigos penales en los que el castigo por el robo de una vaca, como sucede en Chiapas, es más alto que por el secuestro por raptó de una mujer.

“Sólo es una pincelada, la punta del iceberg de violencia de género en nuestro país hacia las mujeres. Esto es el resultado de una investigación sobre violencia feminicida. Estos números por su magnitud se dan sólo en dos situaciones sociales: de guerra o de postguerra. En ningún otro lugar se dan estas cifras contra mujeres como sucede en México. Son más o menos mil al año. Eso quiere decir que cuatro niñas o mujeres son asesinadas cada día en el país”, concluye Marcela Lagarde.



“Nada hiciste para ser maltratada, no te culpes...”. (Foto: Exposición del Instituto de las Mujeres, “18 segundos, un alegato contra la violencia en contra de las mujeres”).

Yo valgo y necesito... La importancia de la autoestima

“He aprendido que por cuestión de género las mujeres somos sumisas, abnegadas, codependientes, deprimidas, violentas y violentadas. Pienso que la base psicoemocional de las personas es la autoestima y ésta redundante en que las mujeres se quieran a sí mismas, tengan un autoconocimiento, un autorrespeto y un autocuidado.

“Cuando la mujer fortalece su autoestima conlleva a tener relaciones más sanas y más igualitarias con la familia, la pareja y la comunidad; tener un buen manejo de límites, no permitir que te hagan sentir mal. Y esos límites se dicen con asertividad, esto es, digo lo que quiero, lo que siento, lo que pienso, sin lastimar a los demás”.

Alejandra, Usuaría del Inmujeres-GAM

Marcela Lagarde en sus *Claves feministas para la autoestima* menciona que es importante “aprender de la experiencia de otras mujeres, a escuchar nuestras experiencias y de las experiencias de las otras, a darnos cuenta de qué se tratan sus problemas, a mirar y oír cómo usan las otras su capacidad para avanzar en sus objetivos y para lograr su desarrollo personal, a saber en qué estamos de acuerdo y cuáles son los puntos concretos con los que estoy en desacuerdo.

“Podemos aprender de los errores para no repetir cosas que sabemos que no funcionan, de nosotras mismas al cambiar algo y no quedarnos como estábamos. Podemos aprender de nuestra propia experiencia y asombrarnos de cómo vivimos, de lo que hemos sido y de cómo hemos enfrentado problemas al mirarnos en el pasado. Podemos aprender a no desvalorizarnos, a valorar nuestras capacidades y conocer nuestras incapacidades, pues quien aprende de sus incapacidades no se engaña a sí misma. Necesitamos hacer un alto y una mirada hacia sí mismas, así como hacer una nueva mirada a los otros”, apunta Lagarde.

Con relación a cómo se pueden dar cambios positivos en las mujeres, la psicóloga Sara Moreno comenta: “Creo que les hace falta entrar en un nivel de conciencia de sí mismas, ir soltando estereotipos de género. Si yo empiezo a creer que soy una persona importante que tengo responsabilidades y sobre todo que tengo derechos, puede haber un cambio en el proceso de empoderamiento, esto es, que se la crean. Porque si

vienen al Inmujeres y afuera manejan otro discurso, no hay congruencia. Se tiene que tener valor e irle bajando al miedo. El miedo todos lo tenemos, pero me refiero al miedo de ser distinta. Atreverse a ser diferente de cómo les enseñaron en su casa; a lo que le van a decir. Deben estar conscientes de que eso va a ocurrir.

“Cuando hay cambios no nos van a aplaudir, por supuesto que no. Incluso hasta nos van a decir *locas* que es una de las principales descalificaciones. Si tengo una buena autoestima y si creo lo que yo quiero, no me van afectar y voy a seguir actuando de la misma manera porque es lo que me fortalece y estoy consciente de que cuesta mucho trabajo.

“Estoy convencida, agrega Sara Moreno, que trabajando la autoestima y el género se puede lograr. Yo no creo que un taller te cambie la vida, pero sí te da las herramientas que llevar a la práctica si mejoran su calidad de vida.

Las mujeres, dice Eberth González, encargada del proyecto de Construcción Ciudadana del Inmujeres-GAM, tenemos que trabajar mucho la parte de la autoestima, el *affidamento*, la sinergia, el reconocer en la otra lo que es y reconocer mis habilidades y que en grupo nos pueda hacer más fuertes.

Nathaniel Branden en su libro *La autoestima de la mujer* dice: “Tanto los hombres como las mujeres, si confiamos de forma realista en nuestra mente y nuestro valor, si nos sentimos seguros de nosotros mismos, solemos responder de manera adecuada a los desafíos y las oportunidades. La autoestima nos fortalece, nos da energía y nos motiva. Nos anima a tener éxito y nos permite disfrutar y estar orgullosos de nuestros logros.

Branden menciona una serie de preceptos que pueden ayudar a identificar un alta autoestima. Entre ellos están:

- Cuanto más sólida sea la autoestima, la persona estará mejor equipada para enfrentar a los problemas que surgen en el trabajo o en la vida personal, con más rapidez se podrá recuperar de una caída y más energía tendrá para empezar de nuevo.

- Un matrimonio o una aventura sentimental fracasados no podrán devastar el ego de una mujer que confía en sí misma y no la alejará de la intimidad o evitará la posibilidad de un nuevo sufrimiento futuro, a costa de su vitalidad.
- Cuanto más alta sea la autoestima, más ambiciosa será, no sólo en sentido profesional o financiero, sino en materia de lo que espera experimentar en su vida: emocional, romántica, intelectual, creativa y espiritual.
- La mujer tiende a tener un mayor deseo de expresarse, refleja su riqueza interior. Sus comunicaciones tendrán la posibilidad de ser más abiertas, sinceras y adecuadas, porque creerá que sus pensamientos son valiosos y por lo tanto aceptará la claridad en lugar de temerla.
- Cuanto más alta sea su autoestima, tendrá más disposición a establecer relaciones positivas en lugar de tóxicas. Esto se debe a que los que se parecen se atraen, y la salud se siente atraída por la salud. La vitalidad y la extroversión de los demás son, naturalmente, más atractivas para las personas con buena autoestima que la vacuidad y la dependencia.
- Los hombres y mujeres que confían en ellos mismos se sienten atraídos unos por otros de una forma natural.
- Cuando una mujer tiene un buen nivel de autoestima, tiende a tratar bien a los demás y a exigir que la traten bien a ella. Tiene clara sus limitaciones y cuándo es aceptable o no la conducta del hombre elegido. No acepta los malos tratos simplemente por estar enamorada. Identifica el amor con la alegría, no con el sufrimiento. Se siente merecedora de amor, al igual que se siente merecedora de éxito en su profesión.

Nathael Branden comenta que la autoestima es la base del amor romántico. En su ausencia nos convertimos en sabotadores de nuestra propia felicidad. Si nos sentimos valiosos a nuestros propios ojos, tenemos los recursos interiores que hacen posible que amemos a otra persona.

Hace falta integridad para arriesgar las relaciones al ser sincera respecto a lo bueno que hay en nuestro interior. Hace falta sabiduría para saber que las relaciones positivas

para la mujer se fortalecen si se hace cargo de su potencial, y que es preferible que las relaciones tóxicas terminen lo antes posible.

El crecimiento suele comportar riesgo y sufrimiento. La recompensa es el orgullo de ser aquello en lo que hemos decidido convertirnos.

Tenemos que reconocer nuestros sentimientos, hacerlos nuestros, hablar sobre ellos con sinceridad y no permitir que nos conduzcan a comportamientos que saboteen nuestras relaciones.

Esto ocurre cuando nuestra respuesta inmediata es el silencio. La única esperanza de solución está en la comunicación auténtica, sin acusaciones y en compartir sinceramente los sentimientos.

Para vivir la vida a un nivel de propósito consciente, tengo que hacerme responsable de formular mis objetivos. ¿Qué deseo conseguir en el ámbito del desarrollo personal? ¿Qué quiero conseguir profesionalmente? ¿Qué es lo que deseo obtener de mis relaciones? Tengo que pensar en cómo cumplir esos propósitos. Finalmente deberé prestar atención a las consecuencias de mis acciones.

Sara Moreno refiere, “las usuarias dicen: *Antes no podía expresarme y ahora lo hago de manera diferente y me siento mejor, o yo he notado que he cambiado y los demás me dicen que estoy mal que así no era, pero yo me siento bien.* También comienzan a tener vínculos y son más sociables”.

Marcela Lagarde concluye: “A mí me gusta la propaganda del Instituto Nacional de las Mujeres en donde sale una joven muy empoderada diciendo: “Hoy decidí, denunciarlo.” Ella no está golpeada ni tirada en el piso. Es afirmativa, su actitud es de empoderamiento y es por eso que no nos lo perdonan”.

A manera de conclusión

El acontecer de las mujeres en México y en el mundo y su desenvolvimiento en la sociedad no ha sido fácil, pues sabemos que, por género, el varón ha tenido un espacio y un actuar privilegiado. Sin embargo, no se puede juzgar a la ligera y colocarlo como el malo de la película y la mujer en el papel de víctima. **¡No!**

Saber que se nos clasifica como hombre o mujer de acuerdo con las características biológicas y desde ese momento se nos educa como tales, es trascendente. Todos hemos sido educados bajo esos parámetros. Son creencias y costumbres que se inyectan de manera inconsciente en cualquier sociedad y se consideran como *naturales*, aunque algunas no respeten ni los derechos más elementales de las personas como llorar, pedir lo que desean o incluso la vida.

Son varias instituciones que participan en la conformación del género: la familia, la escuela, la iglesia e instituciones gubernamentales, entre otras. Todas ponen su granito de arena en cada uno de nosotros.

Lo importante es visualizar cómo hemos sido educados, cómo nos miramos y comportamos con nosotros mismos y cómo reflejamos eso con los demás.

Este reportaje me permitió indagar sobre la historia de las mujeres y descubrir cómo a partir de las diferencias sexuales se construye una desigualdad social entre los miembros de cada sexo y cómo ésta coloca a las mujeres en una situación desventajosa en prácticamente cualquier contexto social y cultural.

Las mujeres que han participado en la historia de México tuvieron una voluntad de cambio y un enfrentamiento a los cánones establecidos. Estoy segura que todas, sin excepción, tuvieron el poder de una visión personal, de saber qué querían y tener un sentido para alcanzarla.

En este trabajo pude analizar y ejemplificar con las experiencias de vida de las usuarias del Inmujeres-GAM, que no son ajenas a ninguna persona, la condición de género de hombres y mujeres. Esta condición que no respeta posición económica y social, edad, estado civil ni profesión, esto es, no hay diferencia y aplica a todas por igual.

En el movimiento feminista y amplio de mujeres pude percibir su trabajo por mejorar las condiciones de vida de otras. Muchas se unieron al movimiento por el ansía de justicia, por convicciones ideológicas y políticas y han logrado beneficios importantes para todas.

Sin embargo, hace falta una mayor participación de las mujeres en las esferas de poder, con plena conciencia de su papel, porque en la actualidad hay pocas mujeres y las que están, ejercen el poder masculino.

Considero que hace falta que las mujeres fortalezcamos la autoestima de género que aprendamos a convivir sin mirarnos como enemigas, porque por eso nos aniquilan si desde antes nos destruimos entre nosotras.

Falta una alianza de mujeres bajo una concepción ética en la que no esperemos que los demás cambien, sino en la que yo tengo que cambiar y haya una congruencia con lo que pienso, digo y hago, y esto llevarlo a donde quiera que vaya. Esto permitirá trabajar en equipo y tener mayores logros.

Es importante que las mujeres en general y principalmente las que tienen un puesto de decisión se preparen aún más y presenten ideas claras y fundamenten sus argumentos, para ganar espacios y no nos desarmen.

Asimismo, es de suma importancia valorar el papel que desempeña el Inmujeres al llevar a cabo políticas públicas a favor de este sector. De igual manera, es trascendente el trabajo de las Unidades del Inmujeres DF al atender problemáticas comunes a todas (baja autoestima, depresión, violencia y codependencia) y ofrecer las alternativas para lograr un empoderamiento de las mujeres y que poco a poco ellas *levanten el vuelo con sus propias alas*.

Sin embargo, los recursos destinados para la labor de las trabajadoras del Inmujeres-GAM, no son suficientes para que este Instituto desempeñe su labor de una manera más eficaz. La escasez de equipos de cómputo (sólo cuentan con dos computadoras para toda la Unidad), la falta de personal, de materiales y la gran demanda de servicios son constantes.

