

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

**Odái, Construyendo poder de este lado del camino.
Sitio virtual para promover la salud, prevenir y disminuir
la violencia sutil entre mujeres adolescentes**

TRABAJO RECEPCIONAL
PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN
PROMOCIÓN DE LA SALUD

PRESENTA

CIRCE HEZEL PALMA PACHECO

Director del trabajo recepcional

Mtro. David García Cárdenas

Ciudad de México, abril 2016

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS ©

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

Agradecimientos

A la Universidad Autónoma de la Ciudad de México por permitirme cursar una licenciatura con perspectiva crítica e innovadora, por ser el espacio donde conocí a personas que contribuyeron en mi crecimiento personal, profesional y a modificar mi perspectiva y objetivos de estudiar una licenciatura, y por proporcionarme la beca para la impresión y empastado de este trabajo.

A mi director el Mtro. David García por el acompañamiento durante esta experiencia, por las incontables asesorías en las que me escuchó y leyó para entender lo que quería hacer, lo que me estaba bloqueando, en las que me compartió comentarios, sugerencias y observaciones para enriquecer, pulir y culminar mi trabajo recepcional (material educativo y este documento), y por mostrarme y compartirme sus saberes, experiencias, percepción y pasión por lo que hace.

A mis lectoras, la Dra. Samanta Zaragoza por ser una de las profesoras que en la licenciatura me mostró que las/os promotoras/es podemos promover la salud a través de materiales educativos, que me motivó (al ver su percepción y pasión por lo que hace) a percibir el feminismo como una herramienta que podemos utilizar para promover la salud, y por los comentarios, observaciones y sugerencias que me hizo para enriquecer mi trabajo. A la Dra. Amarela Varela por sus saberes, percepciones, libros y experiencias compartidas, y por los comentarios, observaciones y sugerencias para enriquecer el trabajo.

A mis lectores, el Mtro. Oswalth Basurto por mostrarme sus saberes, pasión y compromiso por lo que hace, y por los comentarios, observaciones y sugerencias para enriquecer el trabajo. Al Lic. César Fuentes por los comentarios, observaciones y sugerencias realizadas a éste trabajo y por compartirme algunos de sus saberes de corrector de estilo.

A los cinco, gracias por el tiempo que se tomaron en leerme, por sus comentarios, observaciones y sugerencias ya que me permitieron reflexionar y ver aspectos que no había considerado, gracias por incitarme a reflexionar e ir más allá de lo que había visualizado.

A mi familia, a mi papá y mamá por el amor, comprensión, acompañamiento y apoyo que me brindaron a lo largo de esta experiencia, por escucharme y motivarme a seguir trabajando por lo que me apasiona, y por incitarme a reflexionar y entender que todo lo que pasaba era parte de los aprendizajes que la experiencia me dejaba en cada etapa. A mis hermanas y hermano por escucharme y leerme cuando lo necesitaba, por motivarme, por darme su opinión y por acompañarme las incontables noches y madrugadas en las que realizaba mi trabajo recepcional. Osiris agradezco el tiempo que invertiste en ver el material, por darme tu punto de vista y por la creatividad y esencia que le pusiste a través de tus dibujos. A Iker por ser la personita que me motiva de diversas formas a trabajar, reinventar mi rol de promotora y de ser humano para contribuir a la transformación de una realidad más amigable, menos opresora y más humana.

A mis amigas y compañeras con las que aprendí, compartí y construí saberes en el transcurso de la licenciatura. A mis colegas con las que comparto la pasión por la promoción de la salud alternativa, el feminismo y la educación liberadora, y con las que emprendí una maravillosa aventura llamada Colectivo Nepanyotl.

A mi amiga la Lic. Leticia López por brindarme parte de su tiempo, saberes, comentarios, observaciones y sugerencias para mejorar el material educativo.

A Osiris Palma y Lizbeth Juárez por ayudarme a enriquecer el material educativo a través de su percepción, experiencias, disposición y honestidad al participar en la prueba piloto.

A todas/os ustedes agradezco el impacto que sus vidas le han proporcionada a la mía, ya que contribuyeron a construir mi percepción, pasión, apuesta y fe que tengo por la promoción de la salud alternativa para transformar mi realidad y para contribuir como profesionalista a poner mi granito de arena para que otras personas transformen su realidad, al acompañarlas en sus procesos de cuestionamiento, reflexión y acción.

Contenido

Introducción	10
Capítulos	
1. Definiendo la violencia sutil	15
2. La violencia sutil como problema de salud	22
3. Mi interés personal y profesional en la violencia sutil	29
4. Las raíces de la violencia sutil	33
5. ¿Cómo pretendo abordar el problema de salud?	78
6. ¿Qué espero que se modifique y cómo?	82
7. ¿Por qué lo pretendo abordar con un blog?	84
8. ¿Qué se ha hecho sobre este tema en la web?	91
9. ¿Por qué se justifica mi blog frente a lo que hay?	100
10. ¿Qué características tiene mi metodología educativa?	104
11. Presentación del material educativo	129
12. Prueba piloto	154
13. Reflexiones y aprendizajes construidos	158
Bibliografía	165

Índice de tablas

Tabla 1.1 Elementos comunes al caracterizar la violencia	17
Tabla 4.1 Violencia que más reproducen algunas adolescentes	39
Tabla 4.2 Categorías que representan la violencia que reproducen y padecen algunas adolescentes	41
Tabla 4.3 Ejemplos de la violencia que se dirigen algunas adolescentes	43
Tabla 4.4 Estereotipo de la mujer perfecta	47
Tabla 4.5 Estereotipo de la mujer atractiva	48
Tabla 4.6 Estereotipo de la señorita	49
Tabla 4.7 Características para identificar los significados que son impuestos a través de la violencia simbólica	55
Tabla 4.8 Productos, servicios y estrategias comerciales que naturalizan los estereotipos hegemónicos	61
Tabla 4.9 Poder simbólico y trascendencia del género femenino hegemónico en la violencia entre mujeres	67
Tabla 4.10 Imposición del género femenino dominantes/Estereotipos hegemónicos	70
Tabla 6.1 Objetivos del material educativo	82
Tabla 8.1 Análisis de la violencia entre mujeres en los videos	92
Tabla 8.2 Análisis de la violencia entre mujeres en las noticias	94
Tabla 8.3 Análisis de la violencia entre mujeres en un artículo que expresa percepciones personales	95

Tabla 8.4 Análisis de la violencia entre mujeres en un artículo que muestra los resultados de una investigación	96
Tabla 8.5 Análisis de la violencia entre mujeres en entradas de blog que abordan la sororidad	97
Tabla 8.6 Análisis de la violencia entre mujeres en la entrada mujeres que matan a otras mujeres	99
Tabla 11.1 Blog	131

Índice de esquemas

Esquema 4.1 Discursos dominadores y mandatos sociales que imponen algunas familias y escuelas en nuestra forma de ser mujer	63
Esquema 4.2 Discursos dominadores y mandatos sociales que imponen la mayoría de las empresas del mercado en nuestra forma de ser mujer	64
Esquema 4.3 Charla entre amigas	74
Esquema 4.4 Posiciones de las chicas al jugar el juego de la mujer atractiva	75
Esquema 4.5 Posición de las chicas al jugar el juego de la señorita	75

Introducción

El presente trabajo contiene la documentación, referencias, análisis, cuestionamientos, reflexiones y aprendizajes adquiridos y construidos durante el proceso en el que estructuré el material educativo.

El problema de salud que se aborda, es la violencia sutil entre adolescentes. Por violencia sutil me refiero a los comentarios, frases, miradas, muecas y apodosos que utilizamos algunas mujeres para hacer sentir mal a otra al criticar, ridiculizar, descalificar o estigmatizar algún aspecto de su forma de ser mujer frente a otras mujeres y hombres.

Diseñé el blog reflexivo, [Odái. Construyendo poder de este lado del camino](#)¹, como mi propuesta de material educativo en donde las adolescentes u otra persona que se interese en la construcción de relaciones libres de violencia, reflexionen sobre lo que influye y condiciona la construcción y encarnación de la forma de ser mujer de las personas, el tipo de interacciones y relaciones que entablan con otras mujeres, algunas de las consecuencias negativas de creer que existe una sola manera de ser mujer, las diferentes formas de ser mujer que creamos, reinventamos y encarnamos en la vida cotidiana, en consecuencia, encuentren un espacio en el que promuevan su salud, prevengan y disminuyan la violencia sutil entre mujeres.

El interés personal y profesional por abordar el fenómeno de la violencia sutil surgió al identificar que en la mayoría de nuestras interacciones (tanto en el mundo real como en el virtual) están impregnadas de comentarios, frases, muecas, miradas, apodosos y chistes que se enfocan a criticar, ridiculizar, discriminar y estigmatizar algún aspecto (apariencia física, sexualidad, comportamientos, etcétera.) de la manera de ser mujer de otra persona y al identificar que la mayoría de las acciones que se perciben como violencia sutil pasan desapercibidas debido a que algunas personas hemos aprendido de manera inconsciente que son cosas naturales y normales que se hacen y dicen las mujeres.

¹ www.odai.manantialdenubes.org

A pesar de que he visto que la violencia sutil está impregnada en las interacciones de las mujeres de cualquier edad, decidí crear un blog para adolescentes ya que por experiencia propia y lo que aprendí en la licenciatura sobre la etapa, considero que la adolescencia es la etapa donde:

- Experimentamos más cambios hormonales, corporales y fisiológicos que a veces a algunas nos hacen confrontarnos con nosotras mismas.
- Algunas creemos que es más importante sentirse aceptada y querida por las/os demás que por nosotras mismas.
- Algunas experimentamos por primera vez la atracción física y sexual por otras personas.
- Algunas estamos en condiciones que nos hacen más vulnerables (de validarlos e incorporarlos en nuestra forma de ser mujer) ante los discursos dominadores, mandatos sociales, estereotipos hegemónicos, estigmas y expectativas que nos imponen la sociedad patriarcal y capitalista.
- Algunas estamos en condición más vulnerable de compararnos y competir con otras mujeres, de creer que solo existe una manera de ser mujer y que debemos de hacer todo lo posible para parecernos a la cantante, actriz, viners² y/o youtubers³ del momento, poniendo (la mayoría de la veces) en riesgo nuestra salud e integridad física y emocional.
- Algunas estamos en condición más vulnerable de crearnos complejos, inseguridades y/o desarrollar algún trastorno alimenticio al validar los discursos dominadores que descalifican y estigmatizan las formas de ser mujer que son diferentes a lo que mencionan los estereotipos dominantes.
- Las/os promotoras/es podríamos usar a nuestro favor para promover la salud de maneras que podrían tener mayor probabilidad de generar un impacto positivo, significativo y liberador para la vida de las/os adolescentes, cuando digo a nuestro favor, no pretendo decir que lo utilicemos a beneficio personal, más bien

² Persona popular en *Vine* (plataforma de videos cortos que se graban desde el celular) por la gran cantidad de seguidores y por la cantidad de reproducciones de sus videos.

³ Persona popular en *YOUTUBE* por la gran cantidad de suscriptores en su canal y por la cantidad de reproducciones que tienen sus videos.

que podemos aprovechar que en esta etapa la mayoría de las/os adolescentes construyen una nueva identidad, que sus intereses, metas, prioridades, la forma de percibir y afrontar la vida cambian, es decir aprovechar la oportunidad que tenemos de invitarlas/s e incitarlos/as a que desarrollen y cultiven la capacidad de cuestionar, reflexionar, transformar e intervenir en lo que consideran que condiciona o influye en sus proyectos de vida.

Estructura del trabajo

Se encuentra dividido en 13 capítulos, en el primer capítulo comparto de manera breve la documentación que realicé sobre la violencia, las limitaciones que encontré en algunas definiciones, los elementos que identifiqué que se repiten en algunas definiciones al caracterizarla y al finalizar con base en lo analizado, cuestionado y reflexionado anteriormente, defino el tipo de violencia que abordaré en este trabajo.

En el segundo capítulo se encuentran las razones por las que considero que la violencia sutil es un problema de salud desde la Promoción de la Salud Emancipadora, la manera en la que percibo influye y condiciona la construcción, encarnación y reinención de la forma de ser mujer de las adolescentes y en la naturalización y normalización de la violencia sutil como acciones que se dirigen las mujeres.

En el tercer capítulo comparto el interés, motivos personales y profesionales que me llevaron a abordar la violencia sutil, la experiencia que me permitió ver que algunas mujeres utilizamos frecuentemente la violencia sutil para criticar, ridiculizar y estigmatizar la manera de ser mujer de otra, mi experiencia con la violencia sutil, lo que me hizo ver la violencia sutil sobre mi forma de ser mujer y el tipo de interacciones que entablo con otras mujeres.

En el cuarto capítulo se encuentra la documentación, análisis, cuestionamientos, reflexiones de los temas que me permitieron entender mejor el problema de salud al comprender la relación e influencia que tienen en la naturalización y normalización de la violencia sutil y en la invisibilización de los efectos negativos en las mujeres que la padecen.

Los temas que me permitieron entender mejor el problema de salud que se aborda en este trabajo son los siguientes:

Violencia en el contexto escolar, al identificar, el tipo de violencia que es más frecuente entre las adolescentes, los motivos, las acciones violentas, los objetivos detrás de la violencia, la diferencia entre el tipo de violencia que se aborda en las investigaciones que se realizan en el contexto escolar con la violencia sutil que abordaré.

Perspectiva de género, al identificar los roles, normas, atributos, espacios y estereotipos hegemónicos femeninos que influyen y condicionan la violencia sutil entre mujeres.

Violencia simbólica, al identificar los espacios sociales, personas y las estrategias con las que se impone y naturaliza los estereotipos hegemónicos como características y atributos naturales de las mujeres, y los conceptos (agentes, agencias, prácticas, doxa, distinción/diferencia, capital simbólico, estructura estructurante y campos) de Bourdieu para entender cómo se explicaría la influencia y condicionamiento de los estereotipos hegemónicos en la reproducción, naturalización y normalización de violencia sutil entre mujeres.

En el quinto capítulo se encuentra lo que identifiqué (con base en lo analizado y reflexionado sobre la influencia de los estereotipos hegemónicos femeninos y los mandatos sociales en la reproducción y naturalización de la violencia sutil en las interacciones entre mujeres), que el material educativo debe contener y lo que debo hacer para generar las condiciones que les permitan a las adolescentes reflexionar sobre lo que pueden hacer para promover su salud, prevenir y disminuir la violencia sutil entre ellas.

En el sexto capítulo comparto los objetivos, lo que espero que el material educativo aporte y modifique para que las adolescentes promuevan su salud, prevengan y disminuyan la violencia sutil.

En el séptimo capítulo comparto la experiencia que me hizo elegir el blog como material educativo para abordar e intervenir la violencia sutil, las ventajas que percibo en éste para promover la salud y lo que me hizo optar por la creación de un blog reflexivo.

El octavo capítulo contiene lo que encontré en la web sobre la violencia entre mujeres y el análisis que realicé para percibir e identificar la manera en que se representa y aborda en el mundo virtual.

En el noveno capítulo comparto las diferencias entre el blog reflexivo y lo que encontré en la web con respecto a la manera de representar y abordar la violencia entre mujeres.

En el décimo capítulo se encuentra la metodología educativa en la cual me basé para estructurar el blog, describo el objetivo de las páginas que lo conforman, los tipos de contenido que posee el blog (en forma de narración y taller reflexivo, en cada tipo de contenido describo el rol que juega o que jugará la promotora de la salud, la adolescente, el tipo de contenido que se aborda o se comparte, la fuente, lo que se aprenderá y quién definirá lo que se ha de aprender).

En el onceavo capítulo comparto cómo surgió el nombre del blog y lo que significa, las páginas y subpáginas que lo conforman, las razones por las que las incluyo, lo que espero que aporten y ejemplifico con algunas páginas y subpáginas los tipos de contenido que posee el blog.

En el doceavo capítulo comparto brevemente cómo fue la prueba piloto, el rol que jugué, lo que me permitió ver y reflexionar, lo que modifiqué y agregué al blog después de la prueba piloto.

En el treceavo capítulo comparto algunos de los aprendizajes que construí durante esta experiencia, lo que me permitió ver y reflexionar sobre mi identidad y rol como promotora de la salud, y las expectativas académicas y profesionales que visualicé al haber creado el blog.

1. Definiendo la violencia sutil

El fenómeno que abordaré es la violencia sutil que se dirigen las adolescentes en sus interacciones cotidianas.

Para fines de este trabajo mencionaré a qué me refiero con violencia sutil, al caracterizar la violencia y la violencia sutil.

Al documentarme sobre la violencia en artículos, informes, documentales, materiales de difusión, sitios virtuales y analizarla en películas, programas de entretenimiento, noticieros e interacciones cotidianas me encontré con un dilema al tratar de conceptualizarla ya que la mayoría de los autores/as e instituciones (Organización Mundial de la Salud⁴, Instituto de las Mujeres del Distrito Federal⁵, Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal⁶, la Dirección General de Igualdad y Diversidad Social⁷ y la Universidad Autónoma de la Ciudad de México⁸) que la abordan en sus

⁴ La OMS es la “Autoridad directiva y coordinadora de la acción sanitaria en el sistema de las Naciones Unidas. Es la institución responsable de desempeñar una función de liderazgo en los asuntos sanitarios mundiales, configurar la agenda de las investigaciones en salud, establecer normas, articular opciones de política basadas en la evidencia, prestar apoyo técnico a los países y vigilar las tendencias sanitarias mundiales” Tomado de la página de la OMS en <http://www.who.int/about/es/> Marzo, 2014.

⁵ “Es el organismo de la administración pública del Gobierno de la Ciudad de México responsable de lograr que se garantice la protección y ejercicio pleno de los derechos humanos de las mujeres y las niñas, para erradicar la discriminación y alcanzar la igualdad sustantiva” Tomado de la página Instituto de las Mujeres del DF en http://www.inmujeres.df.gob.mx/wb/inmujeres/mision_qs Marzo, 2014.

⁶ “Es la institución encargada de conocer sobre quejas y denuncias por presuntas violaciones a los derechos humanos cometidas por cualquier autoridad o persona que desempeñe un empleo, cargo o comisión en la administración pública del Distrito Federal o en los órganos de procuración y de impartición de justicia que ejerzan jurisdicción local en el Distrito Federal” Tomado de la página de la CDHDF en <http://www.cd hdf.org.mx/index.php/nosotros/presentacion> Marzo, 2014.

