



Gloria Steinem

LA CAUSA DE
LAS MUJERES

CRÓNICA  SALUD
Las bolsas  Visibilizar
jumbo  la menopausia



ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara

POSGRADOS

Posgrados ITESO

Estudia la MAESTRÍA en **COMUNICACIÓN Y CULTURA** Modalidad Mixta

Realiza investigación rigurosa y relevante, dispuesta para comunicarse a audiencias amplias y contribuir a proyectos de incidencia social. Contarás con acompañamiento de un cuerpo académico sólido, el acceso a laboratorios de vanguardia y el respaldo de más de 55 años en el estudio de la comunicación y la cultura.

Conoce nuestras líneas de investigación:

- Cuidado, género y emociones.
- Comunicación pública y política.
- Comunicación, conocimiento y ciencia.
- Comunicación, estética y política.
- Comunicación y dinámicas sociodigitales.



AUSJAL

Reconocimiento de Validez Oficial de Estudios (RVOE) según Acuerdo Secretarial SEP núm. 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 29 de noviembre de 1976. El ITESO pertenece al Grupo 3 (Instituciones Acreditadas Consolidadas) del Programa de Mejora Institucional de la SEP.

Oficina de Admisión
al Posgrado

Tel. 33 3669 3569

posgrados@iteso.mx

posgrados.iteso.mx
iteso.mx

 ITESOPosgrados

 PosgradosITESO

 ITESOuniversidad

 ITESOuniversidad



ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara

Conoce la LICENCIATURA EN TRADUCCIÓN E INTERPRETACIÓN **NUEVA**

Modalidad Mixta

¡Descubre el apasionante mundo de la traducción, la interpretación y la mediación intercultural! Conviértete en el puente que conecta a personas de diferentes países, culturas y lenguas, facilitando la comunicación y el entendimiento global.

Podrás crear tu propia empresa o colaborar en industrias creativas, empresas multinacionales, gobiernos, organismos jurídicos, de salud, ciencia ¡y mucho más!

Tendrás la flexibilidad de estudiar en el campus o en línea desde cualquier lugar del mundo. Vivirás la experiencia de un semestre de intercambio e inmersión lingüística y cultural.



AUSJAL

Reconocimiento de Validez Oficial de Estudios (RVOE) según Acuerdo Secretarial SEP núm. 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 29 de noviembre de 1976. El ITESO pertenece al Grupo 3 (Instituciones Acreditadas Consolidadas) del Programa de Mejora Institucional de la SEP.

Oficina de Admisión
Carreras

☎ 33 1333 2672
Tel. 33 3669 3535

admission@iteso.mx
carreras.iteso.mx
iteso.mx

ITESOCarreras

ITESO

ITESOuniversidad

ITESOuniversidad

ITESOuniversidad



LITTERAE

EN LATÍN SIGNIFICA *LETRA* O *CARTA*. ES UN ESPACIO ABIERTO PARA PUBLICAR LAS OPINIONES DE NUESTROS LECTORES

4 Sobre *MAGIS* 497

COLLOQUIUM

ENTREVISTA A UN PERSONAJE DE RECONOCIMIENTO SOCIAL POR SU TRAYECTORIA PROFESIONAL, CIENTÍFICA O INTELLECTUAL

6 Antonia Ávalos
Transformar el dolor
POR KATIA DIÉGUEZ

DISTINCTA

LO QUE ES *VARIADO* O *PINTADO CON DIFERENTES COLORES* ES SU SIGNIFICADO ORIGINAL Y DENOMINA LA SECCIÓN DE ARTÍCULOS SOBRE DIVERSOS TEMAS DE INTERÉS EN LOS CAMPOS DE LAS CIENCIAS, LAS HUMANIDADES Y LA ADMINISTRACIÓN

14 Medicina tradicional: recuperar el equilibrio con el mundo
POR ANALY NUÑO

FORUM

FORO EN EL QUE NUESTROS COLABORADORES PRESENTAN SUS COLUMNAS

22 Poesía | Murmullo
Isabel Zapata
POR JORGE ESQUINCA

ERGO SUM

SIGNIFICA *ENTONCES SOY*; PRESENTA EL PERFIL DE UN PROFESIONISTA DEL MUNDO

24 Gloria Steinem y el tsunami del feminismo
POR MONTSERRAT MUÑOZ

IGNACIANA

CON ESTE ADJETIVO SE HA IDENTIFICADO TRADICIONALMENTE EL TALANTE QUE SE ORIGINA EN LA EXPERIENCIA DE TRASCENDENCIA PROPIA DE LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES DE IGNACIO DE LOYOLA.

32 El encuentro con el Inocente como camino de reconciliación
POR ALEXANDER ZATYRKA, SJ

FORUM

34 Arte | Coco Fusco
Isla y continente
POR DALEYSI MOYA

INDIVISA

QUE NO ES POSIBLE DIVIDIR ES EL SIGNIFICADO EN LATÍN DE ESTA PALABRA. EN *MAGIS* DENOMINA AL REPORTAJE DE INVESTIGACIÓN SOBRE UN TEMA ABORDADO DESDE DIFERENTES PERSPECTIVAS Y CAMPOS PROFESIONALES

36 Menopausia: un viaje de transformación y autoconocimiento
POR TERESA SÁNCHEZ VILCHES

SPECTARE

SIGNIFICA *OBSERVAR*, *CONTEMPLAR*. SECCIÓN DEDICADA A LA FOTOGRAFÍA QUE INVITA A LA REFLEXIÓN

37 Cuerpos en revolución
FOTOGRAFÍAS Y TEXTOS ELIZABETH DALZIEL

CAMPUS

NOTICIAS Y ACTIVIDADES SOBRE LA UNIVERSIDAD ITESO

58 Bosque Escuela: una mirada a la biodiversidad y su conservación
POR ÓLIVER ZAZUETA

60 El ITESO invita a pensar en las alternativas políticas de México
POR ÓLIVER ZAZUETA

61 Ofrecerá el ITESO Licenciatura en Traducción e Interpretación
POR MONTSERRAT MUÑOZ





A ti, que lees:

SENSUS

SENTIDOS. EN ESTA SECCIÓN PRESENTAMOS RESEÑAS Y CRÍTICAS DE ESPECTÁCULOS, CINE, LITERATURA, GASTRONOMÍA, ASÍ COMO RECOMENDACIONES DE SITIOS ELECTRÓNICOS Y LIBROS PARA PROFESIONALES

62 Audacia

63 Vida cotidiana | La importancia de largarse de las fiestas

POR LAURA SOFÍA RIVERO

64 Cine | La audacia supone causa, sentido y conocimiento

POR HUGO HERNÁNDEZ VALDIVIA

64 Ciencia | Audacia de navegar el mundo

POR JUAN NEPOTE

66 Música | Partituras audaces

POR SERGIO PADILLA MORENO

ITESUS CREATIVIT

ARTE DE LOS EGRESADOS DEL ITESO

67 Fotografía | Un fotógrafo llamado luis/caballo

POR JORGE ESQUINCA

LUDUS

ES EL ESPACIO LÚDICO DE NUESTRA REVISTA

71 Crónica | Las bolsas *jumbo*

POR VANESA ROBLES

Las secciones de MAGIS tienen nombres en latín porque simbolizan tres tradiciones fundamentales: la científica, la universitaria y la jesuita.

Con el incremento de la expectativa de vida de las mujeres en el mundo, cada vez son más las que alcanzan la menopausia, una etapa que trae consigo cambios significativos en distintas dimensiones: la corporal, la emocional, la familiar, la social... En este número de MAGIS te presentamos un abordaje integral de esta experiencia femenina, que a menudo queda relegada al silencio e, incluso en las sociedades desarrolladas, muchas veces sigue siendo motivo de estigmatización y discriminación. Pero los prejuicios se combaten con información, y es ello a lo que queremos contribuir, buscando también sensibilizar a nuestras y nuestros lectores mediante la publicación del trabajo fotográfico de Elizabeth Dalziel en torno a las revoluciones íntimas en las vidas de quienes atraviesan la menopausia.

La causa feminista es una de las más importantes de nuestra época. Pero aun con los progresos que las mujeres han logrado en el último siglo, siguen pendientes de remediarse numerosas injusticias y la igualdad es todavía un ideal lejano. Es por ello que nos pareció pertinente repasar contigo la historia de Gloria Steinem, quien a sus 90 años sigue siendo una de las figuras más visibles del feminismo, al que ha consagrado su vida y su trabajo como periodista, escritora y activista.

Y otra mujer cuya historia es también inspiradora y ejemplar es Antonia Ávalos, una mexicana que trabaja con migrantes en España. Sus experiencias te darán, seguramente, una valiosa perspectiva de la realidad de estas mujeres y, en general, de los desafíos continúan enfrentando las mujeres, donde quiera que estén y cualquiera que sea su condición social.

Te traemos también un reportaje acerca de la medicina tradicional en México, en el que exploramos las prácticas que han sido parte integral de la cultura y el bienestar de las comunidades, a fin de promover una reflexión sobre la importancia de estos saberes y la necesidad de defenderlos.

En MAGIS nos anima la posibilidad de ayudar a iluminar mejor las diversas realidades que vivimos, generar diálogo y fomentar la comprensión. Gracias por seguir explorando las historias que compartimos contigo.

Magdalena López de Anda
Directora de MAGIS





Mito Covarrubias, un hombre que ríe

Soy esposa de un primo de los talentosos hermanos Covarrubias. Hace sólo unos años tuvieron a bien organizar una reunión familiar y, deseosos de convivir con ellos, acudimos a Comala, Colima, y gozamos de principio a fin. Una reunión bien organizada, amena y divertida.

Hago votos porque pronto volvamos a coincidir, pues fue un deleite disfrutar la bonhomía de ambos hermanos, Felipe y Mito Covarrubias.

Ma. Antonieta V. de Covarrubias

Qué grato resulta leer las percepciones que tienen, cada uno de los entrevistados, sobre el gran Mito. Las fotos incluidas, muy buenas también, sin duda. ¿Qué me faltó? Una fotografía del mismo Mito, actual.

Claudia Gabriela Álvarez

El cuidado del sujeto en la espiritualidad ignaciana

Muy interesantes comentarios. De acuerdo en que es muy importante la cantidad y la calidad del sueño para la salud personal. También de acuerdo en que el exceso de información o interacción social son, o pueden llegar a ser, muy dañinas.

Ernesto Javier Jasso Urzúa



Presentan la Escuela de Creación Literaria ITESO

¡Estoy súper emocionada con esta iniciativa! Qué hermoso que mi alma mater esté haciendo esto!

Karen Anaid Solís González

Gran noticia para el mundo literario. Qué mejor que nuestra Universidad, el ITESO, para enarbolar las letras.

Verónica Leija



Educación formal en prisión: un camino para la reinserción social

Felicidades a todas y a todos los que estudian dentro de un centro penitenciario, también a quienes les aportan sus conocimientos a través de las clases.

Pablo Betancourt Castro



facebook.com/revistamagis



@magisrevista

¡Queremos escucharte!

La página del lector es un espacio para ti. Participa con tus opiniones, críticas o sugerencias y envíalas a la dirección de correo electrónico magis@iteso.mx.

Las cartas deben tener una extensión máxima de una cuartilla (dos mil 200 caracteres o 400 palabras) y es necesario que incluyan nombre completo, la dirección y el teléfono de su autor. Por razones editoriales o de espacio, MAGIS se reserva el derecho de resumir o editar las cartas, y de decidir si las publica en su edición impresa o en el sitio de internet magis.iteso.mx.

No se publicarán cartas anónimas ni aquellas que ofendan a alguna persona.

498
magis@iteso.mx
magis.iteso.mx

Consejo editorial

- :Bernardo Masini
- :Juan Carlos Núñez
- :Guillermo Rosas
- :Maya Viesca
- :Raquel Zúñiga

Colaboradores

- :Zyan André
- :Elizabeth Dalziel
- :Katia Diéguez
- :Jorge Esquinca
- :Hugo Hernández Valdivia
- :Montserrat Muñoz
- :Daleysi Moya
- :Analy Nuño
- :Juan Nepote
- :Sergio Padilla Moreno
- :Luis Ponciano
- :Laura Sofía Rivero
- :Vanessa Robles
- :Teresa Sánchez Vilches
- :Alexander Zatyryka, SJ
- :Óliver Zazueta

Publicación bimestral
 ITESO, Universidad Jesuita de Guadalajara
 Año LX, número 498,
 Marzo – Abril 2024

Copyright 2002 y 2005 (nueva época).
 Todos los derechos reservados.

**El contenido de los artículos es responsabilidad de sus autores.
 Se permite la reproducción citando la fuente.**

MAGIS es una publicación del ITESO,
 Universidad Jesuita de Guadalajara
 Periférico Sur Manuel Gómez Morín 8585,
 CP. 45604 Tlaquepaque, Jalisco, México
 Teléfono +52 33 3669 3434, ext. 3198

Rector: Dr. Alexander Zatyryka, SJ
 Director de Relaciones Externas: Dr. Humberto Orozco Barba

Certificado de licitud de título núm. 13166 y certificado de licitud de contenidos núm. 10739, otorgados por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. Reserva de título núm. 04-2002-031214392500-102, otorgada por el Instituto Nacional del Derecho de Autor de la Secretaría de Educación Pública. Número ISSN: 1870-2015

Impresión: Offset Industrial, Profesionales en Impresión de Color

magis

significa buscar continuamente en la acción,
 en el pensamiento y en la relación con los
 demás, el mayor servicio, el bien más universal.



Portada: Mario Anzuoni/Reuters

DIRECCIÓN
 :Magdalena López de Anda
 directormagis@iteso.mx

EDICIÓN
 :José Israel Carranza
 editormagis@iteso.mx

COEDICIÓN
 :Édgar Velasco
 :Sofía Rodríguez

EDICIÓN WEB
 :Édgar Velasco
 evbarajas@iteso.mx

DIRECCIÓN DE ARTE
 :Montse Caridad Ruiz

EDICIÓN DE FOTOGRAFÍA
 :Lalis Jiménez

CORRECCIÓN
 :Lurdes Asiain

ADMINISTRACIÓN
 :Beatriz Castellanos

DISTRIBUCIÓN
TELÉFONO:
 33 3669 3525



ITESO, Universidad
 Jesuita de Guadalajara



**Recibe
 MAGIS en tu
 domicilio**

Si eres egresado del ITESO y quieres continuar recibiendo gratuitamente la revista MAGIS, llena este formulario con tus datos, escanéalo y envíalo a *magis@iteso.mx* o ingresa a la página *magis.iteso.mx* y completa el formulario de suscripción.

Nombre _____
 Nombre(s) _____ Apellido paterno _____ Apellido materno _____

Calle _____

Número exterior _____ Número interior _____ Colonia _____

Código Postal _____ Ciudad _____ País _____

Teléfonos _____ Casa Oficina _____
 Correo electrónico al que deseas que te enviemos información del ITESO _____

Carrera _____ Número de expediente _____

Nombres de otros egresados que vivan en este domicilio _____

Se fue de México para escapar de la violencia machista y en España tuvo que enfrentar el racismo y la discriminación. Salió adelante y fundó Mujeres Supervivientes, una organización que apoya a mujeres que han tenido que volver a comenzar su historia desde cero y las acompaña en la exigencia de una vida digna, como la merecen todas

POR KATIA DIÉGUEZ

El feminismo de Antonia se gesta desde el amor. Nace en los platos de lentejas que sirve junto con sus compañeras para otras mujeres, pasa por la forma en la que escucha a todas las personas que llegan a su asociación y se extiende hasta la forma en la que exige respeto para ella y para todas las que migran desde hace más de una década.

Su camino, que ha sido largo, es el de una mexicana que migró a España huyendo de una relación violenta y que logró, con ayuda de muchas otras mujeres, transformar su dolor en una lucha política y social para que ninguna otra mujer camine sola, sea cual sea su historia.

Antonia escucha a todas las mujeres que se acercan a ella. Les hace preguntas y les ofrece un plato de comida y un espacio seguro. Pero también alza la voz. Resiste en la pandemia, resiste ante la ultraderecha española y resiste ante la violencia, esa que la llevó a migrar y a buscar una vida mejor para ella y para su hija.

“Es verdad que aquí [en España] ha crecido mucho el feminismo gracias a que nosotras [las latinas] limpiamos las casas, cuidamos a sus enfermos; sin papeles, sin reconocimiento, explotadas, abusadas. Queremos ese respeto y esa dignidad”, grita Antonia en una manifestación en Sevilla, España, en 2020.¹

Su voz es fuerte y sus palabras, contundentes. Contrastan con la ternura y el silencio casi completo con el que escucha a las más de 650 mujeres que llegan cada año a la asociación Mujeres Supervivientes, que fundó hace 13 años en Sevilla y que opera en la Casa Grande del Pumarejo, un edificio autogestionado por el barrio.

La asociación es un espacio que ofrece comida, asesoría, talleres, intervención directa y acompañamiento a todas las que lo necesiten. Es un refugio seguro para que ninguna mujer camine sola durante su proceso de migración y adaptación. Es un abrazo sororo.

Ese vaivén entre la rabia y la ternura es lo que ha mantenido firme a Antonia en su feminismo, en su activismo y en sus ganas por seguir luchando contra las múltiples violencias a las que se enfrentan ella y las mujeres a su alrededor. “Yo tengo una herida y un dolor muy grandes, pero los transformé en lucha política”, dice.

Antonia Ávalos nació en Guanajuato, pero gran parte de su vida la hizo en Xalapa, Veracruz, donde estudió, se casó y se divorció. Tiempo después se mudó a Aguascalientes y fue profesora en la Universidad Autónoma de Aguascalientes.

Dejar México y migrar a España no fue algo deseado o soñado; tampoco estaba en sus planes. Europa se convirtió en la alternativa para huir, junto con su hija, de quien alguna vez fue su marido. Antonia vivía una relación de maltrato y abuso que la orilló a buscar alternativas para escapar.

“El padre se había ido a Estados Unidos de *mojado*, pero por mucho tiempo no sabía realmente dónde estaba y siempre tenía el temor de que volviera para llevarse a la niña o hacerme algo a mí. Fundamentalmente fue eso: poner mar de por medio y que me dejara en paz, que no me torturara, porque además era un miedo, pánico, porque los que te dicen que van a hacer algo, lo hacen”, cuenta.

Con una hija de 10 años, algo de dinero ahorrado y la carta de aceptación al Doctorado en Estudios de Género en la Universidad de Sevilla, Antonia se mudó de continente en 2007.

KATIA DIÉGUEZ

Periodista especializada en temas de derechos humanos con enfoque en violencia de género, infancias y educación. Egresada del ITESO, en México, y de la Universidad Pompeu Fabra, en Barcelona.

¹ bit.ly/Mujeres_Supervivientes1

ANTONIA AVALOS

TRANSFORMAR EL DOLOR



EMILIO GOMEZ



¿Cómo fueron tus primeros días al llegar a una ciudad completamente nueva?

Fue horrible, porque tenía muy muy poquitos recursos y con el cambio de dinero... pues es horrible. Llegamos como una semana a un hostel, pero fue un dineral porque me cobraban en esa época 50 euros por noche.

Después, estuve pidiendo ayuda en las iglesias, hasta que me fui de *okupa* a una casa que estaba abandonada y que iban a vender. Un amigo del dueño nos dejó estar ahí a mi hija y a mí, creo que estuvimos como un año. Nosotras vivíamos en la parte de arriba, y en la parte de abajo vivían prostitutas, gente que se drogaba y eso. A mí me daba mucho miedo, yo ni dormía por estar cuidando a mi niña.

Tiempo después me mandaron un dinero de México y, junto con el poquito que yo tenía, alquilé una habitación. Luego luego, al llegar, yo tenía que ir a la universidad a acabar de inscribirme, ir a tomar mis clases, y a mi nena la dejaba en una biblioteca que estaba ahí, al ladito de la Universidad de Sevilla. La dejaba desde muy temprano con un zumito y unas galletitas, con sus muñequitos de peluche. La dejaba ahí, me iba a la universidad y después la recogía.

Estuvo yendo a ese lugar como un mes, pero las personas que trabajaban en la biblioteca empezaron a

ver que la niña estaba sola, en lugar de estar en el colegio, y que se quedaba ahí toda la mañana, que “la abandonaba”.

Una trabajadora social vio a la niña se le acercó, le preguntó por su madre y le dijo que tenía que hablar con ella de forma urgente. Al día siguiente, la niña fue admitida en el colegio, por lo que ya no fue necesario dejarla en la biblioteca, y Antonia no pudo hablar con la trabajadora social. En un primer momento pensó que quizá le habría ayudado, aunque la realidad hubiera sido otra: tiempo después, sus amigas migrantes le explicaron que ese tipo de charlas con las trabajadoras sociales detonan las alarmas en el Estado y provocan el inicio de procesos judiciales para quitarles los hijos a las personas migrantes que no cuentan con trabajos ni viviendas estables.

“Si la hubiera llevado [de nuevo a la biblioteca], me la habrían quitado porque yo todavía seguía en la casa *okupa*, no tenía trabajo. Pero yo no lo sabía. Me hubieran destrozado la vida”.

VIOLENCIA COTIDIANA

Las violencias sistemáticas contra las mujeres han sido una realidad en México desde hace décadas, pero fue a partir de los feminicidios en Ciudad Juárez, a finales de los años noventa, cuando las alertas empezaron a sonar para la sociedad y para las autoridades. Sin embargo, no se detuvo, al contrario: se recrudeció y ya ha alcanzado a niñas y a adolescentes, principalmente en casos de violencia familiar, trata y feminicidios. La violencia existe para todas, principalmente dentro de los hogares.

Este contexto de violencia lleva a muchas mujeres a migrar junto con sus hijos, tal como fue el caso de Antonia. Y aunque siguen siendo más los hombres que salen del país, en 2020 se contabilizó que las mujeres representan 48 por ciento del total de mexicanos migrantes. Según el Instituto Nacional de las Mujeres, México ocupa el puesto número cinco de países de origen con el mayor número de mujeres migrantes en el mundo. Por cercanía, la mayoría se muda al norte de América, a Estados Unidos y Canadá, pero 38 por ciento de las mexicanas que viven en el exterior está en Europa, siendo España el principal país por la facilidad en cuanto al idioma.

Para Antonia, aquella cita con la trabajadora social habría sido uno de sus primeros acercamientos con las autoridades. Uno de muchos en los que enfrentaría discriminación y violencia, mismas que vivió en algunas organizaciones de ayuda donde incluso la cuestionaban por migrar con su hija, la amenazaban con quitársela y la señalaban por su situación migratoria.

“Yo vivía en un estado de alerta, de miedo, de angustia. Cuando una amiguita invitaba a mi hija a co-

El genocidio contra las mujeres

El caso de Antonia se repite todos los días en México, donde la violencia contra las mujeres aumenta de forma constante. En 2023 fueron asesinadas al día entre 10 y 11 mujeres, la tasa de impunidad superó 95 por ciento y sólo una de cada 10 víctimas se atrevió a denunciar a su agresor; el resto no lo hizo por miedo y por falta de confianza en las autoridades.

El año pasado, más de tres mil mujeres, niñas y adolescentes fueron asesinadas en nuestro país, pero sólo 24 por ciento de esos casos se consideró como feminicidio, un problema de registro evidente desde hace años. Varias organizaciones feministas y de la sociedad civil han denunciado que es probable que esa cifra sea mayor, pero no se asienta de forma correcta por falta de atención en las fiscalías, porque no se investiga con perspectiva de género ni se sanciona de la misma forma en los tribunales. Además, hay una evidente falta de voluntad del Estado para proteger a las mujeres.

Marcela Lagarde, mexicana, política, académica y promotora de la inclusión del delito de feminicidio en el Código Penal Federal, al hablar de feminicidio dice que hay un olvido absoluto de las mujeres por parte del Estado y de la sociedad. Las mujeres, explica, son asesinadas tras una serie de violencias y vulnerabilidades que viven a lo largo de su vida, desde la falta de oportunidades educativas y de salud, la brecha de salario y empleos, hasta la violencia machista a la que se enfrentan a diario en las calles y en casa: “El feminicidio es el genocidio contra las mujeres y sucede cuando las condiciones históricas generan prácticas sociales que permiten atentados violentos contra la integridad, la salud, las libertades y la vida de niñas y mujeres. [...] Todos tienen en común que las mujeres son usables, prescindibles, maltratables y desechables. Y, desde luego, todos coinciden en su infinita crueldad y son, de hecho, crímenes de odio contra las mujeres”*

* Marcela Lagarde, “Antropología, feminismo y política: violencia feminicida y derechos humanos de las mujeres”, en *Retos teóricos y nuevas prácticas*, de Carmen Díez y Margaret Bullen (eds.), Ankulegi, Antropología Elkartea, San Sebastián, 2008.



mer saliendo de la escuela, yo le decía: 'Sí, mami, comes bien'. Y luego ella me decía: 'Mami, qué crees, que a las seis de la tarde te dan una meriendita'; les daban como una lechita con chocolate y unas galletitas. Y eso le sorprendía mucho", narra.

