¿MUJERES JUNTAS NI DIFUNTAS?

La amistad entre mujeres y la sororidad: vínculos que transforman

Escrito por: Psic. Ana Laura López Rosas

En diversas ocasiones, al hablar sobre las relaciones entre mujeres es recurrente el uso de frases sobre enemistades entre nosotras. ¿Cuántas veces hemos escuchado expresiones como "el peor enemigo de una mujer es otra mujer", "quien más violenta a una mujer es otra mujer", "no hay amigas verdaderas" o "mujeres juntas ni difuntas"? Estas ideas han sido reproducidas durante generaciones, aludiendo a que entre mujeres no podemos construir vínculos sanos o reales, como si en esta sociedad patriarcal se nos hubiera enseñado a cuidarnos más de otras mujeres que del propio sistema que nos atraviesa y violenta.

La realidad es que la enemistad entre mujeres no es algo natural, sino una construcción social que se ha reproducido a lo largo del tiempo y que pareciera que no pierde vigencia. La competencia y la rivalidad forman parte de estas historias, alimentadas por un sistema de creencias que ha colocado a las mujeres en espacios de comparación constante, como si el reconocimiento, el afecto o las oportunidades fueran limitados.

Desde edades tempranas aprendemos a compararnos frente a otras mujeres, lo que muchas veces genera tensiones que responden más a estructuras sociales que a decisiones individuales, cuando me refiero a que no es algo natural, es que no nacemos con ese "chip", se va construyendo.

La creación de vínculos es fundamental para los seres humanos, pues forma parte de la interacción que establecemos con las y los otros más allá de los lazos familiares o de pareja. La amistad constituye un espacio de confianza, apoyo y reciprocidad que permite el desarrollo emocional y social. En el caso de las relaciones entre mujeres, estos vínculos pueden convertirse en espacios profundamente significativos, capaces de cuestionar los discursos que históricamente han buscado separarnos.

En este sentido, el concepto de sororidad surge como una propuesta ética y política que invita a construir alianzas entre mujeres desde el reconocimiento de experiencias compartidas dentro de contextos de desigualdad. La sororidad no implica idealizar las relaciones, ni romantizarlas, ni negar la existencia de conflictos, sino reconocer que las diferencias pueden ser transitadas desde el respeto, la empatía y el cuidado mutuo. Se trata de cuestionar las dinámicas de competencia aprendidas y abrir paso a formas de relación más conscientes y solidarias.

La amistad entre mujeres, cuando se vive desde la sororidad, se convierte en un espacio de validación emocional y crecimiento colectivo. En estos vínculos se comparten experiencias, se generan redes de apoyo y se construyen estrategias de afrontamiento frente a distintas violencias y desafíos cotidianos. Las amistades entre mujeres permiten nombrar lo que muchas veces se vive en silencio, resignificar experiencias y encontrar acompañamiento en quienes comprenden desde lugares similares. Así, estos lazos no solo se fortalecen a nivel individual, sino que también tienen un impacto social al desafiar narrativas que insisten en la rivalidad femenina, la amistad entre mujeres implica revelarse a un sistema que busca siempre separarnos, por que cuando las mujeres estamos juntas, suceden cosas distintas.

Sin embargo, es importante reconocer que estas relaciones no están exentas de tensiones. Como en cualquier vínculo humano, existen desacuerdos, diferencias y momentos de conflicto. La sororidad no exige perfección, sino disposición para construir relaciones más conscientes, donde el diálogo y la reflexión permitan romper con patrones que históricamente han promovido la desconfianza entre mujeres. Deconstruir estas ideas implica un proceso constante de aprendizaje y autocrítica.

Frente a los discursos que han insistido en la enemistad entre mujeres, poco se habla de la amistad que sí existe y que, en muchas ocasiones, se convierte en un espacio profundamente transformador. Si, a pesar de las desafortunadas experiencias que nos siguen insistiendo en que no podemos estar juntas, por que si, si se puede. Se habla poco de esas mujeres que sostienen, que acompañan en silencio, que abrazan cuando el mundo pesa y que cuidan sin competir. De esas mujeres que se atreven a romper con el pacto patriarcal y a deconstruirse juntas, aun cuando el proceso no ha sido fácil. Mujeres que se revelan al sistema al elegir el cuidado mutuo, al celebrar los logros de otras y al construir redes donde la vulnerabilidad también tiene lugar, a respetar y reconocer a las otras.

Hablar de amistad entre mujeres es reconocer que existen vínculos que sanan, que impulsan y que permiten imaginar otras formas de relacionarnos. Son alianzas cotidianas que desafían la lógica de la rivalidad y muestran que el amor entre mujeres puede ser una fuerza colectiva capaz de transformar realidades. Porque, al final, la sororidad también se encuentra en esos gestos simples que sostienen la vida diaria y nos recuerdan que no estamos solas. Que siempre habrá alguna mujer que nos sostenga en esos momentos difíciles, por lo que aprovecho en este texto para agradecerles a ellas, a quienes me han sostenido y cuidado cuando yo no he podido sola, porque como lo plantea Marcela Lagarde: "Qué sería de las mujeres sin el amor de las mujeres". ●



Foto: www.hazruido.mx

Violetas del Anáhuac

Suplemento del semanario Unión del STUNAM. Año 3, Número 9

Mujeres en Acción Sindical

OPINIÓN

Panorama del mundo laboral 2026 para las mujeres.