⁷ “Es la institución encargada de formular, promover y ejecutar políticas, estrategias, programas y acciones integrales de gobierno que promuevan la igualdad, la equidad, el acceso a una vida libre de violencia y el ejercicio pleno de los derechos económicos, sociales y culturales (DESYC) de las y los habitantes de la Ciudad de México reconociendo la diversidad social, sexual, cultural, generacional y de género; poniendo énfasis en las personas, familias y grupos de la población que viven situaciones de exclusión y discriminación que limitan o impiden su acceso a niveles de bienestar más justos y equitativos. Planear y expedir programas y políticas que promuevan constantemente la igualdad, la equidad, el acceso a una vida libre de violencia y el ejercicio pleno de los derechos económicos, sociales y culturales de las y los habitantes de la Ciudad de México” Tomado de la página de la DGIDS en <http://www.equidad.df.gob.mx/objetivo.php> Marzo, 2014.

⁸ “La UACM es la universidad pública de la ciudad de México creada en el 2001 para responder a la demanda de educación superior (estudios de licenciatura y posgrado en áreas científicas, humanísticas e ingeniería) de las mujeres y hombres del distrito federal” Tomado de la página de la UACM en <http://www.uacm.edu.mx/uacm/es-es/uacm/con%C3%B3cenos.aspx#77571069-nuestra-universidad> Marzo, 2014.

artículos, informes, materiales de difusión y sitios virtuales, en el mejor de los casos, la definen de manera diversa al enunciar qué es, los tipos, contextos y personas que participan en ella; los diferentes significados son elaborados en función de la persona o institución que la elaboró, contexto y el objetivo del trabajo. Además de lo anterior, algunos autores/as e instituciones, en su defecto, la abordan sin definirla, hablan del fenómeno al poner ejemplos de frases, acciones, omisiones y acontecimientos violentos dando por hecho que el/la lector/a, espectador/a, usuario/a tiene una noción universal de la violencia.

Cuando menciono en su defecto, me refiero a que desde mi perspectiva de promotora de la salud abordar la violencia en un trabajo (artículo, informe, documental, material de difusión, etcétera.) sin definirla podría propiciar los siguientes inconvenientes:

El primero, la percepción de violencia que posee el autor/a e institución sea diferente a la percepción de la persona que vea el trabajo, por consiguiente el trabajo no sea significativo y no cumpla los objetivos para los cuales fue elaborado. Segundo, podría seguir propagando la idea de que al hablar de violencia nos referimos exclusivamente a las acciones y omisiones que dan como resultado derramamiento de sangre o muerte, minimizando e invisibilizando las acciones y omisiones que no implican contacto físico, pero que también repercuten de manera negativa en el cuerpo y vida de las personas que la padecen. Tercero, que la/s persona/s que vea/n el trabajo no tengan una caracterización viable de violencia que les permita identificar las diversas acciones, omisiones, personas, instituciones y acontecimientos violentos que existen en la vida cotidiana que podrían estar sucediendo en su realidad social y estar pasando desapercibidas por no visualizarlas dentro del fenómeno de la violencia.

Al observar las diversas definiciones de violencia que los autores/as e instituciones elaboran y/o utilizan para abordarla identifiqué que en algunas de ellas existen ciertos elementos que están presentes cuando se habla de violencia.

En la siguiente tabla se encuentran los elementos que identifiqué que se repiten al caracterizarla.

Tabla 1.1 Elementos comunes al caracterizar la violencia

Definición de violencia	Elementos comunes				
	Tener una intención	Utilizar sus recursos (fuerza/poder)	Tener un objetivo	Manifestarse	Dirigirse a seres vivos
La OMS define la violencia como: "El uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones" (Ledezma, Valdez, Amador, De la Cruz, Villalobos & Trujillo, 2010)	uso intencional	fuerza o el poder físico	causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones	hecho o como amenaza	contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad
Horacio Foladori menciona que se habla de violencia cuando "hay un individuo (o grupo de individuos) a merced de un OTRO. «A merced» significa que ese OTRO está en condiciones de disponer del individuo o grupo de individuos de una manera total, es decir, de ejercer un poder total sobre ellos. Ejercer un poder total es lograr el objetivo de su sometimiento, que obedezca" (Foladori, 2009, pág. 19)	lograr el objetivo	en condiciones de disponer, ejercer un poder	sometimiento, que obedezca		individuo o grupo de individuos
Enrique Chauv enuncia "Académicamente la agresión se ha entendido como la acción que tiene la intención de hacerle daño a otra persona. Esta agresión puede ser física (cuando busca hacer daño físico a la persona), verbal (cuando se quiere herir a través de las palabras), relacional (cuando se busca hacerle daño a las relaciones que tiene la otra persona o al estatus social que tiene en su grupo), o de otras formas" (Chauv, 2003, pág. 49)	la intención		hacer daño físico a la persona se quiere herir a través de las palabras hacerle daño a las relaciones que tiene la otra persona o al estatus social que tiene en su grupo	la acción, física, verbal y relacional	otra persona
La que retoma (Prieto, 2005) de Domenach (1981) "Violencia uso de la fuerza, abierta y oculta, con el fin de obtener de un individuo, o un grupo, algo que no quiere consentir libremente"	con el fin	uso de la fuerza	obtener algo que no quiere consentir libremente	abierta y oculta	un individuo, o un grupo

La de (Prieto, Carrillo, & Jiménez, 2005, pág. 1030) menciona que "la violencia es considerada como una actitud o comportamiento que constituye una violación o un arrebato al ser humano de algo que le es esencial como persona (integridad física, psíquica, moral, derechos, libertades)"	una violación o un arrebato		algo que le es esencial como persona (integridad física, psíquica, moral, derechos, libertades)	actitud o comportamiento	ser humano
La que retoma (Velázquez, 2005) de Hanna Arendt (1973) la violencia es "la variación del intento de anular al otro de mil maneras distintas e intensidades"	variación del intento		anular	mil maneras distintas e intensidades	al otro
La que elaboraron el colectivo Di Xocambenlu y el Círculo de Estudios de género de la UACM para el CALEIDOSCOPIO DE LA VIOLENCIA "la violencia es una acción, conducta o comportamiento que busca dañar, lesionar o controlar a una persona o a un grupo"	que busca		dañar, lesionar o controlar	acción, conducta o comportamiento	persona o a un grupo
La de la Ley de Acceso de las Mujeres a una vida libre de violencia del Distrito Federal "Violencia contra las mujeres: Toda acción u omisión que, basada en su género y derivada del uso y/o abuso del poder, tenga por objeto o resultado un daño o sufrimiento físico, psicológico, patrimonial, económico, sexual o la muerte a las mujeres, tanto en el ámbito público como privado, que limite su acceso a una vida libre de violencia"	tenga por objeto	basada en su género y derivada del uso y/o abuso del poder	daño o sufrimiento físico, psicológico, patrimonial, económico, sexual o la muerte	acción u omisión	las mujeres
La que se expone en el artículo La violencia contra las mujeres como obstáculo para la igualdad sustantiva "La violencia es un acto de poder. Quién la ejerce busca el sometimiento y el control, es decir, la eliminación de cualquier obstáculo para imponer su voluntad" (Torres, S/A-, pág. 5)	acto que busca	poder	sometimiento y el control, es decir la eliminación de cualquier obstáculo para imponer su voluntad	acto	

Fuente: Elaboración propia en base en lo que identifiqué en definiciones de violencia.

Tomando en cuenta los elementos comunes de las definiciones anteriores se podría decir que se percibe el fenómeno de la violencia cuando una persona o institución realiza acciones y omisiones de manera intencional al utilizar su fuerza o poder contra otra persona para dañarla, lesionarla, marcarla, controlarla, someterla, desvalorizarla y/o anularla.

Observando los alcances y limitaciones que me proporcionaron las definiciones anteriores para entender y caracterizar el fenómeno de la violencia, para fines de este trabajo explicaré a qué me refiero con violencia sutil entre mujeres. En primer lugar definiré cada término por separado para posteriormente integrarlo en una definición.

Violencia: acciones que se dirigen intencionalmente algunas mujeres al utilizar su poder derivado de su capital simbólico⁹ en contra de otra para dañarla, desacreditarla, discriminarla, estigmatizarla, invisibilizarla, y/o desvalorizarla frente a otras mujeres y frente a los hombres.

Sutil: acciones que no implican contacto físico para lacerar, dañar, marcar, controlar, desacreditar, estigmatizar y/o desvalorizar los cuerpos, sentimientos, pensamientos y comportamientos de las mujeres, es decir, son aquellas acciones (críticas personales, miradas y muecas despectivas, apodos, bromas, ofensas y humillaciones) violentas que pasan desapercibidas por la mayoría de las personas porque son reproducidas y enunciadas como una forma natural y normal de interactuar entre mujeres menospreciando e invisibilizando los efectos negativos que producen en la mujer/es que la padecen.

⁹ “Corresponde al conjunto de los rituales (como la etiqueta o el protocolo) ligados al honor y el reconocimiento. En definitiva, no es sino el crédito y la autoridad conferidos a un agente por el reconocimiento y la posesión de las otras tres formas de capital” (Bonnewitz, 2006, pág. 47); “entendido como el reconocimiento o la influencia que tienen una persona en un determinado grupo, como por ejemplo un líder social muy popular y reconocido” (García, 2007, pág. 6); “Bourdieu se refiere al «prestigio, carisma y encanto» como formas de capital simbólico” (Fernández, 2013, pág. 38).

Exponiendo lo anterior la violencia que abordaré en este trabajo es:

Violencia sutil entre mujeres adolescentes: acciones que se dirigen intencionalmente algunas adolescentes al utilizar su poder derivado de su capital simbólico, para desacreditar, discriminar, estigmatizar, invisibilizar, desvalorizar, someter y controlar la forma de ser mujer (cuerpo, sentimientos, pensamientos, comportamientos, sexualidad, metas, prioridades, formas de vestir, caminar y arreglar) de otra adolescente frente a los hombres y a otras mujeres, las cuales son percibidas por algunas mujeres que las reproducen y por algunos/as espectadores/as como formas naturales y normales de interactuar entre mujeres.

Cuando digo que la violencia es sutil no pretendo minimizar la violencia, el grado de sometimiento, control o daño que se causa en las personas que la padecen.

La violencia anterior, la enuncio y considero sutil en este trabajo por las siguientes razones; la primera, porque la mayoría de las veces le hacemos creer a la persona que violentamos y/o a las que nos observan que lo que decimos o hacemos es en forma de broma o “por el bien de la persona”, haciendo que la mayoría de las veces la violencia pasé desapercibida; la segunda, porque para lastimar o hacer daño a la persona no necesitamos tocarla o golpearla; y la tercera, porque con este tipo de violencia no dejamos marcas visibles en los cuerpos de las personas que violentamos, pero dejamos marcas más profundas que se perciben en los sentimientos, pensamientos, autoestima (amor, respeto y confianza) que tiene sobre su forma de ser mujer, en sus metas y prioridades.

Es importante mencionar que la violencia sutil no es exclusiva de las mujeres, algunos hombres también la reproducen y padecen, lo que diferencia la violencia sutil en ambos géneros (femenino y masculino), es el capital simbólico (lo que se esté valorando sobre cómo debe ser una mujer o un hombre y lo que se les esté exigiendo demostrar en ese momento) que les da poder (por decirlo de alguna forma) para violentar, ya que estará condicionado por las expectativas sociales, es decir, por las características, atributos y responsabilidades que se estén valorando de los estereotipos dominantes.

La violencia sutil en ambos casos es un problema de salud porque condiciona la libertad de construir, encarnar y expresar lo que para cada ser humano signifique ser mujer o ser hombre.

Para finalizar este capítulo, comento que la violencia sutil no es privativa de las mujeres, si se cambia de la definición anterior donde dice mujeres por hombres y viceversa, nos permitirá darnos cuenta de las diversas acciones violentas que se dirigen algunos hombres sutilmente para violentar las formas de ser hombre de otros.

2. La violencia sutil como problema de salud

Visualizando a la salud como la “capacidad humana corporeizada de diseñar, decidir y actuar en función de futuros viables” (Chapela, 2010, pág. 112), la violencia sutil es un problema de salud que puede condicionar doblemente la capacidad y libertad de crear y vivir las formas de ser mujer las cuales son en sí mismas proyectos.

Al imponernos estereotipos válidos no permitimos que cada mujer invente y viva su ser mujer como mejor le parezca ya que estamos inducidas (inconscientemente y depende del valor que cada mujer les dé en su forma de ser mujer) a querer encarnar los estereotipos que nos representan como válidos. Además de lo anterior es un problema de salud porque los estereotipos válidos incluyen la reproducción de conductas violentas frente a otras mujeres, disfrazándolas de formas naturales de interactuar entre nosotras. Es decir, los estereotipos válidos incluyen pautas que configuran relaciones de dominación entre mujeres y además las disponen para la dominación masculina.

Para exponer el posible doble condicionamiento iniciaré mencionando porqué los estereotipos¹⁰ hegemónicos¹¹ son violentos desde mi perspectiva de promotora de salud y de mujer, y posteriormente cómo los mismos pueden generar violencia.

Los estereotipos hegemónicos¹² son violentos debido a que nos representan:

1. De forma reduccionista, es decir como un cuerpo-objeto. La mayoría de los programas y publicidad dirigida a los hombres nos representa como un cuerpo-objeto a disposición del hombre para satisfacer sus deseos en consecuencia sus placeres sexuales; como cuerpo-objeto (premio y/o trofeo) que se puede obtener

¹⁰ Desde mi entendimiento son imágenes y representaciones que engloban características físicas, roles, normas, atributos de una persona que son utilizadas como patrones y/o modelos a seguir, debido a la aceptación y valoración social que las personas tienen de ellos.

¹¹ “Hegemonía dirección cultural, ética y política de la sociedad que fluye en dirección económica” (Gramsci 1975a, Sacristán 1980) en (Chapela, 2013, pág. 24). Tomando en cuenta la definición anterior se entiende por estereotipos hegemónicos aquellos que son más compartidos y utilizados por agentes y agencias con capital simbólico en su publicidad, los que son más representados por conductores/as, actores, actrices y cantantes en los diversos medios de entretenimiento y por las personas en la vida cotidiana por ser percibidos como naturales debido a la constante presentación e imposición de los mismos en cualquier contexto social, medio de entretenimiento y por las personas con las cuales se interactúa en la vida cotidiana.

¹² Si se desea profundizar en las características y atributos que conforman los estereotipos hegemónicos para fines de este trabajo se encuentran en la página 47.

al comprar el auto, desodorante, preservativo, etcétera que les venden y como cuerpo-objeto al utilizarnos de adorno en la publicidad de bebidas alcohólicas, cigarros y/o en la vida cotidiana, fiestas, reuniones, etcétera.

2. Como el estereotipo de cuerpo-mujer-objeto que se define como una suma de partes-atributos (facciones, tez, cabello, piel, mamas, cintura, abdomen, glúteos, piernas, etcétera), cada uno con un valor simbólico determinado y sujeto a convertirse en un proyecto en sí mismo: una tez perfecta (sin cicatrices, acné, arrugas, etcétera), una cintura que necesita ser reducida, unas mamas y glúteos que necesitan ser moldeados, en consecuencia un cuerpo-mujer, el cual se evalúa frente un estándar de atributos.

3. Como el cuerpo-mujer el cual se evalúa frente a un estándar de roles y normas que condicionan sentimientos, pensamientos, comportamientos, sexualidad, en consecuencia, la manera de interactuar con las personas.

4. Como el conjunto de atributos que se configuran en un estándar no natural e inalcanzable para la gran mayoría de nosotras en la vida cotidiana, ya que las mujeres que los representan y encarnan en la publicidad son mujeres moldeadas (a través de la cirugía estética y por la manipulación digital de imágenes), específicamente para generar ciertas necesidades de consumo y al mismo tiempo satisfacerlas al mostrar la eficacia de los productos, roles y normas que anuncian.

5. Como un estándar que se alcanza sólo mediante conductas de consumo permanente, de la inversión de una gran cantidad de energía, recursos y tiempo, lo cual deja de lado la realización de otros proyectos que no estén implicados con la prioridad de tener una apariencia física agradable, tener un vestuario y calzado extenso y a la moda, acaparar la atención y entablar una relación sentimental.

6. Exclusivamente dentro del estereotipo hegemónico invisibilizando atributos distintos a los físicos, mermando la capacidad de crear y vivir un proyecto autónomo el cual sea percibido y vivido por nosotras para satisfacer nuestras expectativas personales, profesionales y laborales.

7. Desde el estereotipo estándar lo cual de manera implícita lleva a la desvalorización de las características corporales diferentes al estereotipo, y por lo tanto, la desvalorización de las mujeres que no cumplimos con cada uno de los atributos (por separado) y de aquellas que no ejecutamos los roles¹³ y normas¹⁴ del estereotipo; ya que somos mostradas como idénticas, al representarnos con un cuerpo (apariencia física, facciones de la cara, cabello y piel), sentimientos, pensamientos, prioridades y metas que están enfocadas exclusivamente al cuidado de la apariencia física y de lo que las demás personas vean y piensen de nosotras; menospreciando y estigmatizando los diversos atributos y formas de ser mujer que distan de los estereotipos hegemónicos.

8. Como un cuerpo que desea y requiere de una gran inversión de energía, capitales y tiempo para alcanzar el cuerpo-perfecto, a través de sus discursos pretende hacernos creer que todas estamos en las condiciones de lograrlo, homogenizando nuestro modo de vida, ya que nos representan como si todas tuviéramos las posibilidades, lo cual es falso, lo anterior nos coloca en una situación de desigualdad, ya que no todas podemos acceder a él, en primer lugar porque el fenotipo nos proporciona rasgos diversos a nuestro organismo y porque nuestros recursos económicos están limitados por un sistema de distribución desigual de la riqueza.

Los estereotipos enunciados anteriormente son utilizados por la mayoría de los agentes y agencias con capital simbólico (empresas que ofrecen servicios y productos de moda, belleza y de cuidado personal), como un recurso para validar la supuesta eficacia de los productos y servicios que ofrecen, al mostrar en su publicidad “los beneficios que obtienen las mujeres al adquirirlos”.