Combinando sus clases y el cuidado de su hija, Antonia fue consiguiendo trabajos como trabajadora del hogar y cuidando personas. Hasta que conoció a otra mujer migrante, quien la invitó a trabajar en una organización para la defensa de los derechos de las mujeres. Ése fue el espacio detonador en donde conoció a más mujeres, con quienes finalmente fundó Mujeres Supervivientes en 2012.

¿Por qué iniciaste con Mujeres Supervivientes?

Ya llevaba como tres años [en España] y ya tenía una conciencia social de que éramos migrantes, de que no confiaban en nosotras, de que necesitábamos recursos y tal. Dijimos: "Nosotras vamos a generarnos recursos y apoyos". Ya conocía a colombianas, argentinas, mujeres de Europa del Este, de muchos lugares. Dijimos: "Vamos a hacer una asociación", y la hicimos paralelamente con un comedor comunitario, porque estaba la crisis económica muy fuerte y no sabíamos qué comer, no teníamos qué comer.

Mujeres Supervivientes era fundamentalmente un deseo de hablar por nosotras mismas. Era la respuesta natural a nuestras necesidades, a nuestros desasosiegos, a nuestros dolores. Es la respuesta a todo eso que estábamos viviendo.

Y, claro, hemos ido evolucionando, pero la semilla es ésa: cómo hacemos para ser escuchadas, para llegar a este recurso, para llegar a esa posibilidad, para decir cosas que no nos gustan, que nos lastiman, que nos duelen, como la violencia estructural, pero también como la violencia cuando vas a limpiar una casa, en la ley de migración; la que viven las mujeres que no pueden denunciar porque no tienen documentos; cuando no tienes para comer.

Y no es que organizarnos sirva para cambiar absolutamente esa realidad, porque no ha cambiado, vivimos igual o peor, pero tenemos una conciencia que nos ayuda a politizar ese sufrimiento y a canalizarlo.

La gente lo primero que necesita es cariño, pero lo primero que le piden son los papeles. Por eso somos tan fuertes, porque se crea esa comunidad, esos afectos.

¿Con qué iniciaron, qué recursos tenían?

Iniciamos y hemos seguido con lo que cada una pueda aportar, algo de comida y acompañarnos. Después hemos pedido apoyo del gobierno, que se ha mantenido en algunos años más que en otros, pero resistimos y nos apañamos. Somos supervivientes, conocemos la violencia, tenemos experiencia y nos acompañamos en todo lo que vamos aprendiendo. Con o sin subvenciones, para nosotras es parte de nuestra vida ir a cocinar, impartir un taller. Como el Buen Vivir, cada una da algo de lo que tiene, lo que puede.



FOTOS: FACEBOOK / MUJERES SUPERVIVIENTES

En México tenías una vida profesional y académica; eres especialista en cuestiones de género. ¿Cómo fue el proceso de aceptar que tú también eras una víctima de la violencia machista?

Es muy difícil darte cuenta de lo que estás viviendo y reconocer tu situación, dejar de negarlo. Sobre todo cuando tienes una hija y vives el maltrato en tu propia casa. Pero también se trata de acabar con el desprecio hacia las mujeres supervivientes, empezando por mí y mi lucha social.

RESISTIR AL ESTADO Y A LA ULTRADERECHA

Mujeres Supervivientes es un espacio construido entre todas. La mayoría de las mujeres a las que acoge son migrantes que han transitado el camino, muchas veces solitario, de llegar a un lugar completamente nuevo.

Antonia, doctora en Estudios de Género, maestra de Historia en universidades de México y migrante en una situación regular, tardó varios años en encontrar un trabajo relacionado con su profesión. Lo que encontró fueron trabajos de cuidados y de limpieza en donde, al igual que alguna de sus amigas, se enfrentó a malos tratos, falta de contratos y de acceso a la seguridad social que la respaldara.





“Limpiar casas fue horrible, porque no conocía a nadie. Todas las noches lloraba porque luego ahí, donde limpias, te tratan bien mal; siempre piensan que vas a robarte algo. Era una angustia perenne, una tristeza, un dolor. Lo peor es no tener redes, porque si no te conoce nadie, dudan de ti para todo”.

A la precariedad laboral se suman, en algunas ocasiones, el desconocimiento del idioma y la violencia machista. El índice de mujeres extranjeras que sufren feminicidio, que ponen denuncias y hacen llamadas al 016 (número para denunciar casos de violencia de género en España) es mayor a 30 por ciento.

Las mujeres que dirigen la asociación Mujeres Supervivientes conocen de cerca todas las vulnerabilidades que viven las que migran, y por eso han basado su trabajo en cuatro ejes de actuación: intervención, investigación, formación y comunicación, buscando generar un mecanismo de apoyo para que ninguna mujer camine sola ni se enfrente sola al Estado o a la sociedad.

De acuerdo con Antonia, la mayoría de las mujeres no es consciente de las formas de violencia a las que se enfrentan ellas y las demás, lo han normalizado e, incluso, la buscan; por eso, la labor de la asociación es educar, concientizar y sensibilizar con respecto a todos esos micromachismos que se viven a diario y que escalan en ocasiones hasta tomar la forma más cruel de la violencia: el feminicidio.

En 2019, Mujeres Supervivientes, junto con otras 78 organizaciones de la sociedad civil andaluza, se enfrentaron a un conflicto más: el ascenso de la ultraderecha. Un año antes, en las elecciones de diciembre, Vox, el partido ultraconservador español, obtuvo 12 escaños en el parlamento andaluz, algo que no había logrado antes y que le dio suficiente poder para negociar con el Partido Popular, también conservador.

Juntos, ambos partidos expulsaron, después de 36 años, al Partido Socialista Obrero Español (PSOE) del gobierno de Andalucía, y con esa mayoría en el Congreso legislaron en la región. Una de sus decisiones fue dejar sin recursos públicos a 78 asociaciones andaluzas dedicadas a erradicar la violencia de género. Se quedaron sin dinero de un día para el otro. Dicha subvención se entregaba desde 2016 a entidades que trabajan para erradicar la violencia de género, promover la igualdad o luchar contra la exclusión social de las mujeres, con un presupuesto total de cuatro millones de euros. Vox es ahora la tercera fuerza política a escala nacional, con 52 diputados.

A pesar de la fuerza de la embestida, Mujeres Supervivientes resistió. Así como lo hicieron desde el inicio, cada una puso su grano de arena: aportando una bolsa de arroz o de lentejas, ofreciendo un taller, dando compañía. Y es que el conservadurismo

en España no era nuevo para ellas. Ahora se enfrentaban a un partido político, pero ya lo habían hecho antes, frente a otras formas.

Hay una percepción de que el feminismo va en aumento, de que cada vez las mujeres estamos más acompañadas. ¿Lo crees así?

Creo que existe esta idea a escala institucional. Y es correcta, pero no del todo. Falta ver a muchas mujeres: las que no tienen empleo, las que no tienen dónde vivir, una red que las apoye ni un espacio al cual escapar de la violencia que viven.

Falta que nos volteen a ver, a las mujeres migrantes, que nos traten con humanidad, que escuchen nuestras necesidades y que se valore todo el trabajo que hacemos y que sostiene a la sociedad europea y al país.

¿Cómo ha sido tu experiencia con otras activistas feministas europeas y académicas?

Normalmente recibimos muestras de desprecio con respecto a nuestras capacidades intelectuales o por el devenir de nuestros pensamientos, de nuestro feminismo. No son [ellas] quienes perpetraron el genocidio, pero tienen una responsabilidad histórica y no la asumen. En las universidades también te encuentras con muchas experiencias elitistas. Al final logré el doctorado porque me lo debía a mí misma y quería hacerlo.

Antonia, así como el resto de las activistas que integran Mujeres Supervivientes, han desarrollado trabajo comunitario a partir del apoyo entre compañeras y la celebración de la diversidad, sabiendo que eso las hace más fuertes. Todas ellas han vivido las dificultades de la migración, pero es eso lo que las une y les permite idear una nueva manera de sostener a otras mujeres. Mujeres Supervivientes no es sólo un espacio que acuerpa, sino que grita por la dignidad de todas y por una vida más justa para las mujeres.

“Mi forma de hacer feminismo es con mis compañeras, desde la diversidad y la pluralidad política. Trabajo con ellas en las calles, desde nuestros dolores y preocupaciones, pero siempre acompañándonos. Y los problemas siguen ahí. Nos van a juzgar por cómo nos vemos, por el color de nuestra piel, por nuestro acento; no nos van a alcanzar los salarios para comer o nos van a maltratar, pero al final se trata de dignificar nuestras vidas. Después de años, yo ya no me quedo callada. Tampoco me siento la heroína, pero en un momento en que debemos tener una posición política, nosotras la tenemos. Sin pedir permiso, sin vergüenza, sin pudor y sin complacer a nadie”. ■

España: mujeres y migración

Entre el total de migrantes que hay en España, las mujeres son el grupo más numeroso. Según datos de la ONU,¹ en 2020 había más de seis millones de migrantes – 14 por ciento de la población – y la migración femenina fue mucho mayor que la masculina, con más de tres millones de mujeres que se mudaron a dicho país – 52 por ciento del total –. La mayoría de las personas procede principalmente de Marruecos (11 por ciento), Rumanía (8 por ciento) y Colombia (6 por ciento).

Algunas de estas mujeres llegan huyendo de países donde la violencia las ha obligado a desplazarse, como es el caso de México. Sin embargo, llegar a su destino no es el paso final, ya que una vez ahí se enfrentan a circunstancias personales, administrativas, sociales y jurídicas que dificultan su situación y aumentan su grado de vulnerabilidad, tanto social como frente a las violencias machistas. El acceso al empleo en España es limitado, su experiencia y sus conocimientos profesionales quedan en segundo plano y muchas terminan haciendo labores de cuidados y limpieza.

De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística en España (INE),² una gran cantidad de mujeres extranjeras se dedica a trabajos en sectores como la hostelería y el doméstico. El reporte de 2017 registró a 565 mil trabajadoras domésticas y cuidadoras de personas mayores y menores de edad a domicilio, de las cuales 63 por ciento no había nacido en España.

A estos datos se suma el “Informe sobre la integración laboral de la inmigración 2022”, del Observatorio Español del Racismo y la Xenofobia,³ que documenta que casi 30 por ciento de las trabajadoras extranjeras tiene un contrato de medio tiempo, mientras que 12 por ciento trabaja sin él, sólo con base en acuerdos de palabra.

El asunto del medio tiempo y la falta de contratos legales para trabajos de tiempo completo es algo con lo que lidian todas las mujeres, españolas y migrantes; sin embargo, las extranjeras representan 35 por ciento de quienes tienen un contrato parcial, además de que la brecha salarial para ellas llega a ser de 37 por ciento.

De acuerdo con el informe, mientras más formación profesional tengan las personas migrantes, más difícil les será integrarse a la vida laboral.

1 bit.ly/Mujeres_Supervivientes2

2 bit.ly/Mujeres_Supervivientes3

3 bit.ly/Mujeres_Supervivientes4

Medicina tradicional: recuperar el equilibrio con el mundo

Muchas veces vista con recelo, esta forma alternativa de cuidar la salud de las personas es uno de los legados más preciados de los pueblos originarios y representa un frente de batalla contra el saqueo de conocimiento y contra la estigmatización de la que han sido objeto quienes la practican

POR ANALY NUÑO

Cúrate, mijita, con las hojas de la menta
y la hierbabuena,
con el neem y el eucalipto;
endúlzate con lavanda, romero y manzanilla.
Cúrate, mijita, con los besos que te da el viento
y los abrazos de la lluvia,
hazte fuerte con los pies descalzos en la tierra
y con todo lo que de ella nace.

FRAGMENTO DE "CÚRATE, MIJITA",
POEMA DE MARÍA SABINA

Silvia tenía cinco años cuando atendió a su primer paciente: su hermana. Era dos años mayor que ella, tenía las manos llenas de mezquinos y estaba profundamente triste por las burlas que enfrentaba en la escuela. Convencida de curarla, durante dos semanas Silvia recogió una a una decenas de cochinillas que encontraba en la tierra y debajo de ladrillos. Cada día, luego de recolectarlas, las destripaba y las colocaba sobre las manos de su hermana. El proceso lo repitió diariamente durante dos semanas, hasta que los mezquinos desaparecieron.

De manera intuitiva, Silvia Gabriela Hernández Salinas, zapoteca de la costa oaxaqueña, descubrió el poder que tenían las plantas y los animales. Así empezó su camino como médica y partera tradicional, tomando como base la cosmovisión indígena y la herencia de sus abuelas. Cura a los enfermos de su comunidad desde hace más de 30 años.

"La importancia de la medicina tradicional es la vida, ¿no? Es la vida misma, en reciprocidad con el

entorno. Las medicinas tienen muchos caminos. No me preguntes de dónde me vino la idea de las cochinillas para los mezquinos; pero de ahí viene lo que yo digo siempre: usa tu ADN para recordar y conectar", dice Silvia.

En la sabiduría de los pueblos originarios, un médico es la persona que reza cuando hay un muerto; que va y canta cuando el niño o la niña nace; que soba la panza cuando algo cae mal; que cura al animal cuando le pasa algo; que da un té para calmar el malestar; que soba para quitar el enfriamiento; que pone la mano sobre la cabeza y ora para llamar al alma cuando se ha perdido; que toca el pulso y regresa la energía; que chupa y extirpa la maldad y la entrega al fuego.

Hombres y mujeres son parteras, curanderos, chamanes, hueseros, yerberos, rezanderos, pulsadores, chupadores, adivinadores, sopladoras, herbolarios, médiums y *mara'kames*, quienes, con profundos conocimientos sobre la salud, la enfermedad y el uso de hierbas, piedras, animales, agua, tierra y fuego, atienden a los enfermos en sus comunidades para ayudarlos a recuperar el bienestar, pero, sobre todo, el equilibrio con el mundo.

CAMINOS Y TERRITORIOS PARA SANAR

La antropóloga Selene Cruz Pastrana, integrante del Proyecto de Aplicación Profesional (PAP) Territorios del ITESO, explica que los sistemas médicos tradicionales tienen sus propias formas de atender, de curar y nombrar los padecimientos. Que si bien existe una amplia gama de especialistas, dependiendo de cada cultura, todos comparten la tarea de equili-

ANALY NUÑO

Es periodista independiente y *fixer* en México.

Egresada de la licenciatura en Periodismo por la Universidad de Guadalajara. Su trabajo aborda principalmente temas relacionados con víctimas de la violencia y las lógicas de la desaparición, comunidades indígenas, defensa del territorio y género. Es coordinadora general de Frontline Freelance México.



brar y restaurar el cuerpo y devolverle el bienestar por medio de la práctica médica, con rituales y todo el conjunto de significaciones que les rodean.

“Las medicinas tradicionales se están empeñando en demostrar cómo no existe un solo camino, sino que hay varias formas de poder estar en el mundo y restaurar la salud, conservando una parte importante de este conocimiento ancestral”, dice la académica.

El arte de hablar, escuchar y utilizar plantas para curar a las personas es algo que Silvia conoce bien. Lo aprendió de su abuela materna, que dedicó su vida al campo y a restablecer la salud de los enfermos con ayuda de las hierbas.

“La medicina tradicional que yo practico viene de la sabiduría de los pueblos originarios de donde son mis abuelas, una de Valles Centrales, de Jutla de Crespo, y la otra de Bajos de Coyula, Santa María Huatulco. Ésa es la cosmovisión mía: cómo yo me relaciono con el entorno, que no tiene que ver con un proceso de religiosidad, de creencia, de brujería, sino con el conocimiento de las plantas —como un territorio propio y vivo— y de mi propio cuerpo, como otro territorio que se conecta con la esencia de las plantas y entabla una relación”, explica Silvia.

Al igual que ella, Antonia Palacios, yerbera de la comunidad indígena de Atacco, en Tapalpa, Jalisco, desarrolló el arte de la alquimia de las plantas y, con otras 50 mujeres de la región, creó un jardín botánico para abrir la farmacia viviente Ijyoteotl, que en náhuatl significa “esperanza de vida”.

“Hay veces que me voy a enfermar y ya sé con qué me voy a curar: me voy a las plantas y, cuando no están cocidas, empiezo a comer ramitas u hojitas. Yo siempre con eso, yo de la otra no”, dice Antonia. Con *la otra* se refiere a la medicina alópata. “Luego luego, mi hija me da pastillas... ¡n’hombre! Yo las tiro y me tomo mis plantitas”, confiesa.

Desde hace 45 años se interesó en la medicina ancestral y en 2017 convirtió las ruinas del exhospital de indios y del primer templo, construidos en 1533 por los franciscanos, en farmacia viviente. Ella y sus compañeras hicieron todo: anduvieron de albañiles haciendo jardinerías, cajetes y acondicionando todo el espacio para sembrar las 120 especies de plantas. Ijyoteotl se ubica a 15 minutos del centro de Tapalpa.

Conociendo las propiedades curativas que tienen las plantas para el organismo, Antonia y sus compañeras crean medicina ancestral con ajenojo, almorabu, moringa, maravilla, berro, cola de caballo, árnica, epazote, cardo santo, cuachalalate, valeriana, citronela, hierba del sapo, llantén, manzanilla, copalillo, eneldo, caléndula, ruda, hierbabuena, romero, mezquite, orégano, alcachofa, ajo japonés, estafiate, flor de manita, capulín, canela, flor de san Juan, diente de león, gordolobo, camote del cerro, joconoxtle, linaza, tomillo o pasiflora. Valeriana, para el insomnio; cuachalalate, como digestivo; mezquite, para los cólicos; pirul, para la gripe; maravilla, para el frío. Las presentaciones son variadas: hay pomadas, tés, tinturas (extracto de planta), aceites

Mujeres tzeltales y tzotziles del estado de Chiapas preparan medicamentos. Haciendo uso de una sabiduría orgánica y milenaria, recuperaron el uso de plantas para tratar enfermedades respiratorias en la pandemia de covid-19.



relajantes, aromaterapia, jabones, ungüentos, jara-
bes, enjuagues, cremas, cápsulas, geles.

Para la creación de la farmacia viviente Ijiyo-
teotl, la Comisión Nacional Forestal (Conafor) brindó
asesoría y capacitación a las mujeres de Atac-
co para que pudieran elegir las plantas y conocer
su origen y sus propiedades. Con el apoyo de la de-
pendencia federal, en 2016 se abrieron 19 farmacias
vivientes repartidas en 14 estados del país: Jalisco,
Chiapas, Michoacán, Chihuahua, Durango, Colima,
Veracruz, Aguascalientes, Querétaro, Tabasco, Baja
California, Puebla, Estado de México y Zacatecas.

No es el único esfuerzo en esta línea. En Jalisco,
la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (Sader)
lanzó un proyecto similar en las comunidades
más alejadas de la Zona Metropolitana de Guada-
lajara y elaboró el *Manual de farmacia viviente*,¹ en
el que se hace una recopilación, con el nombre co-
mún y el científico, de plantas medicinales, se expli-
ca su uso terapéutico, la dosis y cómo prepararlas
para aprovechar sus principios activos.

Por otra parte, en Puebla se creó el Programa Es-
tatal de Medicina Tradicional e Interculturalidad en
Salud, con el objetivo de instalar módulos para aten-
der a la población indígena con un sistema de dos
vías, es decir, que combina la medicina tradicional
con la alópata. Actualmente colaboran voluntaria-
mente 293 terapeutas tradicionales (82 personas
hueseras, 105 personas curanderas y 106 personas

parteras) en los 15 módulos que forman el proyec-
to. También se han integrado al catálogo de medi-
camentos, productos medicinales a base de plantas
para diversos padecimientos.

Aunque no existen datos precisos acerca del uso
de plantas medicinales, la Organización Mundial de
la Salud (OMS) ha estimado que más de 80 por cien-
to de la población mundial utiliza, de manera coti-
diana, la medicina tradicional para satisfacer o com-
plementar sus necesidades de atención primaria de
salud, y que gran parte de los tratamientos incluye
extractos de plantas o sus principios activos.

MEDICINA CONTRA LA DESIGUALDAD

Aunque la medicina tradicional comprende un cú-
mulo de saberes milenarios, en México y en mu-
chas sociedades de América Latina esta práctica
está marcada por la desigualdad ante el casi inexis-
tente sistema de salud en comunidades indígenas o
zonas rurales, que históricamente han hecho frente
a esas carencias y atienden la salud de sus habitan-
tes desde su cosmovisión y sus creencias, advierte
Selene Cruz.

Esas carencias han provocado la movilidad de
miembros de comunidades indígenas a los centros
urbanos y, con ello, la migración de prácticas y co-
nocimientos ancestrales. Y también de las plantas.
“¿Dónde adquieres estos insumos si ya no estás en
el ecosistema que te los proveía? En algunos mer-
cados, sí, pero también es una práctica común que
dentro de tu nueva casa tienes plantas curativas.
Hay una migración de plantas y se van creando re-

1 bit.ly/Medicina_tradicional1



Martin Santiago, huesero nahua, ayuda al señor Juan Antonio por una lesión en la espalda causada por cargar leña, en un hospital de integración cultural en Cuetzalan, donde curanderos y parteras trabajan con cirujanos y radiólogos.

des para trasladarlas. Eso también ha propiciado que plantas que no se daban en las ciudades, o en ciertos lugares de otros países, ahora ya se cultiven ahí. Eso es un intercambio cultural también”, dice la académica del ITESO.

La aplicación del conocimiento ancestral tiene puntos de encuentro con el saber biomédico en las prácticas cotidianas del autocuidado. Por ejemplo, es común en las familias escuchar que, ante un malestar, se recomiende tomar un té de alguna hierba para acompañar el medicamento alópata, para calmar los nervios o para descansar mejor. “Por un lado, la abuelita te dice: ‘Tómate un té de tal hierba’, y lo combinas con la atención biomédica, empleando ambos saberes”, explica Selene Cruz.

Las contribuciones de la medicina ancestral se hicieron evidentes durante la pandemia de covid-19, cuando comunidades en China, Perú, México y otras partes del mundo retomaron múltiples remedios a base de plantas como una alternativa para aliviar los síntomas de la enfermedad o para recuperarse. “Mezcla eucalipto, ciprés, limón, jengibre, cebolla y ajo”, o “Haga una infusión de limón, jengibre, té de manzanilla, hojas de eucalipto y miel”, eran recomendaciones comunes.

En Oaxaca, donde más de 50 por ciento de las personas que ejercen la medicina tradicional ha adquirido sus conocimientos por herencia de sus antepasados, el gobierno trabajó de la mano con ellas para fortalecer y complementar la atención institucional durante la pandemia. “Su labor tiene un papel creciente en el cuidado de la salud, sin afectar la cosmovisión de los pueblos”, señaló en aquel momento el gobierno.

“La vida misma es la que ha puesto las cosas en su lugar, ¿no? Yo pondría como ejemplo la pasada

pandemia de covid. Creo que abrió una puerta bien importante como para trabajar cuestiones de salud pública en general. Para decir: ‘Bueno, los pueblos que no abrieron sus puertas fueron los que menos covid tuvieron’, pero, ¿cómo se atendió esa gente?, ¿cuáles fueron las formas y los métodos?”, dice Silvia Gabriela Hernández.

La partería es otra práctica que ha cobrado fuerza en las ciudades, donde cada vez es más común que parteras y doulas acompañen a mujeres durante su embarazo, en el trabajo de parto, en el cuidado del recién nacido y el puerperio. Si bien ha tomado relevancia en los últimos años, todavía es vista con recelo y, aunque la Organización Mundial de la Salud proclamó 2020 como el Año Internacional del Personal de Enfermería y de Partería, los avances para validar la labor que realizan las personas parteras han sido pocos, por lo que colectivos de distintos estados de México han emprendido luchas para que se reconozca legalmente el derecho de cada mujer a decidir dónde y con quién parir, así como el derecho de ejercer las prácticas culturales tradicionales para traer niños al mundo.

