

LA AUTOESTIMA EN EL ARTE DE LA SEDUCCIÓN

Armando Altamira G.

“La seducción implica profundidad, sabiduría para sacar lo mejor de cada persona, reconocer y aprovechar todo el equipo” dijo Riinna Riesenfeld Robinson en la conferencia-taller denominada *El arte de la seducción como ejercicio de autoestima*. Pensamos que la seducción es algo muy leve, como de conquista. Pero es necesario hacer un ejercicio de animarse al fracaso. ¿Qué tal si nos dicen que no? ¡Eso no tiene porque tumbarnos o deprimirnos! Se vale que alguien no quiera algo. No tiene porque gustarnos todo.

La ponente es licenciada en Psicología, con Maestría en Ciencias Sexológicas. El evento en cuestión tuvo lugar el 25 de mayo en la sede del STUNAM de Centeno 145 y fue organizado por el Centro Integral de Equidad de Género, el cual depende de la Secretaría de Acción para la Mujer, cuya titular es Leticia Arteaga Morita. También se contó con la presencia de Martí Batres Guadarrama, Secretario de Desarrollo Social del Gobierno del Distrito Federal.

La seducción es uno de los ejercicios de autoestima más poderosos que requiere todo un proceso de autoconocimiento, autooptimización, autoimplementación y autoconfianza. El folclor musical del país nos dice que nuestro pueblo necesita mucho de esto. Al menos contamos con un valioso antecedente que documenta esta faceta de la psicología del mexicano. Una parte de la canción de Rosita Álvarez -de al menos un siglo de antigüedad- dice que en el transcurso de un baile, en esas tierras de Aztlán, alguien invita a bailar a la muchacha. Ella se niega y el otro siente el rechazo como el mayor insulto a su ego frente a la sociedad: “Rosita no me rechaces, la gente lo va a notar”. El desenlace del corrido lo conocemos todos.

“Bueno -dice la psicóloga- si alguien no acepta pues no y ya. Quizá ella no sabe bailar, le duele la cabeza o los zapatos le lastiman. Hay que tener comprensión y no hacer de esta negativa una cuestión de baja autoestima al punto de perder el sueño. No existen los defectos ni las virtudes, sólo hay la administración de recursos. Cualquier característica puede ser funcional o disfuncional dependiendo de cuándo, cómo, dónde y con quién sea utilizada. Si no confías en lo que vendes no

esperes que los demás te valoren. No esperes ser como otros que ríen para agradara a los otros. Enséñales a amarte como sí eres.”

“Siempre pensamos en la seducción como tema sexual”, dijo Riinna Riesenfeld para *Unión*. “Pero la seducción implica que conozcamos nuestros recursos como persona. Qué sí tienes, qué no tienes o lo que puedes mejorar. En fin, se trata de que te optimices en la vida para conseguir lo que quieres. Esto incluye un ligue sexual, conseguir un trabajo o dar una buena impresión. Es decir, que cuando la persona se conoce y tiene claro con qué recursos cuenta, puede lograr muchas cosas.”

EL RECUENTO DE LOS DAÑOS: A UN AÑO DE LA TRAGEDIA E LA GUARDERÍA ABC EN HERMOSILLO, SONORA

El 5 de junio de 2009, en Hermosillo, Sonora, se registró un incendio que afectó las instalaciones de la Guardería ABC, Sociedad Civil, a raíz del cual fallecieron 49 niñas y niños, en tanto que 75 resultaron lesionados. Según los investigadores expertos en la materia, el incendio en la Guardería ABC, lo provocó el sobrecalentamiento de dos aparatos de enfriamiento que estaban en una bodega de la Secretaría de Hacienda del Estado de Sonora, donde se almacenaban más de mil cajas de papel que formaban columnas de más de tres metros de altura, de acuerdo con la investigación de la Suprema Corte.

La bodega de papel, recuerda el documento, originalmente estaba destinada para guardar placas de vehículos y nunca se dio cuenta del cambio de uso.