Escrito por: Carmen Ponce (Economista)

Situación Económica y empleo.
El panorama económico para 2026 se presenta desfavorable. El principal desafío radica en la elevada incertidumbre, lo que ha frenado la inversión privada. Como consecuencia, la creación de puestos de trabajo es insuficiente para cubrir las necesidades de la población. Persisten empleos que carecen de derechos laborales plenos, lo que vulnera a los trabajadores. Además, un número considerable de mujeres padece problemas de salud derivados de esta precariedad, agravados por la falta de atención adecuada.

Contratos Colectivos y salarios.
Un punto crítico es que los incrementos en los contratos siguen siendo inferiores a los aumentos del salario

Continúa en pág. 6



Foto: Violetas del Anáhuac

BAJO LA MIRADA DE LA GIGANTA

Dignidad y resistencia de las mujeres en la lucha por espacios libres de violencia.

Escrito por: Psic. Ana Laura López Rosas

En el marco de los 16 días de activismo contra la Violencia hacia las Mujeres y del Día de los Derechos Humanos, el Observatorio para la Igualdad Sustantiva en los Sindicatos (OISS), la Fundación Friedrich Ebert y la Mtra. Inés González, secretaria de Trabajo y Fomento al Empleo de la Ciudad de México, llevaron a cabo el conversatorio: "Voces de Mujeres Trabajadoras: De la violencia laboral a centros de trabajo libres".

El encuentro tuvo lugar en el Museo José Luis Cuevas, en el Centro Histórico de la Ciudad de México.

Con la participación de mujeres provenientes de distintos sindicatos y bajo la presencia simbólica de "La Giganta" –escultura de ocho metros de altura que preside el recinto– el evento comenzó con la intervención de un dueto musical que ambientó el espacio.

Posteriormente, se dió paso a los testimonios de cuatro trabajadoras sindicalizadas de diversos sectores, quienes compartieron experiencias, saberes y reflexiones sobre las distintas formas de violencia que aún persisten en sus entornos laborales.

Este espacio de diálogo fue moderado por la Mtra. Ana María Nolasco, coordinadora del Seminario Interdisciplinario Género, Trabajo y Sindicato, integrante de la Colectiva Violetas del Anáhuac y miembro del Comité Ejecutivo de la OISS, quien propició un entorno de escucha activa y reflexión colectiva.

Continúa en pág. 6

DESDE EL OBSERVATORIO PARA LA IGUALDAD SUSTANTIVA EN LOS SINDICATOS.

Escrito por: Mtra. Ana María Nolasco Cano

La suma solidaria de organizaciones sindicales y aliadas hizo posible el Taller de Planificación Anual del Observatorio para la Igualdad Sustantiva en los Sindicatos (OISS), un espacio dedicado a la reflexión y la acción colectiva.

En esta edición, el Sindicato de Empleados del Poder Judicial del Gobierno del Estado de Oaxaca e Instituciones Conexas fungió como anfitrión, albergando las mesas de trabajo en sus instalaciones de la ciudad de Oaxaca durante los días 29, 30 y 31 de enero de 2026.

Gracias al apoyo y patrocinio de la Red de Mujeres Sindicalistas, la Fundación Friedrich Ebert – México, el STAUDG y el STUNAM, se llevó a cabo este proceso formativo titulado: "De la proporcionalidad de género en las directivas sindicales a la negociación colectiva con perspectiva de género".

El taller fue inaugurado por la secretaria del Trabajo del Estado de Oaxaca, la Lic. Edith Santibáñez- *Continúa en pág. 6*



Foto: Violetas del Anáhuac

Ginealogía de Mujeres
Consuelo Andrade Peralta
Página 3

De la violencia laboral a centros de trabajo libres
Karina Monsalvo García
Página 4

La experiencia y el temor por estudiar
Enriqueta Olvera Orozco
Página 5

¿Ser o no ser madre?
Mtra. Dulce Pacheco Benítez
Página 5

Mujeres con la ley en la mano
Mtra. Ana María Nolasco Cano
Página 6

¿Mujeres juntas ni difuntas?
Psic. Ana Laura López Rosas
Página 8

EDITORIAL

La persistencia de las Violetas y el valor de la expresión escrita

Con renovado entusiasmo, retomamos las labores para mantener vigente la edición denuestro suplemento: Violetas del Anáhuac en acción sindical. Este esfuerzo colectivo se nutre, día tras día, del compromiso de quienes creemos en el poder transformador de la palabra escrita.

En la conferencia más reciente del seminario Género, Trabajo y Sindicato, la maestra Alma Ruby Villarreal compartió una imagen poderosa: las violetas. Estas flores, símbolos de resiliencia, se empeñan en florecer incluso en las circunstancias más adversas. Así como las violetas silvestres inundaban antaño el Valle del Anáhuac, hoy nosotras insistimos en transformar nuestro entorno. Lo hacemos inspiradas por su ejemplo, volcando en el papel ideas, sueños, análisis y propuestas.

En la era de la sociedad líquida y la inmediatez de las redes, parece que solo contamos con veinte segundos para captar la atención. Sin embargo, frente a ese ritmo acelerado, defendemos la lectura y la escritura como habilidades esenciales que nos devuelven nuestra humanidad.

Por ello, la existencia de este suplemento es un acto de resistencia. Nuestra labor cobra sentido al mantener viva la palabra y dar espacio a voces que, como las violetas, resisten y florecen. Este es un territorio compartido: un lugar para volcar pensamientos, emociones e inquietudes.

No dejes pasar esta oportunidad. Haz una pausa en medio del ajetreo y las responsabilidades cotidianas; permítete escribir. Quizá, entre estas líneas, descubramos a una novelista en ciernes, a una poeta apasionada o a una activista revolucionaria. Al plasmar nuestras ideas, dejamos huella y construimos la historia: la nuestra, la que forjamos quienes luchamos día a día por los derechos de las mujeres.