En la actualidad, muchas mujeres cuidan su embarazo por las dos vías, la tradicional y la biomédica, por lo que son acompañadas por un médico obstetra y una partera para asegurarse de que su bebé esté bien y para prepararse para tener un parto natural, ya sea en casa o en un hospital. En esos casos, tanto el médico como la partera conocen el estado de la mujer y del niño o la niña, ambos están presentes en el alumbramiento e intervienen en el momento en que la mujer lo requiera.

“Son varias las luchas que hemos tenido que librar para estar presentes en todos los ámbitos de la medicina. No sólo en la práctica de la medicina



CARLOS LÓPEZ / EFE

tradicional, sino, por ejemplo, la partería, que es estigmatizada. Para poder practicarla, se tiene que acompañar siempre de un médico que dé fe de que el alumbramiento lo atendió alguien con conocimiento. Aunque lo hayas traído tú [al recién nacido], ahí te desdibujan del papel. Y lo hemos permitido”, dice Silvia, quien tuvo que migrar a Oaxaca para estudiar, obligada por su abuela. En 2006, cuando distintos grupos populares se movilizaron en apoyo al magisterio oaxaqueño, Silvia retomó la medicina tradicional para nunca más dejarla.

“Al llegar a la barricada del movimiento me preguntaron: ‘¿Qué sabes hacer?’. Respondí que sabía hacer informes, tomar fotos, hacer estadísticas. Se burlaron de mí. Dijeron: ‘No, algo funcional para la vida’. ‘Ah, sé curar enfermos’, les dije, muy segura de mi origen que traía yo adentro, y me dieron la comisión médica”, recuerda Silvia y cuenta que días después fue detenida y encarcelada durante dos semanas. Sus saberes ancestrales le ayudaron a curar los golpes de la tortura que vivió dentro del reclusorio y a enseñar a sus compañeras a sobar para sanar. “Ahí supe que también podía enseñar. Hoy estoy contenta de que este movimiento en Oaxaca me pudiera regresar a mi raíz”.

BATALLA PERMANENTE

La lucha contra la estigmatización, como señala Silvia, no es la única que libran los pueblos originarios, también han tenido que defender su territorio, la medicina ancestral y el conocimiento. Históricamente, las comunidades han enfrentado el despojo y el saqueo del conocimiento por parte de grandes corpo-

rativos farmacéuticos interesados en los saberes para crear medicamentos y patentar el uso de plantas medicinales. Ello ha traído como consecuencia que plantas sagradas, como el peyote, estén en peligro de extinción por el uso desmedido que hacen de ellas personas ajenas a las comunidades.

En 2007, los pueblos originarios se movilizaron en defensa de la medicina ancestral y contra la bioprospección y la biopiratería que se realizaban de forma intensiva en zonas como la región Altos, en Chiapas, y en Durango.

“La biodiversidad se ha convertido en un recurso y en un bien. En los países desarrollados, la biotecnología como una industria multimillonaria ha dado un valor mercantil incalculable a la biodiversidad, porque depende de la biodiversidad mundial para la obtención de sus materias primas, a saber, los recursos genéticos. La bioprospección a menudo se concentra en las tierras indígenas, pues las áreas tropicales, donde no ha tenido lugar el desarrollo industrial, albergan las más diversas colecciones de recursos genéticos a escala mundial”, señala Roberto Rafael Alarcón Lavín en su artículo “La biopiratería de los recursos de la medicina indígena tradicional en el estado de Chiapas, México —El caso ICBG-Maya—”.²

Para Selene Cruz, esta andanada de las farmacéuticas contra los pueblos originarios se hace conforme la lógica extractivista del capitalismo neoliberal, que llega a menudo a estos territorios y despoja a sus habitantes de sus saberes tradicionales.

² bit.ly/Medicina_tradicional2



Josefina Amable, partera nahua, monitorea el corazón del feto de una mujer embarazada. Ella recorre grandes distancias para visitar a las mujeres en sus casas y cuidar sus embarazos.

“En 2007 hubo una fuerte exigencia de parar el extractivismo que había en las comunidades y el uso que estaban haciendo las farmacéuticas de ese conocimiento. Y no solamente las farmacéuticas, sino también universidades que hacían investigaciones junto a ellas sobre medicina tradicional, para que ese conocimiento fuera usado por estas empresas. Había muchos procesos de bioprospección que hablaban precisamente de otro término, que es la biopiratería, es decir, el robo, no solamente del conocimiento, sino también de las plantas para patentarlas y que los pueblos originarios no pudieran hacer uso de ellas”, señala la académica.

En noviembre de 2023 se llevó a cabo el Encuentro de Medicina Tradicional. Ahí, la comunidad indígena autónoma tepehuana y wixárika de San Lorenzo de Azqueltán y el Congreso Nacional Indígena-Concejo Indígena de Gobierno alzaron la voz para denunciar que los pueblos originarios, guardianes de conocimientos ancestrales que protegen la medicina tradicional como parte de la defensa del territorio necesaria ante la destrucción y el despojo, son víctimas de criminalización como una estrategia para favorecer intereses corporativistas.

“Para el capitalismo y sus empleados en los gobiernos, el ejercicio de los conocimientos ancestrales de medicina tradicional es motivo para criminalizar, perseguir y reprimir a los pueblos, con el objeto de que esas capacidades autónomas desaparezcan

para siempre de nuestra historia colectiva en beneficio de los grandes capitales. [...] La salud de las personas y de los pueblos es una sola, por lo que estamos decididos a enfrentar la guerra de los poderosos en todos los niveles con nuestra organización y autonomía”, señala el pronunciamiento³ firmado por colectivos, pueblos, naciones y tribus de Colima, Michoacán, Nayarit, Ciudad de México, Coahuila, Chiapas, Veracruz, Yucatán y Jalisco.

Para Silvia Gabriela, esa extracción del conocimiento ancestral prende las alertas en torno a la extinción de plantas medicinales y sagradas, ya que al patentarlas se afecta el valor cultural en los pueblos —como ha ocurrido con la ayahuasca en la Amazonía, o con el neem en la India— y se afecta el medioambiente.

“Hay grandes farmacéuticas involucradas en biopiratería, en estas formas de extracción de conocimiento. Hay que cuidar nuestras plantas, porque hay algunas que son milagrosas, y lo que hemos visto con estas grandes empresas es que hubo un momento maravilla hace algunos años para el monocultivo, por ejemplo, del neem, porque servía para todo. Nosotros tenemos la forma de comprobar que nuestra medicina ha funcionado mucho antes que la alopátia misma y que podemos hacer puentes para que la humanidad siga continuando como vida. Pero de esta forma, como vamos aceleradamente en esta vida de civilización, desarrollo, capitalismo, no nos queda mucho espacio para que nuestros elementos sigan vivos”, dice la médica tradicional.

3 bit.ly/Medicina_tradicional3



Selene Cruz explica que la popularización del uso de ciertas plantas genera nuevos debates dentro de la práctica biomédica, como el uso de psicoactivos, como *cannabis* o ayahuasca, como agentes contra el párkinson u otro tipo de enfermedades relacionadas con el sistema nervioso central. “En estas asimetrías siempre hay relaciones de poder, las tensiones no están borradas y eso dificulta romper las estructuras existentes, para abrir paso a nuevas estructuras”, dice la académica del ITESO.

Al problema del saqueo de estas plantas sagradas por parte de las grandes farmacéuticas, se suman los intentos de privatización, despojo, comercialización y tráfico de peyote por parte de organizaciones en Estados Unidos y Canadá, que presuntamente representan a tribus indígenas de esos países y han sido denunciados públicamente por el Consejo Regional Wixárika por la Defensa de Wirikuta.

En estos procesos vale la pena asomarse a las prácticas médicas tradicionales para analizar la forma en que se puede incidir y compaginar el sistema médico tradicional y la biomedicina, considera Silvia Hernández. Ello, agrega, abrirá los caminos para crear puentes y avanzar conjuntamente en favor de la salud.

“Yo sé que es importante, yo sé que es necesario, pero, ¿cómo lo defendemos de manera científica también? Porque yo creo que una de las cosas que hay que eliminar es ese estigma. Yo me puedo poner a platicar con un médico acerca de cómo hace-

mos para construir un puente por la salud. Él trabaja por la salud, OK, yo también. Para mí, la salud es la vida y la vida tiene que ver con todo, entonces vayamos a puentear, que científicamente también comprobemos que nuestra medicina es sabia”, añade.

Los saberes, prácticas y creencias de los pueblos en torno a la medicina tradicional han sido reconocidos como fundamentales para preservar la salud de millones de personas en todo el mundo; por ello, para Silvia, la primera lucha consiste en tocar puertas que vinculen a más personas para que esa sabiduría siga viva.

Además, también es importante la resignificación de estos saberes milenarios de todos los pueblos originarios del mundo, no sólo de Oaxaca o de México, para que los portadores de esa medicina ancestral continúen practicándola. “La medicina tradicional es la herencia de los pueblos indígenas”, señaló Hermila Diego González, partera tradicional, curandera y fundadora del Consejo de Médicos Indígenas, quien falleció hace un año y dejó un legado intercultural de medicina ancestral.

“La medicina tradicional es una práctica milenaria del reconocimiento de nuestro entorno. Todos los pueblos originarios de todos lados conocen esa conexión con su cuerpo y con su entorno, y que nos sirve. Que las medicinas originales en cada pueblo se parezcan no es casualidad, es que hay un reconocimiento con el entorno, que es la vida”, concluye Silvia Gabriela Hernández. ■



Mujeres indígenas de Atacco, integrantes de la farmacia Ijiyoteotl, en Tapalpa.



MANUEL SANCHEZ CASTRO

Murmullo

ISABEL ZAPATA

Las parvadas no duran en el cielo.

Existen sólo si sus vértebras se esfuman
sus huesos son pregunta lanzada y respondida
en el breve espacio que su cuerpo ocupa.

Son humo vuelto carne
despliegue de curvas en murmullo.

Dónde empiezan
dónde acaban
por qué insisten

qué paisaje interior están formando

por qué insisten

qué órbitas persiguen
para quién bailan

qué pasa en el silencio de la parvada.

Más allá de lo que se sabe —o se teoriza— sobre la danza aérea de los estorninos y las figuras que dibujan, duran un instante, se disuelven, recomienzan, la atenta mirada de Isabel Zapata (Ciudad de México, 1984) descubre en ellas nuevos motivos para el asombro. Paul Valéry argumentaba que un poema es el desarrollo de una exclamación y la poeta levanta aquí una delicada estructura compuesta por sólo 14 versos que prolongan el azoro, una pregunta que apenas lanzada se responde, conservando siempre su inicial fascinación. No necesita más para situarnos en presencia de la parvada y sus imprevistas mutaciones, como si estuviera compuesta por una sustancia que por su misma naturaleza la impulsa a cambiar de forma, a separarse del silencio por algo tan delgado como un murmullo. Isabel Zapata estudió Ciencia Política en el ITAM y Filosofía en la New School for Social Research, en Nueva York. Traductora y ensayista, es también cofundadora de Ediciones Antílope, una editorial mexicana independiente que cuenta con un catálogo estupendo. “Murmullo” forma parte de su libro *Una ballena es un país*, publicado por Almadía en 2019.

JORGE ESQUINCA



Gloria Steinem y el tsunami del feminismo

A lo largo de su vida, la periodista y activista estadounidense ha desafiado convenciones, abrazado la diversidad y luchado incansablemente por la igualdad de género, dejando una huella indeleble en la historia mundial del movimiento por los derechos de las mujeres

POR MONTSERRAT MUÑOZ

El panorama para las mujeres en México ha experimentado una metamorfosis trascendental en las últimas décadas. En un país donde la mitad de la matrícula universitaria está conformada por mujeres y más de cinco millones de personas se identifican abiertamente como parte de la comunidad LGBTQ+, y en el que el 2023 marcó un hito con la despenalización del aborto, el horizonte político augura un cambio aún más radical: la muy probable llegada de una mujer a la presidencia en 2024.

Que las mujeres puedan tener el reconocimiento y garantía de sus derechos políticos, sexuales, reproductivos, económicos y laborales es algo que habría resultado impensable hace apenas unos años. Y es una lucha que está todavía lejos de terminar: incluso hoy en día no son pocos los lugares en el mundo donde la mujer queda reducida a la categoría de objeto o posesión. En el mejor de los casos, es simplemente considerada como inferior al hombre.

Detrás de los logros alcanzados se esconde un tejido intrincado de lucha, dolor y esperanza, urdido por millones de mujeres cuyas voces resonaron, y aún resuenan, en la denuncia de la inequidad y en la exigencia de derechos. En esta batalla, una figura destaca: Gloria Steinem, periodista y activista estadounidense, cuyo nombre reverbera en las páginas de la historia feminista.

Con casi seis décadas de activismo a cuestas, Steinem ha desafiado incansablemente la supremacía masculina y blanca, confrontando las estructuras de poder arraigadas en la sociedad. Cerca de cumplir 90 años de edad, se erige como un personaje casi legendario, venerado por algunos y cuestionado por tantos otros, pero indiscutiblemente relevante en el discurso feminista contemporáneo.

Gloria Steinem se autodenomina como una feminista radical, que entiende que la discriminación contra las mujeres es resultado y raíz de otras violencias y de su normalización. Pero, “básicamente, se trata de igualdad y de tener el poder de elegir. Las etiquetas suelen ser sólo una cuestión de énfasis”, comentó en entrevista para *The Washington Post*.

EL COMIENZO DE UNA REVOLUCIONARIA

No hubo un único momento definitorio para que Steinem se convirtiera en feminista. Como a muchas y muchos les pasa, el feminismo llegó a ella como resultado de sus experiencias y de las reflexiones que se desprenden de sucesos específicos.

Durante las primeras dos décadas de su vida, el feminismo que conocieron ella y el resto del mundo fue el protagonizado por las sufragistas, mujeres que lucharon por reivindicar su derecho a ejercer el voto.

Estudió gobierno en el Smith College, en Massachusetts, Estados Unidos, tras lo cual se fue a la India con una beca durante un par de años, no sin

antes hacer escala en Londres para practicarse un aborto —lo que, por cierto, era ilegal en aquel entonces—. Más tarde explicaría que ese momento influyó en su decisión de acercarse al feminismo.

En 1960 llegó a Nueva York a probar suerte como periodista. Ahí colaboró con diversas revistas, como *Esquire*, *New York Magazine*, *Cosmopolitan* y *Show*. Para esta última escribió en 1963 un reportaje sobre el acoso sexual y la explotación que vivían las conejitas de Playboy, condiciones que experimentó en carne propia tras algunas semanas de trabajar en una franquicia de esa revista “para caballeros” en Nueva York, bajo una identidad falsa.

Este trabajo le dio notoriedad como periodista y la enseñó a entender su militancia desde su oficio, así como a comprender sus potencialidades y diferencias.

UNA REVOLUCIÓN SEXUAL, RACIAL Y SOCIAL

Hay que considerar que Steinem ha estado presente en tres de las —hasta ahora— cuatro olas feministas. Si la primera ola luchó por los derechos políticos de las mujeres, la segunda lo hizo por sus derechos sexuales y la liberación femenina.

Con el movimiento por los derechos civiles como trasfondo, la periodista se hizo consciente de que la igualdad de género está intrínsecamente interconectada con la justicia social. Esto la ayudó a definir un enfoque integral del feminismo. En el camino, el activismo de Steinem encontró aliados en otros movimientos, como los liderados por una incipiente comunidad LGBTQ+, además del de los nativos estadounidenses y el que exigía el fin de la guerra de Vietnam.

En 1969 escribió su famoso ensayo “After Black Power, Women’s Liberation” (“Después del poder negro, la liberación de las mujeres”) para la *New York Magazine*, que recogía sus pensamientos en torno a la interseccionalidad. Ése fue uno de los diferenciadores de la segunda ola: potenció al feminismo al incluir también a las mujeres negras como protagonistas e impulsoras de la lucha, cosa que no había sucedido en el movimiento sufragista.

El antirracismo se convirtió, casi de inmediato, en una premisa igual de importante para Steinem, quien, con la experiencia de haber vivido en la India, entendía que la discriminación y la opresión de género se recrudecían por factores como la raza, la clase y el contexto de los países en desarrollo.

Es famosa la fotografía de Steinem con Dorothy Pittman Hughes, activista negra y gran amiga, con quien se alió para fundar en 1971 la Women’s Action Alliance, entidad desde la que impulsaron la Agenda Nacional de la Mujer para promover los derechos de las mujeres.

A finales de ese mismo año, la dupla fundó también la revista *Ms.*, considerada la primera publicación periódica creada y dirigida exclusivamente por

MONTSERRAT MUÑOZ

Licenciada en Periodismo por la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (UPAEP). Ha trabajado en áreas de comunicación social y ha sido reportera para medios digitales e impresos como *e-consulta* y *El Popular*. En Guadalajara, fue corresponsal de la Agencia Informativa Conacyt.

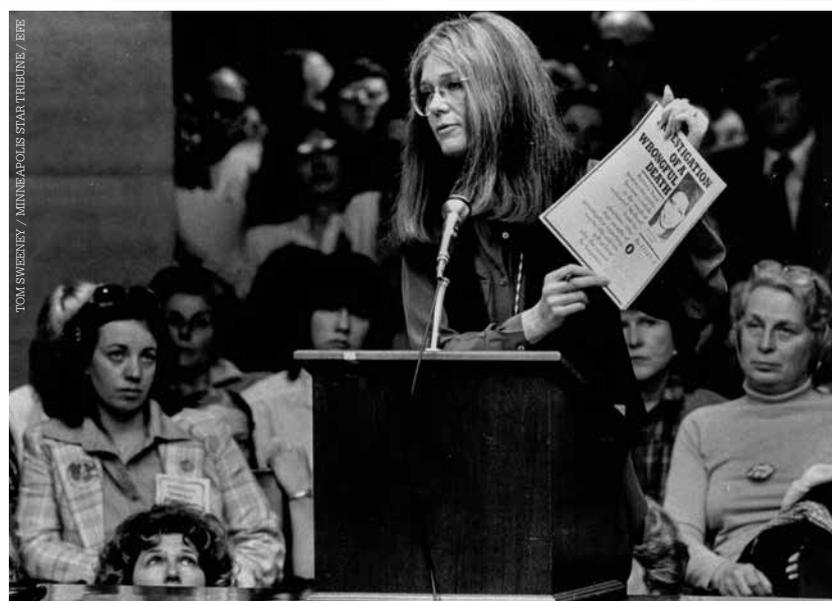
Gloria Steinem y Dorothy Pittman Hughes, 1971.



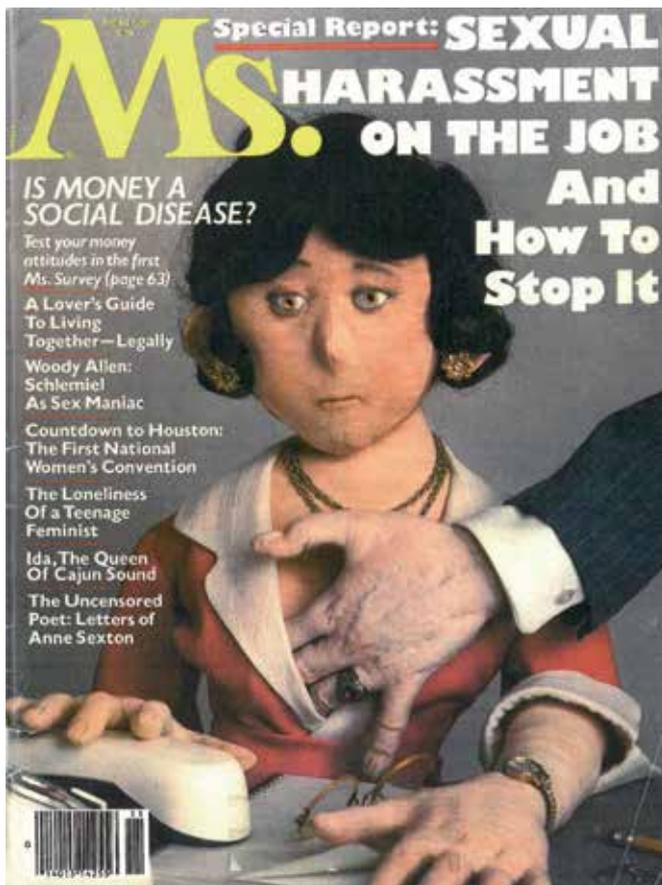
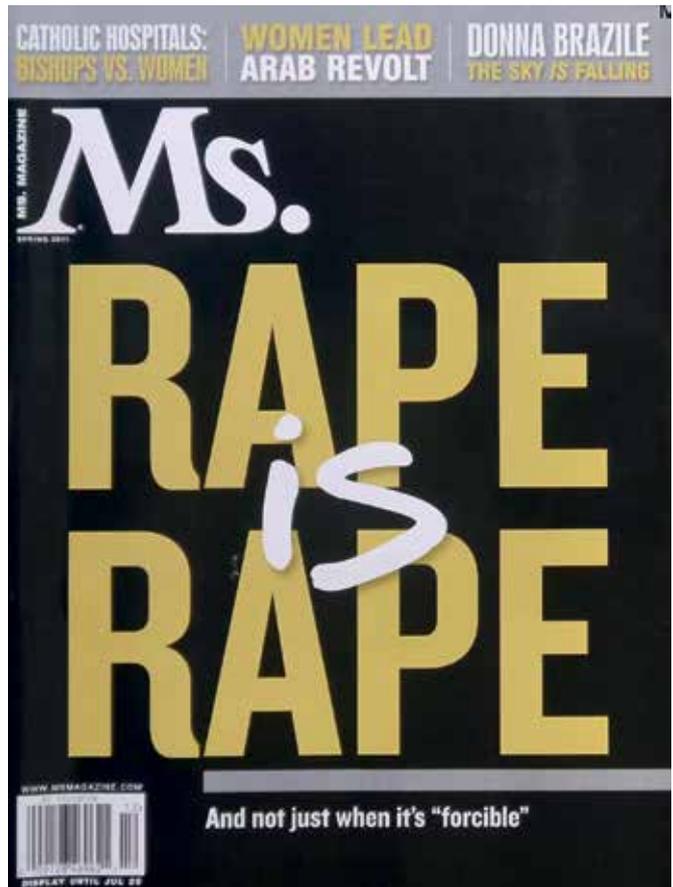
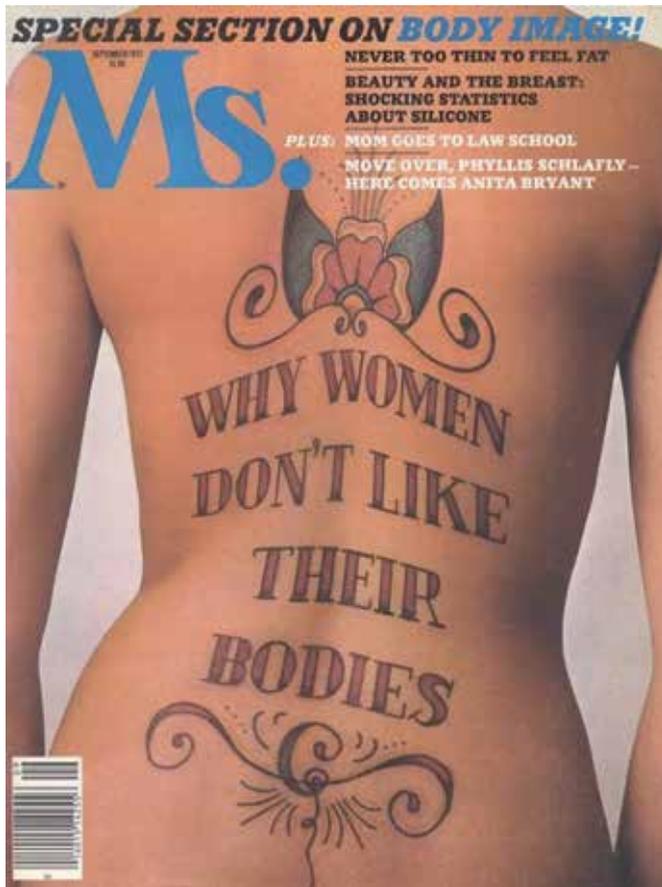
Sala de redacción de la revista Ms., 1972



Gloria Steinem con Paulene Haines, representante del Movimiento Indio Americano y miembro de la Nación Cherokee. Día Internacional de la Mujer, Nueva York, 1971.