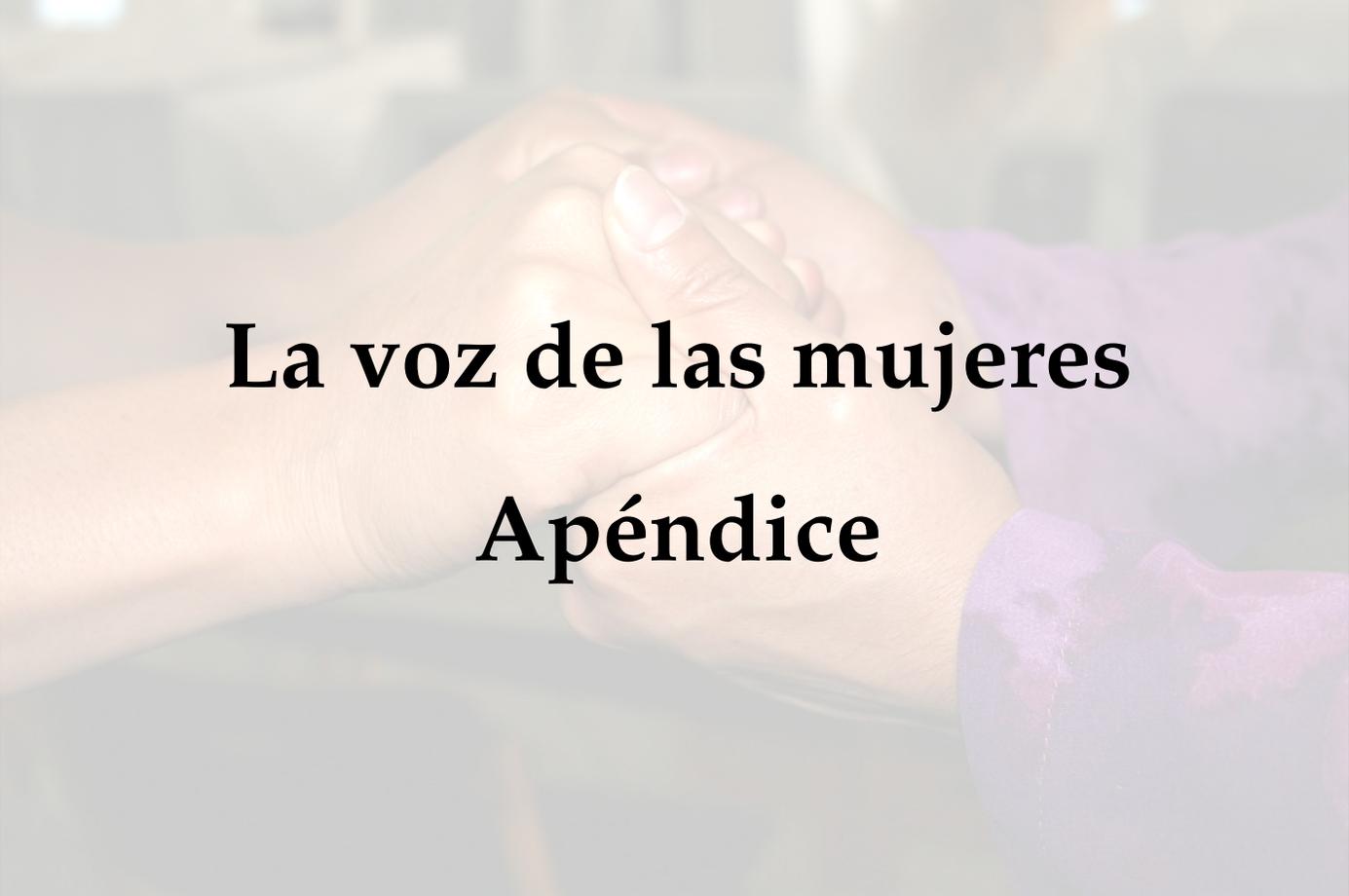
Aun así, es de admirarse, valorar y respetar lo que Inmujeres-GAM hace por sí mismo para no flaquear y seguir adelante en la ayuda de mujeres a mujeres, quienes se convencen de que una mujer que tiene fortalecida su autoestima más fácilmente sale de una depresión, no permite ser violentada, es más asertiva en su comunicación con los demás, no depende de nadie porque es más autónoma, se valora y valora a los demás y ejerce sus derechos.

Todos en algún momento llegamos a vivir algún suceso en la vida pública o privada que nos desestabilice en lo físico o emocional y aunque estemos afirmados y seguros se necesita atención urgente.

Generalmente si nos duele el estómago, una muela o la cabeza vamos al médico, pero cuando se trata de algo que nos lástima nuestro *interior* a dónde podemos acudir. Es importante el desahogo a través de la palabra y el acompañamiento de alguien querido para aclarar ideas, el llanto, la risa, la escritura, la lectura o la terapia.

En la actualidad, la terapia no es un lujo, sino una atención de salud que permite a la persona *reparar* aquello que le causa daño, dolor, enojo, tristeza, miedo, entre otras. Ésta ayuda a procesar y entender qué pasó, por qué pasó y enfrentar los problemas con determinación.

Este trabajo representa una ventana a temas de investigación posteriores, dirigidas a los varones con una perspectiva de género, aunque más allá de las diferencias de género y la pugna por la equidad y el empoderamiento, es necesario que todas *vuelen con sus propias alas*, porque el reencuentro como mujeres es una experiencia maravillosa que se enriquece aún más si la compartimos con los que nos rodean.



La voz de las mujeres

Apéndice

Muchas mujeres han logrado reconocerse a través de la palabra, de expresar sus ideas, de hablar qué y cómo se sienten; se han escuchado y han aprendido a escuchar a las demás. A hablar en primera persona como el paso inicial para responsabilizarse de lo que dicen.

Su voz es muy importante porque la historia de una es la historia de todas...

Me considero una mujer feliz: Álber

Mi nombre es Álber, nací en el Distrito Federal hace 55 años. Soy hija única y estoy casada con Enrique; tenemos dos hijas y un hijo. Para entender cómo soy y por qué era así. Contaré mi historia...

Cuando mi mamá se embarazó de mí, ella trabajaba como empleada doméstica con unos árabes en la colonia Roma. Su patrona nunca se dio cuenta de que estaba embarazada y desde mi nacimiento mi madre decía que yo era su fracaso porque me parecía a mi papá.

A la par una de mis tías también había dado a luz, por lo que a mí y a mi prima nos dejaron en un cuarto desde los 40 días hasta que entré a la escuela. Las dos bebés comíamos como podíamos, incluso –baja la voz– dicen que una vez nos encontraron comiendo popo. Al principio no le daba importancia, pero sí me dolía esa soledad.

Mi madre no tenía iniciativa, pero su patrona sí, así que le sugirió me inscribiera en la escuela y ella me compró los útiles, el uniforme con su moñito rojo. ¡Claro! Se lo descontó a mi mamá de su sueldo. Me sentía muy bien con esa vestimenta.

Recuerdo que cuando mi mamá planchaba me sentaba junto al bote de la basura. Tomaba café negro para desayunar y me quitaron todos los dientes porque los tenía podridos. En ese entonces me gustaba ir al dentista porque mi mamá me compraba una paleta de limón.

Cuando mi mamá dejó ese empleo irse con mi tía, quien tenía familiares que vendían en el mercado y tenían puestos, nos venimos a la colonia Tres Estrellas. No me gustaba que hubiera lodo en las calles y lloré mucho cuando dejamos esa casa y mi escuela. Me inscribieron a primero otra vez.

Los anteriores patronos de mi mamá me querían mucho. Yo le pedía a mi mamá que me llevara a visitarlos. La señora me daba galletas y una vez me regaló un Santa Claus. Eso me hizo muy feliz.

En una ocasión perdí mis listones y mi tía me peinó con dos lazos. Yo me los quitaba llegando a la escuela, pues no me gustaba y me daba pena que me vieran así mis compañeros y se burlaran de mí.

De niña le hacía mandados a una señora que era costurera, iba a la farmacia, a la tienda, a las tortillas y lo que me pagaba lo depositaba en una lata y me decía “ya juntaste tanto dinero, qué quieres comprarte: unos zapatos o te hago un vestido. Y elegí el vestido.

Cuando mi mamá iba a leche a las 4 o 5 de la mañana, yo la alcanzaba y me daba dos tortillas con una albóndiga. No sé si era su ración y eso comía. Ya un poco más grande me daba dinero y me compraba tortillas y nopales.

Ahora sé que desde niña fui violentada porque mis tíos me maltrataban mucho, me golpeaban y me decían que no servía para nada. A veces tenía un rechazo hacia mi madre porque nunca me defendió y me dejaba encargada con mis tías.

Era tal el machismo en mi familia que, hasta la fecha, mis tíos no permiten que las mujeres se acerquen cuando ellos están platicando. Nadie puede aproximarse a oír y si la esposa le dice al marido que ya es hora de retirarse, la familia empieza a decirle mandilón, cómo te lo vas a llevar.

En mi familia de origen, si una mujer da a luz un varón es la gran maravilla. Mi mamá les decía a mis cuñadas cuando estaban embarazadas, pero “traes un hombre, porque

si traes niña te vas al río de los Remedios”. Para mi mamá es muy importante el varón, incluso tiene la costumbre de atenderlo primero, que anden impecables y pedirle permiso al marido para salir. Ella es racista porque prefiere a los niños blancos que a los morenos. Inconscientemente, creo que yo también soy como ella.

Yo no tengo papá y le decía papá a mi tío. Eso a mi prima la ponía muy celosa y no me dejaba hacer muchas cosas, situaciones que me daban mucho coraje y por eso no la podía ni ver.

Aunque él era alcohólico y cuando llegaba tomado mi tía lo corría, a mí me daba mucho miedo porque había muchos gritos. Mis primos y yo nos arrinconábamos arriba de la cama. Aun así yo añoraba tener a mi papá. Tener una familia propia. Había tardes que me preguntaba a dónde estás papá, llévame a conocerte y pensaba decirle “ven a rescatarme”.

Cuando todavía vivíamos en la colonia Roma, él fue a buscarme para reconocermelo, pero mi mamá lo corrió. Antes de que mi papá supiera que estaba embarazada, le compró sus trastes porque tenían planes de vivir juntos. Ahora pienso que mi tía tuvo algo que ver.

Al saber que mi papá se iba a casar con otra persona, me bañaron, me arreglaron y me llevaron a la puerta de la vecindad donde vivía para encontrarlo cuando saliera. La sorpresa fue que el sitio tenía dos puertas y él salió por la otra. Mi tía y yo nos quedamos esperando en la calle. ¿Por qué ella quería impedir la boda y no mi mamá? Eso no lo sé.

Un día, una tía de mi mamá me dijo “vas a conocer a tu papá y te lo voy a presentar”. Y cuando murió un pariente, yo tenía 30 años, en ese sepelio lo conocí. Él era alto, moreno e iba con su esposa. Mi tía me jaló y me lo presentó. Nos dimos la mano y nos dijimos “mucho gusto” y siguió caminando. No se detuvo a preguntar nada. Mi esposo me cuestionaba si lo quería buscar. Ahora ya no porque él tiene otra familia.

En mi acta de bautismo mi mamá me puso los apellidos de mi papá. Él se llama Pedro Aguilar. Yo me decía debo tener los apellidos de él. Cuando me casé me puse Álber Aguilar Salvador. Registre a mis hijas con Aguilar. En una campaña para actualizar actas de nacimiento que hubo en el pueblo de mi mamá, me registré con el apellido Aguilar.

Regresando a mi infancia, cuando salí de la primaria, me ponían a vender limones en la calle. A mí me daba tanta pena, pero lo tenía que hacer. Después mi mamá me mandó a lavar trastes en el mercado donde ahora trabajo.

Recuerdo que me llevaban siempre a ver el desfile del 16 de septiembre y todos los domingos a Chapultepec. Ésa fue mi niñez.

Después fui mesera, la primera vez que serví estaba muy nerviosa y le tiré el plato de caldo de pollo a un cliente. La señora me gritó, me insultó y me corrió. Yo me reía de pena, de nervios y me quedé por el temor de que me iban a regañar en mi casa.

Durante la adolescencia mi sombra fue mi prima ya que no le podía decir que me gustara algún muchacho porque después ya era su novio o lo que yo quería, ella lo obtenía primero.

Cuando mi prima tenía 18 años se fue con un hombre casado de 48. Esa noche mi tío quería saber dónde estaba, pero yo no sabía y me pegó. Más coraje me dio contra ella.

Antes de casarme me decía “me voy a casar bien” y mi patrona del restaurante me insistía “no te dejes manosear”, “date a respetar” y “no te pintes tanto”, “no coquetees con los clientes”. Ella me explicó lo qué es la menstruación. Me gané su confianza, su afecto y trabajé con ella seis años hasta que me casé.

Me casé con Enrique porque lo veía fuerte y pensaba que él me iba a proteger con esos brazos; creo que en el fondo buscaba a mi papá. Afortunadamente mi patrona me había explicado qué era la noche de bodas y no me tomó por sorpresa.

Cuando mis hijas estaban chicas peleábamos mucho. Mi esposo fue trailerero y salía muy seguido de viaje y por mucho tiempo. Me quedaba sola con mis niñas. Me tuve que responsabilizar de todo y lo hice a un lado.

En ciertas situaciones he sido miedosa. Antes cuando alguna persona les hacía algo a mis hijas no las defendía por no tener problemas. Siempre les decía que no hicieran caso, aunque las insultaran. No me gustaba enfrentar el problema. Ahora sí me defiende y también a mis nietos.

Como ya tenía a mis dos niñas, le preguntaba a mi esposo si quería un varón y él me contestaba “soy feliz con mis hijas”, pero cuando veíamos a mi familia cargaba a los niños. A mí me daban celos.

En esta cultura se piensa que el hombre es el primero, es el mejor, es el que vale más. Cuando nació mi hijo pensaba que era la mujer más importante en la vida de Enrique porque le di un varón. ¡Oh sorpresa! Se va de viaje y llega con la camisa manchada de labial, un anillo de mujer y yo me preguntaba ¿Cómo es posible si le di un hijo!

A mí no me gustaba hacer tortillas porque no era india, no era de pueblo. Creo que esta actitud era para negar las raíces de mi madre. Mi físico es de una persona de provincia, pues no me veo como defeña, pero aun así tuve pensamientos discriminatorios.

Fui a terapia porque mi esposo se fue de la casa. Para mí era muy difícil, porque tenía poco que se había casado mi hija mayor. Sentí una doble pérdida. Al principio me fui a un retiro en donde te hacen reflexionar. Yo quería que mi marido estuviera ahí, que él fuera el que cambiara. Tenía mucho coraje contra él, lo agredía mucho. No estaba conforme con que mis hijas se hubieran casado.

Después entré a otro grupo en donde inicias de primero hasta sexto como en la escuela. Ahí me di cuenta que mi vida era un desastre. Siempre fui la “fuerte”, la que he gritado, he mandado, siempre tenía la razón.

Mi segunda hija andaba con un hombre casado y no me gustaba que la molestaran, pero llegué a amenazarla que se fuera de la casa si salía embarazada.