Misma que estaba ubicada a un lado de la Guardería ABC y el incendio se propagó porque **la pared que las dividía no tenía las características de un muro cortafuegos**. Por lo tanto, el humo, los gases tóxicos y el calor entraron rápidamente a la guardería.

Además de que el techo de la bodega tenía una lámina con un recubrimiento térmico de poliuretano altamente inflamable y tóxico.

La guardería no tenía una ruta de evacuación adecuada. Carecía de indicaciones, espacios, puertas, salidas y dispositivos que se necesitan en casos de emergencia.

De acuerdo con el informe, los padres también reportaron que antes del accidente

“la guardería no aparentaba peligro en su interior ni en su exterior”, y “que no se percataron ni fueron informados de que al lado había una bodega que almacenaba documentos”.

Sin rastros de negligencia médica

La Guardería ABC era administrada por particulares con financiamiento del Instituto Mexicano del Seguro Social. El incendio provocó la muerte de 49 menores y lesiones en 75 más por inhalar humo o por quemaduras.

De acuerdo con testimonios recabados por la Comisión Investigadora de los hechos ocurridos en la Guardería ABC de Hermosillo, tras el incendio, los padres de los niños no pudieron localizar rápidamente a sus hijos por falta de información.

Y aunque algunos padres denunciaron negligencia por parte de los médicos que atendieron a los menores, la comisión investigadora sólo confirmó un caso.

Desde que ocurrió el incidente, asegura el informe, hay una tendencia a regularizar el otorgamiento de contratos, la operación y la supervisión de las guarderías en el país. Al menos 894 han dado pasos en ese sentido.

No obstante, el informe preliminar de la Comisión Investigadora instruida por la Suprema Corte de Justicia de la Nación, concluye que una veintena de funcionarios federales, estatales y municipales fueron responsables del incidente por sus acciones u omisiones.

Entre los altos funcionarios del país que son señalados están el ex director del general del Instituto Mexicano del Seguro Social, Juan Francisco Molinar Horcasitas; el ex gobernador del Estado de Sonora, Eduardo Bours Castelo; y el presidente municipal de Hermosillo, Ernesto Gándera.

El coordinador de asesores de Molinar Horcasitas, actual secretario de Comunicaciones y Transportes, *Mony Swaan*, dijo a CNNMéxico que hay argumentos del informe con los que no están de acuerdo, y que ya se pusieron en contacto con la Suprema Corte de Justicia para hacerles saber los “errores procesales” que detectaron.

Pero a todo esto la pregunta sigue en el aire, ¿hay o no responsables, las autoridades como es costumbre en todo el país dejarán impune esta tragedia, sólo porque los presuntos responsables son funcionarios?

SALUD

HABLEMOS DE...

ANSIEDAD

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

●La **ansiedad** es una respuesta que tenemos los seres humanos (y también los animales) cuando nuestro cerebro comprueba que existe un peligro que pone en riesgo nuestra vida.

●Pero, ¿qué ocurre si nuestro cerebro interpreta como peligroso algo que es inofensivo? Inmediatamente envía **síntomas de ansiedad**, como si el peligro fuera real. Si existe un peligro real, la **ansiedad** hace que huyamos o evitemos esa situación, es decir, nos ayuda a ponernos a salvo.

●Podríamos decir que hay dos tipos de **ansiedad**: la **ansiedad** positiva, que es consecuencia de peligros reales, y la **ansiedad** negativa, que responde a **miedos** que sólo están en nuestra imaginación. La primera es buena porque nos moviliza y nos lleva a buscar una solución, mientras que la segunda es negativa porque nos bloquea y nos impide sacarle gratificación a la vida.

●La **ansiedad** se produce siempre como consecuencia de dificultades a la hora de adaptarnos a los cambios que se van produciendo en nuestra vida.