20 de abril de 1979. Steinem insta a un comité del Senado de Minnesota a proporcionar fondos de asistencia social para abortos electivos; para ello, muestra un artículo sobre la primera mujer muerta al practicarse un aborto ilegal desde que se redujeron los fondos públicos. El comité votó en contra del proyecto de ley que apoyaba Steinem.



FOTOS REVISTA MS.

mujeres. La revista se alejó de los artículos acerca de tendencias de belleza y de los consejos para facilitar las tareas domésticas y apostó, en cambio, por aquellos temas que permanecían como tabúes, a pesar de estar en boca de todos: aborto, discriminación laboral, violencia de género, acoso sexual y lesbianismo.

Ms. facilitó que el discurso feminista alcanzara a otros sectores de la sociedad, aprovechando el enfoque periodístico de la plataforma y legitimando, de paso, a un movimiento que los medios de comunicación desestimaban constantemente. Fue, en voces de sus autoras, “convertir el movimiento feminista en una revista”.

El innato nomadismo de Gloria —pasó su infancia viajando y acompañando a sus padres mientras vendían antigüedades por todo el país— le fue útil para acompañar campañas presidenciales que comulgaran la agenda feminista, así como para organizar mítines, recaudar fondos, dar conferencias y protestar por la causa feminista en toda ciudad donde pusiera pie, convirtiéndose así en la figura más conocida del movimiento.

Como resultado de todo esto, Steinem se volvió famosa. Se convirtió en la cara bonita del feminismo, aquella a la que el sistema podía permitirse dar cierta legitimidad, porque, a pesar de ser mujer, era blanca, educada y atractiva. Esta última etiqueta, característica del sistema heteropatriarcal, permitió a la feminista contribuir a consolidar un movimiento que sigue vigente y en constante renovación.

“Antes del feminismo yo era bonita; sólo después del feminismo fui ‘hermosa’. ¡Las pocas expectativas que la gente tenía respecto a cómo se debían ver las feministas me encumbraron!”, ha declarado al respecto una divertida Gloria.

Así como su belleza fue su boleto para el reconocimiento público, tanto de ella misma como del movimiento, también fue uno de sus más grandes obstáculos. Y es que, para muchos, era un contradictorio que una mujer bonita fuese feminista, cuando el juego patriarcal estaba hecho para que alguien en su posición lo disfrutara lo más posible, o al menos tanto como una mujer pudiese. Es decir, que si una mujer era capaz de conseguirse un marido, no tenía por qué preocuparse por pedir igualdad de derechos.

Por eso mismo, el hecho de que Gloria apareciera en una manifestación con una minifalda, o que usara un vestido con un escote revelador en algún evento, más aún cuando iba de la mano de sus parejas, descolocaba tanto a simpatizantes como a críticos.

Las propias feministas cuestionaban que el foco mediático estuviera sobre la imagen de Steinem —apodada “la *pin-up* de los intelectuales” por la revista *Esquire*—, dejando de lado las audaces ideas y exigencias del movimiento.

Cuando la perfección del personaje parecía contravenir la humanidad y la vulnerabilidad de la per-

sona, muchos predijeron el fracaso y muerte del feminismo. Ante ello, Gloria ha señalado que no es posible ser un modelo a seguir si no se muestran las propias equivocaciones y fragilidades cotidianas. “Porque entonces lo único que provocas es que las otras personas sientan que no pueden lograrlo”, comentó alguna vez al respecto para *Los Ángeles Times*.

MÁS QUE FEMINISMO, IGUALDAD

Pero la muerte del feminismo no llegaría. Si bien las mujeres de los años ochenta bajaron el volumen y se retiraron de las calles pensando que sus predecesoras ya se habían ocupado del tema, hacia mediados de los noventa surgieron nuevos desafíos y las convenciones sociales volvieron a maniatar a las mujeres.

La tercera ola surgió para exigir la igualdad de género en la esfera laboral, donde el espíritu fue de denuncia contra el sexismo vivido diariamente. A diferencia de la segunda, en la que se priorizaba un frente unido, esta etapa puso énfasis en los discursos diferenciados dentro del movimiento: se habló de ecofeminismo, transfeminismo y otras corrientes. También se abraza la feminidad y el instinto materno, dando pie a que las mujeres elijan cómo vivir.

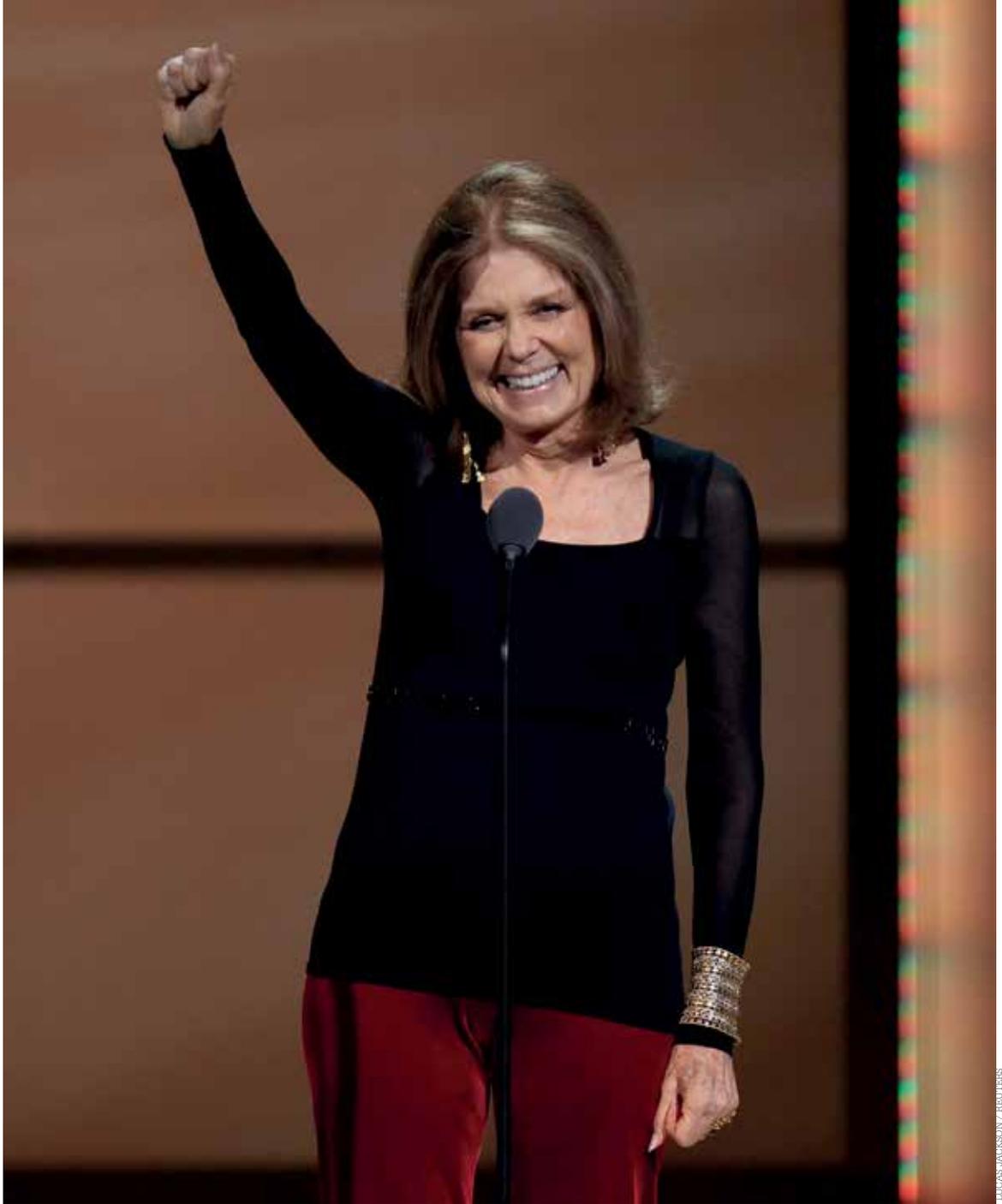
Desde las escenas musical y literaria se presentaron figuras que abanderaron esta etapa del movimiento, como Riot Grrrl y las Spice Girls. Estos grupos “girrl” combinaban la cultura *punk* con la política y el feminismo. También influyó el juicio de la abogada Anita Hill, quien testificó contra el nominado a la Corte Suprema de Estados Unidos, Clarence Thomas, por acoso sexual.

Una breve pausa y, años después, el mundo está trepado en la cuarta ola feminista, que pone la violencia de género al centro del debate. Esta vez, la globalización es herramienta clave del feminismo: por primera vez se escucha de paros internacionales, de manifestaciones cuyos participantes se cuentan por cientos de miles y de agendas compartidas entre grupos de distintos países, escalando además al mundo digital como escenario esencial desde donde plantear la necesidad de igualdad.

El movimiento #MeToo estalló en 2017 y dio pie a que miles de mujeres de todo el mundo denunciaran en las redes sociales digitales sus experiencias de acoso sexual.

Esta cuarta ola retoma también las demandas que no han sido satisfechas o que han enfrentado reveses a lo largo de los años: tal es el caso de la revocación del derecho al aborto en Estados Unidos, en 2022, luego de 50 años de contar con este derecho constitucional. En este contexto, el feminismo se encuentra en un punto crítico, y el papel de Gloria Steinem es tanto recordatorio como inspiración para las generaciones actuales y venideras.

Al abordar los desafíos contemporáneos, Steinem aboga por una respuesta colectiva. Su legado



invita a la colaboración intergeneracional, conectando los logros pasados con las luchas presentes.

Pese a que tanto mujeres como hombres han ido tomando cada vez más conciencia respecto a la creciente desigualdad entre géneros, la lucha por erradicarla aún encuentra resistencias arraigadas.

RECONOCEN UNA VIDA DEDICADA AL ACTIVISMO

Gloria Steinem retomó la escritura y aprovechó las letras como otro canal para continuar con la lucha feminista a la que ha dedicado toda su vida. A la fecha, tiene ocho títulos publicados.

A lo largo de su vida, ha recibido reconocimientos y distinciones por su trabajo a favor de los de-

rechos de las mujeres, por lo que también ha sido considerada una de las mujeres más influyentes del mundo en numerosas ocasiones. Cuenta con diversos títulos honorarios, entre los que destacan un doctorado *honoris causa* por la Universidad de Harvard y el primer doctorado en Justicia Humana concedido por el Simmons College.

Ha sido reconocida con el Premio Princesa de Asturias de Comunicación y Humanidades 2021 y con la Medalla Ceres de las Naciones Unidas y recibió de manos del entonces presidente de Estados Unidos, Barack Obama, la Medalla Presidencial de la Libertad.

También ha obtenido premios por su labor periodística, como el Penney-Missouri Journalism



LOUIZ FANPELOTTI / EUROPEAN NEWSWIRE / BPE

Award, el Women's Sports Journalism Award y el Lifetime Achievement in Journalism Award, otorgado por la Sociedad de Periodistas Profesionales.

Recibió también el National Gay Rights Advocates Award y el Eleanor Roosevelt Val-Kill Medal Award, además de que fue incluida en el National Women's Hall of Fame y en la Universidad Rutgers una cátedra en torno a los estudios feministas lleva su nombre.

Hollywood también le ha rendido homenaje, tomándola como inspiración para hacer películas, documentales y series sobre su vida. Ha incursionado como productora ejecutiva y participado en documentales y, ocasionalmente, en la actuación, con breves cameos en diferentes series populares. En Nueva York, el 31 de marzo de 2019 fue proclamado como el Día de Gloria Steinem.

En sus trabajos periodísticos, y posteriormente en sus libros, la autora ha hecho evidente su militancia. Asuntos como la igualdad salarial y la legalización del aborto, así como la erradicación del maltrato feménil y de la mutilación genital femenina, son algunos de los que la incitan a subir el volumen de su voz.

El feminismo ya no es sólo una, dos o tres olas. Ya es un océano entero y está inundando al mundo. "El progreso que hemos logrado no es suficiente. Pero ser vieja tiene sus ventajas: tengo un papel que desempeñar en el movimiento diciendo: 'Aquí es cuando era peor'", declaró Steinem a *The New York Times* en 2020.

Gloria Steinem sigue siendo una figura influyente en el feminismo contemporáneo, conectando con nuevas generaciones a través de su activismo en redes sociales y su participación en movimientos como #MeToo. Continuará surfeando las olas del feminismo por la vida que le quede, al lado de los nuevos rostros del activismo a favor de las mujeres, porque, aunque ha habido avances, "no son los suficientes".

Steinem permanece como un referente, pero ella misma se aleja de la etiqueta de ícono. Para ella, no existen: hay feministas que son más o menos reconocidas, y no por ello más o menos icónicas. Son, todas, *sólo* feministas. ■

Gloria Steinem participa en un evento acerca de la trata de personas, organizado por Women Worldwide en las Naciones Unidas, en 2016.

EL ENCUENTRO CON EL INOCENTE COMO CAMINO DE RECONCILIACIÓN

POR ALEXANDER ZATYRKA, SJ

En un anterior artículo sobre el pecado se planteó que la única manera de salir de su círculo vicioso es encontrarse con un “inocente” que, a través de su amor incondicional, sane las heridas de las experiencias de desamor y nos libere de la tiranía del ego. Jesús es el Inocente por antonomasia. Éste fue el más grande descubrimiento de san Ignacio, y, por eso, el centro de su pedagogía espiritual implica el “conocimiento interno” del Señor Jesús. Esto se traduce en gastarnos tiempo “conviviendo” con Jesús para dejarnos modelar por él y por su sensibilidad.

El Inocente ve la realidad desde la bondad que habita en él y desde esa bondad apela a la bondad que existe en todas, en todos y en todo. Ya decíamos que Cristo es “el Inocente” por antonomasia. Habría que empezar por aclarar lo que la palabra significa. Sus raíces latinas son: *in-* (prefijo de negación) y el verbo *nocere* (hacer daño, matar). Es decir, *inocente* significa “incapaz de causar daño”. La inocencia es la antítesis de la malicia. Con todo, no siempre el inocente es una presencia cómoda o gratificante, especialmente para quienes han adoptado una visión maliciosa de la vida y han puesto en ella su seguridad. La mera presencia del inocente les incomoda y les molesta.

Inocente no quiere decir ingenuo. Una persona ingenua no sabe distinguir correctamente entre el bien y el mal, y muchas veces los confunde. El inocente, por el contrario, siempre percibe el mal, pero no se deja atrapar por él. Lo combate con lo único que puede vencerlo: el bien. No transige con los métodos del mal, se ha despojado de toda forma de poder, de imposición violenta (*cf.* las tentaciones del Señor en el desierto). El compromiso del inocente consiste en que este principio de bondad se manifieste en cada persona.

En la experiencia cristiana de conversión (de sanación), Jesús (el Inocente) se dirige a lo más santo (y por tanto real) que hay en el corazón de cada persona. Le permite “descubrirse” en él, ya que cada persona ha sido creada a su imagen.

Así podemos contrastar lo que nos es factible llegar a ser (nuestra santidad posible), al tiempo que podemos también compararlo con la identidad deformada que ha construido nuestra egolatría. Pero hacemos esa dolorosa constatación desde la esperanza confiada de quien se vive salvado.

El Inocente nos sana a través de su compasión y su misericordia. La palabra *compasión* describe la capacidad de poder sentir con otra persona, de ponernos “en su lugar”, de captar su situación y de la manera más conveniente para hacer que mejore. Los relatos evangélicos nos subrayan la empatía que Jesús tenía con las demás personas, especialmente las más vulnerables y desvalidas.

Una vez percibido a través de la compasión el estado en que se encuentra el prójimo, se concre-



PHOTO: P. ZATYRKA

ta la misericordia como el camino para remediar su situación. Etimológicamente, *miseriordia* viene de los términos latinos *miser*, miserable, desdichado; *cor*, *cordis*, corazón; y el sufijo *-ia*, que significa condición de. En suma, misericordia es la *cualidad de tener un corazón dispuesto a acoger a quien sufre*.

Para quienes compartimos la experiencia cristiana de Dios, la muestra más grande de misericordia es la encarnación de la Palabra eterna para redimir a la humanidad. Por esta razón, la meditación sobre la encarnación es una de las más importantes en el texto de los *Ejercicios espirituales*. Dios no solamente ha querido “com-padecerse” de su creatura, sino que también le muestra misericordia actuando. Asume la naturaleza humana en toda su fragilidad para atravesar “como hombre” (viviendo de manera plenamente humana) el dolor y el padecimiento que son consecuencia del pecado, del egoísmo del que somos víctimas y del que somos perpetradores.

La experiencia cristiana del encuentro con Jesús como el Dios que se encarna por amor nos permite percibirlo condolido de los sufrimientos que acarrea el pecado, de manera que los asume sobre sí para liberarnos de ellos; es decir, para redimirlos. El amor sin límites de Dios (que en dinamismo humano implica llegar a entregar la vida para que los amados tengan vida) es el único capaz de sanarnos las heridas del desamor que se hallan en la base de nuestra identidad enferma, egocéntrica.

Tal vez la formulación más completa y sucinta de este proceso de sanación y reconciliación la encontramos en san Pablo, al final de su Segunda Carta a los Corintios: “La Gracia de nuestro Señor Jesucristo, el Amor de Dios [el Padre] y la Comunión del Espíritu Santo, estén con todos ustedes” (2 Co 13:13). Esto es: aceptar la vida de Cristo y su entrega en la cruz como donación gratuita de Dios para liberarnos de las heridas del desamor, es el camino para encontrarse con el Padre como fuente infinita de amor. Sólo quien ha experimentado ese amor sin límites e incondicional sabe y reconoce cómo se vive la comunión de amor a la que Dios nos invita en el Espíritu Santo.

Nos recuerda las frases centrales del cuarto cántico del siervo sufriente de Yahvé, en Isaías 53: “¡Eran nuestras dolencias las que él llevaba y nuestros dolores los que soportaba!”, “Él ha sido herido por nuestras rebeldías, molido por nuestras culpas. Él soportó el castigo que nos trae la paz, y por sus heridas hemos sido sanados”.

Una auténtica conversión produce lo que en espiritualidad se llama compunción. El término viene del prefijo de intensidad *cum-* y el sustantivo *punctio*, punzada o herida. El amor inesperado, absoluto e incondicional de Jesús por cada persona, cuando es percibido, “punza” hiriendo nuestro corazón de piedra, devolviéndonos el corazón de carne, la ca-

pacidad de sentir con el hermano, la hermana. Sólo la compunción desenmascara y sana efectivamente el mal en mi vida.

La experiencia de la compunción, como parte integral de la conversión, suele estar acompañada de lágrimas, por lo que en la espiritualidad cristiana se le ha llamado “el segundo bautismo”, lágrimas que limpian y sanan el alma. Recordemos lo importante que fue esta experiencia para Ignacio. De hecho, en los *Ejercicios* la pone como una de las manifestaciones de una auténtica consolación.

Este proceso de sanación, que nos libera del ego y nos capacita para ser personas, nos ayuda también a encontrar el corazón, término simbólico que describe la sensibilidad restituida del ser humano que ha descubierto su vocación a amar y a dar vida desde el amor. Es importante aprender a vivir desde ese “lugar” y a relacionarse desde el corazón con las demás personas. El corazón, más que un lugar, es un estado real y perceptible, un tipo de sensibilidad que podemos describir como estar “enamorado”, contemplando e interactuando con todas, todos y todo desde el amor que sentimos. El corazón es nuestra auténtica morada, el paraíso perdido.

Los místicos cristianos han dicho que los corazones están “interconectados”, son vasos comunicantes. Desde mi corazón accedo al corazón de mis hermanas y hermanos. Siento con ellas, con ellos, puedo servirles correctamente. Estar en mi corazón implica estar en el corazón de Jesús, sentir desde lo que siente Jesús.

San Ignacio descubrió que un auténtico discernimiento sólo se puede realizar desde el corazón. Fuera del corazón no sé quién me está “aconsejando”. Por eso vemos en su *Diario espiritual* la importancia que le daba a iniciar el día con una experiencia de compunción que lo dejara con el corazón realmente sensible. En esos casos decidía sin problema. Ante la ausencia de esa sensibilidad, prefería esperar. Y es que la compunción constante nos ayuda a ubicarnos en el corazón. Nos evoca expresiones de la poesía mística que le piden al Señor: “No permitas que jamás sane de esta dulce herida”.

Por lo tanto, queda claro que todo proceso de auténtica reconciliación implica encontrarse con un amor incondicional que tiene la capacidad de sanar las heridas de desamor en nuestras vidas. Habría que subrayar que esto no es un acto de magia o instantáneo. Implica un itinerario y tiempo. Por eso, la reconciliación en los *Ejercicios espirituales* se extiende a lo largo de toda la duración de la experiencia, yo diría que inclusive se extiende a lo largo de toda nuestra vida. Pero, conforme somos sanados de las consecuencias del desamor, nos descubrimos cada vez más sensibles a percibir la realidad de nuestros semejantes, de entenderles, a sentir empatía y solidaridad por ellas y ellos. ■

■Visita el sitio web de Alexander Zatyryka, SJ, “El camino de la mistagogía”: alexanderzatyrykasj.info

COCO FUSCO

Isla y continente

POR DALEYSI MOYA

El quehacer de la artista, escritora y activista cubanoamericana Coco Fusco (Nueva York, 1960) se construye desde un territorio liminal, híbrido, transfronterizo. A medio camino entre la escritura y las artes visuales, entre el pensamiento disensual y una gestualidad política que busca visibilizar los sustratos narrativos de las sociedades contemporáneas, su obra tiene la habilidad de hurgar en problemáticas por las que transitamos de puntitas.

Hija de madre cubana y padre italiano, nacida durante uno de los periodos más complejos de la historia estadounidense reciente, Fusco habría de convertirse en un punto de convergencia de dos modos culturales de habitar y entender el mundo. Así, irá modelando un lenguaje propio a partir de las señas identitarias que le fueron dadas: el inglés, el español, su condición de mujer, su herencia cubana, su participación del imaginario del inmigrante. Ello le permitirá desplazarse libremente entre circuitos tan encontrados como Estados Unidos y Cuba, y desarrollar su trabajo en torno a los vínculos entre el arte y el poder político, los estudios de género, la relación entre la memoria histórica y el presente, los discursos acerca de la otredad, el multiculturalismo, los debates raciales y poscoloniales, etcétera.

Aunque el *performance* ocupa un lugar esencial en su carrera, Fusco es una artista interdisciplinar y conceptual. Ello está dado no sólo por la preponderancia que adquiere la textualidad en su obra, sino también por las lógicas procesuales que pautan su enfrentamiento con el hecho artístico: "Empiezo todo lo que hago escribiendo ideas, organizándolas, refinándolas, y luego averiguando la mejor manera de manifestarlas: una película, una imagen, un objeto, una exposición, una *performance*, un ensayo o una protesta colectiva".¹ Los medios se convierten, en este sentido, en viabilizadores de un imperativo conceptual que les es ajeno y que funciona más allá del empaque formal de la obra.

Entre los muchos títulos que permiten dimensionar la importancia de su trabajo resalta *Couple in The Cage: Two Undiscovered Amerindians Visit the West*, un *performance* realizado entre 1992 y 1994 en el que, junto a Guillermo Gómez-Peña, Fusco

creó la denigrante costumbre de exhibir a hombres y mujeres africanos, asiáticos y americanos como objetos de interés en museos y zoológicos de Europa y Estados Unidos. La etnia que entonces representaron fue una invención de los autores (los Guatinai); lo real, en cambio, era la mirada colonial que seguía signando las relaciones entre Occidente y el resto del mundo, e imponiéndose a modo de hábitos culturales en el corazón del llamado primer mundo.