Los estereotipos hegemónicos al ser representados constantemente en los medios de comunicación y entretenimiento con tanta naturalidad, genera inconscientemente la idea

¹³ Entendiendo a los roles como las acciones, tareas, labores, actividades, funciones que se les asignan a las personas basadas en su sexo (mujer u hombre) y en la construcción social (femenino y masculino).

¹⁴ Entendiendo a las normas como los modos, actitudes, formas de expresión, lenguaje y comportamientos aceptables (expectativas deseables desde la perspectiva de la sociedad) según la construcción social.

de que tales estereotipos son reales, disfrazando “el deber ser de una mujer” con él “así es una mujer” creando e incrementando sutilmente el deseo (dependiendo de los significativos que nos sean, el valor y poder que les demos). El cual poco a poco se transforma en la necesidad de ser percibidas y percibirnos como aquellas mujeres que poseen los atributos, roles y normas deseables por las mujeres y hombres.

Las empresas a través de la representación de los estereotipos hegemónicos tienen como principal objetivo convencernos de la naturalidad de los mismos y a la par crearnos complejos e insatisfacciones, los cuales serán momentáneamente paliados al adquirir los diversos productos y servicios que las mismas nos ofrecen. Al validar lo anterior (comprar los productos y servicios), las empresas logran sus objetivos, acumular su capital simbólico, el cual le permitirá seguir acumulando su capital económico.

Cuando menciono que los estereotipos hegemónicos generan violencia, me refiero a que la carga simbólica, beneficios (ser atractivas y entablar una relación sentimental) y naturalidad que le atribuye las empresas en su publicidad, los medios de comunicación masiva y entretenimiento en su programación puede propiciar en menor o mayor grado (condicionado por el significado que le den a los estereotipos), que la mayoría de las mujeres comparemos nuestro ser mujer con respecto al de las modelos, cantantes y actrices, en consecuencia de manera inconsciente incrementemos el deseo y la necesidad de ser igual a las mujeres de la farándula.

La comparación se basa específicamente en visualizar que tanto nuestra apariencia (atributos), roles y normas se parecen y/o distan de los estereotipos hegemónicos, es decir, de qué tan cerca o lejos estamos de ser la mujer que los hombres y mujeres desean.

Al auto compararnos y ser comparadas constantemente con el “deber ser”, algunas mujeres generamos en nuestra forma de ser mujer, complejos, inseguridades y necesidades que creemos atenuar al adquirir todo aquello que nos promete encarnar los estereotipos hegemónicos. Si visualizamos cambios favorables en nuestra forma de ser mujer algunas generamos sentimientos de autovaloración. Por el contrario, si los cambios no son los esperados algunas generamos sentimientos de autodesvalorización que nos confronta día a día con nuestro ser mujer y con el de otras mujeres.

Tomando en cuenta lo anterior se podría decir que los estereotipos hegemónicos desencadenan en el inconsciente de algunas de nosotras una competencia constante que se basa en valorar y/o desvalorar nuestra forma de ser mujer y el de otras mujeres al percibir lo cerca o lejos que estamos de visualizarnos como los estereotipos hegemónicos por ende de obtener los beneficios que nos vende la publicidad y los programas de los medios masivos de comunicación y entretenimiento.

Es importante aclarar que los puntos mencionados anteriormente no aplican en todas las mujeres, y si lo hacen, no se ven reflejados con la misma intensidad, ya que dependerá de los significativos que nos sean los estereotipos hegemónicos, el valor y poder que le atribuyamos en la construcción y encarnación de nuestra forma de ser mujer.

Después de exponer desde mi perspectiva de promotora de la salud y mujer por qué considero que los estereotipos hegemónicos son violentos y de cómo los mismos pueden generar la violencia entre mujeres, se percibe de manera más clara que el proyecto de ser mujer (cuerpo, sentimientos, pensamientos, comportamientos, sexualidad, edad, metas, prioridades, formas de vestir, caminar y arreglar) está condicionado por los siguientes estereotipos hegemónicos:

- Estereotipo de mujer que la mayoría de las empresas de entretenimiento, moda, belleza, higiene y salud representan en la publicidad y en los medios de comunicación masiva.
- Estereotipo de mujer que define los roles, normas y atributos relacionados con la vida de pareja y familiar. A menudo inculcado en la red familiar.
- Estereotipo de mujer que las personas de la red externa a la familia validan y representan en la vida cotidiana. A menudo contiene elementos derivados de los anteriores y define roles, normas y atributos del ser mujer fuera del ámbito familiar.

Es central mencionar que los estereotipos hegemónicos son construcciones socioculturales que van cambiando a lo largo de la historia, ya que se modifican respecto a las expectativas, características, responsabilidades y atributos que sean consideradas “adecuadas” para representar mejor dicho imponer a la mujer de cada época.

Lo que se impone a través de los estereotipos hegemónicos, está en gran parte condicionado por los intereses políticos, culturales y económicos del patriarcado y el capitalismo, lo anterior se percibe, al analizar la manera en que se representa la mujer en los diferentes espacios sociales y en las empresas de entretenimiento, moda, belleza, higiene, salud, etcétera.

El patriarcado y el capitalismo en las diferentes épocas se han ocupado de disciplinar y apropiarse del cuerpo de las mujeres, es decir de controlar de manera directa e indirecta nuestras vidas, al imponernos dependiendo de la época, un estereotipo de belleza, juventud, sensualidad, de cómo vivir nuestra sexualidad, que métodos anticonceptivos usar, que relaciones sentimentales y sexuales entablar, los trabajos viables, y la manera de cómo comportarnos dentro y fuera de casa, volviéndonos objetos de observación constante, que vivimos nuestro cuerpo dependiendo de que tanto nos parezcamos o diferenciamos de los estereotipos dominantes, es decir como fuente de identidad o de prisión (Federici, 2004).

Para finalizar este capítulo, en resumen, la violencia sutil es un problema de salud que está vinculado con la imposición de significados que los agentes y agencias con capital simbólico, económico, político y social representan a través de la violencia simbólica¹⁵ en los estereotipos hegemónicos.

Los agentes y agencias con capital simbólico (empresas de entretenimiento y las que ofrecen servicios y productos de moda, belleza e higiene personal) al representar los estereotipos hegemónicos como naturales, imponen en nuestro subconsciente (dependiendo del valor y los significativos que nos sean) el deseo de ser percibidas como las mujeres que encarnan los estereotipos dando como resultado en menor o mayor

¹⁵ Para profundizar en este concepto ir a la página 54.

grado (dependiendo de cada mujer) la inscripción¹⁶ de los discursos dominadores en nuestros cuerpos.

Al imponer significados (atributos, valores, roles y normas) en los estereotipos nos vuelven a algunas mujeres territorio fértil para corporeizar la necesidad de adquirir los productos y servicios que nos ofrecen. En consecuencia, inscribir sus discursos dominadores en nuestros cuerpos anulando la posibilidad de crear un proyecto más autónomo¹⁷ que responda a nuestros intereses y deseos personales, profesionales, laborales, etcétera.

Es un problema de salud porque algunas de las personas que cuestionamos la naturalidad de estos estereotipos y que decidimos modificarlos, reinventarlos o desecharlos de nuestra forma de ser mujer somos marginadas y desvalorizadas al nombrarnos y representarnos como una forma inadecuada o rara de ser mujer, por el hecho de que nuestras formas de ser mujer distan de lo que enuncian los estereotipos hegemónicos.

Mientras continuemos construyendo y viviendo nuestro proyecto (forma de ser mujer) sin cuestionar nuestras experiencias del pasado, del presente, los discursos dominadores, y mandatos sociales que influyen y condicionan la construcción y encarnación de nuestra manera de ser mujer seguiremos siendo blanco fácil del poder de las empresas de moda y belleza, y de las personas que de manera directa e indirecta se ven beneficiadas al invadir nuestro cuerpo territorio¹⁸ por percibirnos en condición vulnerable.

¹⁶ “A las marcas, a las huellas, que suceden en el cuerpo y en la subjetividad del ser humano y en sus espacios materiales y simbólicos como producto de acciones humanas directas o indirectas en donde esas acciones son prácticas en el mundo que reflejan la acción del poder sobre los individuos y los grupos sociales”(Chapela & Consejo, 2010, pág. 101).

¹⁷ “Regirse uno mismo por sus leyes” (Chapela, 2010, pág. 44).

¹⁸ Cuerpo territorio porque es el sitio objetivo del ejercicio del poder hegemónico (mercado, sociedad, cultura, medicina, política, familia, escuela, religión etc.) en donde se escriben, se marcan, se graban y por lo tanto se expresan las condiciones de la subordinación del sujeto a lo largo de su vida (Chapela, 2007).

3. Mi interés personal y profesional en la violencia sutil

La violencia sutil me interesa en primer lugar, porque considero que es un tipo de violencia que siempre ha estado presente en nuestras interacciones, pero, que ha pasado desapercibida debido a que es considerada por algunas mujeres y hombres como una forma normal y natural de interactuar entre mujeres, percibirla de la manera anterior, podría favorecer que se siga reproduciendo, menospreciando e invisibilizando los efectos de desvalorización que puede generar en las mujeres que la padecemos.

En mi experiencia, la violencia sutil pasó desapercibida por varios años hasta que se hizo visible al regresar a mi vida cotidiana después de ausentarme algunos días del servicio social, reuniones familiares y de amistad por una infección por el virus de la varicela. Cuando digo que pasó desapercibida, no pretendo decir que nunca la haya padecido o reproducido, en la infancia la padecí, en la adolescencia y juventud la padecí y ejercí. Cuando digo que pasó desapercibida me refiero a que en el momento que estuvo presente en mi vida la pasé por alto al validar el supuesto de que ese tipo de interacciones eran normales entre mujeres.

Lo anterior cambió al vivir algunos días con la varicela, ya que ésta me confrontó con los discursos dominadores y mandatos sociales que había corporeizado e inscrito y que representaba y encarnaba en mi forma de ser mujer.

La confrontación de mi forma de ser mujer me hizo ver la contaminación

En el tiempo en que la varicela se manifestó en mi cuerpo me di cuenta de los significados que había corporeizado e inscrito con respecto al “deber ser” de una mujer, ya que al reflexionar sobre mi experiencia con el virus, me di cuenta que lo que me preocupaba en verdad eran las cicatrices que me dejaría así como las secuelas que tendría en mi cuerpo al estar tanto tiempo en reposo, al percibir lo anterior me percaté de lo invadido que estaba mi cuerpo por aquellos discursos dominadores y mandatos sociales que me imponían y enunciaban cómo debía ser una mujer.

Mi forma de ser mujer después de la enfermedad

Después de lidiar biológicamente con el virus e internamente con los discursos dominadores y mandatos sociales que se hicieron visibles al reflexionar sobre mi

experiencia con la enfermedad, regresé a mi vida cotidiana y al integrarme a mis actividades escolares y recreativas recibí diversos comentarios y miradas que se enfocaron a nombrar las secuelas que había dejado la enfermedad en mi apariencia física.

Los comentarios eran diversos, recibí algunos de bienvenida como los de ¡qué bien que ya estás de regreso!, ¡te extrañamos! algunos confortables ¡casi no se te ven las marcas!, ¡no parece que hubieras estado enferma! y otros comentarios que iban acompañados de gestos de compasión que me hacían ver que después de la enfermedad ya era otra Circe ¡te quedaste bien marcada! y ¡pobrecita ya no eres nada de lo que eras antes!

Los comentarios confortables fueron hechos por las personas que de manera indirecta (al analizar mis discursos, comportamientos, sentimientos y pensamientos) y directa (había mantenido conversaciones al respecto) sabían lo contaminada que estaba con los discursos dominadores y mandatos sociales del ser mujer por ende la preocupación trivial que tenía por la apariencia física.

Los comentarios que me hacían ver y sentir que después de la enfermedad era otra Circe fueron hechos por personas con las cuales había mantenido conversaciones al respecto de la apariencia física, pero principalmente los escuché de personas con las cuales mantenía un vínculo fuerte de amistad y compañerismo.

Los objetivos detrás de los comentarios

Al identificar y reflexionar sobre los sentimientos y pensamientos que propiciaron en mi los comentarios anteriores, me di cuenta que la generación de los mismos estaba condicionada por el capital simbólico que atribuí a las personas que me los dirigieron, el vínculo de amistad que tenía con esa persona, pero sobre todo por los significativos que eran los discursos dominadores y mandatos sociales para mi forma de ser mujer.

Lo anterior me permitió ver el poder que les había atribuido a las personas para valorar y/o desvalorar mi forma de ser mujer, así como el discurso dominante y mandato social detrás de cada comentario en consecuencia el posible objetivo de cada persona al mencionarlo.

La mujer y promotora de la salud en busca de la violencia sutil

A partir de los comentarios y miradas que recibí después de regresar de mi experiencia con el virus de la varicela, realicé una retrospectiva, para identificar la frecuencia con la cual lidiaba con ese tipo de comentarios y miradas así como las personas con las cuales entablaba ese tipo de violencia, al realizar lo anterior me di cuenta de las diversas acciones violentas que en el pasado padecí y ejercí, las personas que en su momento la ejercieron y sufrieron, los objetivos detrás de cada acción violenta así como las personas que de manera directa e indirecta se beneficiaron o perjudicaron.

Al darme cuenta que la violencia sutil invadió mis interacciones del pasado, me dispuse a identificar en las del presente comentarios, miradas, apodos, frases y muecas despectivas que utilizamos algunas mujeres para estigmatizar, etiquetar y desvalorizar la forma de ser mujer de otra chica. A la par identifique la violencia sutil que representan algunas mujeres de la farándula en los programas, películas, publicidad; y algunas cantantes en sus canciones, así como la que reproducen y padecen algunas mujeres en el mundo virtual específicamente en la red social Facebook al analizar las charlas públicas, mensajes de imágenes y canciones que se comparten para calificar, estigmatizar y desvalorizar a otra chica, la violencia sutil que se dirigen en este espacio virtual se basa en desvalorizar el cuerpo y la vida sexual de otra mujer.

Cuando identifiqué las diferentes acciones violentas que algunas nos dirigimos en la vida cotidiana y en el mundo virtual corroboré que me interesa abordarla, en primer lugar, porque en el pasado la padecí, percibí y ejercí; y porque en el presente la padezco, percibo y lucho internamente y externamente (al identificar y reflexionar los discursos dominadores y mandatos sociales del “deber ser” que he corporeizado y que están inscritos y encarnados en mi forma de ser mujer) para no reproducirla de manera consciente e inconsciente contra mi forma de ser mujer y/o contra la manera de ser mujer de otras.

En segundo lugar, me interesa abordarla como mujer y promotora de la salud, porque considero que la naturalización de la violencia sutil en nuestras interacciones cotidianas, podría validar el supuesto (algo que se cree que es verdad, es decir “verdades que se imponen y no se cuestionan”, por ejemplo son supuestos creer e imponer que “todas las

mujeres desean casarse o que todas son heterosexuales”) que nos han enseñado de manera consciente e inconsciente con respecto a que “la peor enemiga y/o amenaza de una mujer es otra mujer”, es decir podría validar la idea de que las mujeres no podemos interactuar y convivir de manera respetuosa. Validar el supuesto anterior también podría generar indiferencia ante el dolor, angustia, preocupación, sufrimiento y problemas que podría estar padeciendo alguna/s de nuestras congéneres en su vida cotidiana (escuela-acoso entre iguales, trabajo-acoso y hostigamiento sexual, violencia en el noviazgo y en la casa-violencia intrafamiliar).

En tercer lugar, considero importante abordarla ya que la naturalización y normalización de la violencia sutil en nuestras interacciones podría generar en algunas mujeres que la padecen, baja autoestima y depresión al validar la desvalorización y estigma que las personas que la violentan le atribuyen a su forma de ser mujer, en consecuencia ponerlas en riesgo de padecer otras formas de violencia (violencia autoinflingida, entablar relaciones destructivas y violencia en el noviazgo) las cuales podrían aceptar y naturalizar de manera inconsciente por encontrarse en condición vulnerable ante violencia.

En cuarto lugar, me interesa abordarla porque considero que naturalizar y normalizar la violencia sutil entre mujeres podría sembrar en algunas de nosotras (en nuestro consciente e inconsciente) tanta indiferencia entre congéneres hasta el grado de justificar las más atroces formas de expresión de violencia en contra de nosotras (acoso sexual, hostigamiento sexual, abuso sexual y feminicidio).

4. Las raíces de la violencia sutil

Después de identificar la violencia sutil que algunas mujeres nos dirigimos y/o padecemos en el mundo real y virtual, me cuestioné acerca de los posibles motivos y objetivos por los cuales la reproducimos y para dar respuesta a mis cuestionamientos me di a la tarea de buscar bibliografía que abordara la violencia entre mujeres, obteniendo lo siguiente.

Al indagar sobre la violencia y las mujeres, encontré principalmente bibliografía que documenta la violencia que padecen algunas mujeres por parte de los hombres y de algunas instituciones públicas visualizándonos como un grupo en condición vulnerable receptor del fenómeno de la violencia. Al ver la invisibilización de las mujeres como reproductoras de violencia busqué bibliografía sobre el acoso escolar para ver si en alguna de las investigaciones que realizan en el nivel secundaria es visible la violencia sutil que nos dirigimos algunas mujeres.

Al leerlos identifiqué de manera general los tipos de violencia que algunas adolescentes reproducen y padecen con mayor frecuencia, tomando como antecedente de violencia entre mujeres la bibliografía anterior, busqué investigaciones que documentaran específicamente la violencia entre mujeres en el contexto escolar.

Posteriormente busqué (artículos, noticias, imágenes, etcétera) en la red a través del buscador *Google* para ver qué tan visible es en el mundo virtual la violencia entre mujeres, la importancia de saber qué tan visible es en la red, se debe en primer lugar a que ese espacio en la actualidad es el predilecto por la mayoría de las adolescentes para buscar información y para interactuar con sus iguales. En segundo lugar para saber qué han hecho para visualizarla ya que el material educativo que diseñé es un blog reflexivo que se presenta como una propuesta para promover la salud, prevenir y disminuir la violencia sutil entre mujeres adolescentes.