Somos mujeres comprometidas con la igualdad sustantiva, que rechazan la violencia y anhelan una humanidad empática. En este proceso, recuperamos la esencia vital del sindicalismo: ese principio de unidad que sostiene a las violetas y a nuestra organización, el STUNAM.

¡Tu voz es la semilla!

En Violetas del Anáhuac no solo escribimos para ser leídas, sino para encontrarnos. ¿Tienes una historia, una denuncia, un poema o una propuesta para nuestra organización? ¡El papel te espera! Envía tus colaboraciones al correo: violetasenaccion@gmail.com o acércate con tu delegada sindical. Hagamos que la palabra sea nuestra mejor herramienta de lucha. ●



Foto: Violetas del Anáhuac

Directorio

Alberto Pulido Aranda
Director del semanario *Unión*

Valeria Reyes Zamorano
Subdirectora del semanario *Unión*

Ana María Nolasco Cano
Coordinadora editorial del suplemento *Violetas del Anáhuac*

Marlen Nayelli Maya Elizalde
Editora gráfica

Raymundo Orta
Diseño de cabezal

Alejandra Cureño García
Directora de la Imprenta STUNAM

Consejo de Redacción:
Elizabeth Pérez Tecanhuey
Dulce Pacheco Benítez
Irene López Faugier
Ana María Nolasco Cano
Araceli Osorio Martínez
Luz María Rocha Hernández
Nora E. Romero Guerrero
María de la Luz Contreras H.
Rosa María Flores Estrada

Consejo editorial estatutario:
Carlos Hugo Morales Morales
Alberto Pulido Aranda
Argelia García Solis
Patricia Gutiérrez Medina
César Enrique Benítez Joyner

Violetas del Anáhuac número 9
Suplemento de la mujer del semanario *Unión* del STUNAM
Mes de Febrero del 2026
Cierre de la edición:
Miércoles, 18 de febrero del 2026
Impreso en los talleres del STUNAM
Tiraje: 3,500 ejemplares
Centeno número 145, primer piso.
Colonia Granjas Esmeralda,
Delegación Iztapalapa, CDMX

Este periódico se paga con las cuotas de los afiliados del STUNAM y es gratuito.
Los artículos publicados son responsabilidad de sus autores .
Recuerda que el papel prensa puede ser reciclado.

www.stunam.org.mx
stunamprensa@hotmail.com

6. Ley General de Desarrollo Social.
7. Ley General de Salud.
8. Ley General de Educación.
9. Ley del Seguro Social.
10. Ley de Migración.
11. Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes.
12. Ley del ISSSTE.
13. Ley de Planeación.
14. Ley de Vivienda.
15. Ley Federal del Derecho de Autor.
16. Ley Federal de Protección a la Propiedad Industrial.
17. Ley General de Cultura y Derechos Culturales.

Análisis: Modificaciones a la Ley Federal del Trabajo (LFT).

Como trabajadoras y sindicalistas, la LFT es nuestra base para lograr mejoras en el contrato colectivo, el cual está próximo a ser revisado.

Las reformas fortalecen cuatro artículos clave para garantizar entornos laborales libres de violencia y discriminación:

Artículo 2°: Establece que las normas laborales deben propiciar el trabajo digno y el equilibrio social en un entorno libre de violencias y con respeto pleno a los derechos humanos.

Artículo 3°: Reconoce las diferencias entre hombres y mujeres para obtener la igualdad sustantiva. Subraya que el trabajo debe asegurar la salud y vida digna de las y los trabajadores y sus familias.

Artículo 16°: Determina la corresponsabilidad entre trabajadores y empleadores para mantener espacios libres de discriminación. Obliga a los empleadores a capacitar al personal específicamente para prevenir y eliminar la violencia contra las mujeres.

Artículo 56°: Refuerza que las condiciones de trabajo basadas en la igualdad sustantiva no podrán ser inferiores a las fijadas en la Ley. Prohíbe exclusiones por género, embarazo, responsabilidades familiares o estado civil, garantizando un entorno libre de violencia en todas sus formas.

Conclusión: Estas modificaciones nos aportan herramientas valiosas: en caso de incumplimiento, contamos con un respaldo normativo claro para reclamar justicia.

En la próxima entrega, revisaremos el resto de las leyes para seguir fortaleciendo nuestro conocimiento y defensa de derechos. ●



¿CORAZÓN ANGUSTIADO?

Cuando la ansiedad deja de ser una alerta para convertirse en nuestro modo de vida.

¿Alguna vez has sentido que el día no te alcanza, que las noches son demasiado cortas o que dormir es un lujo que no disfrutas desde hace tiempo? Quizá sientes que comer es solo un trámite biológico sin placer, que el trabajo es mucho y el dinero poco. Que el mundo no te entiende, que tu cuerpo no responde y que no encajas ni en la sociedad, ni en tu familia, ni en lo que se espera de ti.


Foto: www.istock.com

¿QUÉ NOS ESTÁ PASANDO?

No es casualidad. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los trastornos de ansiedad afectaban a 301 millones de personas en 2019. En México, la primera Encuesta Nacional de Bienestar (INEGI, 2021) señala que el 19.3% de la población adulta presenta ansiedad severa.

Pero hay un dato que nos debe alertar: existe una mayor prevalencia en mujeres (8.8%) que en hombres (4.5%). La ansiedad tiene rostro de mujer y sus síntomas suelen aparecer durante la infancia, la adolescencia o ante situaciones adversas (duelos, desempleo, enfermedades propias o, muy comúnmente, al cuidar de personas cercanas).