The Empty Plaza o *Your Eyes Will Be an Empty World* constituyen claros ejemplos de ese hibridismo medial que pauta el trabajo de Fusco. En algunos casos se trata de exploraciones audiovisuales; en otros, de intervenciones públicas o procesos investigativos en torno a fenómenos de difícil abordaje. La retórica también varía, tornándose, según los intereses discursivos de la artista, lúdica, provocativa, poética. Una de sus obras más contundentes es *Operation Atropos*. Realizado en 2006, este video registra la peculiar experiencia de aprendizaje de Fusco y otras mujeres en torno a las prácticas de interrogación desarrolladas por el ejército estadounidense. En el ejercicio que precedió al material audiovisual, el grupo de mujeres convocado por la artista fue entrenado no sólo en técnicas para obtener información de los prisioneros de guerra, sino también en los modos de los interrogadores militares de pensar y concebirse a sí mismos y a los otros.

Un lugar especial ocupa la serie de obras en torno a las relaciones entre el régimen cubano y aquellos intelectuales que, de alguna manera, sometieron a revisión la narrativa de la Revolución. Todos son videos que tienen como centro operacional la historia reciente del disenso cubano, al tiempo que dan cuenta de la praxis disciplinaria en los totalitarismos. *To Live in June with your Tongue Hanging Out*, de 2018, rescata el potencial simbólico del sitio en el que Reinaldo Arenas, uno de los escritores más frontales de la Cuba posrevolucionaria, organizó encuentros literarios secretos y al que habría de volver tras escapar de su encarcelamiento a raíz de sus posicionamientos políticos contestatarios. En ese mismo enclave, tres actores recitan un poema de Arenas en el que resuena con fuerza ese verso conmovedor: "Te seguimos buscando, patria".²

La obra de Coco Fusco registra y desmonta la geografía del presente, mientras demuestra la capacidad de la imaginación cívica para crear espacios de resistencia y ejercicios de soberanía, cuando lo único que le queda al hombre son los territorios de la palabra y el cuerpo propios.

PARA SABER MÁS

• Sitio web de la artista: cocofusco.com

• Entrevista: bit.ly/Arte_Fusco1

• Conferencia en el Macba: bit.ly/Arte_Fusco2

• Texto curatorial de exposición en el KW Museum: bit.ly/Arte_Fusco3

1 Museo de Arte Contemporáneo de Barcelona, Macba, 26 de octubre de 2023. *¿Puede escribir la subalterna? Conferencia a cargo de Coco Fusco: bit.ly/Arte_Fusco2*

2 "Introducción del símbolo de la fe".



FOTOS COCOFUSCO.COM

Couple in The Cage: Two Undiscovered Amerindians Visit the West. Coco Fusco y Paula Heredia, performance, 1993.



Operation Atropos, video, 2006-2008.



Your Eyes Will Be an Empty World, video, 2021.

MENOPAUSIA: un viaje de transformación y autoconocimiento

Los cambios que enfrentan las mujeres que llegan a esta etapa de la vida pueden convertirse en dificultades agravadas por la falta de información, la estigmatización social, la incomprensión en los entornos familiar y laboral y la sensación de soledad. Es hora de empezar a desmontar las concepciones culturales y los prejuicios por los que la menopausia es considerada, a menudo, como un tabú, incluso en las sociedades modernas

POR TERESA SÁNCHEZ VILCHES

Cuando tienes 40 y pocos años no te pones a pensar en que el camino hacia la menopausia es cada vez más corto. Desde niña aprendí que esa etapa en la vida era sinónimo de vejez y que, por ende, me llegaría a los 60 años o más. Siempre consideré que faltaba mucho tiempo.

Tenía 44 cuando comencé a tener periodos menstruales más espaciados, poco a poco mi energía se vio disminuida y entré en una franca depresión que se prolongó por los años siguientes. Hace poco, ya en mis 47, me empezaron a doler las articulaciones, tuve bochornos y malestar físico y emocional generalizado. Pasé por una lista de varios especialistas a los que, sin saber lo que ahora sé, les contaba síntomas aislados que no tuvieron solución. Me hice infinidad de estudios médicos para detectar algún padecimiento grave que, suponía, era inminente. Los médicos no detectaron ninguna enfermedad, pero tampoco me explicaron que podría ser parte de esta transición en la que mi ciclo reproductivo estaba por terminar.

No fue sino hasta que platicué con una amiga, que nos dimos cuenta de que lo que estábamos viviendo tenía muchas coincidencias y que quizá se trataba de la menopausia. Era difícil aceptarlo. Nos parecía increíble que esa etapa se estuviera aca-

**TERESA
SÁNCHEZ
VILCHES**

Egresada del
ITESO. Periodista
freelance.

Cuerpos en revolución

FOTOGRAFÍAS Y TEXTOS ELIZABETH DALZIEL

Me diagnosticaron cáncer de mama a los 48 años. Mi tumor se alimentaba de estrógeno, una hormona de la que las mujeres están repletas durante sus años fértiles. A fin de mantener a raya mi cáncer, los médicos usaron medicamentos para ponerme en una menopausia inducida químicamente.

Los efectos fueron inmediatos: sofocos, cambios de humor, niebla mental, depresión y más. Sentí que me estaba desmoronando. Probablemente estaba a sólo unos años de la menopausia, pero no tenía idea de lo que significaría para mi cuerpo. Empecé a hablar con otras mujeres y escuché la misma pregunta una y otra vez: ¿cómo es que no sabía lo qué me iba a pasar?

La mitad de la población mundial pasa por la menopausia. Sin embargo, sus síntomas, a menudo incapacitantes, en buena medida se malinterpretan, y la información es insuficiente para quienes más la necesitan —por alguna razón, se sabe más acerca de la pubertad y el embarazo—. Hay mucha confusión y desinformación acerca de la perimenopausia y la menopausia. Cientos de miles de mujeres libran una auténtica batalla con síntomas que les cambian la vida y que son potencialmente innecesarios.

A lo largo de la historia, la menopausia no se había considerado lo su-

ficientemente importante como para brindarle una atención proactiva, ya que las mujeres no vivían mucho más allá de sus años fértiles. Hoy viven en promedio 20 años más después del final de su ciclo reproductivo.

Apenas estamos empezando a cuestionar los hallazgos de un estudio realizado con un millón de mujeres hace 20 años, y que causó tanto daño y sufrimiento al relacionar el uso de la Terapia de Reemplazo Hormonal (TRH) con el cáncer de mama y las enfermedades cardiovasculares. Hasta hace cinco u ocho años no había pruebas validadas para disipar los mitos nacidos de ese estudio. Hoy, en cambio, nuevas evidencias muestran que el reemplazo hormonal puede ayudar a disminuir los riesgos de diabetes y demencia en las mujeres e, incluso, algunos tipos de cáncer. Se necesita más investigación.

Para las mujeres como yo, que no pueden beneficiarse de la TRH, hay estudios que apuntan a alternativas, como la experiencia de las mujeres japonesas, o las mayas en Yucatán, que sufren menos síntomas durante la menopausia, lo que podría atribuirse a la dieta, al estilo de vida y al manejo del estrés; o los casos de mujeres con familias nucleares extensas, en las que reciben apoyo en un hogar multigeneracional.

Las imágenes disponibles son escasas, carecen de diversidad y son po-

co inspiradoras, trátase de mujeres negras, mujeres del sur de Asia u otras personas que no pertenezcan a un grupo demográfico blanco: tanto así, que parecería disculpable pensar que las mujeres negras no necesariamente pasaron por la menopausia. Los medios de comunicación están representados en su mayoría por mujeres blancas con la cabeza entre las manos, con un aspecto muy triste. Pero ello, simplemente, no representa la diversidad existente.

Empecé a fotografiar cómo es la menopausia en la pequeña ciudad inglesa donde vivo. Con esta serie intento ilustrar algunos de los síntomas, así como ciertos mecanismos de contención que utilizan las mujeres que atraviesan esta transición hormonal, además de lanzar mi red más allá para mostrar cómo la cultura y la identidad étnica influyen en la forma en que lidiamos con la menopausia.

Uno de los mayores problemas en la salud de las mujeres es la visibilidad. Espero que quienes miren las imágenes se reconozcan a sí mismas, a sus madres o a sus esposas, y que busquen ayuda. Quiero despertar la curiosidad e iniciar la conversación sobre este tema, del que no se habla y que durante muchos años ha sido tabú.

ELIZABETH DALZIEL

Ha hecho retratos, fotonoticias y reportajes documentales en Latinoamérica, Europa, Medio Oriente, Asia y África —incluyendo los conflictos armados en Afganistán, Pakistán e Irak—.

bando para nosotras. Ni ella ni yo tuvimos hijos por decisión propia, pero aun así, aceptar que la vida reproductiva se estaba terminando y, con ello, parte de nuestra constitución corporal, no fue sencillo. Lo primero, pensé, es entender lo que pasa en mi cuerpo. Así empezó mi investigación.

UN PROCESO NATURAL

Para entenderlo mejor, el climaterio es una fase de transición en la vida reproductiva en la que disminuye progresivamente la producción de hormonas sexuales, lo que conduce a la menopausia, es decir, al fin de la etapa fértil. La fase conocida como climaterio incluye la perimenopausia (el tiempo que precede a la menopausia), la menopausia (el cese de los periodos menstruales) y la posmenopausia (los años siguientes). A menudo se confunden los términos *climaterio* y *menopausia* y, aunque estrictamente no son lo mismo, hay países en donde la palabra *menopausia* se usa de forma indistinta para referirse a las dos etapas.

Durante el climaterio, desciende la producción de hormonas sexuales, principalmente estrógeno y progesterona. Entre los síntomas más comunes están las alteraciones en el ciclo menstrual, los sofocos (bochornos), los sudores nocturnos, los cambios de humor, los trastornos del sueño y la sequedad vaginal; aunque también pueden presentarse depresión, ansiedad, reducción de la libido, mala memoria, dificultad para concentrarse, dolor en las articulaciones, piel seca, pérdida de cabello, uñas débiles, cansancio, aumento de peso y dolor mamario, entre otros.

La menopausia ha ganado visibilidad y reconocimiento social, sobre todo con el aumento de la expectativa de vida. En el México de 1950, por ejemplo, el promedio de vida de las mujeres era de 47 años. En 2020 se elevó a 75.2, de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi). Ante este panorama, es un hecho que cada vez habrá más mujeres transitando esta etapa.

Laura Flores González, sexóloga e investigadora de la Universidad de Guadalajara, resalta la importancia de reconocer que el climaterio y la menopausia son etapas normales del envejecimiento: “Los

síntomas vasomotores, como bochornos y sensaciones intensas de calor, son comunes, además de la atrofia urogenital que afecta a la sexualidad. Estos cambios repercuten en los ámbitos laboral, familiar y social, así como en la percepción individual de las mujeres, incluidos aspectos emocionales, orgánicos y mentales”.

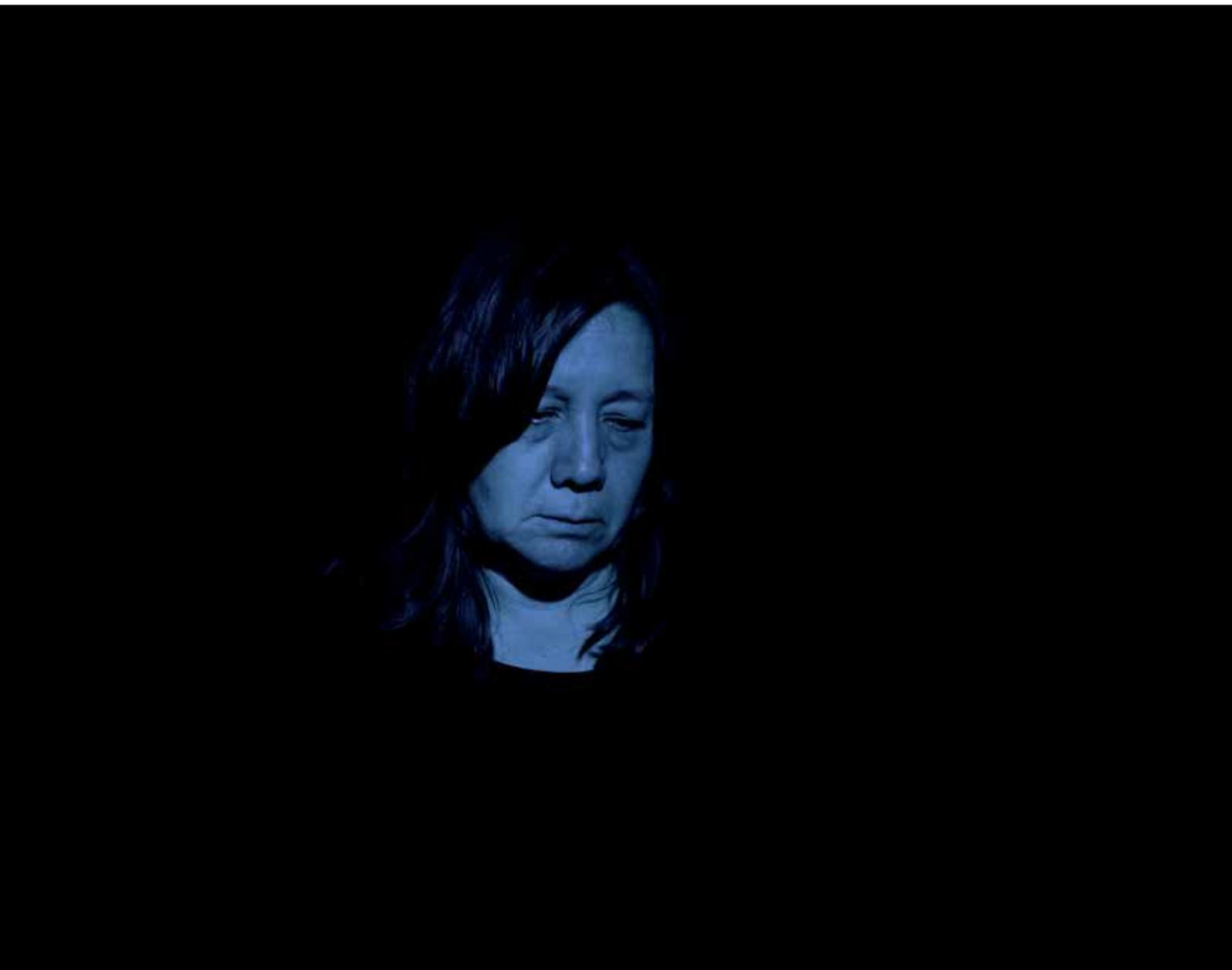
La caída de la producción de estrógenos afecta distintas funciones, más allá de la capacidad reproductiva. Esta hormona protege al cerebro, por lo que su disminución aumenta el riesgo de deterioro cognitivo que lleva a la demencia o al Alzheimer. En la salud ocular se corre el riesgo de desarrollar glaucoma. La piel se vuelve más delgada y seca. El tejido mamario pierde volumen y turgencia.

Los estrógenos también tienen un papel muy importante en la protección cardiovascular. Tras la menopausia, explica Flores, las mujeres igualan a los hombres en cuanto al riesgo de sufrir infartos. Hay mayor resistencia vascular y pueden surgir problemas circulatorios. En el caso del hígado, la falta de estrógenos merma la producción de enzimas. En el útero termina la proliferación del endometrio, que se materializa con la desaparición de la menstruación.

El riesgo de cáncer de colon aumenta. Además, se eleva el riesgo de osteoporosis, especialmente en aquellas mujeres que no han tenido acceso a una alimentación balanceada, ni actividad física regular. La pérdida de densidad ósea aumenta el riesgo de fracturas.

La atrofia urogenital conlleva una involución y la minoración funcional de los órganos sexuales, que deriva en pérdida de elasticidad, hidratación y tamaño. La lubricación vaginal también baja. Esto puede causar dolor durante las relaciones sexuales, disfunciones sexuales y alteraciones en el sistema urinario.

Pero hay quienes no llegan al climaterio y la menopausia de forma natural. La menopausia inducida puede ser prescrita a mujeres de cualquier edad y suele ser el resultado de intervenciones médicas, como la extirpación quirúrgica de los ovarios, la radioterapia o la quimioterapia después de haber padecido algún tipo de cáncer. A diferencia de la menopausia natural, que es un proceso gradual, la



Autorretrato de Elizabeth Dalziel en su casa en Berkhamsted, Reino Unido, el jueves 13 de julio de 2023.

menopausia inducida suele ser abrupta, lo que lleva a otras implicaciones, además de las que ocurren en una menopausia natural. Los síntomas son los mismos, pero tienden a ser más severos por la disminución brusca de hormonas.

Karla Barajas Juárez tiene 51 años. Desde los 45 vive una menopausia inducida, luego de que le detectaran un cáncer de mama que se alimentaba de estrógenos y progesterona. Después de un tratamiento de quimioterapia y una mastectomía, los doctores decidieron suprimir el proceso de menstruación para evitar que el cáncer regresara.

Fue un proceso abrupto que se unió a las demás pérdidas: "Tengo muchos efectos secundarios. No sé si es diferente cuando es forzada la menopausia a cuando es natural, pero, pues sí, tengo muchos bochornos, dolor de cabeza, insomnio, dolor de articulaciones. Ya me hicieron un estudio en el que se ve que ya tengo desgaste de huesos. Además, tengo resequeidad vaginal. Otra cosa que descubrí hace poco es que los labios vaginales se empiezan a adelgazar por la menopausia. Vas perdiendo la grasa natural. Un día que me estaba viendo, yo sentía que se asomaba de mi vagina una bola con un puntito, ya después la ginecóloga me dijo que era mi uretra: que, como mis labios ya están más delgados, la uretra se asoma".

Desde que tuvo su primera menstruación, a los 12 años, Karla renegaba cada mes: "Desde el primer momento dije: '¡Ay, qué horror!'. Siempre la viví con enojo, con molestia, con hartazgo. Me molestaba cada que me llegaba. También me daba vergüenza, era algo que sentía que debía ocultar, especialmente con las parejas, como si fuera algo vergonzoso. Al mes de que me diagnosticaron cáncer y me dijeron que me iban a suprimir la menstruación, yo ahí, todavía en ese momento, me sentía avergonzada. Me tomó meses darme cuenta de que la menstruación es vida. Y yo todo el tiempo estaba enojada con ella y no tenía por qué; después quise hacer las paces y darle las gracias por lo que me dio mientras la tuve, y sí, me lamentaba de que no pude despedirme, porque me la cortaron así, de tajo, sin avisos, sin nada".

Durante todo este tiempo, Karla ha tenido que sobrellevar los síntomas de la menopausia con tratamientos alternativos a los tradicionales, como la buena alimentación y el ejercicio. Su diagnóstico

de cáncer que se alimenta de hormonas le impidió ser candidata a una Terapia de Reemplazo Hormonal (TRH).

"He descubierto que con el ejercicio y la alimentación, mis síntomas son más leves. Cuando estoy comiendo más sanamente, tengo menos bochornos. Cuando hago ejercicio —que trato de hacerlo regularmente—, me duelen menos las articulaciones y me siento mejor emocionalmente. Me pone de buen humor. De repente lloras por todo, hasta por un anuncio en la televisión, sientes que te estás volviendo loca. A mí me ha servido que he conectado con otras mujeres en Instagram que me ayudan a entender que no estoy loca, sino que es parte del proceso de una mujer que tiene o tuvo cáncer, y que la vuelven menopáusica a la fuerza", relata.

CONCIENCIA + COMPRENSIÓN

Araceli Sanz Martín, responsable del laboratorio de Estrés y Neurodesarrollo del Instituto de Neurociencias de la Universidad de Guadalajara, insiste en que esta transición física y orgánica no es el único cambio que las mujeres viven entre los 40 y los 60 años: "En esta etapa, muchas tienen hijos adolescentes, lo que genera nuevas dinámicas y posibles tensiones en la familia y la pareja. Esta independencia cada vez mayor de los hijos puede generar ciertas tensiones en la pareja también. Especialmente en aquellas que no han fortalecido su relación.

"Los estrógenos son un antidepresivo natural y la progesterona es un ansiolítico natural. La disminución abrupta de estas hormonas puede predisponer a las mujeres a la depresión y la ansiedad, en especial a aquellas con historial de síntomas premenstruales severos o episodios previos de ansiedad o depresión. Quienes mantienen un estilo de vida activo y una dieta equilibrada pueden experimentar la menopausia de una forma más llevadera". El apoyo emocional y la psicoterapia, señala, son cruciales durante esta transición. Es importante que busquen tiempo de calidad para sí mismas y fortalezcan su red de apoyo social.

La académica resalta la importancia de la conciencia y la preparación para enfrentar la menopausia: "Muchas mujeres son tomadas por sorpresa por esta etapa, en especial en culturas como la mexicana, donde la preparación y la atención a la salud mental y física no son prioritarias".

CONTINÚA EN LA 44



"Mi estado de ánimo siempre fue muy estable. Pero poco a poco, en los últimos 18 meses, sentí que mi cuerpo ya no era mío. Eso me hizo preguntarme si mis hormonas estaban ligeramente desincronizadas.

"Estoy empezando a pasar por una transición. A veces experimento rabia y pierdo el control. He hablado con los niños al respecto, advirtiéndoles cuando deben dejarme en paz, y también explicándoles que mi mal humor no es su culpa. Lo entienden. Mi esposo me apoya mucho. Reconoció mis cambios y, por suerte, mi familia no tiene que andar de puntillas a mi alrededor: me llaman 'Mamá T-Rex'. Lo hemos convertido en una broma. No quiero que miren hacia atrás y digan: 'Mamá era horrible'. Si lo ocultamos y fingimos que no sucede, crecerán sintiendo que es negativo, cuando en realidad se trata de un proceso natural. Necesitamos educar a nuestros hijos acerca de la menopausia, para que podamos disipar algunos de los mitos que la rodean".

Devika Chakabroti después de destrozarse electrodomésticos en una instalación especial para el desahogo de las emociones denominada "El Cuarto de la Furia", en Northampton, el jueves 24 de febrero de 2022.



"Estás ardiendo", se dijo Lisa Davis, de 44 años, cuando experimentó un bochorno particularmente fuerte y sintió que su corazón daba un vuelco. La ola de calor se elevaba desde el suelo pélvico, a través del estómago, hasta sus mejillas. "Pensé que me dirigía hacia la depresión, fatigada pero incapaz de dormir, tenía cambios de humor y el cerebro borroso. Después de hablar con otras mujeres de la misma edad que yo, que habían experimentado síntomas similares, fui con mi médica e inmediatamente me dijo que lo que sentía sonaba como a la perimenopausia. Puede pasar una década antes de que hayas dejado atrás esos síntomas. Eso ejerce una gran presión sobre ti, como individuo, y sobre tu familia. 'No quiero poner mi vida en pausa durante 10 años', pensé. 'Necesito hacer que la vida sea vivible'. Por eso es importante identificar los cambios en tu cuerpo, cómo te afectan las hormonas y cómo tratarlos. Es necesario que haya mucha más conciencia e información al respecto. Para muchos, todavía se considera un tabú. Las mujeres sufren en silencio".

Lisa Davis, en Berkhamsted, Reino Unido, el jueves 16 de diciembre de 2021.



"La gente habla del 'cerebro de bebé' para referirse a un estado de confusión y pérdida de memoria durante el embarazo: esto no era muy diferente. Incapacidad para concentrarse o enfocarse. No ser capaz de tomar decisiones o priorizar. Cosas de las que antes podía encargarme, de repente se volvieron muy difíciles.

"Me desalentaba la perspectiva de trabajar de nuevo después de criar a mis hijos: ¿cómo iba a mantener un empleo y a tomar decisiones rápidas? Cuando busqué ayuda médica supuse que tendría que enfrentar una batalla, pero mi experiencia fue positiva. La doctora fue fantástica. En lugar de agobiarme con información complicada e innecesaria, solamente dijo que podría tratarse de la perimenopausia: 'Hagamos el análisis de sangre y ya veremos'. Los resultados revelaron que estoy empezando a ser menopáusica. Ahora me siento escuchada y empoderada. No siento que haya perdido el control: sé lo que está pasando dentro de mi cuerpo. No es un misterio, se siente bien estar haciendo algo y tomar conciencia de que algunos de mis síntomas podrían aliviarse con tratamientos".

Rachel Skelding, de 43 años, en la cocina de su casa en Berkhamsted, Reino Unido, el viernes 7 de enero de 2022.

Devika Chakabroti tiene 45 años y un día supo que había entrado en la perimenopausia. No tuvo que acudir al médico para darse cuenta de que algo en su cuerpo estaba cambiando. Lecturas y conversaciones con amigas le dieron un poco de luz. Su menstruación siempre había sido muy regular y un día dejó de serlo. Su estado de ánimo siempre había sido muy estable y un día también dejó de serlo. A lo largo de 18 meses se dieron cambios de forma progresiva.