El buscador me arrojó mayoritariamente artículos, campañas, videos, informes, documentales y noticias que muestran principalmente la violencia que padecen algunas mujeres por parte de algunos hombres y videos que exhiben la violencia física que algunas mujeres se propician en peleas callejeras.¹⁹

La búsqueda que realicé en el mundo académico y virtual me mostró dos aspectos importantes. El primero, al observar que la violencia entre mujeres es visible en bibliografías que abordan la violencia entre iguales, en algunos libros de superación y autoayuda, me mostró la escasa percepción de las mujeres como reproductoras de violencia y la amplia noción como víctimas, ya que la mayoría de los trabajos (investigaciones, documentales, informes, materiales educativos, noticias, etcétera.) que abordan la violencia nos visualizan como víctimas; el segundo, me mostró la prioridad de elaborar una propuesta de material educativo (blog) que genere las condiciones para que se haga visible (dependiendo de lo significativo y lo que les refleje el blog al ser mujer de las adolescentes) en el mundo virtual y real las diversas acciones violentas que a veces nos dirigimos algunas mujeres, es decir, la importancia de crear un material que genere las condiciones para que las adolescentes reflexionen sobre la violencia sutil y sus interacciones con otras chicas, y para que promuevan su salud, prevengan y disminuyan la violencia sutil entre ellas.

Como el fenómeno de la violencia entre mujeres está documentado en trabajos que abordan la violencia que se gesta en el contexto escolar tomé como referencia las investigaciones y documentales que hacen visible la violencia entre adolescentes para identificar el tipo de violencia que se reproducen y padecen con mayor frecuencia.

Violencia en el contexto escolar

La violencia que se gesta en el contexto escolar es un tema que es investigado arduamente por la academia debido a la sutileza, crudeza, frecuencia con la que los/as estudiantes se violentan y por las repercusiones que ese tipo de violencia genera en las personas que la padecen, la violencia en la escuela es una realidad que en la actualidad se ha visibilizado en la vida cotidiana al abordarla a través de conferencias,

¹⁹ Algunos de los ejemplos del tipo de artículos, campañas, informes, documentales y noticias que me arrojó el buscador se encuentran en el anexo que se encuentra al final del trabajo.

documentales, talleres, charlas, materiales educativos, obras de teatro que son dirigidos a la comunidad estudiantil, a la familia de las/os estudiantes y a la comunidad en general.

Desafortunadamente la violencia en la escuela, es un fenómeno que siempre ha estado presente en la vida de las personas que interactúan en ella, pero que había sido normalizada debido a ciertos discursos que enunciaban su naturalización en este espacio como formas adecuadas y normales de educar e interactuar.

Algunos de los autores/as que abordan la violencia que se reproduce en el contexto escolar (Olweus, 2004; Castillo, 2011; Mejía & Weiss, 2011; Muñoz, Saavedra, & Villalta, 2007; Velázquez, 2005; Prieto, 2005; Muñoz, 2008; Prieto, Carrillo, & Jiménez, 2005; Gómez, 2005; Harris & Petrie, 2006; Mingo, 2010 y Mejía, 2013) mencionan que la violencia en este espacio social se reproduce principalmente en tres direcciones, la primera, la que se reproduce entre estudiantes es decir el acoso entre iguales, la segunda la que reproducen algunos profesores/as contra las/os estudiantes y la tercera la que ejercen algunos/as estudiantes contra los profesores/as, para fines de este trabajo solo me enfocaré en algunas de las investigaciones de la violencia entre iguales, ya que éstas son las que abordan el fenómeno de la violencia entre mujeres.

Antes de abordar la violencia entre iguales, es central mencionar que Dan Olweus es el pionero en las investigaciones que visibilizaron y conceptualizaron el acoso entre iguales.

Desde que Olweus visibilizó el acoso entre iguales, la definición para identificar y prevenir el fenómeno ha tenido modificaciones, las cuales, se deben principalmente al país, contexto y a las personas que se esté impartiendo el taller, programa, etcétera, para intervenir y prevenir el fenómeno, por los siguientes motivos Dan Olweus menciona que para hablar de acoso entre iguales se considera lo siguiente, se entiende por acoso entre iguales cuando “Un alumno es agredido o se convierte en víctima cuando está expuesto, de forma repetitiva y durante un tiempo, a acciones negativas que lleva a cabo otro alumno o varios de ellos” (Olweus, 2004, pág. 25).

Por acciones negativas Olweus entiende “Se produce una acción negativa cuando alguien, de forma intencionada, causa daño, hiere o incomoda a otra persona” (Olweus, 2004, pág.25).

Considerando la definición de Olweus, en la mayoría de las investigaciones sobre acoso en el contexto escolar se consideran las siguientes características para hablar de acoso entre iguales, se considera acoso cuando:

La víctima

- Es acosado/a de manera frecuente, repetitiva y sistémica.

El/la victimaria

- Acosa de manera intencional para causar daño o perjudicar a la persona.

Entre el estudiante que es el victimario/a y la víctima existe un desequilibrio de fuerza, es decir una relación de poder asimétrica porque la víctima se considera o está en condición vulnerable de defenderse o responder al acoso.

Para entender y abordar de manera clara el fenómeno de la violencia entre iguales algunos autores/as enuncian los tipos de relaciones que los seres humanos entablamos, así como la importancia de cada una de ellas para interactuar y construir la identidad de cada persona, yo las retomo en este trabajo para identificar si existe algún vínculo entre las diversas relaciones entre seres humanos y el fenómeno de la violencia.

Relaciones entre seres humanos

Las relaciones que entablamos los seres humanos en los diferentes espacios en los cuales interactuamos son las de complementariedad (amistades y noviazgo), las concurrentes (competencia, rivalidad y envidia) y las antagónicas (intimidación y violencia) (Velázquez, 2005).

Al entablar los/as estudiantes las relaciones anteriores se observa a “estudiantes que se destruyen, ayudan, compiten, colaboran, envidian, apoyan, obstaculizan, estimulan, humillan, protegen, lastiman, curan, aman, traicionan, alientan, critican, acompañan, abandonan, comprenden, tensan, respetan, deshonran, aconsejan, confunden, aíslan, acogen, etcétera” (*Ibidem*).

Al analizar las investigaciones que abordan la violencia entre mujeres identifiqué que las relaciones que la mayoría de las adolescentes entablan principalmente con sus iguales en el contexto escolar son de amistad y compañerismo, ya que a través de éstas, se conocen y reconocen como iguales compartiendo percepciones, gustos, intereses, sueños, prioridades, pero también entre ellas se desconocen cuándo perciben discrepancias, las cuales, son propiciadas al entablar relaciones concurrentes donde se valora y/o desvalora la forma de ser mujer (cuerpo, sentimientos, pensamientos, acciones, vestuario, arreglo, forma de hablar y caminar) de las adolescentes, las relaciones que desencadenan competencia, rivalidad y envidia entre ellas, algunas veces culminan en relaciones antagónicas las cuales tensan, condicionan y/o anulan la amistad y compañerismo (Mejía & Weiss, 2011).

Tomando en cuenta lo anterior se podría decir que la violencia entre mujeres se hace visible cuando entablamos relaciones concurrentes y antagónicas, dando como resultado que se perciba lo que mencionan Orbach y Eichenbaum “Cuando se manifiestan o perciben en las interacciones entre mujeres sentimientos de rabia, envidia, competencia, culpabilidad y abandono hacen tambalearse hasta la más íntima amistad femenina” (Orbach & Eichenbaum, 1989).

Violencia entre mujeres

Algunos autores/as en sus investigaciones e intervenciones mencionan que a diferencia de los adolescentes, las adolescentes la gran mayoría de las veces, reproducen violencia que no implica contacto físico para lastimar, desacreditar, menospreciar y estigmatizar a otra adolescente, nombrando ese tipo de agresiones como violencia oculta e indirecta, la cual está impregnada de violencia verbal, violencia psicológica y violencia relacional (Mejía & Weiss, 2011; Velázquez, 2005; Muñoz, 2008; Rivero, Barona, & Saenger, s/f; Valadez, 2008; Glazier, 2006; Mejía, 2013; Mingo, 2010 y Buelga, Musitu, & Murgui, 2009).

Percibiendo a las adolescentes como reproductoras de violencia indirecta Mejía y Weiss en su artículo *La violencia entre chicas de secundaria*²⁰ (Mejía & Weiss, 2011) muestran a partir de lo que investigaron de otros autores/as, de sus observaciones y de las respuestas dadas por las adolescentes en las entrevistas, los motivos más frecuentes por los que se violentan, las acciones que son más recurrentes y los objetivos detrás de este tipo de violencia.

Motivos por los que con mayor frecuencia se violentan algunas adolescentes²¹

- Para defender su honor y prestigio
- Por los hombres, competencia y celos
- Por rivalidad o envidia
- Para ser populares
- Ser violentada por otra adolescente.

Después de observar los motivos por los que algunas adolescentes se violentan con mayor frecuencia en el contexto escolar encontré en el libro *El amor, la envidia y la competencia en la amistad entre mujeres* de Orbach y Eichenbaum, supuestos patriarcales que las autoras retoman para explicar porque algunas veces las interacciones entre mujeres se vuelven tensas, retomo a las autoras porque me permiten entender por qué a veces los motivos (enunciados anteriormente) tienen tanto peso simbólico para algunas adolescentes a tal grado que los perciben como motivos reales o válidos para violentarse entre ellas.

Orbach y Eichenbaum mencionan que:

Históricamente la competencia entre las mujeres se ha centrado en los esfuerzos por conquistar la atención de los hombres, al competir entre sí por tener el vestido más bonito, el peinado más a la moda y la personalidad más encantadora,

²⁰Artículo elaborado a partir del trabajo de campo que realizaron en cuatro secundarias públicas al sur del Distrito Federal con el objetivo de observar las interacciones que se dan entre mujeres así como la violencia que reproducen y padecen con mayor frecuencia.

²¹ Los motivos fueron identificados por una estudiante de secundaria en una entrevista (Mejía & Weiss, 2011), por los investigadores/as en sus observaciones y en las respuestas dadas por algunas adolescentes cuando se le pregunto directamente.

al competir las mujeres se comparan y se miden en función de las amigas, las compañeras de trabajo, las vecinas, ya que se ven unas a otras como rivales en la lucha por atraer la atención de los hombres (Orbach & Eichenbaum, 1989, pág. 133).

Basándome en lo anterior y tomando como referencia los motivos enunciados anteriormente, se podría decir que algunas veces la violencia entre mujeres que se percibe en el contexto escolar es desencadenada al tratar de obtener la atención del hombre que les agrada, para lograrlo a veces compiten con otras al compararse y demostrar que son mejores que las demás, algunas cuando no logran obtener lo que desean generan sentimientos de rivalidad, envidia y celos hacia la mujer que tiene o posee lo que ellas desearían.

Continuando con la violencia que reproducen y padecen algunas adolescentes, en la siguiente tabla coloqué las acciones violentas que las chicas entrevistadas y los autores/as que abordan la violencia entre mujeres identificaron que se dirigen con mayor frecuencia algunas adolescentes en el contexto escolar.

Tabla 4.1 Violencia que más reproducen algunas adolescentes

Acciones violentas
Dirigirse miradas y gestos despectivos Criticarse/Burlarse Dirigirse comentarios sarcásticos Ponerse apodos Insultarse Ridiculizarse/ Humillarse Discriminarse (excluir, aislar, ignorar, ser indiferente y/o rechazar) Viboreo y/o chismorreo Empujarse, jalonearse y golpearse

Fuente: Elaboración propia con base en lo que identifiqué en trabajos que abordan la violencia en el contexto escolar (Mejía & Weiss, 2011; Muñoz, Saavedra, & Villalta, 2007; Velázquez, 2005; Prieto, 2005; Muñoz, 2008; Prieto, Carrillo, & Jiménez, 2005; Gómez, 2005; Harris & Petrie, 2006; Mingo, 2010 ; Mejía, 2013; Rivero, Barona, & Saenger, s/f; Valadez, 2008; Buelga, Musitu, & Murgui, 2009).

Objetivos detrás de la violencia que se ejercen algunas adolescentes

Al analizar Mejía y Weiss las respuestas de las adolescentes entrevistadas, las acciones violentas que identificaron que reproducen y padecen con mayor frecuencia algunas chicas, consideran que el tipo de violencia que ejecutan está enfocada principalmente a:

- Estropear las relaciones interpersonales amenazando de manera indirecta los sentimientos de aceptación, amistad o inclusión.
- Dañar la reputación, autoestima y percepción de una mujer, generando entre el grupo de mujeres y frente a los hombres una percepción negativa condicionando el sentir, pensar, actuar de los demás hacia ella.
- Evidenciar de manera despectiva la diversidad con respecto a la apariencia física, la manera de pensar, hablar, caminar, vestir y arreglar al volverlos objeto de crítica y sarcasmo en la intimidad del grupo de amigas.

Después de identificar los motivos, las acciones violentas que son más recurrentes entre adolescentes y los objetivos detrás de ese tipo de violencia, encontré en el artículo *Violencia hacia mujeres, niños y ancianos en las películas de Walt Disney* (Campelo, Reyes, & Zomoza, 2005) una clasificación de violencia que la identifica y diferencia en seis categorías: descalificación, dominio, desconfirmación, agresiones físicas indirectas, agresiones físicas directas e incitar a la violencia.

Algunas categorías de la clasificación anterior las retomo en este trabajo, ya que me parece que representan la violencia que los autores/as identificaron que algunas adolescentes reproducen con mayor frecuencia en el contexto escolar.

Tabla 4.2 Categorías que representan la violencia que reproducen y padecen algunas adolescentes

Categoría	Acciones violentas
<i>Descalificación</i>	<p><i>Hacer críticas personales. Hacer alusión peyorativa a rasgos de otras personas.</i></p> <p><i>Ofender: Injuriar de palabra, agraviar; motes, sarcasmos, insultos; atacar por razón de cultura o de creencias.</i></p> <p><i>Humillar: Abatir el orgullo y altivez de alguien, hacerle sentir inferior.</i></p> <p><i>Desacreditar: Hacer que una persona disminuya o pierda la estimación pública de que goza.</i></p>
<i>Dominio</i>	<p><i>Aislamiento: Dificultar que la víctima interactúe con la red social.</i></p> <p><i>Autoritarismo: Abuso o imposición excesiva de cualquier tipo de poder, fuerza o muestra de superioridad.</i></p>
<i>Desconfirmación</i>	<p><i>Menospreciar: Estimar alguna cosa o persona por debajo de su valor.</i></p> <p><i>Ignorar: Hacer caso omiso a alguien.</i></p>

Fuente: Elaborado a partir de seleccionar tres de las categorías de la clasificación de violencia de (Campelo, Reyes, & Zomoza, 2005).

Reflexiones con respecto al acoso entre iguales que enuncian los autores/as y la violencia sutil que abordaré

Después de observar la violencia que se dirigen algunas adolescentes en el contexto escolar, identifiqué que existen algunas diferencias con respecto a las acciones violentas que percibo dentro de la violencia sutil que abordaré en este trabajo.

La primera diferencia radica en que la violencia que se dirigen algunas adolescentes en el contexto escolar son acciones violentas dirigidas de manera abierta a sus iguales, es decir las mujeres que la reproducen muestran de manera pública los sentimientos y pensamientos negativos que generan en contra de la mujer que pretenden violentar; por lo contrario la violencia sutil es reproducida de manera oculta a través de acciones que pasan desapercibidas dentro de la violencia por ser reproducidas y visualizadas como formas normales y naturales de interactuar entre mujeres. La violencia sutil es reproducida de manera “discreta” disfrazando los sentimientos y pensamientos negativos

hacia la otra mujer (es central aclarar que la violencia sutil no se da exclusivamente entre iguales, podría ser reproducida y padecida, de una mamá a su hija, de una hija a su mamá, de la hermana menor a la mayor, etcétera.) como bromas, sarcasmo, indirectas y/o comentarios que se dirigen las amigas, compañeras, o que se hacen por el bien de la otra (hija, hermana, prima, conocida, mamá, etcétera).

La segunda diferencia, es que la violencia que reproducen algunas adolescentes en el contexto escolar es reproducida principalmente a una mujer que no forma parte del grupo de amigas; la violencia sutil es dirigida principalmente a una mujer con la cual se entabla un vínculo de amistad, compañerismo y/o parentesco familiar.

La tercera es que la violencia que se dirigen algunas adolescentes en el contexto escolar es reproducida por motivos que son conocidos tanto por la mujer que violenta como por la que la padece, ya que la primera hace visible el desagrado hacia la otra mujer de manera directa a través de amenazas y/o violencia física. Por el contrario, para la mayoría de las mujeres, los motivos por los cuales reproducen y/o padecen violencia sutil son desconocidos, ya que las acciones violentas son disfrazadas de formas normales de interactuar en consecuencia no siempre se repara al reproducirlas el por qué se realizan o con qué objetivo, los motivos por los que reproducen violencia sutil se pueden identificar al reflexionar sobre las interacciones y el tipo de relaciones que entablan entre mujeres.

Diferencias entre el tipo de violencia que reproducen y padecen las y los adolescentes en el contexto escolar

Al identificar la violencia que se dirigen y padecen algunas adolescentes, me cuestioné la causa por la que algunos investigadores mencionan que las mujeres ejecutan con mayor frecuencia violencia indirecta y oculta en el contexto escolar.

Al estar reflexionando sobre lo anterior identifiqué la diferencia que existe en las acciones violentas que se reproducen los adolescentes en comparación con las de las adolescentes. Los primeros tienden a violentarse de manera directa y pública dirigiéndose violencia que implica contacto físico la cual va desde los golpes, patadas, puñetazos, empujones y robos (Platero, 2007; Valadez & González, 2007; Prieto, 2005; Gómez, 2005; Muñoz, 2008; Mejía, 2013; Mingo, 2010; Prieto, Carrillo, & Jiménez,

2005; Velázquez, 2005 y Muñoz, Saavedra, & Villalta, 2007). Por el contrario las adolescentes tienden a violentarse de manera indirecta y oculta dirigiéndose la mayoría de las veces acciones violentas que no implican contacto físico la violencia que se ejecutan va desde apodos, palabras, comentarios y miradas despectivas que desvalorizan y/o estigmatizan la forma de ser mujer.