Al asistir al curso me di cuenta de esta situación y comencé a cambiar, a valorar a mi esposo, a ya no hablar mal de él y después de cuatro meses, Enrique comenzó a buscarme para regresar. Le puse como condición tomar el curso al que asistía y le recordé sus deberes como pareja.

Tanto él como mi hija fueron al curso. Para mí fue una experiencia maravillosa porque me encontré y me di mi valor como ser humano. Enrique cambió mucho. Ahora me valora, me considera, me compra cosas, se sirve de comer, me da masajes cuando estoy cansada. Mi esposo aprendió que cada quien debe resolver sus propios problemas, aunque sus hermanos se molestaron, pero no era la decisión de ellos.

Posteriormente, mi hija mayor tenía la intención de divorciarse y acudió a una jornada de la salud que se llevó a cabo en el deportivo Bondojito por parte de la delegación Venustiano Carranza y del Inmujeres y le dieron asesoría psicológica. La canalizaron a los talleres del Instituto y mi hija me invitó a ir. Tenemos un año de asistir.

Nosotras vamos todos los viernes al taller de Reflexiones y cuando entré a éste revisaban un texto sobre la autoestima y recuerdo una parte que hablaba sobre el descuido de la dentadura y miré mis dientes. ¡Eso me caló! Tantas cosas que he hecho y no me he atendido mis dientes.

También me ha ayudado a cómo manejar la situación con mi hijo adolescente. Entendí que él merece respeto. Ahora sé que mis hijos pueden hacer muchas cosas, que tienen la inteligencia.

Me he sorprendido de mi hija Gabis, por todo lo que ha aprendido en el Inmujeres, de cómo ha cambiado, cómo habla con nuestras amistades. Incluso, me acerco a ella cuando algo no entiendo para que me dé su opinión.

He subido un escalón en mi modo de pensar y de actuar. Me siento contenta de estar en el taller porque sigo aprendiendo. Me gusta escuchar a las compañeras, oír sus comentarios y digo “yo también puedo como ellas”.

Tengo un mayor acercamiento con mi mamá y eso me ha llevado a entender lo que viví en mi infancia. Ya platico con ella, y he descubierto que debo tener tiempo para mí, para mi esposo, mis hijos y mi madre. Así que llueva o truene yo trato de asistir al Instituto porque ése es mi tiempo.

Ya no grito, incluso ya no digo groserías. También escucho programas de radio en donde hablan de superación personal. Me gusta la música instrumental y he dejado de ver televisión porque antes me echaba desde la primera hasta la última telenovela.

Me di cuenta que desperdiciamos mucho dinero. Igualmente, me hubiera gustado que mis hijas hubieran tenido el coraje para terminar su carrera y la otra de ejercerla. No sé si les transmití mi miedo.

También he aprendido a respetar la vida de mis hijas. Antes me gustaba meterme, pero no está bien. Incluso, cuando llegan a maltratar a mis nietos les digo: “no repitan lo que yo les hice, parece que veo mi reflejo”.

Ahora me considero una mujer feliz, he conseguido lo que he querido. Tengo muchas expectativas para mí en los días que me quedan de vida. Me siento capaz, me ha gustado aprender, investigar y no quiero quedarme estancada.

Necesito definir bien mi proyecto de vida. Estoy segura de que voy a lograr lo que quiera. Ahora busco opciones para sentirme bien. Ya fui a ver los requisitos para ir a la secundaria. Aunque mi negocio de comida es tan bendito y me ha dado tantas satisfacciones, estoy pensando en venderlo y poner una bonetería o una papelería, para continuar trabajando.

Ya no me considero el patito feo, la que no tuvo papá, la arrimada, la ignorante. Superé a mi prima, a pesar de que quiso siempre “ponerme el pie”. Tengo mi propio negocio. Soy alguien importante. Ya pongo límites cuando algo no me parece.

A pesar de lo que viví en la infancia y adolescencia sobresalí. He tratado que mi familia sea diferente. Considero que todavía me falta fortalecer aún más mi autoestima, porque hay patrones de conducta que de repente salen y al percibirlos me doy cuenta de todo el camino que todavía tengo por recorrer.

He reflexionado que el día en que las mujeres estemos de acuerdo, otra cosa será para nosotras. Debemos aliarnos, compartir, trabajar juntas para dejar a nuestros hijos un México diferente. Leer para tener el conocimiento.

Ya hay instituciones como el Inmujeres que ofrecen ayuda. Ya no pueden quedarse estancadas, pueden acudir a los talleres, a los grupos. En el instituto no cobran y las psicólogas y todas las que trabajan ahí son magníficas. En algunos medios de comunicación también dan alternativas, como “Diálogos en Confianza” de canal 11, hay programas de radio. El libro *Cómo sanar tu vida* de Loise Hay es como mi Biblia.

Agradezco mucho ser mujer: Chaili

Yo soy Chaili, tengo 48 años y nací un 2 de octubre de 1958 en Mochitlán, Guerrero. Soy la sexta de nueve hijos. Vivimos seis. Soy madre de Abraham, un niño precioso de nueve años. Decidí no tener pareja. Soy licenciada en Turismo y profesora de Inglés en una secundaria de la delegación Gustavo A. Madero.

Mi historia empieza así... La casa de mis padres, donde viví parte de mi infancia, era una hermosa. Tenía techos de teja, muros de adobe, un zaguán y la puerta principal. Lo que más me gustaba era el patio porque era grande y mis hermanos y yo podíamos jugar ahí a las escondidas o hacer dramatizaciones. Teníamos un columpio que cuando nos mecíamos salíamos hasta la calle.

Había plantas y flores grandísimas en color blanco y rosa que les llamaban floripondios. Yo las cortaba y ponía en jarrones. Me encantaba. Atrás de la casa vivía una tía y tenía muchas plantas. Enfrente de su casa había un hidrante, así le nombraban a la llave, donde la gente se abastecía de agua potable.

Me gustaba acompañar a mi papá al cerro cuando llevaba el ganado a pastar. Ir al Calvario que es la parte alta de Mochitlán y ver todo el pueblo cubierto por palmeras. Me gustaba que las personas salieran fuera de sus casas a refrescarse por la tarde. Lavaban sus banquetas con el agua que corría por la calle como un arroyuelo y despedía ese aroma rico de tierra húmeda. Me gustaba oír a los grillos y me arrullaban sus sonidos. Añoraba las vacaciones y hasta la fecha me encanta ir allí.

Nací en ese pueblo bello y pintoresco que disfruté hasta los dos años, pues mis papás me mandaron con mi abuelita materna a la Ciudad de México. Y mi mamá allá en el pueblo con mis hermanos y hermanas.

Cuando me fui a la ciudad me sentía abandonada. Ellos dicen que yo quise irme con mi abuelita, ¡qué yo decidí! Eso me daba mucho coraje, porque ¡cómo una niña de dos años va a decidir dónde vivir!

Obviamente que cuando quise regresar a mi casa, ya no había respuesta de mis hermanas, no me trataban igual, mi mamá tampoco. Hubo diferencias. Mis papás con sus carencias y a mi abuelita sus hijos le resolvían todos sus problemas económicos. A pesar de las privaciones, a mí me hubiera gustado vivir con mis papás más que con ella porque no podía decir qué es lo que estaba pasando conmigo.

La casa de mi abuela era muy grande y tenía un patio, pero sólo era yo. Estaba en la colonia Gabriel Hernández me salía y me iba al cerro del Tepeyac, para no estar ahí, para huir de ahí.

Hubo un personaje que me violentó sexualmente: el hermano menor de mi mamá, el último hijo de mi abuelita. Ese hombre me tapaba la boca, me pegaba donde cayera su mano y me jalaba del cabello. Por eso, cuando iba a jugar y él estaba en la casa no

salía por la puerta, me escapaba por las ventanas. Prefería estar en la calle y meterme como a las 10 de la noche cuando empezaban a llegar los otros tíos.

El abuso se dio antes de que me inscribieran a la primaria. Yo creo que por eso mi abuelita me inscribió pronto a la escuela y en el turno vespertino, para que no estuviera en la tarde en casa porque él estaba.

Esta violencia se daba cuando mi abuelita salía y no había más que esa persona, porque todos mis tíos trabajaban, pero él siempre fue un parásito. Nunca tuvo una labor fija. Yo creo que también en su trabajo abusó de los niños. Salió en el periódico. Cuando leí la noticia, ya no vivía ahí. Él se fue huyendo. Era un pedófilo.

Yo me lavaba. Antes no, después lo asocié porque mi abuelita se dio cuenta en una ocasión. Estaba muy rosada y sólo se limitó a ponerme crema, pero no sentía alivio. Entonces, luego de cada evento me lavaba y ella me regañó por estar rosada. No preguntó por qué. Sabía muy bien la situación.

Yo pienso que mi abuelita también le tenía miedo, él era muy grosero, después se volvió alcohólico. Ahora ya está “recuperado”.

Mi abuelita me quiso y me “escuchaba”, pero nunca supe por qué no dijo nada de lo que había pasado, ni hizo nada para evitarlo. Tal vez por eso yo era una niña muy enojona.

La etapa más infeliz de mi vida fue la infancia porque no tuve con quien acudir para decirle lo que estaba pasando. A la mejor hubiera sido rescatada.

Cuando regresé a mi pueblo entré a la secundaria. Tenía 10 años. Y mis compañeras hablaban sobre la virginidad y me enteré qué era. Hablaban de ello como si fuera el mayor tesoro. Me empecé a sentir desvalorada completamente, pero no se lo conté ni a mis mejores amigas.

Con mi mamá ya no fui obediente. Me pegaba cuando le respondía o no hacía bien las cosas. Eso no se toleraba. Nunca lloré cuando me pegó.

En la casa de mis papás había más libertad, pero vivía con el temor a mis hermanos, con mi papá poco me acercaba. Creo que les temía porque eran hombres. Sin embargo, era muy machorra, me aventaba a hacer cualquier cosa, como niño. Incluso hubo un tiempo en que me decía “voy a ser niño”, para sentirme más segura y protegida.

La situación económica en casa era difícil. Mis hermanos que vivían en el DF me apoyaron y me vine a vivir con ellos cuando entré a la vocacional.

Yo seguía envalentonada y nunca más me puse un vestido. En ese tiempo continuaban los movimientos estudiantiles y mi hermano mayor, Rubén, decidió que no fuera “desprotegida” y me compró un arma para ir a la escuela. Con la pistola me sentía mejor. Además, en la casa de mi papá siempre se oía hablar de armas. Sin embargo, nunca fui presumida y la llevaba en la bota, ni le dije a alguien “traigo un arma”.

Cuando terminé la vocacional uno de mis hermanos decidió que iba a ser licenciada en Turismo y acepté. Entré a la Superior de Turismo del Politécnico. Poco después se murió un hermano de leucemia y me salí de la escuela. A raíz de este suceso su mejor amigo se acercó a la familia y viví otro abuso de la manera más terrible, pues estaba ebria y no fue de mi conciencia.

Ahí sí me quedé más atorada y mis miedos fueron mayores. Entonces me dije “yo no me caso” y me nació la idea de tener un hijo y yo sola lo tendría. Para mí era mucho pisar ese terreno.

Decidí terminar la carrera de Turismo en Acapulco y compartir un departamento con unas amigas. Tenía tanto miedo que me llegó a provocar insomnio. La chica de Tabasco sacaba su Biblia y me la leía para que me durmiera y encontré apoyo, aunque ellas nunca supieron lo que había vivido.

También he sabido disfrazar mi forma de vida. He sido relajenta, contaba chistes, me los sabía muy bien, los actuaba e imitaba. Nunca se me quitó esa chispa. Ahí nadie me

decía que fuera enojona. Ahí viví otra etapa. Me encontré con unos libros de metafísica y los absorbí.

Tuve un encuentro con la naturaleza. Eso me ayudó mucho en mi vida. El mar, el sol, las playas y todo el paisaje contribuyeron. Ahí me reconcilié con la vida y algo divino, con el Creador. Quería ser grande y abrazar esos paisajes tan hermosos: la puesta de sol, el amanecer, la luna y las estrellas. Mis amigas me decían: “Ay Chaili eres tan romántica”.

Aunque había decidido tener un hijo, tenía curiosidad si no me iban a gustar los hombres. Vivir con mis amigas fue el parteaguas donde reconocí todo mi entorno y me di cuenta que seguía siendo mujer independientemente de lo que sentía hacía ellos.

Carmen, una de mis amigas entrañables, era de preferencia sexual diferente, tan respetuosa que nunca trató de seducirnos. Al definir mi identidad me preguntaba “¿me gustarán las mujeres?” No. El olorcito y la apariencia física del hombre siempre me han atraído.

Me fijé la meta de terminar la carrera y lo logré, sin embargo, en los lugares a los que fui a pedir trabajo en el área de turismo no me contrataron. Regresé al DF y continué con idiomas. Tenía que trabajar en algo. En la SEP había vacantes, metí mi solicitud y me quedé. Mi idea era trabajar unos cinco años y llevo 19.

Como maestra sí me sentí a gusto. Ha sido un reto trabajar con adolescentes. Al principio como todavía no me quitaba el enojo, se me quedó esa etiqueta, porque los alumnos aún dicen: “¿no sabes quién es la maestra Chaili?” No sé si por miedo o respeto, pero tienen sus medidas conmigo. Nunca los he insultado ni he sido grosera, pero me respetan.

Decidí tener a mi hijo, pero no tuve apoyo de nadie. Mis hermanos y hermanas me decían: “eso quisiste, pues a ver ahora qué tal te va”.

Llegar al Instituto de las Mujeres es lo mejor que me ha podido pasar. Al principio fue incidental, mi prima Isabel me avisó de un taller de autoestima y me inscribí. Llegué segura y feliz, porque todo para mí era paz, en apariencia, pero en realidad enfrentaba una situación de madre soltera un poco disfrazada. Me sentía desesperada, pero no identificaba cuál era la causa. Creo que estaba enojada con la vida.