El cuerpo habla lo que la mente calla

Los síntomas no están solo "en tu cabeza", tu cuerpo los grita:

- Taquicardia, mareos y opresión en el pecho.
- Tensión muscular y adormecimiento de manos.
- Cambios de temperatura y sudoración.
- Insomnio y dificultad para respirar.
- Fatiga excesiva, náuseas y dolores de cabeza "sin causa aparente".

El laberinto mental

A nivel emocional, la carga se vuelve pesada:

- Dificultad para tomar decisiones (sobre el trabajo, el dinero o la familia).
- Irritabilidad y preocupación incontrolable.
- Sensación de "mente en blanco" o dificultad para concentrarse.
- Vacío existencial y pensamientos intrusivos.

La trampa de la "Supermujer"

La mayoría hemos sentido ansiedad y, hasta cierto punto, es una función útil: activa nuestro sistema de alerta para huir o reaccionar. El problema surge cuando ese estado de alerta se vuelve crónico. Cuando la respuesta se extiende indefinidamente, hablamos de un Trastorno de Ansiedad Generalizada.

Lo peligroso es que la ansiedad puede vivir en nosotras sin ser percibida porque hemos normalizado el malestar. Invisibilizamos los síntomas bajo la cultura del esfuerzo y el sacrificio.

Es frecuente escuchar entre nosotras: *"Yo siempre he dormido muy mal, es normal". "Tengo una vida muy acelerada, así me gusta, no sé estar quieta". "¿Y si le pasa algo a mi familia? ¿Qué tal si hay un accidente?". "Termino exhausta, pero seguramente es solo la edad".*

Escúchate. Atiéndete.

Vivir en ansiedad es desgastante y puede tener consecuencias graves, aumentando el riesgo de depresión y consumo de sustancias . El desgaste emocional y fisiológico de vivir en alerta constante nos pasa factura.

Es importante buscar ayuda profesional psicológica. Romper con el estigma y pedir ayuda no es debilidad, es un acto de valentía. El primer paso hacia la recuperación es entender que cuidarte y amarte también es una prioridad. ●

Referencias Bibliográficas
1.https://www.gob.mx/salud/prensa/136-ansiedad-puede-evolucionar-y-convertirse-en-trastorno-de-salud-mental
2.https://www.gaceta.unam.mx/depresion-y-ansiedad-los-dos-principales-trastornos-de-salud-mental-en-mexico/
3.https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders
4.https://cursos.desansiedad.com/login

BAJO LA MIRADA DE LA GIGANTA

Viene de pág. 1

Entre las participantes, destacó la intervención de nuestra compañera Karina Monsalvo Martínez, oficial plomera de los Talleres de Conservación de la UNAM y miembro del STUNAM, quien relató su experiencia con claridad, dignidad y una profunda fuerza inspiradora. Karina detalló las violencias enfrentadas al desempeñarse en un oficio marcado por el sesgo de género dentro de un sistema patriarcal; sin embargo, también resaltó la importancia de las redes de apoyo y el acompañamiento solidario, elementos fundamentales para que las mujeres alcen la voz y exijan espacios de trabajo dignos.

El ambiente se mantuvo vibrante gracias a la fuerza colectiva de las asistentes, quienes construyeron un espacio de empatía y sororidad, reafirmando que la unión entre mujeres es indispensable para transformar las condiciones laborales.

Finalmente, se reconoció el impulso a estos foros de diálogo y el compromiso de fortalecer el liderazgo femenino en la toma de decisiones dentro de los centros de trabajo. Porque, como se recordó durante el encuentro: "Es tiempo de mujeres: solas nunca, siempre juntas". ●

DESDE EL OBSERVATORIO PARA LA IGUALDAD SUSTANTIVA EN LOS SINDICATOS

Viene de pág. 1

Bohórquez, quien reafirmó el compromiso institucional con la igualdadm sustantiva y los derechos laborales.

Durante la segunda jornada, destacaron los trabajos divididos en tres ejes fundamentales:

Negociación colectiva con perspectiva de género. Impartido por Norma Malagón (Red de Mujeres Sindicalistas), quien invitó a las y los asistentes a mirar los asuntos sindicales con "gafas violetas"; para impulsar acuerdos que enfrenten las desigualdades en el mundo del trabajo.

La agenda de los cuidados. Elisa Gómez (Fundación Friedrich Ebert – México) compartió la importancia de abordar los cuidados desde la agenda sindical, reconociendo que los contratos colectivos son herramientas clave para garantizar este derecho.



Foto: Violetas del Anáhuac

Entornos laborales libres de violencia. La abogada laboralista Claudia Domínguez aportó herramientas para que, desde el sindicalismo feminista, se construyan estrategias que aseguren espacios de trabajo seguros.

Las participantes, provenientes de diversas organizaciones sindicales del país, dialogaron sobre los pasos a seguir para que el OISS continúe avanzando en estos temas fundamentales para la justicia laboral.

El tercer día concluyó con una serie de compromisos personales e institucionales que impactarán directamente en el avance de la igualdad sustantiva en nuestros espacios de trabajo.

Seguimos caminando juntas, convencidas de que la organización, la sororidad y el feminismo sindical transforman realidades. Porque otro mundo del trabajo no solo es posible: ya lo estamos construyendo. ●

OPINIÓN

Viene de pág. 1

mínimo establecidos por la CONASAMI. Esta brecha limita el poder adquisitivo de la fuerza laboral y profundiza la desigualdad en el acceso a condiciones de vida dignas.

Jubilaciones y Desigualdad

El sector jubilado percibe pensiones sumamente bajas, debido a que sus aumentos se calculan en función de la UMA (Unidad de Medida y Actualización) y no del salario mínimo. Esto genera una nueva brecha de desigualdad y desincentiva el retiro, lo que, a su vez, reduce las oportunidades de empleo para las generaciones más jóvenes.