Para ilustrar lo anterior en la siguiente tabla coloqué algunos ejemplos de las acciones violentas que percibí en las investigaciones (Mejía & Weiss, 2011; Muñoz, Saavedra, & Villalta, 2007; Velázquez, 2005; Prieto, 2005; Muñoz, 2008; Prieto, Carrillo, & Jiménez, 2005; Gómez, 2005 y Velázquez & Escobedo, 2008) que documentan la violencia que se dirigen algunas adolescentes en el contexto escolar.

Tabla 4.3 Ejemplos de violencia que se dirigen algunas adolescentes

Acciones violentas	Ejemplos
Miradas y gestos despectivos Críticas/Burlas Apodos Insultos Ridiculizar/Humillar Comentarios sarcásticos <i>Viboreo</i> y/o chismorreo Empujones, jalones y golpes Discriminar	mirada de barrida, voltear los ojos (mirar hacia arriba), fruncir la nariz y boca. ¡gorda!, ¡india!, ¡naca!, ¡chismosa!/ imitar su forma de hablar o caminar ¡ballena!, ¡la quico! ¡puta!, ¡perra!, ¡puerca!, ¡zorra!, ¡golfa!, ¡prostituta! ¿Dónde se te perdió el circo?/ ¡No tienes gusto para vestir! ¡flaquita!, ¡linda!, ¡reyna!, ¡chula!, ¡querida!, ¡Cómo que bajaste de peso! ¡Carolina es una fácil, deja que todos la toquen!, ¡Su cabello parece estropajo!, ¡Está bien flacucha!, ¡Es de moral despistada! cachetadas, empujones, jalar el cabello, etcétera. ¡Iris no es nuestra amiga su mochila es barata, está rota y sucia! ¡Estás gorda!, ¡Estás muy robusta!, ¡Iris no tiene clase! Hacer que una adolescente se sienta invisible. Dejar de hablar o ignorar a una adolescente. Ser indiferente a los sentimientos, pensamientos, opinión y/o comentarios de otra adolescente. Dejar fuera del grupo de amistad y/o trabajo a una adolescente.

Fuente: Elaboración propia con base a lo identificado en investigaciones de violencia en el contexto escolar.

Al identificar las diferencias que existen en el tipo de violencia (directa/indirecta), en las acciones violentas (pública/oculta) que se ejecutan algunas adolescentes en comparación con los adolescentes, vi en la categoría de género una herramienta que me permitirá comprender mejor las diferencias que existen entre mujeres y hombres al reproducirse violencia, el por qué algunas mujeres reproducimos con mayor frecuencia

violencia indirecta y oculta (como lo dicen autoras/es de las investigaciones del contexto escolar enunciadas anteriormente), pero sobre todo saber si el género permea la violencia sutil que algunas reproducimos y/o padecemos entre nosotras.

Género

El género es la categoría analítica que surgió a partir del movimiento feminista²² para hacer visible las desigualdades sociales, políticas, económicas y culturales en las cuales crecemos y nos desarrollamos mujeres y hombres, al ser diferenciadas/os y valoradas/os de manera desigual a partir de las características anatómicas, fisiológicas y los alcances reproductivos de nuestro organismo (Lagarde, 2012).

A través de esta categoría se visualiza y explica que el deber sentir, pensar y ser que enuncia a las mujeres como femeninas y a los hombres como masculinos son construcciones socioculturales pensadas y asignadas a los seres humanos para cumplir con las expectativas que la misma les demanda en consecuencia para ser valorados y respetados en la sociedad (Cobo, 1995).

La percepción de la mujer y del hombre construida socioculturalmente caracteriza a los seres humanos a partir de roles, normas, estereotipos, atributos, responsabilidades, cualidades y espacios viables para crecer y desarrollarse personalmente y profesionalmente, para así responder de manera implícita y explícita a las expectativas sociales y reproductivas visualizadas en sus cuerpos (Scott, 1996).

El género es una herramienta de análisis a través de la cual se perciben las diferentes expectativas que recaen en los cuerpos de las mujeres y de los hombres así como los condicionamientos que nos adjudican al percibirnos en una construcción sociocultural que nos visualiza a las mujeres en el género femenino y a los hombres en el género masculino (Maquieira, 2001 y Lagarde, 1996).

²² Movimiento social y político propiciado por mujeres del occidente que se hizo visible y sonoro a finales de los años sesenta. La esencia y fuerza del movimiento se fraguó en crear alianzas para incrementar el sonido de las voces de las mujeres que exigen equidad en derechos y oportunidades entre los seres humanos en los diferentes espacios sociales en donde crecen y se desarrollan. Para lograr lo anterior se visualizó como principales estrategias reconstruir la idea de mujer y hombre, las relaciones personales e interpersonales para entablar interacciones sanas en donde se visualice el respeto a la diversidad y el poder distribuido de manera equitativa al desmontar los mandatos sociales y discursos dominadores que enuncian como debe ser una mujer y un hombre (Cobo, 1995).

Se podría decir que el género es como una lupa que permite ver, cuestionar, analizar, reflexionar e intervenir en acontecimientos de la vida cotidiana que condicionan el crecimiento, desarrollo y la libertad de los seres humanos, los cuales antes habían pasado desapercibidos al ser nombrados normales y naturales.

Al observar la realidad social con la lupa se percibe cómo se nos diferencia desde la infancia al imponernos, mencionarnos y enseñarnos (García, 2002):

- Qué tipo de vestimenta (colores y prendas) y calzado usar.
- La forma de comportarnos, interactuar, sentarnos, hablar y arreglar.
- Las maneras de recrearnos (juguetes, juegos, actividades deportivas y recreativas, música, bailes, etcétera.)
- Los gustos personales (atracción física y sexual), expectativas profesionales (licenciaturas a estudiar y empleos) y personales (metas, prioridades e ideales)
- Las formas de sentir (sentimientos que se pueden demostrar y los que se deben reprimir) y pensar (manera en que se percibe al otro sexo, manera en que razona y argumenta ideas, etcétera.)

La identidad de género la mayoría de las veces es adquirida y reforzada en la familia, escuela, en los medios de entretenimiento y comunicación, y en cualquier espacio social que nos demande de manera implícita y explícita realizar prácticas convencionales para ser reconocidas/os y valoradas/os en la sociedad.

Para fines de este trabajo desarrollaré cómo se nos percibe y homogeniza a la mayoría de las mujeres desde la perspectiva social en el concepto de género femenino.

Género femenino hegemónico: “El deber ser de una mujer” disfrazado del “así es una mujer”

En el género femenino hegemónico se percibe la construcción sociocultural sobre como “debe ser una mujer”. Desde esta perspectiva se nos caracteriza al asignarnos roles, normas, estereotipos, responsabilidades y espacios a ocupar en el mundo, los cuales son visualizados a partir de las diferencias anatómicas y a los alcances reproductivos de nuestro cuerpo en comparación a la de los hombres (Bourdieu, 1998 y García, 2002).

Es central mencionar que el género femenino hegemónico en nuestra sociedad mexicana ha cambiado con el paso del tiempo sin embargo existen roles, normas, características, atributos, expectativas y responsabilidades sociales que se nos siguen imponiendo, demandando y enseñando de manera implícita porque siguen teniendo una gran carga simbólica para algunas personas que nos educan, y beneficios para ciertas empresas e instituciones que siguen incrementando sus diversos capitales al naturalizarlos en las mujeres. El género femenino dominante está constituido principalmente por los siguientes roles, normas, estereotipos y espacios, los cuales a algunas nos asignan por percibirlos naturales en las mujeres, pero sobre todo porque son las expectativas que la mayoría de la sociedad solicita y espera de nosotras (Lagarde, 2012), en otros países y culturas las características que conforman la perspectiva sociocultural de ser mujer varía dependiendo de la época y de la percepción de mujer que se tengan, así como de las características y atributos que consideren adecuados y benéficos para representarla.

Roles femeninos hegemónicos

En la infancia y adolescencia, como la hija y hermana que ayuda a las labores domésticas y a los cuidados de los integrantes de la familia; en la edad adulta como la novia, pareja, esposa, ama de casa, madre, protectora y educadora de los integrantes de la familia.

Normas femeninas hegemónicas

Actitudes delicadas, ser tiernas, comprensivas, cariñosas, expresarse sin decir groserías, comportamientos respetuosos y amables.

Espacios femeninos hegemónicos

El hogar visto como un espacio viable para “desarrollarse” y para cumplir las expectativas sociales (realizar todas las actividades que implica trabajar en él) y otros espacios sociales que son considerados adecuados para la recreación y entretenimiento femenino.

Estereotipos femeninos hegemónicos²³

Los roles, normas y espacios enunciados anteriormente son fusionados y representados en tres estereotipos hegemónicos²⁴, los cuales son impuestos por la mayoría de las empresas de belleza, moda, productos de cuidado personal, electrodomésticos, entretenimiento, etcétera; y por algunas personas como las características y atributos apropiados para encarnar la idea de mujer que perciben adecuada, normal y/o natural.

Los estereotipos que son impuestos con mayor frecuencia y encarnados de manera consciente e inconsciente por la mayoría de las mujeres son los siguientes:

Tabla 4.4 Estereotipo de la mujer perfecta

Rol	Normas	Espacio/s
Novia, pareja y/o esposa	Fiel Complaciente Amorosa Buena ama de casa Tierna Paciente Comprensiva	El hogar y se extiende a todos los espacios en los que interactúe.
Madre	Abnegada Responsable Amorosa Tierna Protectora Paciente Buena ama de casa	El hogar y se extiende a todos los espacios en los que interactúe.
Cuidadora	Responsable Amorosa Tierna Paciente	El hogar y se extiende a todos los espacios en los que interactúe.

Fuente: Elaboración propia.

²³ Fuente: elaboración propia basada en las características, roles, normas, expectativas y atributos de la mujer percibidos en (Cobo, 1995; Maquieira, 2001; Scott, 1996; Bourdieu, 1998; García, 2002; Hite, 2008; Serrano, Zarza, Serrano, Gómez, & Iduarte, 2011; Plaza, 2009; Lomas, 2002; Cerquera, Meléndez, & Villabona, 2012; Torres, s/f; Torres, s/f; 2006; UACM COLECTIVA, 2013; Federeci, 2004 y Fanon, 2011) y en la publicidad de productos de belleza, limpieza, vestuario, calzado, perfumes, programas de entretenimiento, películas, música, etcétera) que representan a la mujer actual en la vida cotidiana.

²⁴ Es central mencionar que los títulos que les puse a los estereotipos fueron elegidos al tratar de encontrar una palabra que pudiera englobar las características, atributos, responsabilidades y espacios identificados.

El estereotipo anterior es impuesto, representado y utilizado principalmente por algunas personas que profesan las creencias religiosas para representar a la “mujer ideal”, por algunas empresas de entretenimiento y por las que venden electrodomésticos, productos para la limpieza del hogar y alimentos.

Tabla 4.5 Estereotipo de la mujer atractiva

Atributos	Definición
Ser guapa	cutis perfecto (sin cicatrices, manchas, pecas y acné) el color de piel que predomina son los tonos pálidos y claros ojos, grandes, expresivos con pestallas largas y rizadas, predominan los ojos con iris de color azul, verde y café. cejas delineadas boca (labios definidos y carnosos) cabello sedoso, hidratado, brillante y abundante
Joven	sin líneas de expresión muy definidas sin canas
Compleción delgada	sin tejido adiposo sin flacidez corporal
Sexy	sin vello facial, axilar y corporal mamas firmes y moldeados cintura pequeña caderas anchas nalgas firmes y moldeadas piernas torneadas cuerpo sin estrías, celulitis y varices. aroma agradable (loción, perfume, desodorante y productos de higiene personal) vestuario que se adhiera al cuerpo, el cual permita observar el cuerpo de la mujer calzado de tacón
Estar a la moda	vestuario y calzado a la moda. accesorios a la moda (bolsas de mano, cinturón, reloj, etcétera) accesorios de bisutería a la moda (collares, anillos, pulseras etcétera) arreglarse y maquillarse de acuerdo a lo que estipulan la publicidad de los productos de belleza y de higiene personal

Fuente: Elaboración propia.

El estereotipo anterior es utilizado principalmente por las empresas que producen y ofrecen servicios y productos de belleza, moda y de cuidado personal.

Tabla 4.6 Estereotipo de la señorita

Normas	Definición
Modales	hablar correctamente (hablar con un volumen bajo y no decir groserías) ser educada ser amable ser prudente ser delicada
Comportamientos	al caminar y sentarse tener la espalda erguida al sentarse cruzar las piernas evitar balancear sus caderas al caminar relaciones sexuales monógamas
Sensibilidad	ser tierna ser expresiva ser carismática ser intuitiva mostrar débil al ejecutar actividades físicas

Fuente: Elaboración propia.

El estereotipo anterior es impuesto y utilizado principalmente por algunas personas que profesan las diversas creencias religiosas, y algunas veces encarnado y enseñado por algunas personas con las que interactuamos en la familia y escuela.

Los estereotipos anteriores la mayoría de las veces son impuestos y representados en la vida cotidiana de manera natural al mostrar sus normas, roles y atributos como características inalienables de las mujeres.

En resumen se podría decir que en el género femenino hegemónico se perciben las características o expectativas que una sociedad solicita y/o espera de las mujeres para ser consideradas y valoradas.

Entonces ¿Qué tanto estos estereotipos hegemónicos sirven como modelos para las adolescentes de secundaria?

Es central mencionar que los estereotipos enunciados anteriormente son construidos en base a expectativas y responsabilidades que se perciben que la mujer hegemónica debería de tener o adquirir en las diferentes etapas de su vida, si bien, como lo mencioné

al principio de este trabajo los estereotipos hegemónicos cambian con el paso del tiempo, pero existen ciertos roles, normas, atributos y responsabilidades que aún se siguen imponiendo y exigiendo cumplir, notoriamente con el paso del tiempo la carga simbólica y valor que le atribuyen varía así como la manera de nombrarlas y el estigma a las mujeres que no las encarnan.

En la actualidad existen mujeres que transgredimos los estereotipos hegemónicos al rechazarlos, modificarlos o reinventarlos completamente o al hacerlo con ciertos roles, normas y atributos con las que no estamos de acuerdo, no nos sentimos cómodas o con las que consideramos que condicionan o no permiten expresar nuestros gustos, intereses, prioridades, metas, etcétera.

Tomando en cuenta que los estereotipos hegemónicos visualizan o representan a la mujer dominante, como el blog está dirigido a mujeres adolescentes, considero que imponer y representar en los diferentes espacios sociales las características y atributos de los estereotipos como naturales en las mujeres, podría condicionar e influir la construcción y encarnación del ser mujer de las adolescentes, ya que tales estereotipos son impuestos en algunas chicas en las diferentes etapas de su vida como la forma adecuada de ser mujer o peor aún como la única manera de ser mujer, disminuyendo la posibilidad de construir y encarnar el ser mujer que responda a sus expectativas, de cuestionar y reflexionar sobre los discursos dominadores y mandatos sociales, y generar de manera inconsciente el rechazo, discriminación y estigmatización de las maneras de ser mujer que distan de los que enuncian los estereotipos hegemónicos.

Lo que me aportó el género para entender por qué algunas mujeres reproducimos con mayor frecuencia violencia directa u oculta y la relación que tiene con la violencia sutil

Al observar la vida cotidiana a través del género se percibe cómo los seres humanos con nuestras vestimentas sociales (femenino y masculino) vivimos simbólicamente y empíricamente la realidad respondiendo de manera consciente e inconsciente a las expectativas que recaen en nuestro cuerpo, las cuales fueron visualizadas principalmente por las diferencias biológicas y los alcances reproductivos que nos proporcionan nuestros genitales.

El mundo que se rige bajo los supuestos que enuncia el género (masculino y femenino) condiciona la forma de ser mujer y ser hombre, así como la manera de interactuar debido a que tanto los sujetos sociales como las diversas interacciones están inmersas de connotaciones sexuales, prejuicios, valores, interpretaciones y estigmas que nos permiten sentir, pensar y ser de cierta forma, y a la par nos prohíbe hacerlo de la forma contraria, ya que de manera directa e indirecta se nos impone y exige cumplir con las expectativas que fueron visualizadas en nuestro cuerpo (Lagarde, 1996).

Las relaciones interpersonales son una expresión más de cómo el género invade nuestros cuerpos, ya que desde que somos pequeñas aprendemos a interactuar con los otros/as con base en lo que se espera de nosotras.

Al observar los condicionamientos que emanan de vivir la realidad social con base en lo que enuncia el género femenino hegemónico identifiqué en algunas normas y atributos que conforman los estereotipos hegemónicos posibles causas por las que algunas mujeres reproducimos con mayor frecuencia violencia indirecta, oculta y violencia sutil.

Menciono posibles causas debido que al analizar la violencia que se reproducen las adolescentes a través de la categoría de género femenino hegemónico, observé que las acciones violentas están enfocadas a mencionar de manera despectiva lo distante o diferente que es el ser mujer de la otra (mujer que es blanco de violencia), con respecto al estereotipo de la mujer atractiva y el de la señorita. También identifiqué que a pesar de lo violentas que son las mujeres que la reproducen evitan de manera inconsciente transgredir el estereotipo de la señorita que las percibe como personas delicadas y frágiles.

Las **normas del estereotipo de la señorita** que considero que podrían algunas veces influir de manera inconsciente a que algunas mujeres **reproduzcan con mayor frecuencia violencia sutil** son las **normas de ser delicadas, no decir groserías y mostrar debilidad al ejecutar actividades físicas**, y **los atributos** del estereotipo de la mujer atractiva que considero que podrían **ser tomados como un estándar que consideran válido para violentar** es el de **relaciones sexuales monógamas, ser guapa, sexy, tener complexión delgada y estar a la moda.**

Lo expresado anteriormente se observa y comprende de manera más clara al analizarlo a partir de lo que menciona Lagarde sobre la construcción social de la mujer:

La femineidad es un atributo genérico adquirido, que las mujeres deben refrendar de manera permanente: cada minuto de sus vidas deben realizar actividades, tener comportamientos, actitudes, creencias, una subjetividad y lenguajes específicos, y desarrollar a través de relaciones, en las cuales las mujeres tienen el deber de realizar su femineidad. En cada momento están a prueba frente a sus jueces, los hombres, y las demás mujeres. A partir de un sistema de cómputo y calificación consuetudinario pero riguroso, ocupan posiciones jerárquicas, adquieren prestigio y rango, de acuerdo a su desempeño femenino. Cualquier falla en relación a la norma de femineidad vigente es ponderada como pérdida de la mujer por los otros o por sí misma. La transgresión de tabúes, el abandono de actividades, de formas de comportamiento, de actitudes, y de todo aquello que se considere atributo femenino- ya sea por propia voluntad o por compulsión generada en cambios técnicos y sociales- implica pérdida de femineidad (Lagarde, 2012, pág. 468).