Ahí desahugué lo que estaba viviendo y lo saqué con ayuda de las psicólogas y las compañeras que estábamos en el grupo.

Sentía una gran responsabilidad de ser madre soltera. Tenía miedo de cómo iba a enfrentarme con mi hijo. Aunque decidí tenerlo y no tener una pareja, pero en la travesía de la vida y el niño a costas, para mí era muy pesado.

Estaba enojada con esa experiencia, pues aunque me sentía valiente era desgastante que pudiera estar en armonía con mi hijo. Sobre todo para no llegar a la violencia, porque ya era parte de mí enojarme y con alguien me tenía que desquitar y el niño era pequeño. Cuando me descubrí, me dije que ésa no era la forma de resolver las cosas.

Él empezó a preguntar qué pasó, por qué mi papá no está aquí. Todos esos cuestionamientos me incomodaron, le contestaba enojada. Tuve que aprender cómo contestar de forma asertiva. He aprendido a comunicarme con él. Ya no hay enojo. Sí hay firmeza para dar órdenes, hay benevolencia y negociación entre él y yo.

Sigo siendo honesta, pero ya no hay ese temor, ese miedo de no controlar mi enojo. Ahora sé que es una emoción válida que no necesariamente debe llegar a la violencia.

Mi autoestima estaba muy deteriorada, pero no lo identificaba. Me jactaba de que no, pero me hacía falta sacar todas esas lastimaduras de mi corazón. Yo creo que fue una de las razones por las cuales no pude relacionarme con los hombres de manera estable. No encontré a ninguno con el carácter comprensivo y no reaccionaba en una relación sexual, no era de mi agrado. Lo primero que preguntaba era “¿voy a quedar embarazada?”

Con el tiempo me di cuenta que mi enojo con la vida no era el ser madre soltera. Ése fue el hilito para entrar al taller y desenmarañar todo lo que había ocultado en mi corazón tan lastimado.

Emocionalmente me siento más sana, ya estoy mejor. He tenido suerte porque mis amistades en el ámbito del trabajo me han querido de esa forma. En la familia me ha costado un poco más de trabajo, porque tengo la etiqueta de enojona, heredada desde niña. Por esa razón me “hablan con pinzas”. No sé si sea respeto o miedo, pero me ha servido de algún modo.

Sí quiero a mi familia y creo que me quiere, pero ya no estoy amarrada, comprometida. Antes sí me sentía atada al qué dirán. En primera porque soy madre soltera y enfrentarme con eso en una provincia es algo terrible. Y a mi mamá sí le importaba.

Los talleres me han servido para perdonarme y saber perdonar. Descubrí cómo descargar emocionalmente situaciones de vida que tenía encima. Aprendí de otras vivencias junto con las mías. Pude reflexionar mi situación de la infancia con mayor conciencia y tuve un encuentro con mis padres, pero sobre todo con mi madre. Ella se sintió muy enojada. Se echó la culpa y le dije que todo fue circunstancial. Sin embargo, mi mamá y mis hermanas pensaban que yo iba a hacer lo mismo con mi hijo. ¡Cómo es posible que lleguen a pensar eso!

Leí en una revista que en ese tipo de casos a veces se repite la historia. Yo me digo cómo es posible que un adulto sea capaz de lastimar a un niño. Me veo de niña tan asustada, atemorizada que me da horror nada más pensarlo.

Antes de encontrar todos esos cabos sueltos, sí culpaba a mi mamá. Ahora también la entiendo al conocer parte de su historia. En una plática que tuvimos me contó que mi papá se la robó cuando tenía 14 años y él era mayor por 30. Ella era niña de la casa. Su último grado fue en la secundaria y no tenía problemas económicos.

Dice que nunca fue atendida en sus partos y mi padre se dedicó a ser el clásico hombre: mujeriego y jugador. Sus partos fueron muy tormentosos. A mí me parió sentada. Cuando me lo dijo me dolió mucho. También mi mamá está muy lastimada.

Antes de que se fueran a vivir a la casa de mi abuelita, mi mamá vivía de una manera muy precaria porque su suegra no la quería. En alguna ocasión le pregunté a mi madre por qué se casó con mi papá si no lo quería. Ella me contestó que cuando había decido dejarlo no faltó quién le dijera que si lo dejaba la iban a tratar como si fuera “la peor perra del pueblo”, por lo que se vio obligada a vivir con él el resto de su vida.

Me duele lo que ella sufrió y creo que eso solamente me lo ha dicho a mí. De mi parte, me siento muy bien de confesarle ese abuso, porque para las dos fue de mucha ayuda haber tenido esa comunión.

También el taller me ha servido en la enseñanza, incluso puedo identificar en los jóvenes el enojo cuando esconden algo y se trata de un problema familiar o uno de transición de la etapa de la adolescencia, en la que no quieren reconciliarse con los adultos.

Los talleres del Inmujeres me han ayudado a descubrir en mis diferentes etapas de vida mis debilidades y mis fortalezas. Ya no permito ser violentada porque ya cambió mi modo de pensar, creo en mí, tomo mis propias decisiones, vivo como quiero, mantengo mi humor para fortalecer mi autoestima.

Ha cambiado el concepto que tenía acerca de los hombres, aun así soy muy exigente. En la actualidad vivo tan cómoda sin una pareja y con mi hijo. Además en mi medio no hay alguien ni para echarse un “taquito de ojo”.

Mi proyecto de vida es adquirir una propiedad, tener una casita para que mi hijo no se sienta desprotegido. Ya aprendí a manejar el dinero y estoy ahorrando. Ya no me asumo como la supermujer, pues he aligerado la carga que sentía sobre mí y ahora estoy mucho mejor.

Me he reencontrado como mujer y ha sido una experiencia bonita. Tengo una carta que hicimos en el taller, donde nuevamente escribí. Ahí tuve un reencuentro con aquella Chaili alegre, porque dejé de serlo por un tiempo cuando tomé muy en serio el papel de mamá. Ahora sé que se combinan los tonos. Convivo con mi hijo, me alegro, estoy contenta con él y las demás personas. Claro sólo con las que quieren estar conmigo. Me volvió la chispa, soy muy ocurrente. Me puedo asombrar de cosas simples, como de las que se asombra Abraham a su edad. Eso me gusta de mí.

Ahora sé que nos hace falta valorarnos a nosotras mismas como mujeres y solidarizarnos como género. Nos vemos como enemigas de antaño. Debemos dejar los estereotipos que nos enseñaron en casa y de la sociedad, de cómo debe de ser una mujer, cómo te tienes que comportar, cómo te tienes que vestir. Hay que ser más auténticas.

Lo que me motiva para seguir asistiendo a los talleres es el reforzarme, el reencontrarme aún más y darme la oportunidad de convivir con otras personas. Pienso que cada día que pasa hay algo que se aprende. Esto lo digo después de asistir tres años aproximadamente al Instituto de las Mujeres.

Conocerme me ha fortalecido como mujer: Gabis

Me llamo Gabis. Nací en el Distrito Federal un 24 de marzo de 1977. Soy la hija mayor y tengo una hermana y un hermano. Me casé con Ro y tenemos dos hijas.

Yo era una niña tranquila, pero siempre me quedé con ganas de disfrutar de algo y de desquitarme por lo que me hicieran. Tengo una tía que se burla mucho de las personas y yo fui su foco de atención porque hablaba “chiqueada”. Me arremedaba y molestaba diciéndome “Titino”.

De todo esto, lo que no me gustó es que mis papás nunca me defendieron. Lo único que me decían era “no les hagas caso y si te dijeron, no digas nada y si te pegaron, no les pegues. ¡Cómo tú vas a pegar, si eres una niña bien portada!” Me hubiera gustado

sentir el enojo y lo desquitara en el momento, porque ellos nunca me dejaron ni dieron la cara por mí.

De mi vida no me acuerdo hasta después de los seis años, por esa ausencia de mamá que estaba pensando en su hijo fallecido y que no se embarazaba.

Desde chiquita me metieron a la guardería. De niña recuerdo que jugaba a la comidita con mi abuelita y cuando mi papá me llevaba al parque y me compró una bicicleta.

Con las primas que llegué a jugar son las de mi tía burlona y como ellas eran gorditas y mi hermana y yo flaquitas éramos las pobrecitas e indefensas.

Recuerdo una ocasión que jugaba con mis primos y una tía que tomó 10 pesos del monedero de otra tía y nos propuso comprar regalos a las mamás porque iba a ser el Día de las Madres. Fuimos todos los chiquillos al mercado. Nos tardamos y nos fueron a buscar, pero ya habían descubierto la pérdida. Mi papá sin mayor averiguación me dijo que yo había tomado ese dinero. Le expliqué todo y aun así, me pegó tanto, me dio de patadas delante de toda la familia y me castigó. Sólo quiso demostrar que él era autoridad y que era un *papá ejemplar*.

En la adolescencia comenzaba a buscar esa parte afectiva de mi mamá. Me llevaba bien con ella, hasta mis amigas envidiaban esa relación. Me gustaban las fiestas, las tardeadas y me iba con mis primas. Tuve muchas amigas en la escuela.

Con relación a lo sexual lo experimenté hasta que me casé. Tuve la suerte de que mis amistades siempre respetaron esa parte.

Considero que a mis papás les dio más miedo cuando entré a la etapa de la juventud, porque ellos pensaban que tener novio era para toda la vida.

Cuando conocí a Ro, mi esposo, se me hacía tan experimentado y lo mejor para mí. Lo empecé a idealizar como un hombre responsable, caballeroso, amable y alegre. Ésa fue

su carta. Hubo un momento en que quise terminar con la relación y él no lo permitió porque estaba enamorado de mí.

Duramos tres años de novios y decidimos casarnos, pero él no me dejaba *ni a sol ni a sombra*. Nuestras actividades se fueron haciendo una costumbre y a veces sentía un hastío. Nunca me invitó un café y pocas veces fuimos al cine.

Estaba muy entusiasmada de participar en un grupo de jóvenes que pertenecía a la iglesia. Tres meses antes de casarnos le dije que no quería hacerlo, porque sabía que casada ya no iba a poder asistir a ese grupo.

Él fue con mis papás a comunicarles *mi decisión*. Ellos nos decían que platicáramos. Sin embargo, *el compromiso con la sociedad* me llevó a decidir casarme, porque ya teníamos todo y qué iba a pensar la gente.

Cuando me casé quería convivir más con él, divertirnos, pero no tuvimos la precaución de usar algún método anticonceptivo y me embaracé a los cuatro meses. Lo que no me gustaba es que él tenía la idea de que una mujer embarazada no podía ir a ningún lado. “Tú ahí sentadita bonita”, me decía.

Cuando nació nuestra hija, mi esposo no quería conocerla porque tenía la creencia de que los bebés nacen muy feos. Afortunadamente la vio y la cargó.

Cuando salí del hospital me pregunté *¿y ahora qué?* Para mí fue difícil asumirme como madre, desde el hecho de amamantarla, pues no me imaginé que al principio diera tanto dolor en los pechos. Se me complicaba bañarla y aparte me confundían mucho los comentarios de la gente porque me decían que mi bebé estaba “embracilada”, que le diera tés. La verdad no entendía qué era lo correcto.

Hubo un momento que cuando mi bebé de un año lloraba y me desesperaba tanto que le daba sus nalgadas. ¡Le pegué a mi bebé! No controlaba mi emoción. Ahora trato de moverme, de sacudirme para sacar mi enojo o el miedo y no cometer este tipo de acciones.

Con Fernanda nunca tuve problemas, pues siempre ha sido una niña muy hábil, muy inteligente y muy tranquila. Sin embargo, cuando iba a nacer su hermana percibió lo que estaba pasando y comenzó a renguear. La llevé al médico y con la psicóloga y resultó ser emocional para llamar la atención.

Cuando nació Dulce, mi segunda hija, a pesar de saber que era muy importante darle atención a Fernanda, hice diferencias por el color de piel y la textura del pelo. Mi pequeña se sintió desplazada.

La experiencia con Dulce fue difícil porque ella tuvo un problema de reflujo al nacer. Yo no tenía dinero, por lo que no pude guardar la cuarentena y tuve que trabajar inmediatamente. Fue una etapa bastante difícil.

Me ha costado trabajo ser madre por las diferencias físicas que tienen las dos niñas. La gente y la familia las ha hecho aún más marcadas. Dulce es la güera, Fernanda la morena. Dulce la hiperactiva, Fernanda la tranquila, Dulce la que comparte, Fernanda la egoísta. Dulce la que cuestiona y no se deja, entre otras cosas.

Por otra parte, me di cuenta que a mi esposo no le parecía que hablara con la gente y que trabajara porque eso me daba un *poder económico*. Esta situación me hacía sentir incómoda, vigilada y con cierto poder sobre mí. ¡Cuidado y rebasara la línea! porque él me ponía un alto.

Me enteré de los servicios del Inmujeres porque asistí a una jornada de salud que organizó la delegación Gustavo A. Madero y mi principal fin era que me hicieran el papanicolau. Me asomé al lugar donde daban asesoría jurídica y me animé a pedir información porque tenía problemas con mi esposo. Me canalizaron al área de asesoría psicológica y allí conocí a Sara, la psicóloga.

Mi inquietud era encontrar ayuda porque había discutido con mi marido y me sentía mal. En ese momento no me gustó lo que me dijo la psicóloga porque no era lo que yo esperaba. Me sugirió ir al taller de Autoestima. Desde la primera sesión se me hizo muy dinámico y me hizo sentir importante.

Ro y yo teníamos problemas económicos y esto provocó que perdiéramos nuestro lado afectivo e íntimo como pareja. No hablábamos ni nos escuchábamos. Yo por mi orgullo y mi egoísmo no le decía qué hacía, a dónde iba, no quería que él me cuestionara en qué gastaba el dinero. Mis amistades eran hombres y empecé a buscar en ellos lo que no encontraba en mi marido.