●El cerebro tiene una forma concreta de funcionar. Cuando algo tiene especial importancia para él, el cerebro produce una respuesta emocional. Sea buena o mala, el cerebro repite esa misma respuesta una y otra vez ante el mismo estímulo. Por ejemplo, ¿qué pasa por tu cabeza siempre que escuchas aquella canción especial o cuando hueles un aroma familiar? La canción o el aroma hacen que te vengan a la cabeza, no sólo el recuerdo de lo que ocurrió, sino también las sensaciones que tu cerebro tiene relacionadas con aquella situación. La **ansiedad** funciona de la misma manera, se queda "enganchada" y se activa cada vez que algo

se lo recuerda a tu cerebro. Muchas veces, la **ansiedad** se produce por un motivo real (un susto, por ejemplo), pero se sigue manteniendo una vez que ha pasado el peligro real, ya que queda asociado el suceso que la motivó con la respuesta de **miedo**.

●La **ansiedad** provoca de forma inmediata una serie de **síntomas** en el sistema nervioso con la finalidad de poner a salvo la vida. Experimentas **sudoración, taquicardia, palpitaciones, un nudo en el estómago, falta de aire, la cabeza que se embota...** hay más de cuarenta síntomas relacionados con la **ansiedad**. Esto es maravilloso si el peligro es real, pero es un gran problema si no lo es.

●Una vez que la **ansiedad** se ha "enganchado", cada vez hay más cosas cotidianas y habituales que te provocan esos **síntomas**, cada vez hay más estímulos que provocan la misma **reacción de ansiedad**. La **ansiedad** se generaliza hacia cosas parecidas (primero te da miedo ir a una tienda, después te da miedo pasear por la ciudad, finalmente te da miedo salir de casa, por ejemplo)

¿CÓMO SE MANIFIESTA LA ANSIEDAD?

La ansiedad negativa se produce porque el cerebro piensa que hay un peligro para ti a través de tus pensamientos, cuando la realidad es que no hay nada que esté poniendo en peligro tu vida. Por muy seguro que sea el ascensor, si piensas que se va a caer y tu cerebro interpreta que tus pensamientos son ciertos, inmediatamente te enviará síntomas de ansiedad y tu conducta será de huida o de evitación.

¿Te has fijado alguna vez cómo piensas? Te comunicas con el mundo real a través de tus sentidos. También piensas a través de los sentidos: ves, oyes o sientes cosas en tu interior. No es posible sentir sin pensar. Primero piensas y después sientes.

El problema de la ansiedad está en pensamientos que tu cerebro interpreta erróneamente como reales. Tú sabes racionalmente que no son verdad, pero te los crees a nivel emocional, "sientes que son verdad". Si tu cerebro cree que algo grave va a suceder, empieza a enviar síntomas de ansiedad. Ese pensamiento puede ser una imagen mental (de ti mismo o de otra persona o situación), un sonido (tu propia voz, las palabras de alguien, un ruido o música...), o una sensación en el cuerpo (un cosquilleo, frío o calor...)

Si aprendes cómo funciona tu ansiedad, podrás acabar con ella en muy poco tiempo

La ansiedad se manifiesta de muchas maneras. Las resumo en cinco grandes grupos de síntomas:

Huida/Evitación: Evitas situaciones de la vida diaria o escapas de ellas si te las encuentras de forma imprevista.

Respuestas físicas y psicológicas: Palpitaciones, sacudidas del corazón o aceleración del pulso; Sudoración; Temblores o sacudidas; Sensación de ahogo o falta de aliento; Sensación de atragantarte; Opresión o malestar torácico; náuseas o molestias abdominales; inestabilidad, mareo o desmayo; sensación de irrealidad o de estar separado de ti mismo; sensación de embotamiento, desapego o ausencia de re actividad emocional; falta de concentración o sensación de mente en blanco; aturdimiento respecto al entorno; irritabilidad sin motivo; tensión muscular sin motivo; dificultad para conciliar el sueño al acostarte; sensación de no haber descansado al levantarte por la mañana; inquietud o impaciencia frecuentes. Fatiga fácil y sin motivo; sensación de entumecimiento o de hormigueo; escalofríos o sofocos

Sensación de pérdida de control: Miedo a perder el control o a volverte loco; a hacerte daño a ti mismo o a los demás en un arrebato incontrolable; Miedo a hacer algo sin poderte controlar.