Tomando como referencia lo visualizado sobre la violencia entre mujeres, el condicionamiento e influencia del género femenino hegemónico en la manera de encarnar, relacionarse e interactuar entre ellas, la violencia sutil entre mujeres se podría explicar de la siguiente manera.

Violencia sutil, violencia de la mujer femenina hegemónica

Considero que si algunas mujeres validamos en nuestra forma de ser mujer las normas del estereotipo de la señorita enunciados anteriormente podríamos estar condicionadas la mayoría de las veces de manera inconsciente a comportarnos (sea cual sea la situación) de acuerdo con lo que se espera de nosotras, es decir a comportarnos conforme a las expectativas sociales.

Trasladando la percepción anterior a una posible situación donde una o varias mujeres se sienten incómodas porque identificaron lenguaje corporal, verbal y/o visual que

desvaloriza o estigmatiza algún aspecto de su forma de ser mujer, se genera un ambiente tenso donde el sentimiento de enojo, coraje, humillación, frustración o cualquier otro sentimiento que manifiesta desagrado tanto de la mujer que violenta como la que es violentada está condicionado (algunas veces y esto también depende de que tanto valor se le dé a lo que mencionan los estereotipos hegemónicos) por la manera en la cual se espera que nos comportemos y/o respondamos ante tal situación, y cómo socialmente algunas veces se nos perciben como seres pasivas, las cuales no siempre dicen groserías, delicadas y débiles al ejecutar actividades físicas estamos condicionadas (inconscientemente la mayoría de las veces) a manifestar y/o contener nuestros sentimientos y pensamientos negativos en acciones que se visualicen adecuadas para las mujeres femeninas hegemónicas, lo cual de manera consciente e inconsciente reduce la posibilidad de reproducir violencia directa y pública como lo realizan la mayoría de los hombres, ya que ese tipo de violencia se percibe como formas masculinas de manifestar o responder a sentimientos y pensamientos negativos.

El género femenino hegemónico trasciende los diversos acontecimientos de la realidad social que algunas veces en la violencia entre mujeres está presente condicionando la manera en la que algunas mujeres manifiestan, responden o contienen los sentimientos y pensamientos negativos hacia su forma de ser mujer o hacia el ser mujer de otras.

Atributos del estereotipo de la mujer atractiva y norma del estereotipo de la señorita, estándar que consideran válido para violentar sutilmente

Al percibir la violencia que reproducen algunas adolescentes en el contexto escolar a través del género femenino hegemónico, identifiqué que la norma de relaciones sexuales monógamas del estereotipo de la señorita y los atributos ser guapa, sexy, tener complexión delgada y estar a la moda del estereotipo de la mujer atractiva son considerados por algunas adolescentes como estándar válido para manifestar sentimientos y pensamientos que desvalorizan y estigmatizan la forma de ser mujer de sus iguales, ya que tienden a calificar la belleza, complexión, sexualidad y sensualidad de sus iguales en consecuencia mostrar que su igual está transgrediendo el estereotipo de la mujer atractiva y el de la señorita, al poseer atributos y ejercer normas que distan a las

expresadas en los estereotipos hegemónicos, lo anterior se observa y entiende de manera más clara al percibir lo que menciona Lagarde sobre la rivalidad entre mujeres:

Las mujeres hacen a un lado lo común y recalcan, para interiorizar a las otras y justificar su dominio, las diferencias de clase, de edad, de posición social, de sabiduría, de creencias, de preferencias eróticas, de estatura, de medidas de busto, cintura, cadera y piernas, de lengua, de trabajo, de riqueza, de posibilidades de vida, de relación con los hombres, con los dioses, con el poder (Lagarde, 2012, pág. 471).

Percibirnos a través del género femenino hegemónico, me permitió observar los estereotipos que condicionan la construcción de nuestra forma de ser mujer, los diversos condicionamientos que enfrentamos al encarnar y validar como naturales y reales las normas, atributos y características que enuncian los estereotipos, así como la influencia que tiene la perspectiva sociocultural de ser mujer en la violencia sutil que algunas reproducimos y padecemos, al observar lo anterior me cuestioné ¿Cómo es que los estereotipos hegemónicos nos son impuestos? Y lo más importante ¿Cómo es que acabamos aceptándolos? Para dar respuesta a los cuestionamientos anteriores visualicé en el concepto violencia simbólica del sociólogo Pierre Bourdieu una herramienta viable para entender cómo las expectativas sociales que se encuentran en los estereotipos hegemónicos son impuestas y representadas como naturales y normales en las mujeres.

Violencia simbólica, vehículo que impone las expectativas sociales del “deber ser mujer” como el “así es una mujer”

Para entender cómo las expectativas sociales que se encuentran en los estereotipos hegemónicos son impuestas y naturalizadas a través de la violencia simbólica, iniciaré compartiendo dos definiciones de violencia simbólica.

1. Bourdieu define la violencia simbólica como... “la violencia que produce sumisión que no es percibida como tal, que se basa en ‘expectativas colectivas’ o ‘creencias inculcadas socialmente’” (Chapela, 2013, pág. 30).

2. La violencia simbólica es todo poder que logra imponer significaciones como legítimas disimulando las relaciones de fuerza en que se funda su propia fuerza, es la violencia que impone el carácter natural a los hechos sociales, cerrando la posibilidad de reflexión sobre lo innatural de lo dado como natural (Chapela, 2010).

Tomando como referencia las definiciones anteriores, se podría decir que la violencia simbólica es aquel poder que logra imponer significados como naturales, normales y reales en la vida cotidiana al conseguir que los encarnemos sin cuestionar su naturalidad, normalidad y veracidad.

Para observar de qué manera se imponen los estereotipos dominantes, en la siguiente tabla, coloqué las características que considero centrales para identificar los significados que son impuestos a través de la violencia simbólica.

Tabla 4.7 Características para identificar los significados que son impuestos a través de la violencia simbólica

Definición de Violencia simbólica	Características	
	¿Cómo se impone, naturaliza y normaliza significados?	Consecuencias
Bourdieu define la violencia simbólica como... 'la violencia que produce sumisión que no es percibida como tal, que se basa en 'expectativas colectivas' o 'creencias inculcadas socialmente'' (Chapela, 2013, pág. 30).	Representa y encarna expectativas y creencias inculcadas socialmente como reales, naturales y normales.	Sumisión de las personas al lograr que encarnen sus significados como reales, naturales y normales pero sobre todo que los hagan propios.
La violencia simbólica es todo poder que logra imponer significaciones como legítimas disimulando las relaciones de fuerza en que se funda su propia fuerza, es la violencia que impone el carácter natural a los hechos sociales, cerrando la posibilidad de reflexión sobre lo innatural de lo dado como natural (Chapela, 2010).	Impone significados como legítimos al atribuirle carácter natural a hechos sociales.	Disminuye la posibilidad de cuestionar y reflexionar sobre lo innatural de lo dado como natural.

Imposición de los estereotipos hegemónicos a través de la violencia simbólica		
Significado	¿Cómo se impone, naturaliza y normaliza?	Consecuencias que las personas:
Género femenino hegemónico: Construcción sociocultural sobre cómo “debe ser” una mujer, la cual se impone, representa y encarna a través de estereotipos hegemónicos que poseen los roles, normas, atributos, características o expectativas que una sociedad solicita y/o espera de las mujeres (con base en las diferencias anatómicas y a los alcances reproductivos) para ser consideradas y valoradas.	A través de imponer, representar y encarnar los estereotipos hegemónicos como características y atributos inalienables y obligatorios de las mujeres.	Encarnen las características y atributos que enuncian los estereotipos hegemónicos sin cuestionar su naturalidad y veracidad. Crean que encarnar las características y atributos que enuncian los estereotipos hegemónicos es la única forma de ser mujer. Que encarnan formas de ser mujer que distan de lo que se menciona en los estereotipos dominantes sean criticadas, estigmatizadas y violentadas.

Fuente: Elaboración propia.

Después de percibir que los estereotipos hegemónicos son impuestos a través de la violencia simbólica, utilicé la definición de Chapela para identificar a las personas, espacios sociales y las empresas que los imponen, para así entender cómo es que acabamos aceptándolos.

Para darme a entender, es central mencionar que lo que se encuentra en **negrita** es la definición de violencia simbólica de Chapela y lo está entre paréntesis y cursiva es lo que añadí para identificar y entender de manera más clara cómo la violencia simbólica impone, naturaliza y normaliza los estereotipos hegemónicos en la vida cotidiana.

La violencia simbólica es todo poder (*empresas de servicios y productos de belleza, cuidado personal, electrodomésticos, alimentos, de entretenimiento y publicidad, la familia y escuela*) **que logra imponer significaciones** (*género femenino dominante es decir estereotipos hegemónicos*) **como legítimas** (*características naturales e inalienables de todas las mujeres*) **disimulando las relaciones de fuerza en que se funda su propia fuerza** (*invisibilizando la imposición, así como los intereses económicos, políticos, culturales, personales que hay detrás al lograr que las mujeres*

encarnen los estereotipos hegemónicos), es la violencia que impone el carácter natural a los hechos sociales (naturaliza y normaliza los estereotipos hegemónicos al homogeneizar a las mujeres en el género femenino dominante), cerrando la posibilidad de reflexión sobre lo innatural de lo dado como natural (disminuyendo la posibilidad de cuestionar y reflexionar la naturalidad y normalidad de las normas, características y atributos que constituyen los estereotipos hegemónicos en consecuencia la posibilidad de reinventar y encarnar formas de ser mujer que distan de lo que mencionan los estereotipos hegemónicos).

Observar el género femenino hegemónico a través de la violencia simbólica me permitió identificar algunas empresas, espacios sociales y personas que imponen, representan y encarnan como naturales y normales los estereotipos hegemónicos, y algunas de las estrategias que utilizan para invisibilizar su imposición.

La violencia simbólica en la familia, escuela y en algunas empresas de productos y servicios creados para las mujeres femeninas

El proceso a través del cual la violencia simbólica impone y naturaliza el género femenino hegemónico con el discurso de “así es una mujer”, inicia con la construcción de nuestra forma de ser mujer en la infancia, ya que a partir de nuestro sexo (genitales) desde que nacemos algunas personas con las cuales interactuamos nos enseñan de manera explícita e implícita lo que podemos hacer, sentir, pensar, jugar, cómo debemos hablar, expresarnos, caminar, sentarnos y la forma en que debemos vestir, arreglar, etcétera.

Conforme vamos creciendo, nuestra manera de ser mujer es moldeada al sumarle o restarle de manera consciente e inconsciente características y atributos de los estereotipos que vemos encarnados en las personas con las cuales interactuamos y en las que vemos en los diferentes programas con los cuales nos divertimos y/o recreamos.

Los principales espacios sociales que considero que nos violentan simbólicamente al representar y encarnar de manera natural los estereotipos hegemónicos son la familia, la

escuela y las diversas religiones²⁵, fuera de esos espacios nos siguen violentando la mayoría de las empresas de servicios y productos de belleza, moda, cuidado personal, electrodomésticos y alimentos.

Violencia simbólica en la familia

La familia en este trabajo se concibe como las personas y el espacio social donde recibimos y aprendemos a proporcionar amor, afecto, respeto, educación y valores.

En la actualidad existen diversas familias, las cuales están conformadas por las personas que desearon compartir sus vidas y por las que decidieron educar a seres humanos respetuosos de la vida, la naturaleza y de la humanidad; los integrantes que las conforman varían dependiendo de la percepción que tengan de la misma, las expectativas y de la realidad de cada persona (Hite, 2008 y López, Díez, Morgado, & González, 2008).

Aprendizajes con respecto al ser mujer

En la familia construimos nuestra forma de ser mujer al encarnar de manera consciente e inconsciente lo que aprendemos con respecto de cómo debemos comportarnos, expresarnos, hablar, interactuar, vestir y arreglarnos, así como las formas y lugares de esparcimiento adecuadas para nuestro sexo (Secretaría de Salud, Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, 2011 y Bonnewitz, 2006).

En la familia, los estereotipos hegemónicos la mayoría de las veces son encarnados y enseñados por algunos integrantes de la misma, al naturalizar y normalizar en la manera que nos educan los roles, normas, características y atributos femeninos que consideran

²⁵ Es central mencionar que a pesar de considerar que la mayoría de las religiones nos violentan simbólicamente, en consecuencia, influyen y condicionan la construcción y encarnación de nuestra forma de ser mujer, en este trabajo no se habla sobre la manera en la que las diversas religiones nos violentan simbólicamente. Aclaro, no lo hago porque esté de acuerdo o porque me parezca válida la forma en la que representan a la mujer, sino porque este trabajo se centra en lo pedagógico, pretendo incidir en espacios sociales donde las personas que lo lean no se sientan agredidas por analizar aspectos de la religión que profesan y porque me posiciono desde el respeto.

apropiados para una mujer. Es importante mencionar que los estereotipos son enseñados dependiendo de lo significativos que sean para las personas que los enseñan, es decir de la normalidad, veracidad y valor que le atribuyan a la percepción sociocultural hegemónica de ser mujer.

La mayoría de las veces los estereotipos son enseñados y aprendidos de manera inconsciente, ya que al encarnarlos no cuestionamos su naturalidad, normalidad y veracidad, los incorporamos en nuestra forma de ser mujer dependiendo del valor y significado que nos hayan enseñado a asignarle a la norma, rol, características y atributo de ser mujer (García, 2002).

En la familia crecemos viendo, escuchando, sintiendo y aprendiendo los valores, reglas, normas, características y atributos de los estereotipos hegemónicos que nos enseñan las personas que la conforman como lo adecuado, normal o natural para nosotras.

Violencia simbólica en la escuela

La escuela en este trabajo se concibe, como el espacio social donde construimos, aprendemos, intercambiamos y reforzamos habilidades y aprendizajes para la vida académica y personal.

Durante los años que acudimos a ella adquirimos y construimos experiencias y habilidades que nos generan aprendizajes académicos y personales, los cuales influyen en la forma en cómo interactuamos en otros espacios sociales, ya que cada aprendizaje construido en la escuela se vive en los diferentes contextos de la vida cotidiana (Colombo, 2011; Prieto, 2005; Tinoco, 2011; Pichardo, 2011; Bonnewitz, 2006; UACM COLECTIVA, 2013 y Velázquez, 2005) por esa razón considero que es de orden prioritario que el paso por este espacio social sea agradable.

Aprendizajes con respecto al ser mujer

Actualmente, en la mayoría de las escuelas públicas en México aún se enseñan características y atributos de los estereotipos hegemónicos al naturalizar diferencias

entre mujeres y hombres, entre las diferencias se percibe el tipo de vestimenta (uniforme) que deben utilizar al asistir a ésta, los comportamientos, los juegos, deportes y talleres que pueden y deben practicar, diferenciando a las mujeres y hombres con base en la percepción sociocultural de ser de ser mujer y de ser hombre (Díaz, 2010).

Los estereotipos hegemónicos algunas veces también son impuestos y enseñados de manera indirecta a través de algunas mujeres (compañeras de clase, mujeres del personal académico, administrativo e intendencia) con las cuales se interactúa en este espacio, al representar y encarnar su forma de ser mujer, como la adecuada y normal para todas las mujeres, y por algunos hombres (compañeros de clase, hombres del personal académico, administrativo y de intendencia) al valorar y/o desvalorar actitudes, comportamientos, formas de vestir, arreglar y hablar de las mujeres basándose en las características y atributos de los estereotipos hegemónicos.

Los estereotipos además de ser impuestos, representados y encarnados por algunas familias y escuelas son impuestos por la mayoría de las empresas que venden servicios y productos para el género femenino hegemónico y por la mayoría de las empresas de entretenimiento a través de sus productos, servicios y publicidad.

Violencia simbólica en los productos, servicios y publicidad del mercado

En la siguiente tabla coloqué los productos y servicios de algunas empresas que considero que imponen y representan los estereotipos hegemónicos, y algunas de las estrategias que percibo que utilizan para naturalizarlos y normalizarlos en las mujeres.

Tabla 4.8 Productos, servicios y estrategias comerciales que naturalizan los estereotipos
hegemónicos

Tipos de productos o servicios	Estrategias comerciales que imponen y normalizan los estereotipos hegemónicos como características y atributos naturales en las mujeres
<p>Belleza (fragancias, maquillaje, productos para el cabello, productos de cuidado e higiene personal, productos para el cuidado de la piel y productos milagro)</p> <p>Moda (ropa, calzado, accesorios y bisutería)</p> <p>Sexualidad (condones y fármacos para maximizar la potencia sexual y para las infecciones vaginales)</p> <p>Entretenimiento (programas de televisión, de radio, cine, deporte, teatro, música y videojuegos)</p>	<p>Las empresas del mercado ofrecen varios productos y servicios, ya que cada una fue creada para generar y satisfacer diferentes necesidades.</p> <p>A pesar de la diversidad de productos y servicios que ofrecen, la mayoría de las empresas utilizan las siguientes estrategias comerciales para imponer, naturalizar y normalizar los estereotipos hegemónicos en consecuencia para crear e incrementar la necesidad de adquirir lo que ofrecen.</p> <p style="text-align: center;">Estrategias comerciales</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterizan y homogenizan a la mujer al representarla (en sus productos y publicidad) a través del género femenino hegemónico naturalizando y normalizando los roles, normas, características y atributos en todas las mujeres. 2. Caracterizan y homogenizan a la mujer en sus productos y publicidad al representarla siempre con una apariencia física que responde a las características y atributos del estereotipo de la mujer atractiva. 3. Caracterizan y homogenizan las necesidades, prioridades, gustos, sexualidad, metas y problemas de las mujeres al representarla en sus productos y publicidad a partir de un conjunto de formas de ser mujer, las cuales son creadas al combinar las características y atributos de los estereotipos hegemónicos. 4. Representan la eficacia de sus productos y servicios al mostrar en su publicidad y productos los “supuestos beneficios” (ser atractiva, entablar una relación sentimental, ser valorada y envidiada por otras mujeres) que obtienen las mujeres que adquieren los productos y servicios en consecuencia los beneficios que tienen al encarnar los estereotipos, lo anterior refuerza la necesidad de adquirir lo que el mercado ofrece para ser percibida y percibirse como aquellas mujeres que encarna con tanta naturalidad los estereotipos hegemónicos.