En las últimas sesiones del curso de autoestima ya no iba con el mismo gusto que al principio. Ya me había separado de él, veía a otras personas. Después Sara me sugirió asistir al taller de Reflexiones, pues me sentía vacía y con una baja autoestima.

En este taller, cada vez que hablo o escucho a mis compañeras me regreso pensando: “eso me está pasando a mí”. Analizo lo que comentamos y trato de buscar otra manera de resolver mis problemas.

Me di cuenta que estaba afectando a mis hijas con mi falta de atención y tiempo para ellas. Mi neurosis hacía que les pegara y yo no podía continuar así, porque a final de cuentas era violencia.

Ahora ellas me han motivado mucho a continuar. Esta última vez que me separé le dije a mi esposo que ya no le iba a tolerar más violencia, porque estábamos perjudicando a nuestras hijas y no quería que presenciaran ese tipo de escenas.

Recuerdo la última vez que me habló Sara y me dijo “negocia con Dulce”, mi hija menor. En ese momento me quité la máscara, porque le pegaba y le gritaba. Nada de lo que había “aprendido” lo llevaba a la práctica. Me estaba equivocando nuevamente.

Ahora que regresó Ro ya no tomé en cuenta lo bello que puede ser la relación, sino lo real, lo que vivimos a cada momento. Llegó enseguida a querer cambiar cosas, pero no lo permití y le puse límites y traté de negociar sobre el respeto de los espacios.

Nos ha costado trabajo tocar detalles del pasado, porque él sí tiene justificación de haber tenido otra pareja y yo no, él sí puede ponerme calificativos hasta de *puta* y

justifica su conducta con comentarios que me violentan como “yo soy el hombre y tenía que decirte que andaba con otra persona, porque tú eres la que fallaste”.

También nuestra relación se quebrantó por la falta de entendimiento sexual. Ahora que me he documentado, he ido a *sex shops*, le puedo decir cómo me gusta y él también me lo dice y esto ha favorecido mucho nuestra intimidad.

Para evitar ser violentada trato de manejar más mis emociones, que haya más diálogo. Digo lo que me gusta y disgusta. Le doy la oportunidad a la otra persona para que me diga sus sentimientos. He dejado de ser egoísta, porque antes me apropiaba de la información e inconscientemente no quería que él creciera.

Me siento bien. Mi trabajo ha tenido más productividad, con mi pareja estoy bien, con mis hijas he tenido muchas satisfacciones, porque les he dado mi tiempo en calidad. Cuando voy al Instituto trato que sea para mí esa tarde, aunque mis hijas están ahí y me pongan a parir cuates porque gritan y nos distraen.

Estoy contenta con el proyecto que tengo para mi negocio de comida porque pienso hacer modificaciones para que tenga una mejor vista. Estoy vendiendo bien y quiero incrementar las ventas.

Me siento como una mujer con cambios constantes, ya más desinhibida. He avanzado a pesar de la educación que me dieron en la familia de “cállate y no digas nada”, hasta de privarme de llorar. He tratado de manejar y distinguir esas emociones. Tengo vida para seguir adelante y ser ejemplo para mis hijas. De saber que la solución está en mí. De amarme. Y me di cuenta que mi pareja es mi espejo y lo que no me gusta de él, es lo que yo hago.

Vislumbrar la solución a mis defectos me ha llevado a encontrar lo que verdaderamente quiero y necesito.

He tenido un reencuentro conmigo y me ha fortalecido para sentirme capaz, responsable e inteligente. Me siento más a gusto, soy más asertiva, digo lo que me pasa y lo que me incomoda. Ahora sé que es importante cerrar círculos.

Yo sugeriría a las mujeres que cuando sientan que los problemas las invaden busquen ayuda con personal especializado: un psicólogo, un terapeuta, abogados, médicos. Es decir, que busquen alternativas de calidad. Leer mucho. Escuchar la radio porque es una buena alternativa para aprender a escuchar. Acudir a los talleres porque ahí te escuchan, nadie te critica ni te juzga. Encontrar en tu Dios esa comunión y comunicación que tanto nos hace falta.

El conocimiento y el aprendizaje te ayudan a encontrar la puerta: Luz

Mi nombre es Luz. Tengo 47 años. Nací en el Distrito Federal. Soy la quinta de siete hermanos. Soy modista. Decidí ser soltera y no tener hijos, pero he ejercido la maternidad de manera diferente, pues soy tutora de dos sobrinos.

De mi niñez recuerdo poco sólo que vivíamos en la colonia El Reloj en Tlalpan y desde pequeña tenía muchas ganas de ir a la escuela y le insistía constantemente a mi madre. Tengo la imagen de mi maestra y de algunas de mis compañeritas y la de mi mamá que se le olvidaba recogerme pronto en la escuela.

Esa etapa la he reconstruido poco a poco, pues sufrí un abuso. No tengo registrado en mi mente cuándo fue, sólo recuerdo que fue el hermano de una compañerita del kinder. De hecho no sé si fueron muchas veces. Son situaciones que se *borran*. Incluso gran parte de mi infancia no la recuerdo.

Cuando nos cambiamos a Aragón seguíamos asistiendo a la escuela hasta Tlalpan y el regreso se me hacía eterno, pues tomábamos el tranvía para el Centro y después otro camión. Invariablemente iba sudando, apachurrada y fastidiada.

En la escuela siempre fui muy inteligente y todos ponderaban mi memoria. Hubo un maestro que me incluía para participar en todas las ceremonias de los lunes porque me expresaba muy bien ante el público y por micrófono.

La gente que me conocía hablaba muy bien de mí y decían que era muy simpática. Confiaba mucho en las personas y atraía, pero en mi casa esta actitud era calificada como “confianzuda”.

Posteriormente sufrí otro abuso. Fue mi tío, primo hermano de mi papá, y sucedió en mi casa. Ahora me pregunto cómo es que se pudo dar si estábamos en la recámara de mis papás. Mi mamá no nos dejaba solos más que cuando iba al mercado. Aunque este tío tenía una gran habilidad porque no fui la única. Todas las sobrinas de mi generación pasamos por esa experiencia con él y cuando lo denunciaron, huyó y se volvió alcohólico.

Recuerdo una escena donde está mi mamá y mi hermana mayor, Claudia, en la puerta de la casa con una actitud muy fea hacia mí, pero yo no sabía por qué. En otra ocasión estoy en la recámara y mi mamá llega muy consternada porque otra de mis tías descubre que este tío abusaba de una de mis primas. Cuando lo estaba platicando me percaté de que eso era algo muy malo.

A mi memoria llega la imagen de mi madre sentada sobre la cama junto a la cabecera y yo jugaba y le dije que mi tío me hizo lo mismo. Se quedó perpleja, se levantó de la cama y en el umbral de la puerta me dijo “que esto no lo sepa nadie y no te vuelvas acercar a ese hombre, porque no es tu tío”.

Esa frase pesó mucho en mí y nunca se lo dije a nadie. Poco a poco lo he ido abriendo y lo compartí con mis primas y descubrí que no fui la única. Ahora lo veo desde otro punto de vista y me pregunto ¿cómo es posible? Yo era hija de su primo, pero también lo hizo con las hijas de sus hermanas. ¿Dónde estaban las mamás?

A partir de ese momento, me convertí en una niña introvertida y pasiva durante la primaria y la secundaria. Tuve muchos miedos, muchas culpas y dejé de creer en lo que me decían. Me “destrampé”, según mis papás, cuando entré a la carrera y a trabajar.

De mis hermanos fui la que más puse en jaque a mi mamá. Era muy extremista al intentar hacer cosas como yo quería, pero luego me doblegaba a hacerlas como los demás querían. Me preguntaba por qué hago las cosas mal, qué hago de diferente con relación a mis hermanos.

Ahora sí me explico, no es que fuera así, es que era yo. A lo mejor mi mamá no concordaba conmigo, pero ya sé que no necesariamente por ser hijos tenemos que ser aceptados.

Cuando era pequeña, un personaje importante de esa etapa fue Doña Lupe, una vecina. Ella era la riquilla de la cuadra. Era joven, tenía buena figura y usaba pelucas. Yo le ayudaba a hacer su quehacer y mi mamá pasaba a cobrar. Mi papá no sabía que trabajaba con la señora, porque si se enteraba era una vergüenza para la familia.

En una ocasión estaba en casa de Doña Lupe arriba de una silla lavando los trastes, cuando pasó mi mamá y mi hermana Claudia a cobrar mi pago. Mi hermana se me queda mirando y me dice “que no te da vergüenza estar trabajando aquí de sirvienta”. Le contesté: “No ¿y a ti no te da vergüenza comer de lo que yo gano?”

Claudia me llevaba 10 años. Ella era como Blanca Nieves y aparte se creía así. Era blanca, de pelo negro, de ojos grandes y pestañas largas. Ella era racista y como yo soy todo lo contrario, siempre me pegó mucho, por lo que tuve que desarrollar ciertas destrezas, como correr para que no me alcanzara.

Llegó un momento en que ya no me dejé pegar de ella. Pero ella tenía cierta influencia sobre los hermanos grandes que se aliaban e iban contra los chicos. El día que le di su merecido, mi mamá se metió a defenderla.

A mi mamá la recuerdo siempre haciendo algo, lavando, planchando y cocinando. Nunca me habló de los cambios que tiene una mujer en la pubertad y mejor Doña Lupe me habló de la menstruación.

Después mi mamá puso una tortillería y aprendí a encender la máquina. Le enseñé a ella a usar la báscula y le hice una lista de lo qué tenía que pesar y cobrar.

Entré a la secundaria en la Corregidora de Querétaro que está en el Eje Central y era de puras mujeres. Conocí a Edith y a Paula, con quienes me regresaba a mi casa saliendo de la escuela, pues vivíamos muy cerca.

En esa etapa mi mamá todavía me peinaba de trencitas a los lados y las doblaba y remataba con un moñote blanco o de colita de caballo bien estirada que apenas se me veían mis ojitos. Por lo que en la escuela me decían “colitas”, pero me di cuenta que nadie de la escuela iba peinada así. Entonces cuando llegaba a la secundaria me las deshacía y a una compañera se le ocurrió decirme “ya ni colitas trae”, hasta que se fue degenerando y me dijeron “Nicolás”.

Rosa fue mi mejor amiga de la secundaria. Ella era de Tepito y se conocía todo el Centro y para mí era como conocer el mundo. Viví muchas travesuras con ella. Me divertí mucho. Era muy alegre, a todo le encontraba el chiste. Rosa me enseñó a andar en la calle, a no tenerle miedo a muchas cosas.

Con Isabel, mi otra amiga, compartí el ámbito intelectual. Su papá tenía una biblioteca con buenos libros que me prestaba y los comentábamos después. Descubrimos muchas cosas, entre ellas temas de sexualidad, íbamos al cine y a los bares.

En mi casa no les gustaba esa amistad y más cuando supieron que ella usaba tampones. ¡Qué barbaridad, no era virgen! Después me fui a vivir con Isabel y sus hermanas por la situación que vivía en la familia.

Los reproches fueron muchos, con lo que me quedé es que mi mamá me dijo que todo lo que hacía le afectaba a ella y lo iba a pagar con mis hijos. Mi papá se enfermó y me culparon de su enfermedad.

Lo que sí percibo es que para mis papás estaba muy bien que me quedara en casita haciendo las cosas de mujeres, pero nunca les inquietó qué va a hacer de mí el día de mañana. Sin embargo, me enseñaron que los demás tenían que hacerse cargo de mí.

Yo sí quería estudiar una carrera universitaria, pero por no ser como mis hermanas. Mi mamá me agobió tanto que era muy negativa y llegó el momento que para no meterme en problemas hice lo que ellos querían.

Cuando comencé a trabajar me relacionaba con muchos obreros. Me decían en casa que cómo andaba yo donde había hombres. Ahora sé que me dieron ese trato por ser víctima de abuso sexual y en el fondo pensaron que fue mi culpa. A mí me tenían que cuidar más porque estaba en riesgo o en peligro de volverme una prostituta.

Mis hermanas sí podían tener novio y a mí no me lo permitían. Incluso mi papá decía: “esa niña va a salir con su *domingo siete*”. Si hubieran sabido que para eso yo tenía que brincar una gran barrera.

Mi mamá me insistía mucho lo que era una mujer decente, como no llegar tarde a su casa, no tomar, no fumar, no andar de casa en casa, atender al marido y siempre hacer lo que dice el esposo aunque esté equivocado. Me decía: “si tu papá lo dice así se hace, pero si está equivocado –le replicaba-. Así se hace. Porque aparte, las mujeres no son respondonas y no saben y aunque sepas tienes que aparentar que no”.

La violencia era el pan nuestro de cada día en la casa. Era una práctica normal y si nos llegábamos a comparar con mis primas o las vecinas a nosotras no nos iba tan mal, porque mi mamá sólo nos pega cuando la colmábamos.

Recuerdo una ocasión en que pelee con mi hermana Luisa, mi mamá me regañó y me fui de la casa. Era una niña como de 10 años. Me fui hacia el mercado y había feria.

Después de un buen rato me encontró mi papá y me dio una golpiza que dejé de ir a la escuela tres días, porque no me podía mover. Mi mamá lo disculpó: "Mira, todo por tu culpa. Tu papá qué necesidad tiene de sentirse tan mal".

Lo curioso es que a nosotros nos enseñaron a no ser violentos, a no buscar pleitos o problemas fuera de la casa. La violencia que había en la familia no era sólo física, sino verbal y psicológica.

En una ocasión mi mamá tuvo una hemorragia porque era hipertensa y la recomendación fue vender la tortillería. Finalmente se vende, sin su consentimiento en 1989. Acción que le dolió mucho y falleció de cáncer tres años después.

A mí se me desmoronó el mundo. De esta pérdida lo que más me pegó fue en mi seguridad. Era una sensación como si me hubieran quitado el piso y de no tener ningún apoyo. No me explicaba cómo todo eso se fue con mi mamá.