Condiciones en el Sector Salud

Los afiliados al ISSSTE reciben servicios de baja calidad debido a la saturación y a la falta de inversión pública. Esta deficiencia se extiende a todo el sistema de salud nacional, ya que noN se han proyectado presupuestos suficientes para revertir la crisis durante el presente año.

Retos y Luchas de las Trabajadoras

Durante 2026, las mujeres enfrentarán la batalla por pensiones dignas, buscando desvincular los aumentos de la UMA y lograr que los incrementos contractuales se equiparen al salario mínimo. Asimismo, será prioritario impulsar la igualdad de derechos y la participación sindical activa, mientras se continúa el combate frontal contra la violencia laboral, un factor que impacta grave y sustancialmente la vida de las trabajadoras. ●



Foto: www.zonadocs.mx

MUJERES CON LA LEY EN LA MANO

Reformas a la Ley Federal del Trabajo y otras 16 leyes contra la violencia y por la igualdad sustantiva

Escrito por: Mtra. Ana María Nolasco Cano



Foto: www.gob.mx

Amigas y compañeras: el pasado 15 de enero de 2026 se publicó en el Diario Oficial de la Federación un decreto de suma importancia para las mujeres. Este representa un avance significativo en nuestra lucha por alcanzar la igualdad sustantiva, tanto en el ámbito laboral como en la vida cotidiana.

Este decreto es resultado de las recientes reformas constitucionales impulsadas en noviembre de 2025, a iniciativa de la Presidencia de la República, con el objetivo de garantizar la perspectiva de género y el derecho a una vida libre de violencia. Como consecuencia, se han modificado, adicionado y derogado disposiciones en 17 leyes que abordan este tema prioritario.

Resulta fundamental conocer a detalle estos cambios, ya que se traducen en derechos que deben ser exigidos y defendidos. Por ello, iniciaremos analizando cuáles son las leyes que han sido modificadas:

Marco Legal Reformado (17 Leyes)

1. Ley Federal del Trabajo.
2. Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres.
3. Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.
4. Código Nacional de Procedimientos Civiles y Familiares.
5. Ley Federal de los Trabajadores al Servicio del Estado (Apartado B).

GINEALOGÍA DE MUJERES

Escrito por: Consuelo Andrade Peralta

MARGARITA EUSTAQUIA MAZA PARADA



Mejor conocida como Margarita Maza de Juárez. Se sabe que nació el 28 de marzo de 1826 en Oaxaca, que venía de una familia blanca y burguesa, sus biógrafos mencionan que fue adoptada y "educada amorosamente" pero poca información se tiene de su vida previa al matrimonio con Benito Juárez de 37 años y ella de 17. Fue madre de 12 hijos, cinco de ellos murieron antes de los 8 años y sólo sobrevivieron siete. En 1850 muere su primera hija, Guadalupe; en 1853 muere su segunda hija llamada Amada. La tercera en morir fue Jerónima Francisca en 1862, durante su exilio en Estados Unidos en 1865 pierde a dos varones José María y Antonio de pulmonía.

Con todo ello, se las ingenió para recaudar fondos para las causas liberales, periódicos de la época registran que doto de implementación a hospitales durante la intervención francesa y siendo primera dama de la Nación. Lo que se conoce de ella, es que fue perseguida en dos períodos el primero bajo el Gobierno de Santa Anna (1853-1855), cuando Benito Juárez fue desterrado primero a San Juan de Ulúa y luego La Habana, Cuba. Y durante la segunda intervención francesa (1863 a 1867) logró huir a los Estados Unidos donde recibió asilo y promovió la causa de Juárez.

Murió a los 44 años, el 2 de enero de 1871 y el mejor homenaje se lo dió el pueblo que la acompañó a la sepultura, Juárez que era aún presidente, solicitó que no fuera un acto político, pero se cuenta que más de dos mil personas comunes acudieron a despedirla al Panteón. Fue compañera política y de vida de un hombre que ayudó a forjar este país, pero poco se sabe de ella.

Las biografías de antes del siglo XXI, sobre las mujeres trataban sobre todo de aquello que refuerza la cultura patriarcal, por lo que leemos que era abnegada y maravillosa esposa, pero también despierta muchas incógnitas. ¿Cómo en esa época una mujer blanca y burguesa logró casarse con un indígena zapoteco que accedió al poder político? ¿Cómo una mujer de esa época pudo trabajar y mandar dinero a su esposo para mantener la causa? Y al mismo tiempo ¿mantenerse a ella y a todos sus hijos?, cuando a las mujeres se les negaba el derecho a la propiedad, al trabajo y a la autonomía.

El 2026 ha sido declarado por el Gobierno mexicano, como el "Año de Margarita Maza Parada" por el bicentenario de su nacimiento y para darle la importancia histórica que merece por sus aportes a la construcción de la segunda transformación de México. ●

MARÍA MARCELA LAGARDE Y DE LOS RÍOS



Coloquialmente conocida como Marcela Lagarde, nació el 30 de diciembre de 1948 en la Ciudad de México. Es considerada una de las principales representantes del feminismo latinoamericano.

Ha desarrollado una larga y destacada carrera como académica. Estudió en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y en la Escuela Nacional de Antropología e Historia (ENAH), donde inició sus aportes a la teoría feminista. Su tesis, posteriormente convertida en el libro Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas, contribuyó de manera fundamental al desarrollo de una antropología de la mujer, al evidenciar aquello que la antropología tradicional, centrada en el hombre, no explicaba ni contenía. Posteriormente, ha escrito numerosos libros que se han convertido en referentes, incluso para el desarrollo de leyes.