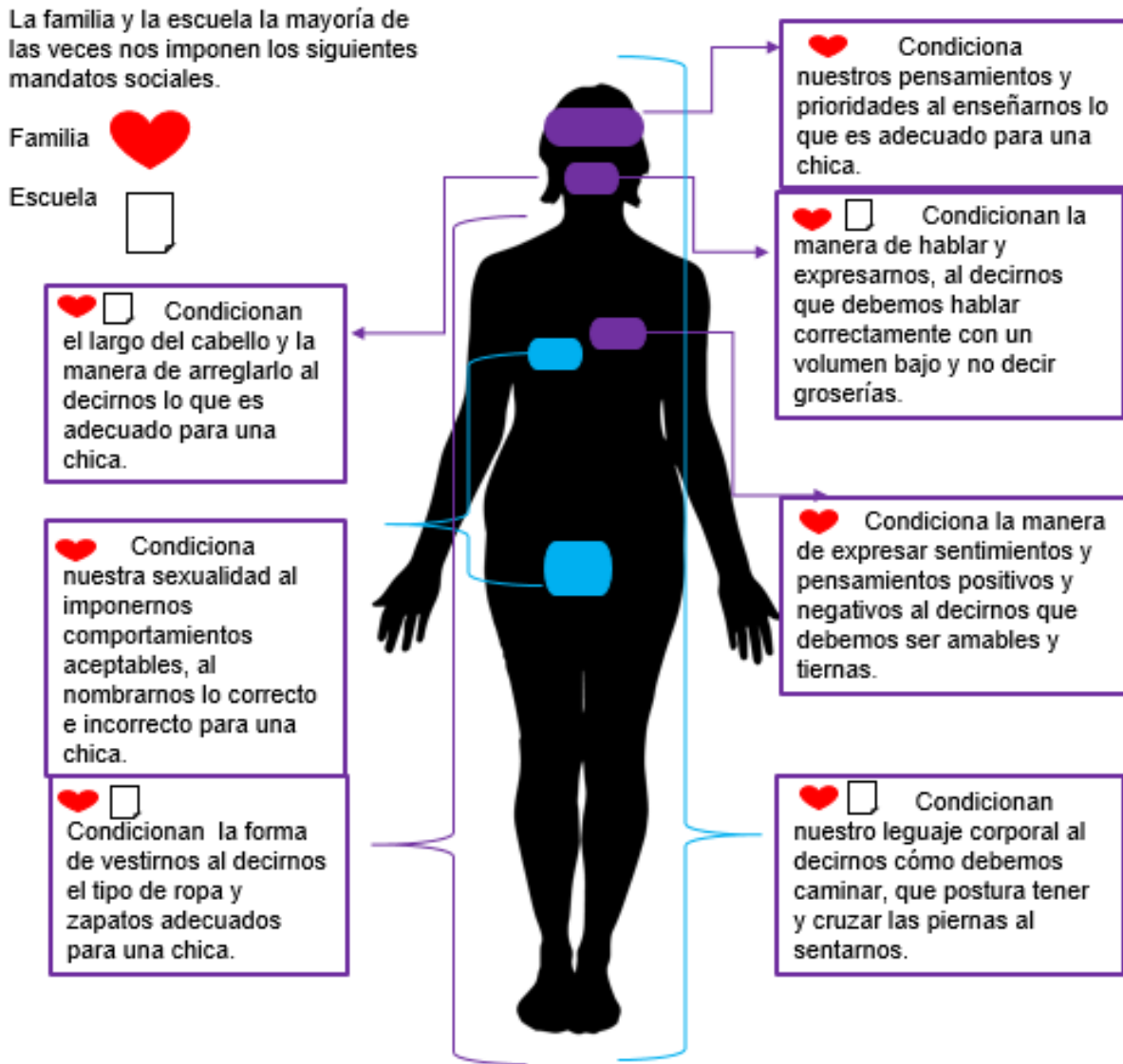
Fuente: Elaboración propia con base en lo observado en la publicidad y programas de la televisión y en internet.

Al identificar algunas de las estrategias comerciales que utilizan algunas empresas, se percibe cómo los estereotipos son representados y encarnados a nivel mundial por los medios de comunicación, los cuales son el vehículo que por excelencia impone y naturaliza a través de la cultura de masas (televisión, prensa, publicidad e internet) el discurso del “deber ser mujer” como “él así es una mujer” en cada rincón del planeta (Lomas, 2002).

Los medios de comunicación, entretenimiento y la publicidad son las encargadas de mostrar en la vida cotidiana los estereotipos hegemónicos de ser mujer, al exhibirlos todos los días y a toda hora en su programación, productos y publicidad (que invade la televisión, la internet, las paredes de las calles, las estaciones del metro, etcétera), recordándonos a cada momento los atributos que debemos poseer y encarnar para ser valoradas en esta realidad social donde pretenden hacernos creer que nuestra prioridad debe ser encarnar los estereotipos.

Para observar de manera más clara cómo la familia, escuela y el mercado nos violentan simbólicamente con los discursos dominadores y mandatos sociales que naturalizan y normalizan los estereotipos. En los siguientes esquemas marqué las partes de nuestro cuerpo que podemos analizar para darnos cuenta qué tanto hemos validado e incorporado los estereotipos en nuestra forma de ser mujer.

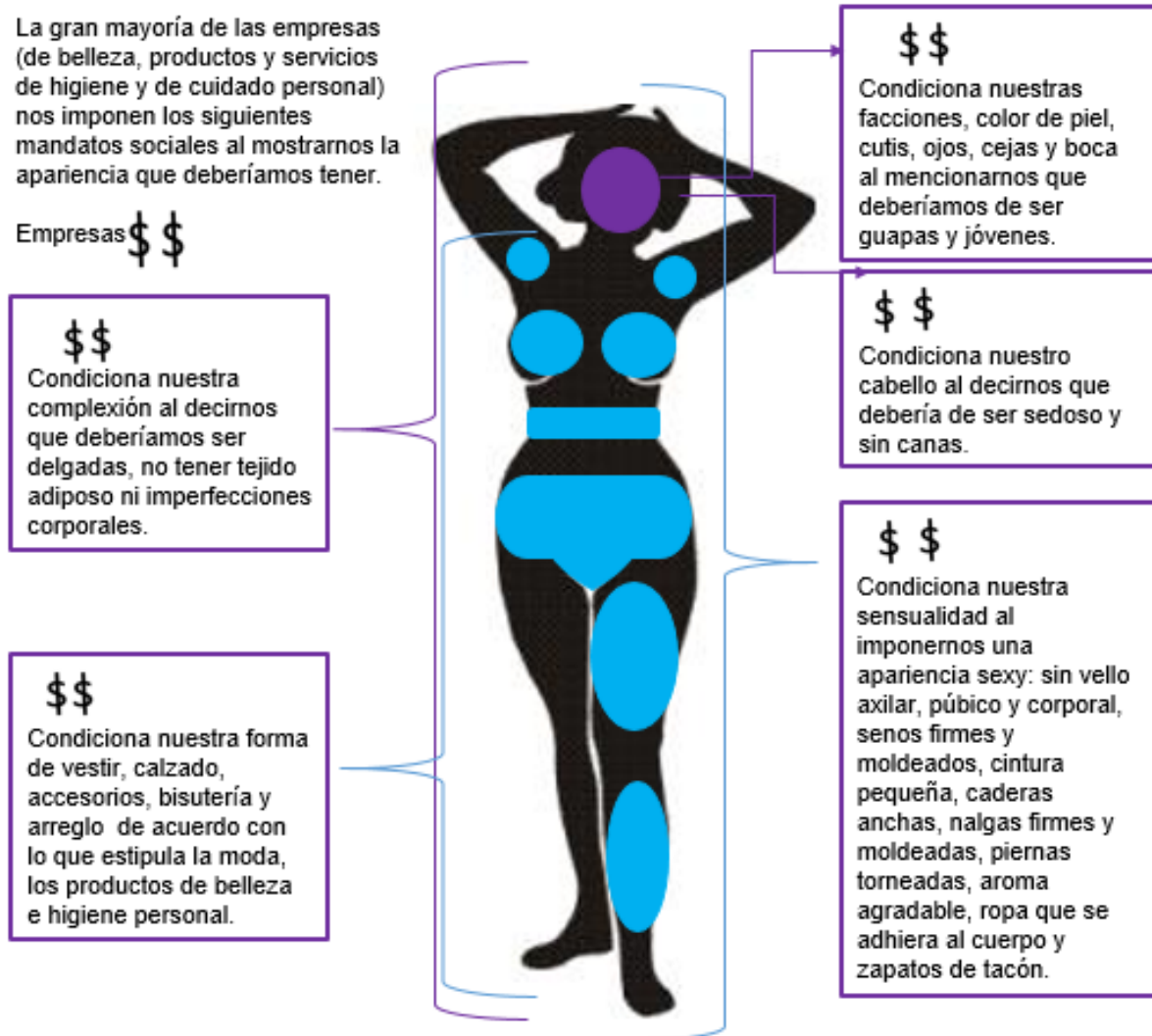
Esquema 4.1 Discursos dominadores y mandatos sociales que imponen algunas familias y escuelas ²⁶



Fuente: Elaboración propia.

²⁶ La silueta que elegí en este esquema para representar el cuerpo de la mujer es una sin pose ya que la mayoría de las veces algunas familias y escuelas se preocupan y ocupan más de enseñarnos a moderar nuestra conducta, desarrollar habilidades y aprendizajes, que de lo estético, la imagen fue tomada de la página Ilustraciones gratis. com

Esquema 4.2 Discursos dominadores y mandatos sociales que imponen la mayoría de las empresas del mercado ²⁷



Fuente: Elaboración propia.

²⁷ A diferencia del esquema anterior, en éste, elegí una silueta con pose para representar el cuerpo de la mujer, ya que la mayoría de las empresas se ocupan de imponernos la apariencia física que debemos tener centrandó su prioridad en que tengamos un cuerpo estético, la imagen fue tomada de la página [Las pegatinas.com](http://Laspegatinas.com)

El bombardeo constante en los espacios sociales donde construimos nuestra forma de ser mujer, y de las empresas que imponen y representan de manera natural y normal los estereotipos hegemónicos a veces provoca (dependiendo de los significativos que nos sean) que en algún momento de nuestra vida algunas mujeres experimentemos con mayor o menor intensidad alguno de los siguientes acontecimientos.

Que percibamos nuestro cuerpo como:

- Cuerpo para otro, es decir que algunas validemos que somos un cuerpo que tiene como principal prioridad moldearlo con base en lo que enuncian los mandatos sociales para ser valorado y procurado por los/as demás.
- Cuerpo-defectuoso, es decir que algunas nos sintamos como anormales, raras y/o defectuosas debido a que consideremos que no poseemos los atributos del estereotipo de la mujer atractiva, lo anterior propicia que nos confrontemos de manera consciente e inconsciente con nuestro cuerpo real y con el cuerpo que impone y valora el mercado, el cual se encarga de recordarnos en todo momento que debemos tener y/o mantener un cuerpo atractivo para las/os demás.
- Cuerpo-objeto, es decir que algunas nos sintamos como objeto sexual, el cual es para el goce, disfrute y placer de las/os demás, como adornos o trofeos que las/os demás desean adquirir y/o poseer, menospreciando e invisibilizando nuestros sentimientos, pensamientos, prioridades y metas al ser cosificadas por ende deshumanizadas.

Contribuciones teóricas de la violencia simbólica para entender y abordar el fenómeno de la violencia sutil entre las adolescentes

Al analizar los referentes teóricos desarrollados anteriormente en relación con el fenómeno de la violencia sutil identifiqué que el género femenino hegemónico (estereotipos hegemónicos) tiene un gran poder simbólico²⁸ y trascendencia en la realidad social, ya que la percepción sociocultural del deber ser mujer está presente de manera explícita e implícita en cualquier espacio social donde interactuamos y en cualquier circunstancia de la vida cotidiana permeando y condicionando la construcción y encarnación de nuestra forma de ser mujer.

Para mostrar el poder simbólico y trascendencia del género femenino hegemónico, en la siguiente tabla agrupé las características que identifiqué que están presentes de manera implícita y explícita en la violencia que se dirigen y padecen algunas adolescentes en el contexto escolar.

²⁸ “Poder de imponer e inculcar sistemas de clasificación que tienen como resultado la naturalización de estructuras de dominación” (Chapela, 2010B, pág. 16).

Tabla 4.9 Poder simbólico y trascendencia del género femenino hegemónico en la violencia entre mujeres

Género femenino dominante	Relación o trascendencia que identifiqué del género femenino hegemónico en la violencia entre mujeres			
Esteriotipos hegemónicos	Ejemplos de acciones violentas	Motivos	Objetivos	Categorías violentas que reproducen las mujeres
<p>Esteriotipo de la mujer atractiva</p> <p>Representa a la mujer al caracterizarla guapa, joven, delgada y sexy; éste también menciona la forma de vestir, calzar, arreglo (cabello, peinado y maquillaje) y accesorios los cuales deben de estar a la moda.</p>	<p>Miradas y gestos despectivos: mirada de barrida, voltear los ojos (mirar hacia arriba) y muecas.</p> <p>Críticas: ¡gorda!, ¡india!, ¡naca!, ¡chismosa!</p> <p>Rechazo: ¡Iris no es nuestra amiga su mochila es barata, está rota y sucia!</p> <p>Apodos: ¡ballena!, ¡la quico!</p> <p>Insultos: ¡puta!, ¡perra!, ¡puerca!, ¡zorra!, ¡golfa!, ¡prostituta!</p> <p>Ridiculizar: ¿Dónde se te perdió el circo?</p> <p>Discriminar: ¡estás gorda!, ¡estás muy robusta!, ¡Iris no tiene clase!</p> <p>Humillación: ¡No tienes gusto para vestir!</p> <p>Comentarios sarcásticos: ¡flaquita!, ¡linda!, ¡reyna!, ¡chula!, ¡querida!, ¡Como que bajaste de peso!</p> <p>Viboreo y/o chismorreos: ¡Su cabello parece estropajo!, ¡Esta bien flacucha!</p>	<p>Por los hombres (desde la percepción de algunas adolescentes es el miedo a perder a alguien, ciertos privilegios, algo material, atención, amistad y amor)</p> <p>Por rivalidad o envidia (desde la percepción de algunas adolescentes la envidia es desear lo que otra tiene para sí)</p> <p>Para ser populares</p> <p>Como defensa al ser violentada por otra mujer.</p>	<p>Estropear las relaciones interpersonales.</p> <p>Dañar la reputación, autoestima y percepción.</p> <p>Evidenciar de manera despectiva las diferencias con respecto a la apariencia física, la manera de sentir, pensar, hablar, caminar, vestir, calzar y arreglar.</p>	<p>Dominio</p> <p>Descalificación</p> <p>Desconfirmación</p>

<p>Estereotipo de la señorita. Enuncia la manera de sentir, pensar y ser de la mujer, éste estereotipo responde a las expectativas de los contextos y personas, hablar correctamente (volumen bajo, delicado y no decir groserías), modales (ser amable, prudente y delicada) comportamientos (al sentarse cruzar las piernas y relaciones sexuales monógamas) aunado a éstas ser intuitiva, expresiva, sensible, carismática y mostrar debilidad al ejecutar actividades físicas.</p>	<p>Burlas: imitar su forma de hablar o caminar. Insultos: ¡puta!, ¡perra!, ¡puerca!, ¡zorra!, ¡golfa!, ¡prostituta! Viboreo y/o chismorreo: ¡Carolina es una fácil, deja que todos la toquen!, ¡Es de moral despistada!</p>	<p>Para defender honor y prestigio.</p>	<p>Estropear las relaciones interpersonales. Dañar la reputación, autoestima y percepción. Evidenciar de manera despectiva las diferencias con respecto a la manera de sentir, pensar, hablar, caminar, vestir y arreglar.</p>	<p>Descalificación Desconfirmación</p>
--	---	---	--	---

Fuente: Elaboración propia en base a lo que he recolectado anteriormente respecto a los ejemplos de acciones violentas entre mujeres, los motivos por los que se violentan más frecuentemente algunas mujeres, los objetivos de ese tipo de violencia y las categorías de violencia que considero que representan la violencia que reproducen con mayor frecuencia algunas adolescentes.

Los ejemplos de violencia recabados en la tabla anterior muestran que algunas de las adolescentes que violentan tienden a enunciar de manera despectiva y/o estigmatizar la apariencia de la chica que violentan, por considerar que no cumplen con lo que estipula el estereotipo de la mujer atractiva o el de la señorita desvalorizando la forma de ser mujer de otra adolescente.

En los motivos se aprecia la competencia, por obtener o no perder, los beneficios que nos hacen creer que tienen las mujeres que encarnan los estereotipos hegemónicos.

En los objetivos se percibe la influencia de los estereotipos hegemónicos, ya que algunas mujeres que violentan enfocan la violencia a la parte del cuerpo, la apariencia y/o en el comportamiento de otra adolescente que pretenden desvalorar o estigmatizar por considerar que es diferente a lo que enuncian los estereotipos.

En las categorías se percibe el supuesto poder que obtienen las mujeres que encarnan los estereotipos hegemónicos en consecuencia lo que obtienen las mujeres que no los encarnan.

Después de colocar en la tabla anterior, la correlación que percibí entre la violencia entre mujeres y los estereotipos hegemónicos en consecuencia el poder simbólico y la trascendencia del mismo en la construcción y encarnación de nuestra forma de ser mujer y en las de relaciones que entablamos, consideré conveniente retomar los conceptos de Bourdieu (diferencia, doxa, capital, campos y habitus) que desarrolla Chapela²⁹ para entender mejor cómo se imponen los estereotipos hegemónicos en la realidad social pero sobre todo para saber si se relaciona con la violencia sutil entre mujeres.