Estaba perdida, no sabía a dónde iba ni para que estaba. En la familia parecía que la única que había perdido a su mamá era yo, porque tenía que resolverle la vida a mi papá y a mis hermanos. Sustituí a mi mamá, tomé la estafeta y llegué a hacer todo lo que ella hacía. Consuelo a todo mundo, pero yo no tenía con quien me consuele a mí.

Me deprimí, ya no quería levantarme, arreglarme, no quería hacer nada. Silvia Covián en el programa de *Diálogos en Confianza* comentó que iba a abrir un taller para mujeres anorgásmicas, dio la dirección y el teléfono. Me armé de valor y le llamé, porque ella me inspiraba confianza. No la encontré, pero me regresó la llamada. Cuando contesté el teléfono me preguntó ¿puedes hablar? Ese detalle me encantó, por ser tan cuidadosa y confidencial. Le dije que mi problema no era la anorgasmia, sino que tenía muchos conflictos y lo que quería trabajar era abuso sexual.

Me comentó que terminando ese taller iniciaría uno relacionado con ese tema y me avisaría. Comencé el curso y a trabajar varios temas que nunca había contemplado.

Al poco tiempo mi hermana Claudia se enfermó del estómago. Ella había quedado viuda poco tiempo atrás y tenía dos hijos, María de 11 años y Tona de 10. Le hicieron muchos estudios. Resultó cáncer. Estuve con ella en toda su enfermedad. Fueron casi tres años de entrar y salir de hospitales. No resistió.

La psicóloga me sugirió que acudiera junto con mi hermana y mis sobrinos con una tanátologa para manejar las pérdidas, la muerte de mi mamá, el abuso que sufrí de niña y lo que se aproximaba con mi hermana. Ella ya no fue, pero hizo su testamento y dejó un departamento a sus hijos y a mí como tutora. *Paquete* bastante difícil.

En ese tiempo a quien descuidé fue a mis sobrinos por atender a su mamá. A Tona lo expulsaron de la escuela y María se la pasaba en casa del novio. Posteriormente, mi sobrina inició una terapia de psicoanálisis con un especialista en adolescentes. Tona no quiso ir, pues era muy rebelde. La familia sólo se metía para perjudicar, no para ayudar. Para mí está situación fue muy difícil, pero a la vez fue muy constructiva.

A Tona lo dejaba en la puerta de la escuela y al poco rato me llamaban porque se había escapado, hacia cosas que me ponían en jaque. Yo sabía que su conducta era porque estaba enojado con la vida. Primero perdió a su padre y luego a su madre, pero para mí era una bomba de tiempo.

En algunas discusiones les aclaré a mis sobrinos que no era perfecta y tengo errores. No sabía ser mamá porque nunca había decidido serlo, que no esperaran que lo fuera porque nunca me había preparado para ello. Para lo único que sí me podía preparar era para ser una buena guía para ellos como tía y que pusieran de su parte.

Después me di cuenta que mi sobrina sufría violencia por parte de su novio. Empecé a poner límites, pero percibí que estaba *entre la espada y la pared*, porque me hacía caso a mí o al novio. Y le dije “yo no me voy a poner a ver quién gana ni te voy a poner en la situación de ver a quién le haces más caso. Vamos a negociar. Para los permisos no va haber problema siempre y cuando haya compromiso y cumplas con la hora establecida. Voy a creer en ti, porque si me dices a las dos de la mañana y llegas a las cuatro, te quitas los permisos. Y así fue”.

En una ocasión tenían una fiesta en Cuernavaca, pero como días antes no llegaron a la hora acordada Fernando me insistía que le diera permiso a María de ir y yo le dije: “si yo no les quité el permiso, se lo quitaron ustedes. No me vengas a decir a mí que yo no la dejo porque ustedes lo tenían. Se les hizo fácil echarlo a perder; ya será para la otra”.

A partir de ahí siempre llegaban 10 minutos antes o en punto de la hora. Incluso, el mismo Fernando le decía a Tona “si le cumples a tu tía, puedes estar bien con ella”.

Sin embargo, detecté que María a veces llegaba con los ojos rojos y en el tiempo que anduvo con Fernando con cualquier apretoncito, según ella, se le hacían moretones. Yo nunca le creí. Desde que lo dejó ya no es tan sensible de la piel y ya no se le hacen moretones.

Lo que si le dije a mi sobrina es que yo no podía hacer nada si él la agredía, la única que podía denunciar era ella. Como se quería casar con él, sólo le dije: “no me consta, pero me da la impresión de que su relación es violenta. No te puedo obligar a que lo dejes. Lo único que no quiero es que 20 años después de que no tengas vida y tengas deshecha la de tus hijos, te des cuenta que no era el hombre que te convenía”.

Después de dos años que María estuvo en terapia comenzó a hacer cambios y su relación se empezó a desquebrajar. *Truena* la relación y este muchacho la empieza acosar, le armaba borlotes con sus amigos y siempre estaba alrededor de ella.

Hubo momentos en que tuve enfrentamientos con mi sobrina y la psicóloga me explicaba que cómo los adolescentes buscan su identidad y en el caso de ella se estaba identificaba conmigo y para despegarse de mi imagen lo hizo de manera violenta. Mucho tuvieron que ver los comentarios de “cada vez te pareces más a Luz”.

Ahora María estudia Biología en la Universidad de Ensenada y está muy contenta, se quitó de encima a ese novio. Tona trabaja mucho y gana poco, por lo que decidió estudiar de nuevo.

En mi terapia pude identificar que no me podía relacionar con los hombres y pienso que la raíz es el abuso sexual. Después al revisarme sólo me relacionaba con hombres *pasados de lanza* y me decía *tengo mala suerte* con los hombres.

Yo reconozco que ni siquiera estaba resentida con ellos, sino que me daban miedo, por eso nunca intimé. Mis relaciones eran superficiales. Yo creo que esto tiene que ver con decidir que no me casara y no tuviera hijos.

Llegué al Inmujeres, sin saber que existía, el 8 de abril de 2003. Acompañaba a mi amiga Sonia a una asesoría. Mientras esperaba me invitaron al taller de Autoestima. Yo tenía el prejuicio de que los que ofrecía el gobierno no era bueno. Sale mi amiga y me dice que la psicóloga la había canalizado a ese mismo taller y las dos lo iniciamos.

Para mí fue muy *padre* porque vi el compromiso de la psicóloga y se me hizo muy interesante. Además, lo que ya había trabajado en tres años de terapia, le puse nombre a las cosas y las puse en su lugar.

De ahí pasé al Taller de Bienestar Emocional. Una semana nos daba Merary y otra Sara Moreno, psicólogas del Instituto, y para mí fue muy rico, porque las dos tienen visiones diferentes por su formación académica.

Dejé la terapia después de dos años de acudir al Instituto para continuar con mi proceso. Me asombran los cambios que he tenido. Ahora socializo más, he aprendido a acercarme a todas, he dejado de sentir desconfianza, pues incluso en terapia me costaba trabajo expresar lo que sentía y en terapia de grupo aún más.

Encontré que en el Instituto no tenía que decir mi opinión para quedar bien, y eso me ayudó a soltarme. Ya no me preocupa cómo me juzguen, qué se piense, qué dirán o si me equivoco. Me siento muy a gusto porque puedo decir lo que pienso.

Antes me decía “es que necesito que me orienten, que me den un *tip*”. Ahora voy por gusto, por el simple hecho de encontrar a mis compañeras, de compartir lo que estamos

trabajando. Incluso ya no me planteo cuánto tiempo voy a estar o a qué voy a seguir yendo. Es un espacio que a mí me reditúa cosas.

Mi autoestima la he trabajado mucho, pero todavía falta. Sé que no es algo estático sino que construyes contigo misma, pero tiene que ver con tu historia de vida. Hay cosas que tendrás que trabajar y otras que aceptar. La autoestima para mí es estar satisfecha.

Desafortunadamente cuando se trata de mover cosas siempre va a haber alguien que quiera aplastar y no permitirlo. En mayor o menor medida todas las mujeres nos damos cuenta que algo nos falta. Consciente o inconscientemente hay algo que te dice no eres tú, no estás haciendo lo que tú quieres.

Si necesitamos empoderarnos es porque se nos ha quitado ese poder. A mí todavía me hace falta descubrir qué partes necesito empoderar. Desde saber qué no tenemos, por qué no lo tenemos y qué podemos hacer para obtenerlo.

Me he reencontrado conmigo misma y lo que me parece más enriquecedor es que primero me reencontré como persona que como mujer. Mi prioridad es saber quién soy y por qué me sentía de cierta forma. Es descubrirme con mis fallas y mis aciertos. Siempre tuve mucho resentimiento por ser mujer, por la forma como fui tratada.

Mi reencuentro como mujer se me hizo más claro y menos agobiante cuando reconcilié la parte de entender a mi mamá. Al explicarme por qué ella tuvo esa vida y que tuvo mucho que ver con ser mujer.

Hubo una ocasión que me sentía tan mal que no encontraba la salida y una amiga me dijo que me iba a enviar un ángel y para recibirlo tenía que abrir la Biblia en cualquier página. Cuando la abrí lo que me llamó la atención que decía algo así como: *si no encuentras una salida, constrúyela, haz un hoyo en la pared.*

Creo que el conocimiento y el aprendizaje te ayudan a hacer ese agujero y encontrar la puerta.

La clave para lograr mis proyectos fue fortalecer mi autoestima: Alejandra

Me llamo Alejandra, nací el 28 de febrero de 1964 en la Ciudad de México. Soy la mayor de mis dos hermanos, Santiago e Iván, y dos hermanas, Victoria y Laura. Tengo una hija de 12 años, Dafne, y me separé de mi esposo desde hace más de dos años.

Mi niñez fue maravillosa. Los primeros 12 años de mi vida estuve en una casa muy vieja de la Villa de Guadalupe. Fue una de las primeras que se construyeron. Ahora en ese lugar está la estación del metro La Villa-Basílica. Tenía un portón de madera de más de cuatro metros. Dicen que entraban con caballos. Había un árbol enorme que se veía a lo lejos y en la parte baja había un granado donde estaba un columpio y junto a éste una fuente.

En esa casa vivíamos varias familias: las Pinas que tenían más de 40 gatos; Doña Carmela y su familia, Teresita, una ancianita que vivía sola, mis abuelos y mi familia. Nosotros vivíamos casi al fondo. Teníamos un patio grande con plantas alrededor.

Lo que más me gustaba era jugar con mi amiguita Blanca, que por cierto es mi comadre, y mis hermanos. Siempre había algo a qué jugar. Cuando recuerdo esa casa me siento muy feliz. Mis papás, dentro de sus posibilidades, nos brindaron a mis hermanos y a mí sus cuidados amorosos.

La hermana de mi papá siempre le ha tenido mucha envidia a mi familia. Cuando era pequeña mi mamá me ponía vestidos muy cortos de color claro y como estaba gordita todo mundo me chuleaba, pero ella me decía “la mosca en leche” por ser morena.

Cuando tenía siete años, mi mamá se enfermó de artritis reumatoide y mi hermana Victoria era una bebé. No podía caminar por el dolor. Casi diario íbamos al Seguro Social. Por las circunstancias y por ser los mayores, Santiago y yo fuimos muy hábiles. Le hacíamos la parada a los taxis y corríamos para alcanzarlos y subir con mi mamá. Mientras ella estaba con el médico la encomienda era de cuidar a mis hermanos. Afortunadamente mi mamá se recuperó.

El ser hija mayor me dio muchos privilegios, pero también muchas responsabilidades: cuidar a mis hermanos y estar pendiente de que no se hicieran daño y que nadie se los hiciera, porque quien se atreviera le iba muy mal. Nadie los podía tocar, excepto yo, porque yo sí les pegaba.

En la escuela siempre destacué en calificaciones, me gustaba participar en todo. Mi mamá nos llevaba a nadar diario a la Clínica 23 del IMSS. Los cinco chamaquitos agarrados de la mano, cada quien con su maleta, nos subía al camión. Parecía que jugábamos coleadas en la calle.

Mi papá trabajó mucho para que no nos faltara nada, sobre todo comida y educación. Le encantaba tener llena la despensa. Esa costumbre la adquirí cuando me casé. Hubo un tiempo que mi mamá quiso trabajar y él siempre le dijo: “Tú encárgate de tus hijos yo me encargo de lo demás”.

Presenté mi examen, junto con mis amigas de la primaria, en la secundaria No. 24. La única que se quedó fui yo. Esa escuela no me gustaba, pero me tuve que quedar por *orgullo*. ¡Cómo Alejandra se iba a echar para atrás! Tuve dos accidentes. Mis compañeras en sus *locuras* cerraron la puerta del taller y me prensaron la mano. Fue bastante doloroso. El segundo, en una competencia de carreras iba a toda velocidad, me distraje y me estrellé contra la pared. Me fracturé las dos manos.

Este último accidente me afectó mucho. Tenía mucho miedo, seguía por donde quiera a mi mamá. Me tenían que dar de comer, llevarme al baño, bañarme, cambiarme, es decir, no podía hacer nada. Perdí un poco mi seguridad.

Los cambios que sufrí en la adolescencia no los comprendí del todo. Tenía enojo, pero no sabía ni por qué. Me dio por pegarles a mis hermanos, siempre los traía *asoleados* hasta que se unieron todos y me respondieron los dejé de molestar.

En la época del CCH me dio por ser muy activa. Correr, nadar, acondicionamiento físico, estudiar francés, ir a museos, al cine y al teatro. Mi mamá me hacía mis vestidos

y me encantaba ir de tacones a la escuela. Lo curioso es que a los chavos les imponía y las chavas me envidiaban.

Cuando entré a la Universidad dejé de hacer tanto ejercicio y subí de peso. Eso me hacía sentir mal, porque entre más me ponía a dieta los rebotes eran peores y llegué a usar la talla 38.