Miedos: Miedo a tener un infarto de miocardio; a morir tu o algún ser querido, o a que ocurra alguna desgracia; Miedo a estar solo o con demasiadas personas; a atragantarte, a tener vómitos, a producir demasiada o poca saliva, a cerrar demasiado o poco los párpados, a respirar demasiado o con poca frecuencia; Miedo a estar en sitios muy grandes o muy pequeños; a estar con gente; Miedo a viajar en automóvil, en tren, en avión, en autobús o a subirte en ascensores; a objetos concretos, a personas determinadas o a situaciones específicas; Miedo a ...animales, a la administración de inyecciones o a la visión de sangre; Temor intenso a tener crisis de ansiedad; a volverte loco o a perder la cabeza; Preocupaciones irracionales por cosas de la vida cotidiana; Horror intenso ante el recuerdo permanente a lo largo de meses o años de un acontecimiento traumático (un accidente, muerte o amenazas reales)

Pensamientos repetitivos: Pensamientos, impulsos o imágenes que aparecen en tu cabeza y no las puedes evitar; Comportamientos irracionales (lavado de manos, puesta en orden de objetos, comprobaciones, etc.); Acciones repetitivas de acuerdo con determinadas reglas (rezar de determinada manera, contar o sumar matrículas de automóviles, pisar las baldosas al andar por la calle.

La característica principal de la ansiedad es que, poco a poco, se generaliza y cada vez hay más cosas que producen ansiedad.

●Para tratar la **ansiedad**, la mayor parte de los médicos recetan tranquilizantes o mezclan sedantes y estimulantes. Los fármacos no curan la **ansiedad**, sólo quitan los síntomas. No conozco a nadie que haya podido superar su **ansiedad** sólo tomando tranquilizantes. Pero los tranquilizantes, además de no curar la **ansiedad**, provocan dos nuevos problemas: crean dependencia (no puedes dejar de tomar el medicamento) y tolerancia (cada vez necesitas más dosis para conseguir calmar los síntomas) La mezcla de algunos fármacos llega a crear verdaderas cocteleras humanas.

¿Y EN QUÉ CONSISTE EL MÉTODO PARA CURAR LA ANSIEDAD?

¿Te has fijado alguna vez cómo hacemos para pensar? Nos ponemos en comunicación con el mundo a través de los sentidos. También pensamos a través de los sentidos: vemos oímos o sentimos cosas en nuestro interior. No es posible sentir sin pensar. Primero pensamos y después sentimos.

La ansiedad se produce porque el cerebro interpreta que hay un peligro para ti a través de tus pensamientos. Si piensas que el ascensor se va a caer y tu cerebro interpreta que es verdad, inmediatamente te enviará síntomas de ansiedad. A mi también me pasaría.

El problema está en que algunos de los pensamientos que tienes, los haces de tal manera, que tu cerebro interpreta cosas que no son reales. Si mi cerebro se cree que algo grave va a ocurrir pone en marcha mecanismos de defensa (la ansiedad). Este pensamiento desencadenante del proceso de ansiedad puede ser una imagen mental (de ti mismo o de otra persona o situación), un sonido (tu propia voz, las palabras de alguien, un ruido o música...), o una sensación en el cuerpo (un cosquilleo, un pinchazo, frío o calor...). El secreto está en saber cambiar la interpretación que el cerebro hace de estos pensamientos.