Es maestra en Antropología por la ENAH, doctora en Antropología por la UNAM y Doctora Honoris Causa por la Universidad Autónoma de Colima.

Fue diputada de la Asamblea Constituyente de la Ciudad de México (2016–2017) y, más tarde, diputada federal de 2003 a 2006, periodo en el que contribuyó al establecimiento del concepto jurídico de feminicidio para nombrar los asesinatos de mujeres por razones de género. Su trabajo teórico y legal ha sido fundamental para el fortalecimiento de leyes a favor de las mujeres. Uno de sus aportes más destacados fue impulsar la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.

Es miembro fundadora de la Red de Investigadoras por la Vida y la Libertad de las Mujeres. Su bibliografía es extensa; entre sus obras más importantes se encuentran:

*Claves feministas para la autoestima de las mujeres.
*Género y feminismo: desarrollo humano y democracia.
*Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres.
*Claves feministas para la negociación en el amor.
*El feminismo en mi vida: hitos, claves y utopías.
*Claves feministas para liderazgos entrañables. ●

DE LA VIOLENCIA LABORAL A CENTROS DE TRABAJO LIBRES

Escrito por: Karina Monsalvo García

Mi nombre es Karina Monsalvo. Soy egresada de la Facultad de Química de la UNAM y, orgullosamente, trabajadora de la Universidad Nacional Autónoma de México. Me desempeño como oficial plomera en la Dirección General de Obras y Mantenimiento, específicamente en Talleres de Conservación, dentro del Taller de Plomería. Este nombramiento abarca tres áreas de mantenimiento: desazolve, red de agua y plomería en general.

Me apasiona la innovación y la creatividad que acompañan este oficio, ya que permite trabajar tanto con aguas negras como con agua potable, siendo el agua un elemento esencial para la vida. Al incorporarme a esta dependencia, lo vi como una oportunidad para trabajar, aportar y contribuir al cuidado del agua.

Para mí no existe un trabajo "de hombres" o "de mujeres". Los estereotipos de género asociados a determinados oficios influyen en la percepción de nuestras capacidades. A los hombres se les suele considerar fuertes, lógicos y asertivos, mientras que a las mujeres se les describe como débiles, empáticas y destinadas al cuidado del hogar y de los hijos. Estas ideas erróneas refuerzan la creencia de que las mujeres no podemos sobresalir en carreras u oficios que requieren fuerza, liderazgo o pensamiento analítico.

De los tres campos que abarca el oficio de la plomería, decidí especializarme en la red de agua. Visualizarme en el entramado de la distribución de agua potable en Ciudad Universitaria era, para mí, lo máximo. Pensar que podía contribuir al abastecimiento de las facultades, institutos y áreas verdes me motivó a concursar por una plaza en ese taller, misma que gané.

Permítanme compartir la experiencia a la que me enfrenté por ser mujer.

Desde el momento en que los compañeros supieron que yo había ganado la plaza, enfrenté el rechazo. Fueron a buscarme al almacén donde trabajaba en ese momento. El jefe de taller me reclamó por haber participado en el concurso, argumentando que ellos no querían mujeres en su taller. Acompañado de otros dos compañeros, comenzaron las burlas y comentarios discriminatorios. En ese momento los normalicé, aunque otras personas dieron aviso a mi jefe, quien se acercó y me dijo: "Kary, si en algún momento te sientes agredida, podemos actuar en contra de ellos".

Yo, tranquila, respondí que entendía que se trataba de procesos de adaptación y aceptación. Pensé que era algo esperable y continué con mi trabajo como si nada pasara.

Sin embargo, los comentarios continuaron: decían que no iba a poder, que por ser mujer era débil, que no podría cargar los tubos, que invadiría su espacio y que no me querían ahí. Literalmente.

El ambiente laboral se volvió pesado. La plantilla de los Talleres de Conservación estaba conformada por aproximadamente 350 hombres y solo 10 mujeres, la mayoría distribuidas en oficinas o en labores de limpieza.

Llegó el día de mi incorporación al Taller de la Red de Agua: 3 de agosto de 2022.

Recuerdo que fui acompañada por un abogado, el coordinador de área, el jefe de sección y mi exjefe; todos hombres, por cierto, ya que por primera vez se integraba una mujer a ese taller. Yo estaba profundamente feliz de haber ganado la plaza por mis conocimientos, mi esfuerzo y mi fortaleza. Me sentía orgullosa de ser la primera mujer en un espacio designado, según ellos, "solo para hombres fuertes". La planilla estaba conformada por 10 hombres y ahora se integraba una mujer: yo.

Ese día, frente a las autoridades, todos los compañeros me dieron una cordial bienvenida. Sin embargo, bastó con que las autoridades se retiraran para que todo cambiara.

Argumentando que no había espacio para mujeres, me asignaron un locker al fondo del cuarto, obligándome a pasar entre la banca del jefe y una mesa. En ese espacio fui privada de mi libertad por algunos minutos, ya que me encerraron mientras se burlaban de mí. El acceso al sanitario era deplorable y, en ocasiones, se me prohibía utilizarlo. Si tenía necesidad de ir al baño, debía aguantarme porque el jefe no me daba permiso o me enviaba a otras dependencias.

En lo laboral, yo era el castigo. Nadie quería trabajar conmigo. Cuando se requería trabajo en equipo o en pareja, preferían hacerlo solos. Me excluían y me discriminaban.