Tuve un novio, Alberto, a quien amé verdaderamente. Estudiamos juntos la carrera. Compartíamos muchas cosas: el estudio, la música, el cine, los libros, el deporte, la lealtad, el compromiso y el despertar de la sexualidad con mucho cariño y responsabilidad.

Cuando terminamos la carrera y empezamos a trabajar decidimos casarnos. Los dos estábamos muy entusiasmados. Alberto era muy metódico y llevaba una lista de lo que teníamos que comprar. Me daba dinero cada quincena para ahorrar.

Cuando su papá se enteró de los planes, pegó el grito en el cielo, porque yo era su primera novia y le dijo que me dejara porque necesitaba conocer a más mujeres y para que pudiera terminar la tesis. Alberto no aceptó. Después le dijo que le daba el dinero que habíamos gastado en la compra de los muebles, pero él tampoco quiso. No conforme, le ofreció el enganche de una casa y seis mensualidades, con el fin de que no me viera seis meses y terminara la tesis. Hace poco revisé los ficheros y su nombre no está ahí.

Posteriormente, su papá me invitó a un día de campo en Popo Park y me trató de maravilla. Alberto se tomó unas copas y explotó con una de sus primas y dijo: “si tú estás harta de tus padres, imagínate cómo estoy yo que diario me dice mi papá que deje a Alejandra. No lo voy a hacer porque la amo”.

A partir de ese momento tuvo diarreas y perdía el equilibrio. Los médicos le mandaron hacer varios estudios. No tenía nada, todo era psicossomático. Hasta que un día después de hacer el amor, me dijo que no se sentía apto para el matrimonio. No lo podía creer. Me sentí tan mal, porque en ese momento me sentí usada. Además unos

días antes me había dado dinero para ahorrar, compró una colcha de lana y me regaló unos collares de artesanía. De verdad no entendía su decisión ni su traición a su palabra, porque habíamos acordado comunicarnos cuando ya no estuviéramos a gusto.

Pasó una semana y yo bajé más de tres kilos, sin dejar de comer. Me sentía muy desconcertada. No sabía por qué dejó avanzar mis ilusiones. Finalmente nos citamos, pero desde el momento que vi su expresión, me di cuenta que había terminado todo y así fue. Me dejó todos los muebles que compramos, porque le daba pena ir a mi casa por ellos y enfrentarse a mis padres, quienes siempre lo trataron muy bien.

Toda las personas que sabían que me iba a casar con él me decían “no te preocupes, vas a encontrar a alguien que te sepa valorar porque eres una mujer extraordinaria”. Les decía que sí, pero en el fondo me sentía abatida y devaluada. En cuanto a los muebles unos los rifé, otros los vendí y el resto los regalé.

Tiempo atrás había conocido a Carlos y me pretendía. Cuando me vio tan delgada (48 kilos) me preguntó si estaba enferma. Con la mano le dije que había tronado con mi novio. Después le platicué lo sucedido y meses después me invitó a salir.

Ahora me doy cuenta que no lloré lo suficiente, no trabajé esa pérdida ni fortalecí mi autoestima y eso repercutió en que me enganchara en una relación destructiva. Carlos es alcohólico, aunque ya no bebe, y tiene tres hijos de su anterior matrimonio. En ese entonces su hijo mayor vivía con él.

Cuando me pretendía y los primeros meses de novios era tan galante y cada vez que nos encontrábamos en la oficina me decía que era “la mujer más inteligente”. Pasaba por mi escritorio y me dejaba una rosa roja. Sus conversaciones eran interesantes o así las veía yo por el enamoramiento.

Nos inscribimos a un club de media montaña y seguido íbamos de caminata y a acampar. Le gustaba la naturaleza, pero nunca me imaginé que le gustara la cacería.

Cuando mis papás se enteraron que era alcohólico y tenía un hijo, ahora los que pusieron un grito en el cielo fueron ellos. Mi mamá me insistía que lo dejara por su enfermedad. No quise escuchar. Siento que lo que más le preocupaba es que fue casado y me iba a pedir tener relaciones sexuales. Me registró mis cosas y encontró mi primer receta con prescripción de pastillas anticonceptivas.

Hizo cuentas y dedujo que no era virgen desde hace tiempo. No lo soportó. Me corrió de la casa y me insultó con palabras muy feas. Yo siempre le tuve confianza y le contaba todo, pero sabía su manera de pensar y la respeté.

No me fui de la casa, pero sólo llegaba a dormir. Me distancié de mi familia y Carlos me propuso matrimonio y acepté. Compramos cosas para amueblar la casa. Hubo detalles violentos como enojarse, darse la media vuelta y dejarme donde fuera y a la hora que fuera. Después me pedía perdón y me decía que no volvería a ocurrir.

Pensé en dejarlo, lo que me detuvo fue volver a quedarme con mis muebles porque creí que no lo iba a soportar. Me casé con la esperanza de que cambiara, pero ese anhelo nunca sucedió.

Rentamos un departamento y su hijo, Roberto, se fue a vivir con nosotros. El niño no me aceptaba porque pensaba que lo íbamos a hacer a un lado y sobre todo que lo abandonaría su papá. Lo llevamos a terapia pero no funcionó. En las ocasiones que le di sugerencias de cómo tratarlo y de su educación académica, me dijo que no me metiera porque eso era asunto de él. Me hice a un lado.

De repente Carlos llegaba a casa muy apresurado a buscar mochilas y bolsa de dormir. Empacaba y me decía que llegaba en dos días, ya sea que se fuera con sus amigos a acampar o con su papá de cacería. Yo me quedaba con el coraje y a cuidar al niño.

Traté muchas veces de hablar con él cuando las cosas no me parecían, pero cada vez que lo intentaba, él nunca me miraba, sino que encendía el televisor y me ignoraba o decía tantas cosas que me confundía y se perdía el objetivo.

En un tiempo él no tenía trabajo y yo solventaba los gastos de la casa. De repente trajo un arco y flechas y se iba a entrenar. Me pidió dinero para pasajes y le dije que no le iba a dar porque si tenía para arcos y flechas tenía para pasajes. Ése fue el detalle que me marcó para que, según él, no me perdonara y en cada discusión saliera a relucir que nunca lo apoyé cuando más lo necesitó.

Desde que nos casamos siempre aporté para la comida, la despensa y los gastos de la casa. Él pagaba la renta y los servicios. Creo que me quedé con la idea de mi papá de proveer.

Me embaracé cuatro años después de casados y nació mi hija Dafne. Cuando nació todo mundo nos decía: “volvió a nacer Carlos. Es su vivo retrato”. Yo pienso que por eso la quiere tanto, porque es una prueba de que no lo engañé. De su anterior matrimonio él dice que tenía la duda de que sus hijos fueran de su sangre y comparando el trato que tenía con su hijo al que tiene con Dafne, es muy diferente. Roberto se fue de la casa poco tiempo después de que nació la niña.

Posteriormente, me di cuenta que me faltaba dinero, le comentaba a Carlos y me decía que era una descuidada o lo había gastado y no me acordaba porque tenía muy mala memoria. Tenía la certeza de que su hijo lo tomaba. En una ocasión me confundí y pensé que había dejado 500 pesos en una chamarra.

Enseguida le hablé por teléfono a Roberto porque había ido a la casa y me confesó que *esta vez* no había tomado el dinero. Confirmé mi sospecha y se lo hice saber a Carlos. Lo defendió y se puso a buscar el billete. De repente me llama porque lo había *encontrado*. “Mira, no buscaste bien. Estaba en el dobléz del puño”. ¡Qué raro! Me dije. Mi sorpresa fue cuando después encontré el dinero en mi bolsa.

Tuve oportunidades de ascender en mi trabajo varias veces, pero nunca me apoyó pues la niña me necesitaba. Su estrategia era ignorarme o hacerse el enojado.

Dafne fue su excusa para no dormir conmigo, para que no me incomodara y le diera de amamantar. Con esto se perdió todo como pareja. A pesar de ello, me costaba trabajo tomar una decisión porque quería mucho a la niña.

Llegó el día en que me sentía muy mal. Estaba enferma de todo, padecía gripes frecuentemente, infecciones de garganta, cálculos en los riñones, de mi tiroides no andaba muy bien (tengo hipotiroidismo), me dolía muy seguido la cabeza, me salieron unos quistes en la matriz y mi estrés no se diga, ni yo misma me aguantaba. ¿Y quién la pagaba? Mi hija que en ese entonces tenía nueve años.

Con Carlos ya no “peleaba” para evitar gritos y que mi hija los escuchara. Opté por el silencio. La última vez que dejamos de hablarnos fue por más de siete meses. No nos dirigíamos la palabra para nada. Él hacía sus cosas, yo las mías.

Esa situación para mí era insoportable, me sentía deprimida, no sentía ganas de hacer nada, mucho menos de limpiar esa casa tan grande que me agotaba. Y verlo a él con cara de pocos amigos me enfermaba más.

Decidí ir al Inmujeres en julio de 2004, me asesoró la psicóloga Sara Moreno. Le comenté lo que estaba viviendo y recuerdo que me preguntó qué había hecho para cambiar esa situación. “Nada”, le respondí. Me sugirió acudir al Taller de Ayuda Mutua y al de Autoestima que se iniciaba en agosto y leer el libro *Ya no seas codependiente* de Melody Beattie.

Para mí el Taller de Autoestima fue mi luz porque pude esclarecer poco a poco mi situación y a identificar los sentimientos que me embargaban: miedo, tristeza y enojo.

Tenía miedo de seguir con él, pues era una persona violenta. Su casa estaba llena de armas (arcos, ballestas, rifles, escopetas, pistolas, cuchillos y navajas). Eso en el fondo me intimidaba. Cuando dormía con él siempre tenía una pistola bajo la almohada, por si se metía un “ladrón” a la casa.

Intentó pegarme dos veces, cuando se enojaba se transformaba. Eso me daba mucho miedo y aunque me hacía la valiente y me le enfrentaba yo sabía que si se hubiera decidido a darme con todo me mataba.

Tenía tristeza porque yo quería tener una familia y un esposo que me amara y a quien amar. Lloré mucho de impotencia, de rabia y de abandono. Lo hacía a solas cuando mi hija se dormía.

Tenía enojo porque no supe poner límites y permití muchas cosas; no me había atrevido a dejarlo desde hace tiempo. Colaboré siempre con los gastos de la casa y según él nunca lo apoyé. Continuamente me decía que era una “coda” porque me gustaba ahorrar y no le ayudé como él quería.

Carlos tuvo un empleo donde económicamente le fue mejor. Regaló los muebles que habíamos comprado juntos y adquirió otros. Compró dos casas y todo lo puso a su nombre. Al final me di cuenta que no tenía nada, ni familia ni esposo ni casa ni muebles, pues nos casamos por bienes separados.

Consulté un abogado y me sugirió divorciarme por mutuo acuerdo, porque por ley no me correspondía nada y era mejor negociar los bienes para que no hubiera el desgaste emocional de una *pelea* a la hora del juicio. “Señora, me dijo, usted no sabe la serie de situaciones que se inventan por no darle nada a la pareja. Si usted quiere demandamos todo, pensión para la niña y usted y todos los bienes, pero ése es el riesgo”.

De agosto a diciembre, me metí a todos los talleres y pláticas que pude. Sólo quería herramientas para tomar una decisión sin culpas y que estuviera bien conmigo y mi hija.

Al reflexionar mi vida, me di cuenta que él tenía mucho tiempo que me había dejado de amar y lo acepté. Yo tampoco lo amaba. No había comunicación, siempre me ignoraba o era muy grosero e hiriente en sus respuestas.

Con la información de los talleres pude reconocer los diferentes tipos de violencia que él ejercía (física, psicológica, patrimonial y económica). Pude identificar que ese silencio

es violencia y lo ejercíamos los dos, además de lastimarnos con palabras. La más afectada fue mi hijita.

Puse en la balanza mi vida junto a él, aunque tuve momentos buenos, pesaban más las cosas que no me hacían sentir bien. No había nada que rescatar.

Antes quería que él cambiara para estar bien, pero ya entendí que no puedes cambiar a una persona si no quiere. Pude *ver* cómo era su familia y cómo fue educado; todos tenían el mismo patrón de conducta. Nuestra relación era parecida a la de sus padres.

Pude identificar qué era lo que necesitaba para estar bien: buscar dónde vivir, hablar con él sin violencia, pedirle pensión para la niña y quedar de acuerdo para que viera a Dafne y salirme de mi casa. Posteriormente negociar los bienes y el divorcio.

Afortunadamente contaba con dinero de mi liquidación de mi anterior trabajo y pude comprarme un departamento. Por primera vez decoré cómo yo quise, lo amueblé completamente a gusto de mi hija y mío.

Todo estaba listo, mi departamento y mi decisión llegó en abril de 2005. Hablé con él y frente a frente le pude decir que me iba con la niña, porque ya no nos amábamos. Quería que los tres estuviéramos bien y le deseaba lo mejor. Lo dejé “desarmado”, no sabía qué decir. Después empezó a echar culpas. No me importó, porque ya había ensayado lo que le iba a decir y sus posibles respuestas. Casualmente todo coincidió.

Por primera vez me sentí liberada, feliz, con un poco de miedo por emprender algo nuevo, pero tranquila porque pude hablar con él asertivamente. Ahora lo veo sin resentimientos y él está más cerca de su hija.

Lo que me ha gustado del Instituto es el profesionalismo de todas las que ahí laboran. En los talleres hay respeto, confidencialidad, no se dan consejos, sólo puntos de vista. No importa si tienes estudios o no, lo que valen son las opiniones y lo que te quieras llevar de ellas.

Acudir a los talleres es como un espejo que refleja tu realidad, pero lo ves de una manera clara y esto ayuda a tomar decisiones de acuerdo con tus necesidades. Por eso lo importante es reconocerse a una misma con defectos y virtudes, con buenas y malas experiencias, sin echar o asumir culpas ni lamentos, y tomar las riendas de tu vida para sentirte satisfecha y feliz.