¿Cuál es entonces el proceso de la ansiedad y cómo puede cortarse? Un estímulo (interno o externo) produce un pensamiento (una imagen visual, un pensamiento auditivo o algo que sentimos) y este pensamiento abre una ruta neurológica que crea un Estado interior (me siento bien, me siento mal, me siento triste, me siento agobiado...) asociado a una sensación (noto sudoración, taquicardias, palpitaciones, un nudo en el estómago, falta de aire, falta de memoria, etc...). A su vez, esta sensación provoca una conducta (me muevo o no, busco la situación o la evito, etc...).

Las escuelas conductistas se centran, evidentemente, en la conducta. Las escuelas de orientación dinámica se centran en los sentimientos. La medicina farmacológica elimina la sensación. ¿Y los nuevos modelos psicológicos? Nosotros trabajamos con la parte cognitiva, con los pensamientos. Si desviamos el significado, la codificación, de un pensamiento, la ruta neurológica se dirige hacia otro estado interior, hacia otra sensación y, como consecuencia, hacia otra conducta.

HAZ POR FAVOR, ESTE PEQUEÑO EJERCICIO:

1. Piensa en una imagen que te produzca malestar.
2. En esa imagen, ¿te ves a ti mismo o ves lo que tienes enfrente?
3. Si te ves a ti mismo, cambia la imagen con tu imaginación y piensa en ella como si estuvieras viendo la imagen a través de tus propios ojos (y, por lo tanto, dejes de verte a tí mismo).
4. Si estás viendo la imagen que te produce malestar desde tus propios ojos (sin verte a ti mismo), cámbiala y mírate a tí mismo desde fuera.
5. ¿Qué ha pasado? ¿Ha cambiado tu sensación?

Acabas de experimentar el cambio en tu cerebro con solo pensar de forma diferente.

¿HACIA DÓNDE MIRAS?

¿Te has fijado que es imposible llorar si miras hacia arriba? ¿Te has fijado alguna vez en que las personas deprimidas miran hacia abajo? Nuestros ojos son un reflejo del tipo de pensamientos que hacemos. Para encontrar un pensamiento determinado, nuestro cerebro lo busca especialmente.

Si haces que un niño que esté llorando mire hacia arriba, inmediatamente dejará de llorar. Neurológicamente no es posible llorar mirando hacia arriba. Al cabo de un rato volverá a mirar hacia abajo y volverá a llorar, pero no le será posible hacerlo mientras su vista esté por encima de la horizontal de sus ojos.

Es mucho más fácil recordar algo si miramos hacia arriba a la izquierda (en las personas diestras, las zurdas lo suelen hacer al revés). Lo hacemos de forma instintiva. Cuando una persona piensa en una imagen del pasado generalmente mira hacia arriba, porque su cerebro sólo tiene acceso a ese tipo de información si sus ojos se dirigen hacia un punto arriba a la izquierda.

Nuestro cuerpo emite pequeños signos que están cargados de significado, puesto que representan respuestas automáticas de nuestro sistema nervioso. Cada persona posee miles de signos diferentes, codificados de manera distinta. Todos somos diferentes unos de otros, pero también somos muy iguales.

Cuando se le pregunta a cualquier persona cuál es el ingrediente esencial de una buena comunicación casi todos contestan que el contacto ocular. Cuando no miramos a los ojos a nuestro interlocutor, miramos a la boca o a la barbilla o desviamos la mirada al horizonte o a cualquier objeto exterior, todos tenemos la sensación de que la comunicación está rota, de que no avanza, es como si existiera una barrera, un impedimento imposible de romper.

Imagina que tu cerebro es un ordenador y que tus ojos son los responsables de archivar los datos, el bibliotecario. Cuando haces a tu cerebro una pregunta o necesitas encontrar un dato, tu cerebro inicia una búsqueda. Tus ojos se moverán en distintas direcciones dependiendo del tipo de búsqueda que inicien. Esa búsqueda es lo que podríamos llamar el proceso del pensamiento.