“Siento que mi cuerpo ya no es el mío. No lo reconozco, no es confiable de la misma manera. Y a veces pienso que así es la vida. Tienes hijos, tienes padres envejeciendo, es una sensación abrumadora de que hay mucho sucediendo”. Uno de los síntomas que más han afectado la vida de Devika es la irritabilidad: “La única forma de describirlo es ira. Me siento bien por la mañana y, por la tarde, tengo sólo irritación irracional y en lo que me hago consciente de lo que me pasa, no puedo evitar gritar”.

Devika tiene hijos y habla de cómo el tránsito por la perimenopausia ha modificado su dinámica familiar. Cuando le llega un ataque de ira y es consciente, trata de no explotar: “Mi cabeza dice: ‘Cálmate, estás siendo irracional’, pero hablo abiertamente con los niños sobre ello, dándome cuenta de cuándo empiezo a sentir esta ansiedad. Así que les doy una advertencia. Puedo racionalizarlo, pero no controlarlo.

“Por ejemplo, cuando les pido a los niños que hagan algo, pues ellos no siempre responden a la primera, y mi reacción es exagerada, como gritarles para que hagan algo, lo que es realmente injusto para ellos. Definitivamente soy más consciente de ello. Cuando me pasa, quiero estar sola. No quiero que la gente me haga preguntas, sólo necesitoirme y calmarme”.

Además de este síntoma, Devika sufre de niebla mental: “En esta temporada está afectada mi habilidad para recordar información. Siempre he escrito cosas, pero incluso si escribo cosas y las leo de nuevo, simplemente el recuerdo no está allí, mi mente se nubla”.

Una práctica que le ayuda mucho a Devika en su relación familiar es que habla mucho con sus hijos

y su esposo de lo que le pasa: “Están comenzando a entender. Además, tengo un esposo que es muy comprensivo. Creo que si no hablamos de ello y lo ocultamos y fingimos que no sucede, entonces se llevarán el sentimiento de que lo que me pasa es algo muy negativo, pero día a día tratamos de transformarlo en algo positivo”.

VIDA SEXUAL

Laura Flores González explica que la deficiencia de estrógenos puede provocar menor lubricación vaginal, retraso para alcanzar el orgasmo, alteraciones sensoriales y vasomotoras y cambios en el estado de ánimo. La falta de testosterona puede reducir las fantasías sexuales y la motivación para la actividad sexual: “Se calcula que entre 47 y 51 por ciento de las mujeres experimenta síntomas notables relacionados con la menopausia, variando en intensidad y cantidad. La motivación sexual en las mujeres se ve afectada por estos cambios, dependiendo de cómo ellas y sus parejas los manejen”.

De acuerdo con la experta, los desafíos más comunes en este terreno incluyen la adaptación a los bochornos, los sudores nocturnos y la atrofia urogenital, así como la adaptación progresiva a los cambios en la apariencia corporal y la percepción personal de estos cambios en relación con la vida sexual, la actividad erótica y la satisfacción en la vida sexual.

Flores menciona el estudio VIVA, una investigación internacional realizada con 3 mil 520 mujeres, que se enfocó en explorar la salud vaginal, los pensamientos, las percepciones y las actitudes de las mujeres con respecto a la menopausia. De acuerdo con los resultados, 45 por ciento de las participantes experimentó una amplia gama de síntomas, 83 por ciento reportó dolor durante las relaciones sexuales y 42 por ciento enfrentó alteraciones en la micción. Además, la resequeza y la incomodidad vaginal, la picazón y la sensación de quemazón o ardor en la vulva y los genitales fueron mencionadas de forma recurrente.

“El ejercicio y la alimentación son parte importante para una buena calidad de vida. Trabajar en



"Un par de años después de terminar todo mi tratamiento contra el cáncer, se agudizó mi falta de sueño. Pasaba despierta toda la noche, y no podía dormirme porque me pasaba el tiempo pensando y preocupándome. El impacto de la falta de sueño en tu cuerpo y tu cerebro continúa durante todo el día: no puedes concentrarte, te sientes agotada y no tienes paciencia. Eso terminó afectando a mi familia. Los médicos veían mi historial de cáncer de mama y me negaban la TRH, aun cuando les expliqué que mi cáncer no respondía a los estrógenos. La causa de esa negativa era una investigación defectuosa que se publicó hace décadas. Por suerte, mi oncólogo se dio cuenta de que mis síntomas tenían un impacto negativo en mi calidad de vida. Evaluó el riesgo, que era mínimo, y pudo ofrecerme la TRH. Todavía me despierto por las noches, pero con la TRH he vuelto a tener un sueño más sólido, lo que no había tenido durante unos cinco años".

Rachel Woods, de 49 años, en su casa en Berkhamsted, Reino Unido, el lunes 17 de enero de 2022.

mantener una mentalidad positiva ayudará a lentificar el proceso de envejecimiento y ayudará a mantenernos en un estado saludable por más tiempo. Las mujeres que no hacen ejercicio, que son sedentarias, que no llevan buena alimentación y que tienen muchos problemas de interacción con otras personas, dificultades, peleas, y que llevan una mala relación de pareja, son más proclives a que sus síntomas empeoren durante el climaterio y la menopausia”, dijo.

Para las cuestiones específicas, como la sequedad vaginal, se debe dar una buena atención a la función sexual y genital: “Muchas mujeres tienen literalmente abandonada la función sexual que tiene que ver con respuestas sexuales, con relaciones sexuales o con el autoerotismo o la masturbación. Cualquier órgano del cuerpo que no se ejercite se deteriora. La sequedad vaginal hará que la mujer evite la relación erótica en la medida de lo posible; de ahí la importancia del autoerotismo, ya que ayuda a activar la respuesta sexual, a producir lubricación, a tratar de mantener la elasticidad de la vagina y tratar de incrementar la frecuencia de orgasmos, lo que dará como consecuencia un mejor funcionamiento en los encuentros con alguien más”.

Para mantener la función sexual, asegura la investigadora, también hay que incrementar la hidratación, tener una higiene del sueño y contemplar el uso de lubricantes y humectantes vaginales.

TRATAMIENTOS

A lo largo de los años se ha desarrollado una variedad de tratamientos, tanto tradicionales como innovadores, para mitigar los síntomas.

Históricamente, la Terapia de Reemplazo Hormonal (TRH) ha sido el pilar en el manejo de los síntomas. Implica la administración de hormonas, como el estrógeno y la progesterona, para aliviar molestias, como los sofocos, los sudores nocturnos y la sequedad vaginal. En México, la TRH tiene un costo promedio de 800 pesos mensuales y puede llegar a los mil 200 pesos. De acuerdo con el médico Ignacio Salvador Nájjar Fuentes, fundador de la Asociación Jalisciense para el Estudio del Climaterio, A. C., hasta el momento, en el sector salud del país se

administran a las pacientes sólo algunas presentaciones de la TRH que, en general, dice, están muy limitadas y sin actualización.

Se sabe, añade el galeno, que poco más de 50 por ciento de las mujeres con síntomas por climaterio o menopausia son candidatas a la TRH. Sin embargo, sólo alrededor de cinco por ciento la usan. Entre las causas están la desinformación y la satanización que hay con respecto a la prescripción de hormonas.

Por otro lado, están los antidepresivos, en especial los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS), que se recetan con frecuencia para controlar los cambios de humor y los sofocos.

Otro aspecto crítico es el de la prevención y el tratamiento de la osteoporosis, una preocupación común durante la menopausia. Se utilizan los bisfosfonatos y otros medicamentos relacionados para fortalecer los huesos. Complementariamente, se recomiendan suplementos de calcio y vitamina D para mantener la salud ósea. Además, los cambios en el estilo de vida, como una dieta equilibrada, ejercicio regular y técnicas de manejo del estrés, como el yoga y la meditación, son esenciales para un enfoque holístico del tratamiento.

En este sentido, Nájjar Fuentes insiste en la urgencia del cuidado de la salud de las mujeres desde antes de que comiencen con problemas de osteoporosis, por lo que insta a que tanto médicos como pacientes pongan atención especial en realizar de forma oportuna los estudios necesarios, en este caso, la densitometría ósea.

Para quienes no son candidatas a la TRH, o prefieren tomar otros caminos, se han desarrollado terapias no hormonales, con medicamentos como el Ospheña, para tratar síntomas específicos como la sequedad vaginal. Los péptidos biomiméticos representan una vanguardia en el tratamiento, imitando las funciones de las hormonas naturales con menos riesgos asociados. Los moduladores selectivos del receptor de estrógeno (SERM, por sus siglas en inglés) actúan de forma selectiva en los receptores de estrógeno en el cuerpo.

Los fitoestrógenos, encontrados en alimentos, como la soya, y en otros remedios herbales, se han popularizado como alternativas naturales. Además,



"A medida que mi hijo se sumerge en la pubertad, su cuerpo se inunda de testosterona", afirma Elizabeth Dalziel, "mientras yo me quedo sin estrógeno en mi transición a través de la menopausia. Mi casa se ha inundado con un cóctel de cambios de humor y altercados inducidos por hormonas.

"La menopausia no afecta a las mujeres en el vacío: afecta también la vida familiar, a los hijos, a los maridos. Muchas mujeres perimenopáusicas son madres de adolescentes que se enfrentan también a los cambios químicos. Es importante educar a los adolescentes y a los niños acerca de esta importante transición, al igual que aprenden sobre la pubertad y la reproducción en la escuela, para que puedan estar mejor preparados para navegar a través de la confusión emocional que podría traer. El tema de la menopausia se ha introducido recientemente en el plan de estudios de la escuela secundaria en Gran Bretaña, gracias a los esfuerzos de la activista Diane Danzebrink".

Ben Hodge, de 13 años, juega FIFA con su consola PlayStation en su casa en Berkhamsted, Reino Unido, el jueves 13 de julio de 2023.

las tecnologías de *biofeedback* ofrecen a las mujeres nuevas formas de monitorear y controlar funciones corporales, como la temperatura de la piel, para manejar los sofocos de manera más efectiva.

En estos días se ha extendido el uso de *pellets*, también conocidos como implantes hormonales subcutáneos, como una opción para paliar los síntomas; sin embargo, hay aspectos que se deben tomar en cuenta antes de decidirse por este tratamiento: los *pellets* se insertan bajo la piel, por lo general en la cadera o el abdomen, y liberan lentamente hormonas en el torrente sanguíneo durante varios meses, lo que evita las fluctuaciones asociadas a otras formas de terapia hormonal, como las píldoras o los parches. Además, con los *pellets* se puede personalizar la dosis y el tipo de hormona.

Sin embargo, uno de los cuestionamientos es que no cuentan con la aprobación de la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA) para el tratamiento de los síntomas de la menopausia, principalmente debido a la falta de estudios que confirmen su seguridad y su eficacia, y a que su comercialización podría estar impulsada más por intereses económicos que por evidencia científica.

Nájar Flores advierte que muchas veces son administrados de forma irresponsable y colocados por cualquier persona sin los conocimientos necesarios para hacerlo: “Muchos de ellos ni siquiera son médicos”.

Aunque, para el experto, la TRH es una de las mejores opciones para atender a la mayoría de las mujeres en esta etapa de su vida, está de acuerdo con la aplicación de cualquier tratamiento, ya sea de medicina tradicional o alternativa, siempre y cuando muestre efectividad y esté prescrito de forma individualizada.

“Lo primero que debe quedar claro es que no se le puede administrar un tratamiento a ninguna paciente sin antes realizar un diagnóstico, lo que incluye un historial clínico y estudios específicos para cada caso. Si a la mujer le funcionan la homeopatía, la acupuntura, la herbolaria o cualquier tratamiento para calmar los síntomas, adelante. Lo que sí les pi-

do es que se revisen, que se hagan estudios y, si sus resultados están bien, continúen con lo que ellas hayan decidido. Lo que no está bien es que no se revisen ni se hagan estudios una vez que entran a este periodo de sus vidas, porque luego vienen las sorpresas”, advierte.

Una de las principales preocupaciones de Ignacio Nájar es que las mujeres no acudan al médico a hacerse un chequeo cuando llegan a esta etapa. Se calcula que 20 por ciento de las mujeres que llegan a la menopausia son asintomáticas: “Éste es el grupo que peligrará más, a veces, porque como no se sienten mal, no se revisan. Entonces estamos hablando de que ya desarrollaron osteoporosis o algún tipo de mal cardíaco, diabetes, etcétera. En esta etapa, las mujeres comienzan a acumular más grasa, por ende, en su cuerpo hay más colesterol y triglicéridos, así que si no se les atiende, pueden llegar a sufrir infartos, de los cuales es muy probable que no sobrevivan”. De acuerdo con el informe de 2020 del Inegi, en México, la principal causa de muerte en mujeres en este rango de edades es el infarto.

El especialista recomienda a las mujeres que, al igual que hay que hacerse una revisión ginecológica cada año, también hay que realizar un protocolo cuando se entra en esta etapa, aunque no haya síntomas. Es importante el diagnóstico para ver si la mujer es candidata o no para una TRH o para cualquier otro tipo de tratamiento que no se contraindique con alguna condición de la paciente.

El interés por estudiar más sobre el climaterio y la menopausia llevó a Ignacio Nájar a fundar, en 1997, la Asociación Jalisciense para el Estudio del Climaterio, A. C, junto con los médicos Armando Vera Hernández, Ramón Javier Romero Íñiguez y 17 colaboradores.

VISIÓN HOLÍSTICA

De forma histórica y tradicional, la menopausia ha sido malinterpretada y envuelta en estigmas. Claudia Hunot, nutrióloga con doctorado en Conducta Alimentaria; Cristina Aldana Rosales, bióloga y educadora clínica; y Norma Emilia Escalante Be-

CONTINÚA EN LA 52



Annette, la esposa de Martin Weatherilt, se suicidó en 2021, después de luchar contra uno de los más graves efectos de la menopausia: la depresión. Padecía muchos de los síntomas por los que muchas mujeres atraviesan, pero sentía que no recibía el apoyo adecuado. Weatherilt espera crear conciencia acerca de los efectos de la menopausia. "Cuanto más hablemos de esto, mejor; así, en el futuro, menos mujeres que se enfrenten a estas decisiones tendrán que pasar por lo mismo".

Martin Weatherilt en su casa en Watford, Reino Unido, el lunes 26 de junio de 2023.



"Durante el último año y medio me ha dolido mucho el cuerpo. He estado muy emocional, llorando mucho, con un poco de niebla mental; no puedo terminar las frases y he tenido dolor de cabeza durante más de un año. Los escáneres cerebrales y las pruebas salieron bien. En realidad, no había nada malo en mí, excepto que me despertaba todos los días con resaca, aunque no había bebido nada la noche anterior. Probé ejercicios, acupuntura, todo tipo de cosas. Luego empecé a tener dolores en las piernas y en la espalda. Nada parecía estar funcionando, así que mi médico de cabecera dijo que probáramos la TRH. Casi de inmediato, la mayoría de los dolores y molestias desapareció y tengo más energía. La primera vez que usé el parche TRH, lo pegué en mi muslo y luego lo encontré en la parte inferior de mi calcetín. No me lo había puesto correctamente. Pero al final le encontré la maña; los cambio dos veces por semana, y tengo que hacerme una revisión cada tres meses".

Jane Barret, de 49 años, sostiene un parche de TRH en Berkhamsted, Reino Unido, el sábado 5 de febrero de 2022.



"Cuando llegué al Reino Unido, a los nueve años, primero aprendí inglés y luego fungí como intérprete de mi madre en el consultorio del médico. Recuerdo que me fascinaba la biología de la mujer, y también los problemas que tenía mi madre para explicarse en un sistema en el que es sumamente difícil el acceso a la atención ginecológica para las mujeres cuya lengua materna no es el inglés.

"Luego tuve la suerte de cursar un semestre de Obstetricia y Ginecología en mi formación como médica familiar; tuve una instructora especializada en la salud de la mujer, que me animó a usar mis habilidades bilingües para comunicarme con las mujeres de mi comunidad, procedentes del sur de Asia. La familiaridad genera confianza. Si compartes género, etnia e idioma, aprecias mejor los matices de los problemas de salud. No tenemos una palabra como *menopausia* en urdu; posiblemente tengamos palabras como *banjee*, que significa 'estéril'; o *kuprary kuttam ho gai hai*, que significa 'fuera del trapo' en panyabi, así que sustituí la palabra *menopausia* en inglés y la mayoría entiende.

"Muchas mujeres celebrarán que han dejado de menstruar; ya no tendrán restricciones para asistir a la mezquita o para participar del Ramadán. Por lo tanto, se negarán a tomar cualquier cosa que reinicie sus periodos, como la TRH sistémica. Las mujeres dicen: 'Si rezo lo suficiente, Alá me ayudará a través de la transición! La mentalidad en torno a la menopausia es que es una carga que las mujeres tienen que soportar, al igual que el parto. Lo que pasamos por alto en nuestras comunidades es que el impacto de las hormonas fluctuantes es algo que se puede manejar antes de que cause afecciones de salud crónicas".

La doctora Nighat Arif, en su consultorio de cirugía general en Pitstone, Reino Unido, el jueves 1 de diciembre de 2022.

tancourt, médica cirujana partera enfocada en la atención a mujeres desde el modelo de la partería, marcan un punto de inflexión en cómo entendemos y abordamos esta fase natural de la vida. Las tres ofrecen una visión que cuestiona las percepciones establecidas, desde sus experiencias profesionales y personales.

A decir de Claudia Hunot, es necesario que la sociedad deje de ver la menopausia como una enfermedad y, por ende, que se deje de lado la medicalización: “Hay que verlo como lo que es, un cierre de una etapa de la vida, pero no hay que tratarla nada más con medicamentos, como muchos hacen”.

“La menopausia no es el fin de la vida activa, sino más bien un cierre simbólico de una fase y el inicio de otra. Lo que se pone de manifiesto aquí es el edadismo arraigado en la sociedad, el ver la vejez como algo negativo: esto contribuye a una percepción negativa y discriminatoria de esta etapa. Si lo vemos de forma práctica y positiva, la menopausia puede ser una oportunidad para iniciar nuevos proyectos o realizar cambios significativos”, señala.

Desde el punto de vista nutricional, Claudia sugiere adoptar un estilo de vida saludable mucho antes de la llegada de la menopausia. Resalta la importancia de una dieta rica en plantas y granos enteros y sugiere eliminar el consumo excesivo de productos ultraprocesados y de alcohol.

Para Cristina Aldana, bióloga y educadora clínica, el conocimiento del propio cuerpo y el apoyo comunitario son clave para el bienestar en esta etapa: “El desconocimiento de esta transición puede generar miedo y confusión en quienes la vivimos. Ayuda mucho compartir experiencias y conocimientos dentro de un grupo de mujeres que están pasando por lo mismo”.

Emilia Escalante piensa que es importante ver la menopausia desde una perspectiva holística y así considerar los aspectos físicos, emocionales y psicosociales.

“Hay una tendencia, por parte de algunos médicos, a minimizar o a malinterpretar los síntomas de las mujeres, cuando lo que se necesita es una escucha activa y empática. Es importante entender cada historia como única para poder dar un tratamiento adecuado. No sólo en el aspecto médico, sino ver a la persona, a la mujer. Las experiencias emocionales y los condicionamientos del pasado tienen una relación directa con las condiciones físicas con las que una mujer llega a la menopausia, y es por eso

que hay que conocer y tomar en cuenta muchas cosas antes de administrar cualquier sustancia”.

EN EL TRABAJO

Los síntomas del climaterio y la menopausia trascienden el ámbito de lo privado. A escala global, se observa un incremento en el número de mujeres que trabajan durante y después de la menopausia, lo que tiene repercusiones tanto en su vida personal como en su desempeño y en las esferas públicas donde se desenvuelven.

De acuerdo con el Inegi, para el segundo trimestre de 2023, la Población Económicamente Activa (PEA) femenina ascendía a 24.5 millones de mujeres. Esto representa un incremento significativo en comparación con el año anterior. De estas mujeres, 23.8 millones estaban ocupadas en diversas actividades laborales.

Datos del Departamento del Trabajo de Estados Unidos respaldan esta tendencia. En 1994, 24 por ciento de las mujeres de más de 55 años estaban empleadas o buscando trabajo, cifra que ascendió a 30.5 por ciento en 2004, con proyecciones de seguir creciendo en las dos décadas siguientes.

Este cambio demográfico en la fuerza laboral plantea desafíos y oportunidades tanto para las empleadas como para los empleadores. Por un lado, surge la necesidad de adaptar los entornos laborales para ser más inclusivos y comprensivos con las necesidades específicas de las mujeres en esta etapa de la vida. Por otro lado, se destaca la importancia de que ellas estén bien informadas acerca de cómo manejar los síntomas y cómo pueden afectar en su vida laboral y personal.

De acuerdo con Paola Guadalupe Santillán Loza, médica especialista en obstetricia y ginecología funcional, regenerativa y estética, es fundamental el abordaje desde estos dos aspectos: la creación de entornos laborales adaptativos y la educación y el apoyo a las mujeres para manejar los cambios físicos y emocionales durante la menopausia.

“En México, y a escala mundial, las políticas públicas no han facilitado suficientemente la vida de las mujeres en esta etapa. Tradicionalmente, se ha visto la menopausia como algo inevitable y se ha desestimado la Terapia de Reemplazo Hormonal por miedos infundados a sus efectos. Sin embargo, recientemente se ha avanzado en este campo, utilizando terapias hormonales bioidénticas y tratamientos no invasivos, como el láser CO₂ o la radiofre-

CONTINÚA EN LA 56



Kat Lyons es una escritora de Bristol, Inglaterra, y protagoniza *Dry Season*, la puesta en escena de un viaje autobiográfico a lo largo de un año caótico de hormonas, problemas de salud mental y visitas al Servicio Nacional de Salud. Íntima, honesta y provista de humor negro, Kat utiliza el monólogo teatral para explorar las expectativas sociales en torno a la edad y el género, nuestra necesidad de conexión y cómo nos enfrentamos al cambio. Kat pensaba que era demasiado joven para preocuparse por la menopausia, pero la biología no respetó sus ideas.

Kat Lyons, en el teatro Canada Water en Londres, Reino Unido, el jueves 9 de marzo de 2023.



"Tengo una menopausia inducida debido a mi diagnóstico de cáncer de mama. Sufro de efectos como bochornos —ese calor que sientes brotar dentro de ti—, también siento dolor en las articulaciones y experimento insomnio, falta de apetito, cambios de humor. Lloro, lloro mucho, por cualquier pequeña razón.

"Mi tipo de cáncer se alimenta de estrógenos y progesterona. Es por eso que no puedo recibir una Terapia de Reemplazo Hormonal, ya que alimentaría a las hormonas que alimentan mi cáncer. Intento combatir los efectos secundarios de la menopausia con ejercicio, que ayuda con los bochornos y el dolor en las articulaciones. Una alimentación saludable ayuda también: cuando sigo la dieta adecuada me siento mejor.

"Me di cuenta de que a veces no valoramos lo que tenemos, ni siquiera las cosas más simples. Cuando tuve mi primera regla, de adolescente, estaba enojada por eso. La menstruación significaba sufrimiento. Cuando me quitaron químicamente la menstruación de golpe, me di cuenta de que este acontecimiento mensual significaba vida. La menstruación me dio lo que necesitaba para estar sana. Lamenté no poder despedirme ni agradecer todo lo bueno que nutrió. Dije gracias desde lejos".

Karla Barajas en su casa de Guadalajara, México, el miércoles 10 de agosto de 2022.



Rachel Weiss es una consejera que fundó los cafés de conversación en torno a la menopausia, basados en el modelo de los Cafés de la Muerte (véase "Las doulas del bien morir: compañía para decir adiós", en MAGIS 496: bit.ly/Doulas_AN). Se trata de espacios donde las personas pueden hablar con libertad y seguridad de sus experiencias, así como a disfrutar de una taza de café y un pastel. Hay más de 400 Cafés de la Menopausia que se realizan actualmente en todo el mundo.

Rachel Weiss en el café Blend, donde se llevó a cabo el primer Café de la Menopausia, en Perth, Escocia, el martes 30 de mayo de 2023.

cuencia vaginal, que mejoran la calidad de vida de las pacientes. Es importante difundir esta información y desmontar los estigmas y tabúes asociados a ser mujer”, detalló la especialista.