Aprendí que las malas experiencias pudieron haber marcado nuestra vida y no se pueden olvidar, pero sí se puede vivir con ellas de una manera más amable, porque ya consideramos las circunstancias cuando pasaron y por género cómo fuimos educadas y eso quita un gran peso.

Aprendí a perdonarme y a perdonar, a manejar mis emociones, no controlarlas porque hace mucho daño. A cuidar mi salud y atenderme. Ahora sé que es importante fortalecer mi autoestima para que haya armonía entre lo que pienso, lo que digo y lo que actúo. Todavía me falta, pero estoy contenta con mis avances.

Ahora ya no espero tener un hombre a mi lado para sentirme feliz y satisfecha. Estoy muy bien sin pareja y no añoro ninguna. Si encuentro a alguien qué bueno y si no, tengo mucho por hacer.

He aprendido que por cuestión de género las mujeres somos sumisas, abnegadas, codependientes, deprimidas, violentas y violentadas. Pienso que la base psicoemocional de las personas es la autoestima y ésta redundante en que las mujeres se quieran a sí mismas, tengan un autoconocimiento, un autorrespeto y un autocuidado.

Cuando la mujer fortalece su autoestima conlleva a tener relaciones más sanas y más igualitarias con la familia, la pareja, las amigas y amigos, los vecinos, en el trabajo y la comunidad; tener un buen manejo de límites, no permitir que te hagan sentir mal. Y esos límites se dicen con asertividad, esto es, digo lo que quiero, lo que siento, lo que pienso, sin lastimar a los demás.

Mi proyecto de vida es terminar mi tesis, para cerrar un círculo que abrí hace 20 años y estoy a un paso de concluirla. Lo siguiente es el divorcio para cerrar otra fase inconclusa. Ya aprendí que es importante cerrar círculos en la vida, desde un tratamiento médico o cualquier cosa que emprenda. Continuar preparándome para entender a mi hija adolescente y darle las herramientas para que sea una mujer independiente y feliz.

Continuar con el proyecto de la empresa de mi hermano Iván, quien es una persona maravillosa, con quien trabajo actualmente, para que aquella crezca, se fortalezca y redunde en una mejor economía para todos. Seguir disfrutando a mi hija, a mis padres, a mis hermanos y hermanas, a mis sobrinos y a mis amigas. Acudir al taller de Reflexiones por el gusto de venir y compartir un espacio y un tiempo que son míos.

FUENTES DE CONSULTA

Bibliografía

- Aguilera G. López, López Oliva, *Cuerpo, identidad y Psicología*, México, Plaza y Valdés, 1998, 163 pp.
- Baca Olamendi, Laura (comp.), *Léxico de la Política*, México, FLACSO-CONACyT-FCE-Fundación Heinrich Böll, 2000, 831 pp.
- Bartra, Eli, Lau, Ana, et. al. *Feminismo en México, ayer y hoy*, México, UAM, Col. Molinos de viento, Núm. 130, 2002, 125 pp.
- Beauvoir, Simone de, *El segundo sexo. Los hechos y los mitos*, México, Alianza Editorial-Siglo XX, 1992, 308 pp.
- Beattie, Melody, *Libérate de la codependencia*, España, Sirio, 1992. 332 pp.
- Bersing, Doris, *Autoestima para mujeres*, México, Alfaomega, Alfadil ediciones, 1998, 149 pp.
- Branden, Nathaniel, *El poder de la autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico*, México, Paidós, 1994, 121 pp.
- Branden, Nathaniel, *La autoestima de la mujer. Desafíos y logros en la búsqueda de una identidad propia*, México, Paidós, 2005, 142 pp.
- Branden, Nathaniel, *Los seis pilares de la autoestima*, México, Paidós, 1997. 361 pp.
- Brom, Juan, *Esbozo de Historia de México*, Grijalbo, México, 1998, 376 pp.
- Catálogo de pláticas y talleres del Instituto de las Mujeres del Distrito Federal*, Inmujeres, 2006, 32 pp.
- Contrato de maestras-1923*
- Cosío Villegas, Daniel (coord.), *Historia General de México*, Tomos I y II, México, El Colegio de México, 1981, 1585 pp.
- Cornyn-Selby, Alyce, *Cómo superar el autosabotaje. Evita convertirte en tu peor enemiga*, España, Urano, 2002, 304 pp.
- De género y ciudadanía*, Instituto de las Mujeres del Distrito Federal-Gobierno del Distrito Federal, México, 1995, p.p 26
- Duby, Georges y Perrot, Michel (comp.), *Historia de las mujeres*, Tomo 5, Madrid, España, Taurus, 2000, 837 pp.
- ¿Está tu relación basada en la equidad? ¿O tu relación está basada en el dominio y control?* Movimiento de Hombres por Relaciones Equitativas y Sin Violencia (MHORESVI), 2 pp.
- González, Cristina, *Autonomía y alianzas. El movimiento feminista en la ciudad de México, 1976-1986*, México, UNAM-PUEG, 2001, 200 pp.
- Hay, Louise, *Tú puedes sanar tu vida*, México, Diana, 2003, 247 pp.
- Igualdad de oportunidades para nosotras las mujeres*, Instituto de las Mujeres del Distrito Federal, México, 2006, 62 pp.

- Jiménez, Lucero, *Dando voz a los varones. Sexualidad, reproducción y paternidad de algunos mexicanos*, México, UNAM, 2003, 427 pp.
- La Santa Biblia. Antiguo y Nuevo Testamento*, México, Sociedades Bíblicas en América Latina, 1960, 286 pp.
- Lagarde, Marcela, *Claves feministas para el autoestima*, SEDEPAC, México, 1996, 17 pp.
- Lagarde, Marcela, *Identidad de género*, Managua, Nicaragua, OCSD- OIT-OPS-AOS, 1992, 37 pp.
- Lagarde, Marcela, *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*, México, PUEG, UNAM, 2003, 885 pp.
- Lamas, Marta (comp.), *El género. La construcción cultural de la diferencia sexual*, México, UNAM, PUEG, 2000, 367 pp.
- Lara, Ma. Asunción (coord.), *¿Es difícil ser mujer?*, México, Pax-INP Ramón de la Fuente Muñiz, 2005, 183 pp.
- León, María G., *Género y delito: factores sociológicos que determinan al género femenino a delinquir*. Tesis para obtener el título de maestro en Derecho, México, FES-Aragón, UNAM, 2003, 157 pp.
- López Ramos, Sergio (Coord.), *Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones*, México, CEAPAC-Plaza y Valdés, 2002, 344 pp.
- Renee, Berry, *Cuando ayudarte significa hacerme daño*, Argentina, Vergara, 1990, 158 pp.
- Safa, Helen I., *De mantenidas a proveedoras. Mujeres e industrialización en el Caribe*, San Juan, Puerto Rico, Universidad de Puerto Rico, 1998, 266 p.p
- Sahagún, Bernardino, *Historia general de las cosas de Nueva España*, Vol. II, México, Porrúa, 1985, 1093 pp.
- Tuñón, Esperanza, *Mujeres en escena: de la tramoya al protagonismo. El quehacer político del movimiento amplio de mujeres en México (1982-1994)*, México, PUEG, UNAM, 1997, 145 pp.
- Tuñón, Julia, *Mujeres en México. Recordando una historia*, CONACULTA, INAH, México, 2004, 214 pp.
- Vargas, Gabriela, *Mujer, cuenta conmigo*, Reportaje para obtener el título de Licenciada en Comunicación y Periodismo, México, FES-Aragón, 2002, 58 pp.
- Verea, Mónica e Hierro, Graciela (Coordinadoras), *Las mujeres en América del Norte al fin del milenio*, PUEG-UNAM-CISAN, México, 1998, 593 pp.
- Violencia hacia las mujeres. Consideraciones básicas*, Dirección General de Equidad y Desarrollo Social y la Dirección de Atención y Prevención de la Violencia Familiar, 22 pp.
- Violencia en el hogar y agresiones sexuales*, UNIFEM México, 30 pp.

Legislación consultada

Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres, Diario Oficial de la Federación, 2 de agosto de 2006

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, Diario Oficial de la Federación, 1 de febrero de 2007

Ley de Sociedad de Convivencia para el Distrito Federal, Gaceta Oficial del DF, 16 de noviembre de 2006

Dictamen por el que se despenaliza el aborto de la primera a la doceava semana en el Distrito Federal, Gaceta Oficial del D.F., 26 de abril de 2007

Ley que crea el Instituto Nacional de las Mujeres. Folleto editado por Inmujeres, México, 2002

Ley que crea el Instituto de las Mujeres del Distrito Federal, Gaceta Oficial del D.F., 28 de febrero de 2002

Propuesta de creación de la Secretaría para el Desarrollo de las Mujeres, presentada por la diputada de la LIX Legislatura Angélica de la Peña Gómez del PRD, 13 de julio de 2005

Plan Nacional de Desarrollo 1995-2000

Programa Nacional de la Mujer 1995-2000

Hemerografía

Acosta Córdova, Carlos, "Segundo lugar mundial en riqueza", *Proceso*, No. 1583, México, DF, 4 de marzo de 2007, p. 6-10

AFP, "Entra en vigor la despenalización del aborto en el DF", *La Jornada*, México, D.F., 26 de abril de 2007, p. 40

Amador Tello, Judith, "Laura Esquivel y su Malinche", *Proceso*, No. 1537, México, D.F., 16 de abril de 2006, semanal, p. 79-81

Bonilla, Héctor, "Estudios científicos revelan que las mujeres laboran más que los hombres", *Lunes en la Ciencia*, México, 25 de febrero de 2002, p. 5

Brito, Alejandro, "Masculinidad", *La Jornada*, Letra S, No. 74, México, Septiembre de 2002, p. 2

"Decisión histórica", *La Jornada*, México, D.F., 25 de abril de 2007, p. 1

Fernández Poncela, Ana M., "Las acciones afirmativas en la política", *FEM*, No. 169, abril 1997, p.7

Kaufman, Michael, "¿Cómo se construye un hombre?", *Letra S*, No. 45, México, abril de 2000, p. 2

Lamas, Marta, "Qué es la diversidad sexual", *Letra S*, No. 115, México, febrero de 2006, p. 9

Mino, Fernando, "Las formas diversas de ser hombre", *Letra S*, No. 120, México, 6 de julio de 2006, p. 2

Nehring, Daniel, "Reflexiones sobre la construcción cultural de las relaciones de género en México", *Papeles de Población*, No. 45, UAEM, Toluca, México, julio-septiembre 2005, p. 221-245.

Rivas, Marta y Amuchástegui, Ana, "Género y poder: el aprendizaje del dominio sexual", *Letra S*, México, 7 de junio de 1997, p. 4

Robles de la Rosa, Leticia et. al. "Indiferencia y desamor violan ley", *Excélsior*, México, 2 de febrero de 2007.

Rohlf I., Borrell C. y Fonseca, "Género, desigualdades y salud pública: conocimientos y desconocimientos", *Gac Sanit 2000*, Supl. 3, Instituto Municipal de Salud Pública de Barcelona, Centre d'Anàlisis i Programes Sanitaris (CAPS), Universidade Federal de Minas Gerais, Brasil, 2000, p. 60-71

Romero, Gabriela y Llanos Raúl, "Es legal en el DF la interrupción del embarazo hasta la semana 12", *La Jornada*, México, DF, 26 de abril de 2007, p. 42

Romero, Gabriela y Llanos Raúl, "Repartirá el GDF a educandos libro de texto sobre salud y educación sexual", *La Jornada*, México, DF, 26 de abril de 2007, p. 42

Sánchez, Rocío y Mino, Fernando, "No se nace, se llega a ser. El largo camino de la transexualidad", *La Jornada*, Suplemento Letra S, México, DF, No. 115, Febrero de 2006, p. 8

Tuñón Pablos, Enriqueta, "El Estado mexicano y el sufragio femenino", *Dimensión Antropológica*, Año 9, Vol. 25, México, DF, mayo-agosto de 2002, cuatrimestral, p. 143-159

Videografía

"*Tejiendo vidas*", Ana Lau (comp.), Instituto de las Mujeres del Distrito Federal, México, 2006

"*No están solas. Esbozos autobiográficos*", Barrera Bassols, Dalia (comp.) Instituto de las Mujeres del Distrito Federal, México, 2006

Águila o Sol, 8:30 hrs., canal 11 T.V. México, 28-02-07, "Mujeres al volante"

"*Presentación del anteproyecto de formación de INMUJERES*", INMUJERES, México, 29-VII-1999

Cibergrafía

www.cimacnoticias.com

www.inmujeres.gob.mx

www.inmujeresdf.gob.mx

www.ceciliafarrell.com

Fuentes Vivas

Dra. Marcela Lagarde de los Ríos, catedrática del Instituto de Investigaciones Antropológicas de la UNAM

Mtra. Angélica de la Peña, diputada de la LIX Legislatura

Mtro. Pablo Gómez, senador de la LX Legislatura

Mtro. Emilio Álvarez Icaza, presidente de la Comisión de Derechos Humanos en el DF

Mtra. Olga Bustos, presidenta del Colegio de Académicas Universitarias de la UNAM

Norma Malagón Serrano, coordinadora del Inmujeres Unidad Gustavo A. Madero

Sara Moreno González, encargada del proyecto de Desarrollo Personal y Colectivo

Citlalli Flores García, encargada del proyecto de Desarrollo Personal y Colectivo

Eberth Bertha González Delgadillo, encargada del proyecto de Construcción Ciudadana

Emy Pérez Morales, encargada del proyecto de Equidad en la Infancia y la Juventud

Guadalupe Mendoza Zepeda, encargada del proyecto de Asesoría Jurídica y Orientación Integral

Guadalupe Pérez Barrera, encargada del proyecto de Desarrollo Económico y Trabajo

Testimonios*

Álber

Gabis

Chaili

Luz

Alejandra

*Por cuestiones de confidencialidad se optó por utilizar seudónimos para las entrevistadas