Con el tiempo, seis compañeros comenzaron a aceptarme e integrarme al trabajo. No obstante, el jefe de taller y los otros tres compañeros continuaron humillándome, burlándose, desprestigiándome y discriminándome. El acoso y el hostigamiento se volvieron parte de la rutina diaria. Llegó un punto en el que me arrepentía de haber participado en esa plaza. Los domingos ya sufría al pensar en lo que me harían la semana siguiente. Dejé de dormir, vivía estresada y angustiada.

Algunos compañeros incluso me decían que, para que el jefe dejara de tratarme así, debía "ganármelo" preparándole de comer o limpiando el taller. Lo que más me impactó fue escuchar a un compañero decirle al jefe: "Sí, señor, lo que usted diga, señor", con una sumisión extrema. Después supe que él también era víctima de abuso, pero, por ser hombre, tenía que aguantar; de lo contrario, lo llamarían "vieja".

Busqué apoyo con los delegados y con mi exjefe, pero me decían: "Es normal, eres punta de lanza, no están acostumbrados a trabajar con una mujer, aguanta".

Hasta que un día el jefe me llamó "tonta" y "ratera", y me amenazó con levantarme un acta. Ese día dije: no más. El estrés comenzó a afectar mi salud; aparecieron erupciones en la piel y otros malestares físicos.

En ese momento tuve la bendita oportunidad de conocer a mis compañeras Celia y Araceli Osorio Martínez, integrantes, entre otras organizaciones, de la Colectiva de Trabajadoras Violetas del Anáhuac del STUNAM. Gracias a su escucha, orientación y acompañamiento, junto con Ana Nolásco Cano, fui guiada a las instancias correspondientes. Ahí conocí a la Mtra. Karla Amozurrutia Nava, responsable del Programa de Equidad de Género y directora de Gestión Comunitaria y Erradicación de las Violencias, así como a la Dra. Guadalupe Barrera Nájera, titular de la Defensoría de los Derechos Universitarios, con quienes inicié el Protocolo por actos de violencia por razones de género.

El jefe y los tres compañeros fueron sancionados con suspensiones de entre tres y seis días. Sin embargo, eso bastó para que en toda la dependencia me etiquetaran como una mujer conflictiva. Me dejaron de hablar y las burlas continuaron. Con el paso del tiempo, no obstante, los compañeros comenzaron a sensibilizarse.

Empecé a tomar cursos sobre machismo, equidad de género y derechos humanos. Hoy puedo compartir con orgullo que actualmente somos 64 mujeres integradas en los Talleres de Conservación, en áreas como plomería, cerrajería, carpintería, refrigeración, albañilería, fogoneras y electricidad.

Actualmente formo parte de las POC (Personas Orientadoras Comunitarias), integrantes de la comunidad universitaria capacitadas para ser el primer contacto ante casos de violencia de género, discriminación y afectaciones al bienestar, promoviendo la igualdad y canalizando de manera confidencial y empática a las instancias correspondientes.

Es fundamental aprender a desnormalizar las violencias que muchas veces no logramos identificar, tejer redes de apoyo y contar con agendas que visibilicen fechas conmemorativas. No se debe permitir ningún tipo de violencia en los espacios de trabajo ni en ningún otro ámbito.

Eduquémonos para la igualdad. No permitamos que el sistema patriarcal continúe reproduciéndose. Reconozcamos que las personas poseemos una amplia gama de habilidades y capacidades que nos permiten desarrollarnos en cualquier profesión u oficio. Al romper las barreras de género y animar a más mujeres a incursionar en campos históricamente masculinizados, construiremos espacios laborales más diversos, justos e inclusivos.

Como sugerencia final: hagan lo que decidan hacer con gusto, disfruten su trabajo y sean felices. No se pongan límites, pónganse metas. Habrá obstáculos, pero que su género no sea uno de ellos. Y si lo llega a ser, acérquense a las redes de apoyo para construir entornos laborales más seguros, justos y libres de violencia.

Participemos en charlas y cursos sobre violencia laboral para aprender a identificarla y prevenirla. Contemos con protocolos de denuncia y apoyo a las víctimas. Busquemos y fortalezcamos las redes de apoyo. Levantemos la voz. Que nuestras voces aporten ideas, experiencias y propuestas constructivas. Juntas y juntos podemos erradicar la violencia ytransformar los centros de trabajo en un esfuerzo colectivo. ●

LA EXPERIENCIA Y EL TEMOR POR ESTUDIAR

Escrito por: Enriqueta Olvera Orozco

Por qué nos cuesta tanto trabajo retomar los estudios a las mujeres maduras, mayores de 45 años? Nuestras excusas suelen ser el tiempo, el dinero, los nietos o el peso de frases como "ya estoy vieja" o "ya no me entran esas cosas de la escuela". Sin embargo, sabemos que mientras sigamos aprendiendo, nuestro cerebro y nuestras neuronas se mantienen activos.

Si bien es cierto que aprender nos cuesta más esfuerzo, el verdadero obstáculo es el miedo. Nos aterra enfrentarnos a un examen de admisión rodeadas de jóvenes recién egresados de la preparatoria. Nos preguntamos: ¿Qué van a decir? ¿Se van a reír de mí? Pero la realidad es que ellos están tan nerviosos como nosotras; están tan inmersos en su propio proceso que apenas notan quién está a su alrededor.



Foto: https://oem.com.mx/elsoldepuebla

El peso del pasado y el reto tecnológico.

Es fundamental resaltar que fuimos educadas bajo un sistema patriarcal. Se nos enseñó que no necesitábamos estudiar porque, al casarnos, alguien más nos mantendría. Pero, ¿qué sucedía cuando el marido moría o nos abandonaba con varios hijos por perseguir el "sueño americano" Esos factores determinaron que muchas no pudiéramos o no quisiéramos estudiar en su momento.