En el ámbito laboral, los síntomas, como los bochornos, pueden causar malestar y afectar la autoestima de las mujeres. Por ello, se sugiere que los empleadores eduquen a su personal sobre la menopausia y proporcionen facilidades, como ventilación o aire acondicionado, agua fresca y baños accesibles. A pesar de los desafíos que puede plantear, el empleo puede tener efectos positivos en el bienestar psicológico y mental.

En el foro “La menopausia: un desafío de política pública”, celebrado en mayo de 2023, se discutió la necesidad de políticas públicas eficaces en México para afrontar la menopausia. Los participantes, entre los que había senadoras, expertos y representantes de organizaciones civiles, subrayaron la importancia de eliminar la discriminación y los estereotipos asociados a esta etapa. Entre las propuestas para las empresas se destacó la necesidad de reconocer y sensibilizar con respecto a los cambios físicos y emocionales que suceden durante la menopausia, fomentar una cultura laboral empática, adaptar horarios y tareas, crear espacios de descanso adecuados, proporcionar acceso a información y recursos de apoyo, así como promover una comunicación abierta y constructiva para atender las necesidades específicas y asegurar el bienestar de las trabajadoras.

INFLUENCIAS CULTURALES

Para las musulmanas, en especial en comunidades conservadoras y rurales de países de mayoría musulmana, las restricciones familiares limitan su acceso a la educación y al empleo, lo que repercute en el conocimiento que tienen y en su manejo de esta etapa de la vida. Esta situación contrasta con la de las mujeres en áreas urbanas o de familias más liberales, donde el acceso a la educación y a los recursos médicos enriquece su experiencia.

Las mujeres indígenas, sobre todo en México, enfrentan la menopausia en un contexto de discriminación y marginación. Ser mujer, indígena y, a

menudo, de bajos recursos, las coloca en una posición de vulnerabilidad. La falta de educación y el estigma social alrededor de la menopausia generan un silencio que exacerba su situación de desinformación y aislamiento.

En algunas partes de la India, por otro lado, existen tabúes culturales que afectan la percepción y la gestión de salud reproductiva de las mujeres, incluida la menopausia. Esto se describe en el documental *Period. End of Sentence*, que narra cómo los tabúes provocan estigmatización y falta de acceso a tratamientos adecuados.

FUERA ESTIGMAS

Guadalupe Ramos, coordinadora del Comité de América Latina y el Caribe para la Defensa de los Derechos de la Mujer (Cladem), considera que la sexualidad de las mujeres después de la menopausia es un asunto silenciado y estigmatizado en el que el cuerpo femenino ha sido históricamente un “campo de batalla” sometido a la violencia machista y al control.

“El silencio con que las mujeres mayores viven su sexualidad después de la menopausia las orilla a medicarse y a hablar del tema sólo desde la medicina y la biología. En una sociedad donde la heterosexualidad es la norma y la sexualidad femenina se considera concluida tras la menopausia, las mujeres se encuentran atrapadas entre estigmas y mitos médicos, socioculturales y religiosos”, asegura.

Ramos hace hincapié en que el cuerpo de las mujeres es visto como un enorme negocio del que todos se aprovechan, desde que una mujer es niña hasta que muere: “La industria farmacéutica no ha tardado en identificar la longevidad de las mujeres con una enfermedad, abriendo así una nueva brecha en el mercado del consumo preventivo de medicamentos, con la complicidad de la clase médica. La industria farmacéutica y parte de la clase médica se han aprovechado, como siempre, del cuerpo y de la salud de las mujeres. Se han inventado enfermedades diciéndonos que si no nos tomamos algún medicamento específico, puede que te pase algo muy grave. Eso ocurre con el tratamiento hormonal de la menopausia”. ■



Meses después de una cirugía para extirparle los ovarios, que la llevó a la menopausia quirúrgica, el médico familiar vio a Diane Danzebrink en un punto crítico y se tomó el tiempo para explicarle el vínculo entre las hormonas y la salud mental. Era información que tuvo que haber recibido antes de su cirugía. Después de saber lo que le pasaba, y con el apoyo adecuado, Diane empezó a preguntarse si sólo ella había tenido tanta mala suerte, y empezó a investigar. Se encontró con miles de mujeres en línea que decían cosas como "Siento que me estoy volviendo loca", "Ya no me siento como yo", etcétera. Recuerda que un día le dijo a su marido que, si alguna se sintiera de nuevo como ella se sintió, se aseguraría de hacer algo para cambiar el panorama de la menopausia, y así fue como surgió su campaña, Menopause Support.

Diane Danzebrink, con una camiseta impresa con el lema de su campaña: "Hagamos que la menopausia importe".

Bosque Escuela: una mirada a la biodiversidad y su conservación

EL PAP BOSQUE ESCUELA DEL ITESO COMENZÓ SUS ACTIVIDADES DE 2024 CON UNA VISITA DEL RECTOR ALEXANDER ZATYRKA, SJ, QUIEN PARTICIPÓ EN UNA ACTIVIDAD DE OBSERVACIÓN DE AVES Y RECONOCIMIENTO DEL PREDIO EN LA PRIMAVERA

POR ÓLIVER ZAZUETA

Para observar aves es necesario pisar suave, caminar en el mayor silencio posible y usar la visión periférica: se debe mirar a las copas de los árboles, pero también las partes medias, y hay algunas especies que prefieren los matorrales bajos. Una vez localizada una, se utilizan como referencia las manecillas del reloj para indicar al resto del grupo la localización. Sigue enfocar los binoculares, apreciar las características físicas del pájaro en cuestión y, si es posible, identificar a la especie en la guía técnica con la que se cuenta.

Ésta es tan sólo una de las actividades que lleva a cabo el Proyecto de Aplicación Profesional (PAP) Bosque Escuela en el bosque La Primavera, que arrancó sus labores de 2024 con una visita guiada al predio dentro del bosque que está resguardado por el ITESO. Además de estudiantes y docentes, se contó con la presencia del rector Alexander Zatyorka, SJ.

Al lugar se llega por Bosques de Santa Anita, luego de subir por una brecha. El predio en custodia del

ITESO forma parte del convenio del Bosque Interuniversitario, un acuerdo que contempla la donación de alrededor de 400 hectáreas por parte de Cástulo Romero a universidades privadas de la Zona Metropolitana de Guadalajara (ZMG) para que realicen actividades de formación, conservación y colaboración académica, científica y cultural en materia del cuidado de la naturaleza y el medio ambiente, en especial aquellas que promuevan el cuidado del bosque La Primavera. El ITESO tiene a su cargo dos terrenos: uno de 6.2 hectáreas y otro de 22.

Esquivando arbustos semisecos —dado que es la temporada previa al estiaje, aunque el bosque se hace sentir con aromas a roble, pino y salvia—, el grupo escuchó las indicaciones de Juan Fernando Escobar, profesor del PAP y quien es especialista en observación de aves. “Ahorita estamos en temporada migratoria. Es una de las mejores épocas para observar aves en México, porque de las mil 100 especies de aves que hay en el país, aproxima-





FOTOGRAFÍA: FONGIANO

damente 400 son migratorias de invierno”, explicó Escobar, quien dijo que en el terreno bajo habitan principalmente aves insectívoras y granívoras, mientras que arriba se suman otras especies de aves frugívoras.

Añadió que actualmente las aves migratorias enfrentan diferentes amenazas, pues se ha calculado que en los últimos 30 años ha disminuido 40 por ciento de muchas de sus poblaciones. Esto indica que estamos en una crisis de extinción de especies. “Las áreas naturales protegidas cumplen un papel fundamental en la conservación de la naturaleza, pero se ha visto que no sólo por decretar áreas naturales se aseguran la conservación y la preservación, entonces hay muchos retos asociados: uno de los principales es lo que se conoce como la desconexión del hombre de la naturaleza. Cada vez más gente migra a las ciudades y ahí hay poca biodiversidad, no es nula, pero sí hay menos; además, las personas realizamos nuestras actividades en las áreas grises construidas, y la naturaleza se encuentra en los parques y las áreas verdes”.

Tras avanzar, y luego de afinar bien la vista, los participantes pudieron descubrir en la cima de un pino seco a una pareja de pirangas encineras —el macho en rojo y la hembra en amarillo—, así como aves residentes, como una huilota común o un pinzón mexicano.

Además de jesuita, Alexander Zatyryka es ingeniero agrónomo, por lo que siente una atracción especial por el campo y la naturaleza. Durante el recorrido compartió su interés por seguir de cerca el trabajo de los distintos PAP que existen en el ITESO, pues son la demostración de una de las característi-

cas fundamentales de la educación ignaciana, que cultiva una relación permanente con la realidad y el entorno, buscando no sólo formar profesionistas, sino la excelencia académica y humana centrada en la incidencia y la vinculación.

Este PAP es parte del compromiso que tiene el ITESO con la sostenibilidad y el cuidado de nuestro entorno natural, y también colabora con la sustentabilidad entendida como la reflexión académica sobre ese tipo de prácticas. “Esta mancuerna de sostenibilidad y sustentabilidad es uno de los ejes de nuestro trabajo en el ITESO. Oímos de los dramas que hemos tenido con los incendios en el bosque, la necesidad de cuidarlo; y la biodiversidad de la que somos parte, que nos ayuda a sobrevivir, es uno de los elementos importantes de este vínculo del PAP. Está también la necesidad de retomar y replantar, reforestar con especies nativas, porque con el tiempo se ha perdido la diversidad de la vida, que es lo que nos permite, por ejemplo, que nos visiten las aves migratorias”, señaló.

El Bosque Escuela nació en 2011 como respuesta a un incendio que hubo en 2008 en estos predios universitarios. Desde la carrera de Ingeniería Ambiental se participó en una convocatoria de la Comisión Nacional Forestal para hacer obras de restauración ecológica y así empezó el proyecto, recordó Hugo de Alba, académico del Departamento de Procesos Tecnológicos e Industriales (DPTI) y coordinador de este PAP, en el que existen tres líneas principales: investigación, restauración ecológica de los predios afectados por incendios forestales y educación y difusión de la ciencia en torno a la conservación del bosque.

El ITESO invita a pensar en las alternativas políticas de México

DURANTE MARZO Y ABRIL TENDRÁN LUGAR LOS FOROS PÚBLICOS "ELECCIONES 2024: RUMBO Y COMPROMISO", A FIN DE CONOCER Y DEBATIR LAS PROPUESTAS DE LOS CANDIDATOS EN EL PROCESO ELECTORAL DE ESTE AÑO

POR ÓLIVER ZAZUETA



México vive este año un periodo de turbulencia electoral, pero también de propuesta y reflexión sobre el futuro del país. Ante esto, y en aras de fomentar la participación ciudadana, la capacidad crítica y la formación cívico-política de cara a las próximas elecciones, el ITESO organiza los foros "Elecciones 2024: Rumbo y compromiso", para que la comunidad universitaria conozca las propuestas de las y los candidatos para las elecciones del próximo 2 de junio.

Así, la Universidad se asume como un espacio de diálogo plural, crítico, libre y comprometido con la construcción de propuestas para los desafíos tanto del país como de la región, como parte del compromiso con una sociedad preocupada por la consolidación de la democracia y el fortalecimiento de las instituciones.

Para tal efecto, el rector Alexander Zatyryka, SJ, instaló una comisión interna que definió los criterios y procedimientos para garantizar la posición apartidista y democrática de la Universidad, así como la apertura y la equidad indispensables para la exposición de ideas. Esta comisión autorizó y organizó la visita de los aspirantes al campus en actividades abiertas a toda la comunidad del ITESO.

En este proceso electoral, el más amplio en la historia de México, con un padrón electoral de aproximadamente 98 millones de votantes, se elegirá a quien llegue a la Presidencia de la República, así como a la totalidad de diputados y senadores del Congreso de la Unión, además de nueve gubernaturas —entre ellas la de Jalisco— y cabildos municipales, lo que representan más de 19 mil cargos en todo el país.

Luego de una precampaña que culminó el 18 de enero pasado, las campañas oficiales arrancaron el 1 de marzo y culminarán el próximo 29 de mayo. Se llevarán a cabo tres debates presidenciales: en el primero, el 7 de abril, el INE encargó al ITESO, a través

del laboratorio Signa_Lab, el procedimiento técnico para el proceso de selección de las preguntas finales; los siguientes tendrán lugar los días 28 de abril y 19 de mayo, todos ellos en Ciudad de México.

Ésta es la primera vez en la historia del país que dos mujeres buscan la máxima distinción política de la nación: Claudia Sheinbaum, exjefa de gobierno de Ciudad de México, por la coalición "Sigamos haciendo historia" (Morena, PT y PVEM), y Xóchitl Gálvez, exsenadora de la República, por la coalición "Fuerza y corazón por México" (PRI, PAN y PRD). Por Movimiento Ciudadano, el candidato es el diputado federal con licencia Jorge Álvarez Máynez.

Los foros "Elecciones 2024: Rumbo y compromiso" contarán con la presencia, en distintos días, de los candidatos a la gubernatura de Jalisco, Claudia Delgadillo (Morena-PT-PVEM-Futuro-Hagamos), Pablo Lemus (Movimiento Ciudadano) y Laura Haro (PRI-PAN-PRD). Posteriormente estarán los y las candidatas a las presidencias municipales de Guadalajara, Zapopan y Tlaquepaque. Los días 10 y 24 de abril se tendrá la participación de quienes aspiran a una diputación o senaduría, respectivamente, y estos foros estarán organizados por estudiantes de la licenciatura en Periodismo y Comunicación Pública del ITESO.

El candidato Álvarez Máynez confirmó su visita al ITESO el lunes 4 de marzo, mientras que al cierre de esta edición aún se espera la confirmación de las otras dos candidatas presidenciales.

Como una forma de garantizar la equidad y reafirmar el carácter apartidista de la Universidad, no estará permitida la presencia de candidatos en clases ni en otras actividades fuera del marco de estos foros. Quienes quieran participar en la organización y aportar a la construcción de los encuentros de debate político, o tengan cualquier duda al respecto, pueden contactar al equipo organizador al correo andreapartida@iteso.mx.

ELECCIONES 2024: RUMBO Y COMPROMISO

La agenda de actividades está disponible en la página iteso.mx/elecciones2024

Ofrecerá el ITESO Licenciatura en Traducción e Interpretación

LA NUEVA CARRERA SERÁ OFERTADA A PARTIR DE OTOÑO 2024, EN MODALIDAD MIXTA.

ADSCRITA AL DEPARTAMENTO DE LENGUAS, ABONA A LA MISIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE CONSTRUIR UNA COMUNIDAD GLOBAL BASADA EN EL DIÁLOGO RESPETUOSO Y PROFUNDO ENTRE DIFERENTES CULTURAS Y PERSPECTIVAS.

POR MONTSERRAT MUÑOZ

En un mundo cada vez más interconectado y diverso, las barreras lingüísticas representan un desafío significativo para la comunicación efectiva entre naciones, culturas y empresas. Surge, entonces, la necesidad de contar con profesionales que faciliten el entendimiento entre los diferentes actores en diferentes contextos.

En respuesta a ello, el ITESO ofertará, a partir de Otoño 2024, la Licenciatura en Traducción e Interpretación. Con un plan de estudios que consta de 53 asignaturas, este programa preparará al estudiantado para enfrentar los desafíos de la comunicación intra e interlingüística en el contexto global actual.

Valeria Parra Gregory, académica del Departamento de Lenguas (DEL), comparte que una de las principales apuestas diferenciadoras del programa es el eje de mediación intercultural, que propone que los estudiantes desarrollen competencias necesarias para actuar como agentes mediadores entre culturas, lenguas e identidades regidas por diferentes ideologías. Esto permite que la traducción y la interpretación trasciendan de ser un cúmulo de habilidades meramente técnicas y entren en el plano de lo simbólico, donde juegan otros factores de la comunicación interlingüística.

“Al final, tendremos traductores e intérpretes que, además de una lengua, conocerán todo el contexto y la cultura para servir de negociadores entre las partes”, dice Parra Gregory, parte del equipo de profesores de la nueva licenciatura.

“Entendemos que el lenguaje no es sólo un código, sino que está inmerso en un contexto cultural más amplio, y que para poder servir de negociador entre una y otra lengua, es necesario abordar la interacción desde la transculturalidad, para formar intérpretes y traductores integrales”, agrega.

El plan curricular propone los ámbitos jurídico, literario y para medios audiovisuales como ejes espe-

cializantes, sin dejar de lado que el campo de acción de los y las egresadas de esta licenciatura se extiende a otras áreas como la comercial, la artística, la científica, la política, la educativa y la empresarial, entre otras, desde la traducción de textos, la interlocución en diferentes idiomas y la mediación intercultural.

El programa abarca un conjunto de materias que se podrán cursar de manera virtual asincrónica y uno más que se podrá tomar de manera híbrida. Esta flexibilidad permitirá a los estudiantes estudiar desde cualquier lugar del mundo y participar en interacciones con profesores y compañeros de diversas latitudes, abonando así a su experiencia de internacionalización.

Asimismo, cada estudiante deberá tomar un semestre de intercambio en el extranjero, para realmente vivir una inmersión total en una cultura y una lengua diferente a la materna. “Esto les permitirá desarrollar habilidades lingüísticas y profesionales en un entorno multicultural”, explica la catedrática.

Además de perfeccionar el español y el inglés como lenguas de trabajo, cada estudiante podrá elegir como tercera lengua el francés o el alemán.

El programa está dirigido a jóvenes egresados de preparatoria interesados en conocer otras culturas e idiomas, con excelentes habilidades de lectoescritura y comunicación oral, también con aptitudes para aprender sobre las herramientas tecnológicas de la profesión. También se dirige a personas que ya se desenvuelven en el medio y quieren dotar de estructura y profesionalizar su trabajo.

La apuesta del ITESO es ofrecer una formación completa y relevante para los desafíos del mundo contemporáneo, destacando por su enfoque interdisciplinario, su compromiso con la diversidad cultural y su orientación hacia el desarrollo personal y profesional de los estudiantes.

Para más información, escribe a admission@iteso.mx



BLANCA OTERO/ZUMA PRESS WIRE



Audacia

Lo más frecuente es equipararla con un movimiento intempestivo que subvierte lo consabido o despedaza lo ordinario; por ello, tal vez, lleva implícita siempre cierta temeridad, un desafío azaroso y por tanto incierto. Algo tiene de relámpago, de despliegue de fuerzas desconocidas, pero también mucho de insensatez o de promesa de fracaso. El mundo es de los audaces, nos han dicho: y tal vez por eso estamos como estamos.

¿Son compatibles la audacia y la quietud? Retar al destino y al mundo de un modo admirable y hasta épico sin mover un dedo ni abrir la boca ni pestañear. Ser audaces sin que nadie se dé cuenta.

Las mejores audacias son aquellas a las que nunca nos atrevimos.

VIDA COTIDIANA | LAURA SOFÍA RIVERO

LA IMPORTANCIA DE LARGARSE DE LAS FIESTAS

Pensé que se necesitaba carácter para quedarse hasta el final —aguantar con estoicismo, pedir una ronda tras otra, mantener una conversación a gritos por encima del fragor de las bocinas a costa de rasparse la garganta, vencer el sueño más allá del amanecer—, pero descubro que el verdadero mérito en las fiestas está en decidir cuándo marcharse. Si lo sabré yo que, a 14 minutos de haber llegado a una, comprendí que no tenía nada que hacer allí, como si se revelara ante mí una verdad casi mística que cayó en mi cerebro con la contundencia de un relámpago.

¿Para que perseverar si todo te voverifica que estarías mejor en casa? Alrededor no hay sino promesas: quizás en tres horas pongan buena música, la gente esté bailando, lleguen tus amigos más cercanos. Pero por ahora te ves rodeado de un puñado de personas sobrias con las que no quieres platicar y que te obligan a ataviarte con collares hawaianos, pulseras fosforescentes, diademas que encienden en luces multicolor; todo ello mientras, en el fondo, retumban los bajos taquicárdicos de una electrónica mediocre.

¿Estás dispuesta a trabajar por la fiesta que te mereces?, ¿a sostener conversaciones pastosas mientras la borrachera escala hasta que puedas, genuinamente, divertirme?, ¿a fingir interés, una vez más, en aquello que sólo te causa tedio? Me respondí que no y me marché sin despedirme. "Escape ninja", le llaman algunos. Muy útil en el bullicio: la gente creará que sigues allí, perdida en algún sitio entre la mu-

chedumbre, aunque tú ya te hayas enfundado la pijama y reposes en tu cama con la dulce satisfacción de haber huido.

Pocas victorias en mi vida he disfrutado tanto. No lo sabía, pero se necesita audacia para escucharse a uno mismo. Coraje para arrancarse la obligación de tener que pasarla bien cueste lo que cueste, arrojo suficiente para irse. En esa chispa sutil que se enciende de pronto radica la diferencia entre ser valiente y ser audaz. La valentía es un estado perpetuo, un tipo de naturaleza que nada turba, una virtud con la que se nace; la audacia es una forma de responder al mundo, la reacción ardorosa de los timoratos que, de súbito, dejan de serlo.

¿Habla mal de nosotros que el heroísmo contemporáneo no esté regido por las batallas, los actos mayúsculos, las proezas titánicas, sino por acciones pequeñísimas? Sin atrevidos que claven estacas ardientes en los ojos de los ciclopes o que batan las alas hasta la muerte por ansias de tocar el Sol y abandonar la Tierra, quizás ya haya pasado el tiempo de las grandes hazañas. Pero tal vez sean nuestros pequeños triunfos los que avizoren conquistas mayores. Pueden ser pruebas sutiles de una combustión interna que nos permita convertir la chispa en un incendio cuando más nos resulte necesario no tener miedo al éxito ni al fracaso. Irse cuando no es fácil, pronunciar el *no* en un entorno ahito de afirmaciones vacías; allí radica la importancia de largarse de las fiestas.

CINE | HUGO HERNÁNDEZ VALDIVIA

La audacia supone causa, sentido y conocimiento

Cuando Luis Buñuel filmó *Un perro andaluz* (1929), cortometraje surrealista que transgrede las convenciones narrativas, fue más temerario que audaz. Porque era un realizador incipiente e insipiente, y la audacia no es amiga de la ignorancia y supone algo más que valentía: demanda ir más allá o en contra de los usos del medio utilizado. El audaz, para serlo, ha de conocer y manejar aquello que va a superar o quebrantar, así como los riesgos que esto conlleva. Años después, Buñuel alcanzó maestría en la materia... y fue audaz a cabalidad. Verbigracia: la escena de *Él* (1952) en la que el fetichismo detona el deseo en una iglesia y en plena ceremonia de lavado de pies; la última cena, festiva y grotesca, de *Viridiana* (1961).

Alrededor de los años cuarenta del siglo XX se estableció en el cine el estilo que podemos ver hoy día, que se conoce como *clásico*. En éste, la narrativa —que se esfuerza por la sencillez— dicta la forma, se alternan los puntos de vista para cubrir la acción, y la técnica es transparente. La audacia se concreta en la modificación o la ruptura, con conocimiento de causa y con sentido, de estos elementos. Asimismo, se manifiesta en el abordaje singular de los temas o el tono inesperado en el que se hace.

A lo largo de la historia son más notables que abundantes los ejercicios de audacia en pantalla (para muestra, los cinco "botones" que aparecen a continuación), particularmente en la oferta de la cartelera comercial. Y aún más en la actualidad, en la que la corrección política, solemne ella, sujeta al cine a una agenda conservadora y condena el riesgo.