Cuando buscas cualquier información (¿cómo se titulaba aquella película que viste hace diez años?, ¿cómo será la playa a la que iremos de vacaciones?...) tu cerebro se pone a trabajar, pero necesita unas llaves que le permitan acceder a los distintos sistemas de archivo. Hay distintos puntos a los que mira nuestro cerebro a través de los ojos para encontrar el acceso a determinados tipos de pensamiento.

Para estar deprimido hay que mirar a un punto determinado. Para estar contento hay que mirar a otro. Para recordar una sensación, una película o pensar a dónde iremos a cenar esta noche hay distintos puntos a los que miramos. Todos somos distintos, pero empleamos sistemas parecidos. El niño llorón de nuestro ejemplo anterior volverá a llorar si vuelve a encontrar el pensamiento que le hace llorar, y ese pensamiento sólo podrá encontrarlo si vuelve a situar sus ojos en el punto en el que tiene guardada la información desagradable. Ese punto suele estar abajo. Las personas con depresión miran también a algún punto hacia abajo.

Puerta de acceso a la depresión. Mirada hacia abajo

Fíjate a dónde miras cuando tienes ansiedad. Cuando empiezas a pensar en lo que te ocurre, ¿hacia dónde se dirigen tus ojos? Lo más probable es que se centren en un punto delante de ti, hacia abajo, un poco hacia la derecha o izquierda, que desenfoques la vista y comiences a pensar ensimismado en lo que te ocurre.

Puerta de acceso a la ansiedad: vista desenfocada mirando a un punto abajo a la derecha o a la izquierda

Si no eres capaz de darte cuenta de esto, pregúntale a algún familiar o a algún amigo. Ellos te confirmarán que últimamente te quedas abstraído mirando hacia un punto delante de ti. ¿Para qué hace esto tu cerebro? La única forma que tiene tu cerebro de acceder a los estados de ansiedad es a través de ese punto neurológico, lo que yo llamo la puerta de acceso a la ansiedad. Es posible que te mantengas mirando a ese punto durante horas o que sólo mires durante algunos segundos. Pero es importante que te des cuenta de que únicamente puedes acceder a la ansiedad mirando a ese punto.

Haz una prueba. Piensa en algo que te produce ansiedad (sólo lo conseguirás mirando hacia ese punto) y cuando empieces a sentirla, mira hacia arriba a la izquierda.

Mirando hacia arriba.

¿Qué ha pasado? Lo más probable es que inmediatamente, en cuanto tus ojos salen de esa puerta de acceso a la ansiedad, la ansiedad se diluya o desaparezca. Observa cómo al cambiar la dirección de tus ojos, las sensaciones cambian. ¿Es posible sentirte con ansiedad mirando hacia arriba? Es bastante difícil.

Durante el día, quizás haya algunos momentos en los que te dedicas a pensar en lo que te ocurre. Es durante esos momentos en los que te dedicas a incubar el proceso de ansiedad. Y para hacerlo, miras hacia el punto fatídico, hacia la puerta de acceso a la ansiedad. Puede ocurrir que te sientes a mirar la TV y al cabo de un rato te encuentres mirando hacia el suelo, con la vista perdida y desenfocada, y metido hasta adentro en la ansiedad. Quizás te quedas mirando un enchufe o una mancha en la pared, con la vista desenfocada.

No es necesario que te diga que tienes que evitar esos momentos y esas situaciones. Cuando notes que comienzas a sentirte mal, cambia el sitio hacia el que estás mirando, mira de la horizontal de tus ojos hacia arriba, y la sensación desaparecerá.

Algunas personas con ansiedad cuando piensan miran siempre hacia su derecha (o hacia su izquierda) y les resulta muy difícil mirar hacia el otro lado. Es como si les costase mirar hacia el otro lado. Estos puntos neurológicos son anclajes negativos. Cuanto más mires hacia ellos, más difícil será salir de la ansiedad.