Ahora, con la tecnología que trajo la pandemia, nos sentimos incómodas. Nos resistimos a las clases en línea y al uso de la Inteligencia Artificial o plataformas que cambiaron un modo de vida al que no estábamos acostumbradas. En nuestro tiempo, todo era personal: si tenías una duda, le preguntabas a alguien. Ahora parece que debemos seguir pasos rígidos para que una computadora nos responda, sin espacio para el diálogo humano.

Una nueva narrativa: "Quiero y puedo"

Las mujeres de mi generación compartimos enseñanzas similares. Nuestros padres solían decir: "Tú no sirves para estudiar, vete a trabajar de costurera o a la cocina, que por lo menos aprenderás a hacer de comer". A otras las enviaban a servir en casas ajenas para aprender las labores del hogar antes de casarse.

Les contaré mi historia: cursé la primaria y la secundaria en sistema abierto, y terminé la preparatoria a los 51 años. Intenté varias veces el examen de admisión a la universidad y, aunque no aprobé y estuve a punto de rendirme, comprendí algo vital: cuando estudias algo que te apasiona, siempre se puede seguir intentando. No importa la edad ni los nietos. No importa la pena de compartir el aula con jóvenes que también persiguen sus sueños. Debemos recordar que, aunque la tecnología avance rápido, no debemos dejarnos dominar por las máquinas; ellas no piensan, nosotras sí.

Antes, las mujeres eran opacadas y necesitaban permiso para todo. Hoy, podemos alzar la voz y decirnos a nosotras mismas: "Quiero, puedo y lo voy a hacer porque es mi voluntad". Ya no tenemos que pedir permiso a nadie. ●

¿SER O NO SER MADRE?

Escrito por: M. en B. Dulce Isela Pacheco Benítez

Es algo para pensarse. Ser madre es desgastante; los primeros cinco años son noches sin dormir y un cansancio físico constante. Todos los días son un debate entre cuidar, dormir o adelantar las actividades del día siguiente. Tu tiempo se escapa alimentando a un "bodoque" –o a los que tengas–, lo que reduce tus horas de sueño al mínimo posible.

Cuidar a un ser vivo es estresante y angustiante. Cuando eres primeriza, o cuando tienes más de uno, la sensación llega a ser inexplicable: la vida se centra en las necesidades del bebé porque no puede valerse por sí mismo y tú eres su única posibilidad de supervivencia. Además, toda la responsabilidad recae en las mujeres porque vivimos en una sociedad a la que así le conviene, carente de una igualdad sustantiva donde el trabajo de cuidados sea equitativo.

Por otro lado, cuando comienzan a balbucear sus primeras palabras, cuando dan sus primeros pasos o te abrazan, sabes que eres todo su mundo. Eso alimenta tu ego, pues es el único ser que pudo detener tu vida para reiniciarla. No importa el cansancio ni las noches en vela; al escuchar esas palabras el corazón se vuelca de amor y se paraliza ante tal acontecimiento. Es una conexión genética y social: solo el aroma del bebé te llena de paz y te da energía.

No romantizo la maternidad; es palmario el estrés y el agotamiento que origina el proceso. Sin embargo, la magia que se genera al llevarlo en el vientre –que no es más que una descarga biológica inexplicable de estrógenos, progesterona, serotonina, dopamina y corticoides– es incomparable. Quedas unida a ese nuevo ser que, incluso estando fuera de tu cuerpo, mantiene una conexión profunda, pues gracias a las mitocondrias posee más material genético de la madre que del padre.

A pesar de esto, no creo que sea igual para todas. Cada mujer debe llevar su proceso de forma individual. Si bien la maternidad es biológicamente natural y estamos hechas para ello, debería ser siempre un proceso voluntario. ¿Quién dice que aquellas mujeres que deciden no ser madres no son, acaso, las mejores madres del planeta? Tal vez en su subconsciente entendieron, antes que muchas otras, que ese camino no era para ellas, que no las haría no las haría felices; entonces, su mejor aportación a la maternidad es, precisamente, no tener hijos.

En contraparte, ¿cuántas mujeres tienen hijos sin la consciencia de lo que implica? Lo hacen con los ojos cerrados y, al estar inmersas en el proceso, no logran manejar la enorme responsabilidad de maternar. Los ejemplos en la sociedad mexicana con carencias emocionales impresionantes. Muchos, no por falta de dinero, sino carentes de una figura materna que les diera seguridad y amor desde la lactancia. Al faltarles ese apego, se vuelven adultos inseguros y faltos de empatía. Porque al final, la maternidad es eso: enseñar a ser empático y aprender a compartir tu tiempo. Piensas que el amor tiene un límite, pero cuando llega un segundo hijo te das cuenta de que es imposible no agrandar el corazón.

La palabra maternidad, vinculada a la voz latina mamma (que alude a los pechos), se ha convertido en un concepto que conlleva amor, educación y empatía. Y eso, hermanas, no solo podemos hacerlo las mujeres. Hay hombres que pueden maternar; son pocos, pero han demostrado que, a pesar de no haber gestado en un vientre, maternar no es cuestión de género, sino de voluntad. Es aprender a dar amor, pero también a poner límites; es contener un berrinche, llorar con ellos cuando están desconsolados y entender su frustración poniendo en juego la propia. ¿O cuántas veces no hemos empatizado con las lágrimas de un niño sin saber cuál es la razón de su llanto?

Ser o no ser madre no es el dilema, pues madres podemos ser la mayoría al estar diseñadas para eso. La pregunta real sería: ¿Quiero ser madre por convicción? Y si quiero serlo, ¿estoy preparada para ello? ●