PARA SABER MÁS

- *Jeanne Dielman, 23, quai du Commerce, 1080 Bruxelles*, completa con subtítulos en inglés: bit.ly/Cine_Audacia1
- *Un perro andaluz*. Cortometraje completo en HD: bit.ly/Cine_Audacia2
- Chantal Akerman habla de *Jeanne Dielman*: bit.ly/Cine_Audacia3
- La belleza de *La favorita*: bit.ly/Cine_Audacia4
- *Arca rusa*, completa: bit.ly/Cine_Audacia5
- *Viridiana* completa: bit.ly/Cine_Audacia6
- El estilo de Kubrick: bit.ly/Cine_Audacia7
- Primera escena WALL-E: bit.ly/Cine_Audacia8

CIENCIA | JUAN NEPOTE

AUDACIA DE NAVEGAR EL MUNDO

A Emily Dickinson, botánica poeta y viajera inmóvil, le debemos una de las opiniones más osadas acerca del mundo: "Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro". Una buena evidencia de ello es el conjunto de libros que, agrupados como *Viajes extraordinarios*, publicó Julio Verne en los mismos años en que Dickinson mantuvo el atrevimiento de nunca más salir de su habitación herbaria, y que nos transportan en globos aerostáticos, submarinos o cohetes, desde el centro del planeta hasta la Luna, cruzando la profundidad del océano. En 1869, Verne, Dickinson y el resto de la humanidad atestiguaron la realización de una de las más temerarias empresas hasta ese momento: la inaugu-



Naranja mecánica (A Clockwork Orange, 1971)

Stanley Kubrick

En el joven Alex conviven los contrastes: es insensible cuando practica la ultraviolencia, pero es hipersensible a las músicas del gran Ludwig van (Beethoven). El sistema social, que ha participado en su parto, no sabe qué hacer con él: primero lo castiga y luego lo utiliza con propósitos políticos. Lo cierto es que Kubrick imprime valiosas dosis de cinismo y ambigüedad a su propuesta, propicias lo mismo para la carcajada que para el escándalo, y que resultan tan incómodas como reveladoras para el espectador de todos los tiempos.



Jaanne Dielman, 23, quai du Commerce, 1080 Bruxelles (1975)

Chantal Akerman

Akerman da cuenta, a lo largo de varios días, de la rutina de la viuda del título, quien se ocupa de las labores domésticas y vive con su hijo adolescente. A lo largo de más de tres horas y con parsimonia —con un ritmo tan lento como el de la vida cotidiana—, con un ojo clínico y distante, con planos largos y fijos, lleva a cabo un "marcaje personal" del personaje. Con escasos diálogos, la realizadora muestra más de lo que dice. Así revela la ausencia de amor, la monotonía y el sinsentido de la existencia de Jeanne Dielman.

ración del canal de Suez, magistral pieza de ingeniería que, con sus casi 200 kilómetros de largo, aligeraba la posibilidad de recorrer el mundo al unir Europa con Oriente, excusando a los viajeros de la obligación de bordear el continente africano. Este atajo representaba un considerable ahorro de tiempo y de recursos, así que Julio Verne tuvo el atrevimiento de inventarse una historia que mezclaba aplomo y desfachatez, con cinismo y energía, para narrar la determinación con la que un sujeto llamado Phileas Fogg, junto con su ayudante Jean Passepartout, acepta el imprudente desafío de recorrer el mundo entero en poco más de dos meses y medio (79 días, para ser exactos). *La vuelta al mundo en 80 días* conoció un tremendo éxito entre los lectores que, a partir de la publicación de sus primeras entregas, a finales de 1872, iban devorando ansiosamente las aventuras de los audaces viajeros imaginados por Verne. Pero, como ya se sabe, la realidad suele ser más asombrosa que la imaginación: en julio de 1870 —es decir, antes que Verne—, un millonario de nombre George Francis Train había intentado dar la vuelta al mundo en menos de 80 días.

Sin embargo, la genuina audacia de navegar el mundo surgió de una combinación entre valentía, literatura, deter-

minación y desparpajo, materializados en una mujer: Elizabeth Cochran, estadounidense como Emily Dickinson y nacida en el estado de Pensilvania en 1864. Osada, intrépida, resuelta, innovadora, cambió su nombre por el de Nellie Bly y se convirtió en la periodista más importante del siglo XIX. Fundadora del "periodismo encubierto de investigación" y del "periodismo de inmersión", en 1889 se propuso superar la ficción popular dando vuelta al mundo en menos de 80 días. Bly no tenía dinero ilimitado, como George Francis Train, ni era hombre, como el ficticio Phileas Fogg. Ella se embarcó sola, sin más equipaje que un mínimo maletín de mano y, presumiendo un admirable sentido de la estética y la mercadotecnia, una larga gabardina que le otorgaba cierto aire detectivesco y un sombrero absolutamente inolvidables: sus fotografías alrededor del planeta inundaron la prensa e, incluso, alguien ideó un juego de mesa que reproducía la hazaña navegante de Nellie Bly, quien, audaz e imparable, dio la vuelta al mundo en solamente 72 días, y aun se regaló el gusto de detenerse un poco en Francia para visitar a Julio Verne.

"Los viajes son los viajeros. Lo que vemos no es lo que vemos, sino lo que somos", escribiría poco después Fernando Pessoa.



Arca rusa **(Russkiy kovcheg, 2002)**

Aleksandr Sokurov

El video hizo posible el registro de un largometraje completo en una sola toma, sin cortes, es decir, en planosecuencia. Sokurov fue uno de los pioneros en la materia. La acción de *Arca rusa* se ubica en el museo Hermitage, de San Petersburgo, inicia en el siglo XIX y hay encuentros con personajes históricos. A las dificultades que suponen los movimientos de cámara, se añaden los de la puesta en escena: los vestuarios y maquillajes de época, las coreografías de decenas de actores. Así, en esta película, la audacia se multiplica por dos.



WALL-E (2008)

Andrew Stanton

No resulta exagerado afirmar que la llegada del sonido hizo del cine casi un subgénero teatral. El diálogo pronto resultó imprescindible en pantalla. Por eso es justo y necesario aplaudir la audacia de Stanton en esta cinta. No sólo porque reduce la palabrería a un mínimo infrecuente, sino porque además entrega un paradójico ejercicio de ciencia ficción: mientras hace un agudo esbozo de la lerdad humana del futuro (que ya llegó), que posee más grasa que inteligencia, nos conmueve con algunas virtudes humanas "encarnadas" en el robot del título.



La favorita **(The Favourite, 2018)**

Yorgos Lanthimos

Inglaterra, siglo XVIII. La reina Ana es achacosa y caprichosa, y del gobierno se ocupa su favorita, *lady Sarah*. Hasta que le disputa ese lugar una joven recién llegada, quien es tan codiciosa como manipuladora y asciende con celeridad. Lanthimos imprime humor y oscuridad para iluminar las rutas sinuosas del empoderamiento. Asimismo, corre riesgos en el registro, pues hace uso de lentes angulares, que distorsionan la imagen, con lo que acentúa las dimensiones de los espacios y las soledades de los personajes.

MÚSICA | SERGIO PADILLA MORENO

Partituras audaces

La evolución y el desarrollo de los diversos géneros del campo de la música registran momentos altamente significativos cuando los compositores tuvieron la audacia de romper cánones para explorar nuevos lenguajes, estilos y propuestas que desafiaban los convencionalismos de su época. En el ámbito de la música clásica y la ópera se distinguen con mucha claridad los periodos Barroco, Clásico, Romántico, Impresionista y Contemporáneo, pero las transiciones han ido de la mano de obras y decisiones llenas de osadía. Un caso paradigmático fue el de Mozart, quien, cansado de los malos tratos de Hieronymus von Colloredo, arzobispo de Salzburgo, se atrevió a romper la tutela que lo ligaba a él y se convirtió en el primer compositor en independizarse de los mecenazgos aristocráticos, buscando así, con los riesgos inherentes,

la libertad para componer y probar nuevos modos de hacer música.

Entre otros compositores que, de manera audaz, marcaron cambios de época y estilo, están Beethoven, Richard Wagner —con su propuesta de la ópera como arte total— o Debussy y su búsqueda de pintar con sonidos, además de Shostakóvich, quien se atrevió a enfrentarse encriptadamente con su música al régimen soviético. Este mismo rasgo se puede constatar en otros campos de la música, por ejemplo, en la influencia de artistas como los Beatles, o el grupo británico Queen, más cercano a nuestra época. Ahora habrá que esperar a que la audacia que marcó los avances en el mundo de la música no conduzca a este arte a la banalización.



Verdi: *La traviata*

Teresa Stratas, Plácido Domingo
DG, 2008

Una de las óperas más apreciadas y representadas en la historia de la música es *La traviata*, surgida de la inspiración del italiano Giuseppe Verdi (1813-1901). El estreno de esta obra, el 6 de marzo de 1853, resultó un rotundo fracaso, atribuible en parte a la calidad mediocre de la interpretación de los cantantes que la presentaron, pero también a la audacia que supuso exhibir, a través de su trama, la hipocresía arraigada en la sociedad aristocrática de mediados del siglo XIX. No obstante, posteriormente obtuvo reconocimiento.
::bit.ly/Musica_Audacia1



Stravinsky: *Rite Of Spring*

Seiji Ozawa/Chicago Symphony
Sony, 2016

Cuando Igor Stravinsky (1882-1971) estrenó el ballet *La consagración de la primavera*, el 13 de mayo de 1913, las reacciones de escándalo no se hicieron esperar entre el público asistente al Teatro de los Campos Elíseos de París. Hoy en día es una de las obras clave de la música del siglo XX por su significado revolucionario y la audacia de sus innovaciones en armonía, ritmo y timbre. Otro tanto se puede decir del atrevimiento del montaje, que se deriva del tema de tintes paganos de la obra.

::bit.ly/Musica_Audacia2



Nine Symphonies

Daniel Barenboim,
West-Eastern Divan Orchestra
Decca, 2013

Uno de los compositores más audaces de la historia de la música es, sin duda, Ludwig van Beethoven (1770-1827), quien se atrevió a proponer varias innovaciones en algunas de sus obras, marcando así la transición del periodo Clásico al Romántico. Una de esas obras es la *Novena Sinfonía en Re menor, op. 125*, primera del género que incluyó partes vocales a cargo de un coro y cuatro solistas a partir de la *Oda a la alegría*, de Schiller. En 2024, la sinfonía cumplirá 200 años de su estreno.

::bit.ly/Musica_Audacia3



Mozart: *Le Nozze Di Figaro*

Wiener Philharmoniker, Daniel Barenboim
EuroArts, 2022

Con la ópera *Las bodas de Figaro*, Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791) rompió audazmente con los convencionalismos y temas triviales de la ópera bufa de su tiempo, pues esta obra retrata los conflictos sociales de la época y la complejidad de las relaciones humanas de hombres y mujeres caprichosos, egoístas, ambiciosos, compasivos, etcétera. La ópera fue estrenada en Viena el 1 de mayo de 1786, y fue recibida con cierta extrañeza, tanto por la trama como por sus audaces innovaciones musicales.
::bit.ly/Musica_Audacia4



Queen II

Queen
Hollywood Records, 2011

A lo largo de casi medio siglo de su estreno, la canción "Bohemian Rhapsody", de Freddy Mercury y el grupo inglés Queen, ha sido objeto de los más profundos análisis musicales, pues se reconoce la maestría de cada una de las seis partes que la integran, además de que fue todo un reto técnico grabarla. En sí misma, la canción tuvo la audacia de durar 5:55 minutos, tiempo muy superior a la duración convencional de las canciones de aquellos tiempos, además de que amalgamó géneros como la ópera, la balada y el rock.

::bit.ly/Musica_Audacia5

UN FOTÓGRAFO LLAMADO luis/caballo

POR JORGE ESQUINCA

Cuenta la leyenda que muchos años antes de cargar al cuello su inseparable cámara fotográfica, Luis González Durán Vázquez (Guadalajara, 1953) era un animoso futbolista. Una mañana, cuando galopaba tras el balón en las canchas del Instituto de Ciencias, uno de sus compañeros, reparando en su peculiar estilo, le gritó: “¡Corres como caballo!”. A Luis le gustó el sobrenombre y se lo quedó. Se volvió tan suyo que hoy en día nadie lo identifica sino por su nombre equino, al que él añadió el “luis”, con minúscula, y la barrita diagonal, /, que se alza como un leve obstáculo entre el jinete y su montura. El uso habitual de las minúsculas en su firma de consumado fotógrafo obedece a ciertas características de su personalidad que lo vuelven inconfundible: calza siempre huaraches y luce una barba larguísima que le confiere un aire de antiguo sabio oriental.

Nos conocimos en el ITESO, flamantes alumnos en la carrera de Ciencias de la Comunicación. Pronto nos hicimos amigos y cada uno, con el paso de los semestres, fue encontrando su manera de estar en el mundo. Estoy se-



guro de que él descubrió en los procesos que intervienen en la toma, el revelado y la impresión de placas fotográficas algo más que un proceso alquímico: una forma de vida. Y al ejercicio de este arte, que es también una ciencia y una técnica, ha dedicado los trabajos de sus días. Soy testigo de la vigilante pasión y el amoroso cuidado con el que se acerca a los diferentes temas de su predilección: el desnudo femenino, las fiestas populares, los diversos rostros de la infancia. Juntos hicimos un libro, *En el cauce del sueño* (Pandora Impresores, 2018), donde reúne un conjunto de 40 fotografías que, realizadas con cámara analógica y película de blanco y negro, son uno de los más bellos homenajes que se han hecho al espacio escultórico creado por Edward James en Xilitla, justo en el corazón de la huasteca potosina.





Pero hay mucho más. A sus 70 años recién cumplidos, nuestro fotógrafo cuenta con un archivo de proporciones inauditas, donde miles de negativos aguardan a ser convertidos en la gran exposición y el libro antológico que sin duda merecen. No conozco a nadie más ajeno a la autopromoción que Luis/Caballo, él ha preferido concentrar sus esfuerzos en compartir con otros lo que sabe. Maestro de numerosas generaciones en el ITESO, es también creador de “La Caja del Mundo al Revés”, un taller con el que ha viajado a lo largo y ancho de México, enseñando las mágicas posibilidades de la cámara estenopeica, otra de sus pasiones. Esta generosa actividad, paralela a su labor creativa, encarna también en los muchos años en que, al lado de Mónica



Cárdenas, estuvo al frente de la editorial Los Ojos del Tiempo, especializada en fotografía. En los años recientes ha sido imprescindible su participación en el rescate, la exhibición y la edición de la obra de sus colegas jaliscienses. Ejemplos de esto son los libros y las exposiciones dedicados al extraordinario fotógrafo alteño Pablo Ibarra (1901-1973).

Si André Kertész afirmaba que había nacido siendo fotógrafo, y si toda vocación es al mismo tiempo un llamado y una elección, nada me cuesta pensar que Luis Caballo nació a la suya en nuestros días de estudiantes universitarios. Una fortuna para quienes —aun en nuestros días de la vorágine digital— no hemos dejado de considerar a la fotografía como una de las bellas artes. La brevísima muestra de imágenes a la que acompañan estas líneas es una prueba de su talento y su dedicación admirables. ■

Las bolsas *jumbo*

POR VANESA ROBLES

Como una verruga que recién germinó en la piel de la ciudad, el atadizo negro del camellón de la avenida Ávila Camacho exhala horror y atracción. Es una bolsa *jumbo*, no queda duda. Esta vez, el tumor brotó justo bajo las vías elevadas del tren eléctrico, entre las estaciones Plaza Patria y Circunvalación. Justo frente a la barda que separa la violencia de la metrópolis de la violencia de uno de sus cotos más opulentos en el municipio de Zapopan. No se trata de una bolsa flácida, como otras regadas en las banquetas, los jardines y los baldíos de los ocho municipios de la Zona Metropolitana de Guadalajara. No: esta bolsa cubre un bulto más o menos sólido. Triangular. Geométrico. Voy notando sus detalles mientras la escudriño a 30 kilómetros por hora, en una espiral que se repite tres o cuatro veces. Es la madrugada de un miércoles de comienzos de 2024. Bajo la luz exigua de las luminarias y rodeado de lirios que se mecen con el vientecillo seco de febrero, el envoltorio permanece firme. Como si fuera un caramelo, alguien amarró la apertura de la *jumbo* con una cinta amarilla de barricada, de las que ponen en las calles rotas o en las escenas del crimen. La advertencia impresa en letras negras previene: “PRECAUCIÓN PRECAUCIÓN PRECAUCIÓN...”.

No recuerdo cuándo las bolsas negras se volvieron tan estelares en la vida práctica de esta ciudad donde cabemos cinco millones de personas. Todavía hace unos 20 años, en las casas forrábamos los botes para la basura con los últimos periódicos impresos de la historia. Ya desde *milnovecientosochentayalgo* tomábamos refrescos en bolsita, sí, pero las *bolsotas* eran caras y escasas. Parece que luego hubo un *boom* de fábricas de polietileno en Jalisco —en 2022, uno de cada diez obreros con seguro social en la entidad trabajaba en la producción de plásticos—. Quizá por eso, en estos días una bolsa *jumbo* reforzada cuesta nomás seis pesos, como informa la dependienta de un establecimiento de productos para limpieza de la calle Lago Titicaca. Cuando le pregunto si cree que una per-

sona cabe en una *jumbo*, la mujer me ve con susto, retrocede, me vigila.

Desconfía con razón. Así como Jalisco es el principal productor de bolsas y otros plásticos flexibles en México —pésima combinación—, en los últimos 15 años se volvió también el principal productor de personas desaparecidas, ejecuciones y cementerios clandestinos de cuerpos humanos. El gobierno del estado reconoce 14 mil 459 denuncias por desaparición entre 2008 y 2023. Además, uno de cada cuatro cuerpos hallados en fosas en el país está aquí, en la Zona Metropolitana de Guadalajara. Cerca de la dependienta que me tiene miedo. Cerca de mí, que le temo al bulto de la avenida. Cerca de quien evita leer las noticias porque la realidad tiene la mala costumbre de amargarnos la existencia.

Aquí va una prueba. Escribo en Google: “2023 +jalisco +bolsas +restos +humanos”. Al azar, *cliqueo* sobre cinco o seis ligas de entre las 11 mil 700 que el buscador arroja. En febrero de 2023 alguien halló 14 bolsas en el bosque La Primavera, en un terreno que pertenece al municipio de Tlajomulco; en abril, otro encontró 15 bolsas en una colonia pobre y terregosa de Zapopan; los primeros días de junio, las autoridades localizaron 45 bolsas en un acantilado de 40 metros, en Guadalajara, cuando buscaban a siete empleados de un *call center* que habían desaparecido un poco antes. Quince, 14, 45 bolsas parecían demasiadas, pero no lo fueron: en noviembre, un colectivo de buscadoras dio con 119 bolsas en un terreno del bosque La Primavera, en el municipio de Zapopan...

El canal de televisión de *Milenio*¹ hizo la cuenta: en 2023 *aparecieron* 19 fosas clandestinas y los cuerpos de 261 personas. Doscientas diecinueve estaban en Tlajomulco, el municipio urbano con más crecimiento. Gran cantidad de los cuerpos estaba en bolsas. Nadie vio cuando las dejaron. Nunca nadie ve nada cuando arrojan 10, 15, 45, 119 bolsas a la vuelta de su casa. Sin embargo, en la nota de *Milenio*, una vecina de la comunidad Santa Ana Tepetitlán, en Zapopan, resume la ecuación de la violencia, la distracción y el polietileno. “Sentía pánico [...] Venía a mi mente lo peor, pensando en que ya iba a ser algún otro fallecimiento, algún otro muertito, *algunotra* bolsita”.

Las *bolsitas jumbo* miden 75 centímetros de ancho por 90 de largo; tienen una solapa que aumenta su capacidad de volumen. Lo sé porque he tenido dos obsesiones nuevas desde mi encuentro con aquel bulto del camellón de Ávila Camacho. La primera es buscar en internet, a ver si a alguien más le pareció ver lo que a mí me pareció ver. Nadie confirma mi sospecha; es decir, la sospecha de que el horror habitaba esa bolsa que tenía por moño una cinta que decía “PRECAUCIÓN PRECAUCIÓN PRECAUCIÓN”. Los diarios informan, en cambio, que a escasos dos kilómetros de ahí, una persona tropezó con una *jumbo* habitada, en una esquina de la colonia El Vigía.

Mi segunda obsesión son las *bolsitas*, su capacidad de provocar, con cierta razón, figuraciones tenebrosas. ¿A quién se le ocurre abandonar una *jumbo* con moño amarillo en el camellón de Ávila Camacho?, ¿qué hace una *jumbo* solitaria en la orilla del periférico?, ¿cómo llegó abajo del puente de las vías del tren? Con esas preguntas, una tarde mi familia me encuentra en la sala de la casa, entrando y saliendo de una bolsa. “Cómo me dan miedo las bolsas negras”, confirma Lucy —familia extendida—, mientras contempla la escena con tensión: “En la calle, siempre me imagino que hay embolsados”. *Embolsados*, qué cosa. Como adjetivo no existe pa-

ra la Real Academia Española, aunque califica a este momento histórico en esta ciudad.

En la noche, Lucy me mandará la liga del reporte en Facebook de un tal *Charly Saucedo TV*. Charly Saucedo, resulta, es otro obsesivo de las bolsas negras. Uno serio; él toma fotos de los hallazgos. Uno de sus relatos cuenta que en la avenida Las Agujas, entre las calles Hilo Roza (*sic*) e Hilo Amarillo, en Zapopan, un pepenador de botellas descubrió una bolsa con restos. De todo esto Lucy fue testigo, así que ella añade que luego de mucho ruido de sirenas se descubrió que se trataba de perros. En el barrio alguien esparció el rumor de que, harta de una epidemia de garrapatas, una vecina envenenó a sus mascotas.

Restos, otra palabrota. *Restos* es el término forense para hablar de lo que queda del cuerpo que ocupó una persona. “Nosotras no aceptamos que se refieran a los muchachos como *restos*”, me dijo en abril una madre buscadora; “restos son los de la basura. Nuestros hijos no son basura, aunque los echen en bolsas”.

Hasta ese momento había pensado que el uso de las *jumbo* eran un asunto de economía —cuestan seis pesos, duran 500 años, prometen sus fabricantes—. Pero tal vez no sea el dinero lo que motiva su compra. “Usar bolsas de basura no es mezquindad, es una forma de negar la condición humana”, me corrige Mario Mercuri, un amigo experiodista. “El trato que se les da a los cuerpos enemigos siempre tiene un significado”.

En México, en Jalisco, al significado habría que añadirle la imaginación. Y no hay algo peor que la imaginación cuando se vuelve autoinmune. El psiquiatra y antropólogo Sergio Villaseñor Bayardo me contó que la Virgen de Guadalupe y el demonio eran alucinaciones compartidas entre los esquizofrénicos mexicanos. Eso fue hace 20 años. Me pregunto si hoy, en un país enloquecido por la brutalidad, compartimos otro delirio. El delirio de que el horror acecha en el interior de algunas *jumbo* abandonadas como pasas secas en los espacios públicos de una ciudad que decidió entregar a sus hijos más jóvenes. ■

VANESA ROBLES

Ha ganado los premios Jalisco de Periodismo, Nacional de Periodismo Cultural Fernando Benítez y el Nuevo Periodismo en la categoría Radio. Es integrante del Centro Universitario por la Dignidad y la Justicia Francisco Suárez, SJ, del ITESO.

1 bit.ly/Bolsas_jumbo



ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara

Transforma tu tiempo en aprendizaje con los diplomados que tenemos para tu crecimiento personal y profesional.

- Arte, Diseño y Cultura
- Comercio y Mercadotecnia
- Humanidades
- Ingeniería y Tecnología
- Negocios
- Organización y Liderazgo
- Política y Derecho
- Salud, Psicología y Educación

Fortalecimiento empresarial

Acompañamiento personalizado para atender las necesidades, la visión y la estrategia de tu organización: atencionempresarial@iteso.mx

*Modalidades presencial y en línea

 EC.ITESO  ITESO  ITESOuniversidad  ITESOuniversidad

Diplomados ITESO

Tiempo para ser mejor

☎ 33 2607 3128, 33 3469 9579 y 33 2796 9094

Tels. 33 3669 3480 y 33 3669 3482

diplomados@iteso.mx | diplomados.iteso.mx | iteso.mx



Regístrate al examen de admisión

Marzo **Sábado 2**
Sábado 9

Abril **Sábado 13**
Sábado 20
admission.iteso.mx

 **33 3669 3535** admission@iteso.mx
carreras.iteso.mx
 **33 1333 2672** iteso.mx

INTÉGRATE A LA RED EDUCATIVA
MÁS GRANDE DEL MUNDO

EN EL **ITESO**
LO HACES
POSIBLE



ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara

LIBRES PARA TRANSFORMAR

#InternacionalizaciónITESO



UNIVERSIDAD DE
EXCELENCIA
ACADÉMICA



AUSJAL



ITESOCarreras



ITESOcarreras



ITESOuniversidad



ITESO



ITESOuniversidad