Es muy importante que rompas esos anclajes

EL GRAN PILAR DE TODAS LAS FAMILIAS DEL MUNDO LAS MADRES

Por ser uno de los pilares principales de las familias, la Secretaría de Acción para la Mujer organizó un festejo para todas las madres universitarias el pasado miércoles 19 de mayo, llevando a cabo un evento en el conocido salón de espectáculos, GRAN FORUM, de esta ciudad, donde se presentaron grandes cantantes como la Sra. Rocío Banquells, la Sra. Alejandra Ávalos y el Sr. Gualberto Castro, así como la extraordinaria representación de Lalo España en su personaje de "Doña Margara Francisca", a fin de brindar unas horas de alegría y recreación para las reinas del hogar.

Más de un millar de mujeres de las distintas dependencias de la UNAM acudieron a este festejo y escucharon el mensaje de felicitación de Leticia Arteaga Morita, Secretaria de Acción para la Mujer, quien destacó la importancia de las mujeres al ser madres de familia de nuestro país y ser guías del hogar.

La mañana fue amena donde se vieron miles de rostros contentos en esa sana convivencia.

MORELOS

Y no menos importante y divertido fué el festejó, que realizó la Secretaría de Acción para la Mujer , el pasado 27 de mayo, para todas las compañeras trabajadoras universitarias de las dependencias del hermoso estado de Morelos, el cual se llevó a cabo en un reconocido restaurante de esa entidad, donde comieron cantaron y bailaron, disfrutando del ambiente organizado por uno de los mejores grupos musicales de la localidad.

LA UNAM, A LA VANGUARDIA EN BIOPSIAS DE MAMA

Adriana Jiménez Real

En la UNAM se realizó el proyecto para mejorar la biopsia de mama, obteniendo resultados con más exactitud y prontitud en el diagnóstico. Conjuntando dos

estudios para realizar la biopsia -la utilización de imágenes de ultrasonido y modelos gráficos tridimensionales- se agilizarán los diagnósticos para detectar el cáncer de mama en cualquier etapa que se presente.

Con este método se puede saber con exactitud en qué lugar se ubica el tumor y cuanto mide; también se toma en cuenta la posición de la aguja con la que se realizan las biopsias, para lograr mayor efectividad en el estudio. A través de esta proyección se puede reconstruir el tumor en tercera dimensión y observarse desde distintas vistas geométricas, estas imágenes ayudan a los médicos y radiólogo a determinar un diagnóstico más puntual y rápido, con lo que se propone detectar y atender tempranamente el cáncer de mama.

Este proyecto fue creado por integrantes del Laboratorio de Análisis de Imágenes y Visualización del Centro de Ciencias Aplicadas y Desarrollo Tecnológico (CCADET), encabezado por Fernando Arámbula Cosío.

DERECHO A LA IGUALDAD

CIMAC

La dominación sobre las mujeres, la desigualdad y la exclusión se encuentran entre los mayores desafíos de nuestro tiempo. Un notable avance del desarrollo de los derechos humanos en las últimas décadas es el resultado de las luchas que han emprendido las mujeres para conquistar la dignidad y reducir la discriminación de que son objeto.

El derecho a la igualdad de las mujeres nace del feminismo, que reivindica el derecho de las mujeres a ser reconocidas como iguales, que no idénticas a los hombres. Es reconocer que las mujeres somos seres humanos (privilegio que se ha dado sólo a los varones).

El derecho a la igualdad consiste en que todas las personas somos iguales ante la ley, que tenemos igual capacidad jurídica para adquirir derechos y contraer obligaciones respecto de nuestra persona y nuestros bienes, e igual oportunidad de subsistir, de actuar y de prosperar dentro de una sociedad políticamente organizada.

Este derecho a la igualdad, al establecerse expresamente en el orden normativo, debe ser garantizado por el Estado y sus autoridades con el objeto de que todo individuo pueda ejercerlo libremente.

En el ámbito internacional, los Estados Partes de la Organización de las Naciones Unidas han reafirmado su lucha contra las discriminaciones por razones que se consideran originadas, no en diferencias naturales humanas, sino en convencionalismos arbitrarios o prejuicios tradicionales.

El derecho a la igualdad está consagrado en la Convención Americana y en la Declaración Universal de Derechos Humanos, al disponer en el Artículo 2° que toda persona tiene derechos y libertades, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión pública o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.

Además de la discriminación en la Ley, existe la discriminación de hecho, no solo por parte de los ciudadanos sino también de los agentes del Estado. Un ejemplo es la asignación de recursos por parte de éste, sin considerar adecuadamente los derechos de las mujeres.

La feminista española Celia Moros, en su publicación, "La idea de la igualdad", realiza un análisis de los aspectos económicos y políticos en los que están situadas las mujeres y señala que en la actualidad se reconoce que el fenómeno más significativo de nuestro siglo es el movimiento de la Mujer, el cual ha cambiado radicalmente las relaciones y culturas sociales e interpersonales.

Un estudio de la Internacional Socialista de Mujeres confirma que en muchas sociedades las mujeres tienen grandes dificultades para asegurar sus derechos humanos. A menudo son víctimas de la violencia, abuso sexual y violaciones, en particular en conflictos armados. La explotación sexual se convierte muchas veces en un auténtico modo de esclavitud.

Además, el avance generalizado del SIDA afecta hoy en día, cada vez más, a la mujer. De forma más general, las mujeres no tienen siempre asegurada una adecuada educación y formación, cuidados sanitarios y apropiada información sobre derechos sexuales y de reproducción. También están afectadas por un creciente desempleo y por una falta de recursos económicos suficientes, lo cual hace que empeoren sus condiciones de vida y las de sus hijas e hijos.

En el mundo, dos tercios de los habitantes analfabetos del planeta son mujeres. La tasa de empleo femenina equivale a dos tercios de la tasa de empleo masculina. Las

mujeres, según datos de 2003, sólo ocupan 15 por ciento de los escaños en los parlamentos nacionales. Las mujeres representan la mitad de los 40 millones de personas infectadas con VIH en el mundo y, debido a su vulnerabilidad, en muchas sociedades de África la cifra va en aumento.[1]

En México, en abril del 2006 entró en vigor la Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres. Una iniciativa que fue dictaminada por las integrantes de la Comisión de Equidad y Género de la LIX Legislatura.

Este marco legal hace efectivos los artículos primero y cuarto constitucionales y cumple con los compromisos de carácter internacional firmados por el Gobierno federal.

También es la primera vez que queda establecido en una ley la obligatoriedad señalada en el Artículo 133 de la Constitución de la República sobre el hecho de que para México son ley suprema todos los compromisos internacionales que firme y ratifique.

El objetivo principal de la Ley de Igualdad es regular y hacer efectivo el derecho a la igualdad jurídica entre mujeres y hombres. Prohíbe todo acto de discriminación y busca garantizar eficacia en su aplicación para evitar desvíos previniendo la violencia contra las mujeres al reconocer su situación de desventaja.

Este ordenamiento incluye las demandas y la agenda por las cuales las mujeres han luchado desde hace 30 años, entendiendo que para construir sociedades democráticas, justas y equitativas es necesario reivindicar el derecho a la igualdad de las mujeres.

La igualdad se dice de muchas maneras, diría Aristóteles. Es “discutible”, dice Platón. Lo cierto es que la igualdad es un concepto abstracto para las mujeres y debe ser entendida no como identidad, ni uniformidad, ni estandarización, sino como autonomía. Es un derecho que pasa por la equifonía, es decir, la posibilidad de emitir una voz que sea escuchada y considerada portadora de significado y verdad.

[1] Campaña del Milenio 2015, 2001. ONU.

Información producida por CIMAC, Comunicación e información de la Mujer; disponible para periodistas y medios de comunicación impresos y electrónicos.