En la siguiente tabla retomé la lectura que Consuelo Chapela hace de algunos conceptos de Bourdieu para visualizar cómo se impone y naturaliza el género femenino hegemónico (estereotipos hegemónicos) en la vida cotidiana.

²⁹ La autora retoma los conceptos para explicar cómo a través del conocimiento se obtiene poder para imponer, naturalizar y normalizar el dominio y subordinación de la salud y promoción de la salud hegemónica en la realidad social (Chapela, 2013).

Tabla 4.10 Imposición del género femenino dominante/estereotipos hegemónicos

<p>Conceptos que Bourdieu utiliza para ejemplificar cómo se da la imposición de los significados sociales.</p>	<p>Como se explicaría la imposición del género femenino dominante a partir de los conceptos de Bourdieu.</p>
<p>agentes: "hombres y mujeres que son elementos de la estructura social y que existen a través de prácticas significantes"</p>	<p>agentes: seres humanos</p>
<p>agencias: "conjunto de agentes que comparten objetivos y prácticas significantes"</p>	<p>agencias: familia, escuela, mercado, medios masivos de comunicación y cualquier espacio social donde se interactúe e intercambie y/o acumule algún capital.</p>
<p>prácticas significativas: "son prácticas del mundo material impregnadas de valor simbólico de las que el mundo material y simbólico extrae significados"</p>	<p>prácticas significativas: formas de educar, formas de representar, encarnar y valorar a la mujer en la familia, escuela, publicidad, medios de entretenimiento, medios masivos de comunicación; juegos, talleres, charlas etc.</p>
<p>doxa: "Conjunto de clasificaciones, representaciones y significados que no se cuestionan o piensan"</p>	<p>doxa: Género femenino dominante, construcción sociocultural sobre cómo "debe ser" una mujer desde esta perspectiva social nos caracterizan al asignarnos roles, normas, estereotipos y espacios a ocupar en el mundo los cuales son visualizados con base en las diferencias anatómicas y a los alcances reproductivos de nuestro cuerpo.</p> <p>El doxa se resume en "Todas las mujeres deben ser femeninas"</p>
<p>distinción/diferencia: "-una diferencia y límites-entre una persona y otra y entre un grupo de la sociedad y otro. La distinción se logra mediante la adquisición, construcción y uso de capital"</p> <p>"Aun cuando la distinción se consigue mediante la construcción de valores, significados y prácticas, es también un vehículo para separar, excluir o incluir a otros agentes y para percibir la inclusión y exclusión"</p>	<p>distinción/diferencia: entre mujeres se da dependiendo de los atributos, normas y roles que las mujeres encarnen en su manera de ser mujer, los cuales están condicionados por el valor que le asigne la familia, escuela y mercado, y la forma en como representen su capital simbólico en la realidad social, pero sobre todo lo que se esté valorando con respecto al deber ser de una mujer en determinado momento o circunstancia en la que se encuentre.</p>

<p>capital: “productos culturales simbólicos y materiales que pueden acumularse e intercambiarse en el mundo práctico de acuerdo con el valor que le asignan los agentes como principios de distinción”</p> <p>capital simbólico: “Corresponde al conjunto de los rituales (como la etiqueta o el protocolo) ligados al honor y el reconocimiento. En definitiva, no es sino el crédito y la autoridad conferidos a un agente por el reconocimiento y la posesión de las otras tres formas de capital” (Bourdieu, 2006, pág. 47); “entendido como el reconocimiento o la influencia que tienen una persona en un determinado grupo, como por ejemplo un líder social muy popular y reconocido” (García, 2007, pág. 6); “Bourdieu se refiere al «prestigio, carisma y encanto» como formas de capital simbólico” (Fernández, 2013, pág. 38).</p>	<p>capital simbólico: valor que adquieren las mujeres al encarnar los atributos del estereotipo de la mujer atractiva y las normas del estereotipo de la señorita.</p> <p>A través el capital simbólico las mujeres que encarnan lo que enuncian los estereotipos son valoradas, lo anterior les da la distinción es decir son valoradas entre las demás mujeres, en contraparte las mujeres que no encarnan los atributos de los estereotipos son desvalorizadas y/o excluidas en ciertos espacios sociales o circunstancias donde se valora que las mujeres encarnen los estereotipos hegemónicos.</p>
<p>violencia simbólica: “la violencia que produce sumisión que no es percibida como tal, que se basa en ‘expectativas colectivas’ o ‘creencias inculcadas socialmente’”</p>	<p>violencia simbólica: poder que tiene el mercado, la familia y la escuela para imponer, naturalizar y normalizar los atributos, roles y normas de los estereotipos hegemónicos como características inalienables de todas las mujeres, la cual se ejecuta a través de formas de educar, charlas, normas, roles, enseñanzas, publicidad, programas, música etc.</p>
<p>habitus: “esquemas de percepción pensamiento, apreciación y práctica interiorizada en el individuo a través de la experiencia”</p>	<p>habitus de género: estereotipos hegemónicos de ser mujer conforman el habitus hegemónico; las formas de ser mujer que cada una de las mujeres encarnamos en la vida cotidiana conforman el habitus que cada una construye con base en los atributos y normas que son significativos para representar su manera de ser mujer.</p>
<p>estructura estructurante: habitus previamente construidos</p>	<p>estructura estructurante: está conformada por el habitus que construimos en la infancia (la forma de ser mujer), el cual vamos moldeando dependiendo de los significativos que sean los discursos dominadores, mandatos sociales que vemos y escuchamos en nuestra vida.</p>
<p>campos: “redes específicas de intercambio de capital tejidas con reglas, objetivos, significados y relaciones históricas” .redes de intercambio de capital</p>	<p>campos: lugares donde interactuamos e intercambiamos capitales, entre ellos se percibe a la familia, escuela, mercado y cualquier otro espacio social donde interactuemos y nos relacionemos.</p>

Fuente: Elaboración propia, con base en la lectura que Chapela hace sobre los conceptos de Bourdieu. Los conceptos fueron extraídos del libro Promoción de la Salud y Emancipación (Chapela, 2013)

Analizar el género femenino hegemónico a través de los conceptos de Bourdieu, me permitió ver dos cosas, la primera, entender mejor cómo se da la imposición de los estereotipos hegemónicos en consecuencia ver su trascendencia y omnipresencia en la realidad social; la segunda, ver la influencia que tienen en la construcción de nuestra forma de ser mujer y en la manera en que nos relacionamos e interactuamos con otras personas.

Al observar la influencia que tienen en la forma en que nos relacionamos e interactuamos, analicé el fenómeno de la violencia sutil a partir de lo obtenido en la tabla anterior y me di cuenta que los conceptos de Bourdieu me permiten entender y abordar de manera clara la violencia sutil entre mujeres.

Para ejemplificar lo anterior, los conceptos que utilicé fueron doxa, campos, capital simbólico, distinción/diferencia y habitus, y la manera en que los vinculé con la violencia sutil es la siguiente:

Basándome en los conceptos anteriores, visualicé la violencia sutil “como una manera en la que algunas mujeres se diferencian de otras chicas” al mostrar que son mejores o superiores a las demás, la distinción depende del capital simbólico que posean, es decir de que tanto su forma de ser mujer (habitus) represente las características y atributos de los estereotipos hegemónicos (doxa) que se estén valorando en cierto campo (conversación, fiesta, competencia, etcétera).

Para continuar ilustrando lo anterior, es importante mencionar que vi metafóricamente la violencia sutil como “un juego” (debido a que tomé como referencia una asesoría donde el Profesor David García me explicaba a través de un juego cómo se ganaban o perdían capitales simbólicos en los campos) que algunas mujeres alguna vez hemos jugado (la mayoría de las veces de manera inconsciente) para demostrar a alguien o a nosotras mismas que somos parecidas a las mujeres que encarnan los estereotipos hegemónicos en consecuencia señalar que somos mejores o superiores a otras chicas.

Para ejemplificar la metáfora a la que me refiero, (basándome en lo que me mostró la documentación con respecto a las violencia entre mujeres, mis interacciones con otras mujeres y lo que he observado en películas, programas, etcétera), escribí la siguiente historia.

Competencias simbólicas y violencia sutil entre chicas

Cindy, Sandra y Eva como cada viernes se reúnen en la cafetería "Bienvenida Realidad" para ponerse al tanto de sus vidas, intercambiar tips de belleza, "compartir sus logros" (mantener una complexión delgada y tener un cabello hidratado y sedoso) y presumir sus conquistas de la semana.

La conversación es iniciada por Cindy, la cual les dice el nombre de las cápsulas que está tomando para bajar de peso, los ejercicios que está haciendo así como los grandes beneficios que ha obtenido (reducir las medidas de su cintura, abdomen y pérdida de masa corporal. Sandra les cuenta que el miércoles conoció a un chico que la invitó a salir, que le fue muy bien en la cita ya que él dijo que era muy guapa, Eva que escuchaba atentamente a sus amigas, cuando llegó su turno de conversar les comenta que compró ropa, zapatos y bisutería ya que los que tenía estaban pasados de moda, también alabó los logros de sus amigas al decirles (con una gran sonrisa) que estaba muy orgullosa de ellas, que le agrada ver que estuvieran cumpliendo sus objetivos (Cindy tener una complexión delgada y Sandra mejorar su aspecto facial) que las apoyaba aunque no entendiera los sacrificios que hacían, ya que ella nunca los había experimentado porque a diferencia de ellas, era una mujer guapa, sexy y delgada por naturaleza, al terminar de hablar, las tres sonríen.

Por un momento se quedan calladas, y en un abrir y cerrar de ojos la conversación se torna en dirección a Miriam (compañera de clase de Sandra y Eva, la cual se encontraba en la mesa de enfrente). Cindy dice, *miren a esa gorda, sola y deprimida comiéndose toda esa azúcar, yo no quiero terminar así*, Eva expresa, *queridas entonces a seguir sacrificándose para no parecerse a esa fracasada*. Las tres ríen, Cindy observa a Miriam de manera despectiva diciendo en voz baja, *no quiero volver a tener esa apariencia desagradable*. Enseguida comenta, *miren ni su cabello se salva parece estropajo*, en ese instante Sandra que se mantenía callada comenta, *creo que no nos haría daño ser un poquito como ella*, Cindy la voltea a ver sorprendida y le dice *¿a qué te refieres?*, Sandra responde *Miriam es inteligente*, Eva se ríe y le pregunta *¿Y de qué le sirve su inteligencia si está sola?*, Cindy dice, *no seas tonta Sandra nadie quiere ser como ella*.

De nuevo un silencio las invade hasta que Sandra expresa, *chicas miren discretamente hacia la puerta*, Erika (ex amiga de Cindy iba entrando en compañía de un hombre atractivo) enseguida Eva dice, *esa puta no pierde el tiempo cada día probando a un hombre nuevo*. Cindy comenta, *desde que la conozco siempre ha sido muy popular entre los chicos más guapos*, Eva menciona, *pues no sé qué le ven, miren su cabello parece estropajo viejo además como no va a ser popular si a la primera cita entrega todo*, las tres ríen, Sandra les dice, *queridas por eso hay que ser unas señoritas para que no nos cambien el nombre por zorra, perra o algo parecido, el otro día me enteré que le molesta que le digan puta y pensé, que sí a Miriam le molesta que le digan sus verdades no debería cambiar de hombre como de calcetines*.

Posteriormente a partir del juego (en el que las chicas demuestran que son mejores o superiores a otras) que mencione anteriormente, la analicé, obteniendo lo siguiente:

Esquema 4.3 Charla entre amigas

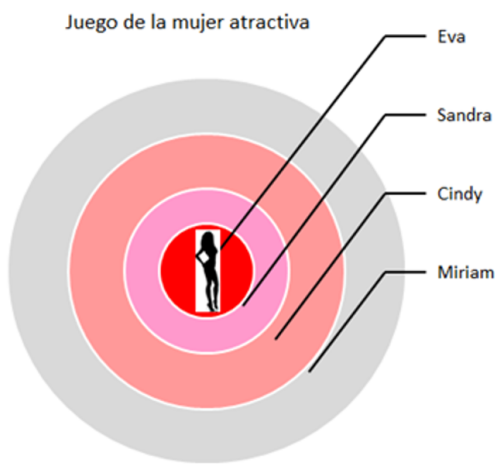
Campo: Charla entre amigas en una cafetería	
Juego inicial: Juego que se desarrolla al finalizar el primer juego:	Ser la mujer más atractiva Ser una señorita
Jugadoras:	5 mujeres (3 amigas y 2 conocidas que están en la cafetería)
Reglas del juego inicial:	Mientras más atributos del estereotipo de la mujer atractiva encarnes serás una mujer atractiva y deseada, mientras menos atributos encarnes eres una mujer ordinaria, los atributos que tienen mayor peso en este juego es tener complexión delgada y un cabello sedoso.
Reglas del segundo juego:	Mientras más normas del estereotipo de la señorita encarnes serás percibida y tratada de manera respetuosa, mientras menos normas encarnes serás estigmatizada y desvalorizada, la norma que tiene mayor peso en este juego es la norma de relaciones sexuales monógamas.
Posición del juego:	Está condicionada porque tanto la forma de ser mujer (habitus) de las cinco mujeres sea parecida o diferente al estereotipo de la mujer atractiva y del estereotipo de la señorita, y qué tanto su forma de ser mujer represente los atributos y norma que están en juego, lo cual se percibe al visualizar la distinción entre mujeres es decir el capital simbólico (complexión delgada, cabello sedoso y relaciones sexuales monógamas) que posea cada mujer.

Fuente: Elaboración propia.

Esquema 4.4 Posiciones de las chicas al jugar el juego de la mujer atractiva³⁰

Jugadoras: Cindy, Sandra, Eva y Miriam.

Posición en el juego	
Primer lugar:	Eva ya que posee los atributos que son valorados en el juego (complexión delgada y cabello sedoso) y además es guapa, sexy, posee vestuario, calzado y accesorios a la moda.
Segundo lugar:	Sandra ya que posee los atributos valorados en el juego (complexión delgada y cabello sedoso) y es guapa.
Tercer lugar:	Cindy ya que posee solo un atributo que es valorado (cabello sedoso).
Cuarto lugar:	Miriam ya que a pesar de ser inteligente y emprendedora no posee ninguno de los atributos valorados en el juego.



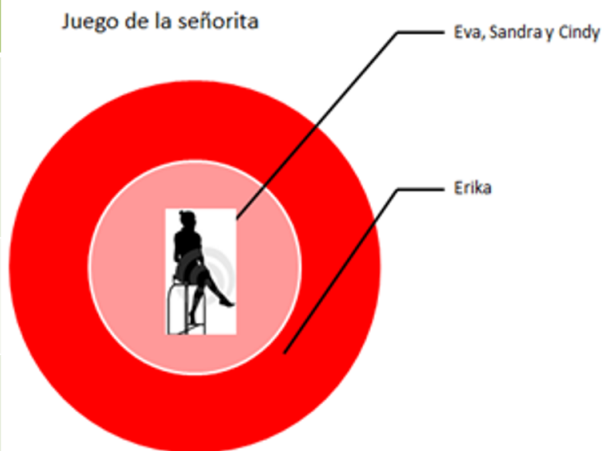
Fuente: Elaboración propia.

En este juego Cindy y Eva recurren a la violencia sutil para diferenciar su forma de ser mujer con respecto a la de Miriam en consecuencia posicionarse en un lugar superior en el juego.

Esquema 4.5 Posición de las chicas al jugar el juego de la señorita³¹

Jugadoras: Cindy, Sandra, Eva y Erika.

Posición en el juego	
Primer lugar:	Eva, Sandra y Cindy ya que desde su percepción las tres respetan la norma valorada en el juego (relaciones sexuales monógamas)
Ultimo lugar:	Erika ya que desde la perspectiva de ellas y de otras personas transgrede la norma valorada.
En este juego no importa la posición que tengan en el juego de la mujer atractiva, ya que a pesar de estar en el mismo campo (cafetería), en el momento que llegó Erika el juego cambió en consecuencia las posiciones.	



Fuente: Elaboración propia.

³⁰ La imagen que utilicé en este esquema fue tomada de la página FOTOLOG.com

³¹ La imagen que utilicé en este esquema fue tomada de la página BIGSTOCK

En este juego Sandra y Eva recurren a la violencia sutil para diferenciar su forma de ser mujer con respecto a la de Erika en consecuencia posicionarse en un lugar superior en el juego.

Reflexión. El aporte de Bourdieu para visibilizar e intervenir la violencia sutil entre mujeres

Al analizar la violencia entre mujeres a partir de las concepciones de Bourdieu obtuve los siguientes aportes.

1. El género femenino hegemónico (estereotipos hegemónicos) es considerado por algunas chicas como “el deber ser de todas las mujeres” por creer que los roles, normas y atributos que se encuentran en ellos son características inalienables de las mujeres, validando así el supuesto de que el género femenino dominante es propio de nuestra naturaleza, e invisibilizando la construcción sociocultural del género, así como sus expectativas sociales, lo anterior me indica que algunas mujeres comparten la noción de que todas somos o mejor dicho deberíamos ser “femeninas”.
2. Con base en el punto anterior, el género femenino hegemónico (estereotipos hegemónicos) es considerado por algunas de las mujeres que violentan como “estándar válido” para estigmatizar y desvalorizar la forma de ser mujer de otra (habitus) al considerarla diferente, inadecuada, antinatural y/o anormal por el hecho de que su manera de ser mujer dista de lo que enuncian los estereotipos hegemónicos.
3. Percibir que algunas de las mujeres que violentan lo hacen porque se creen superiores a otras, la supuesta superioridad proviene del poder simbólico (poder derivado de los atributos y roles que encarnen) que les da encarnar en su forma de ser mujer los atributos y normas que se valoren en el campo y en los juegos que estén jugando, o porque desearían encarnar lo que las chicas que violentan representan en su forma de ser mujer.

4. La violencia que se dirige a algunas mujeres está enfocada principalmente a estigmatizar, etiquetar, discriminar, desprestigiar y desvalorizar la diversidad de maneras de ser mujer, ya que consideran como única, adecuada, normal y natural la forma de ser mujer que representan los estereotipos hegemónicos.

5. Algunas mujeres de manera inconsciente y consciente comparten la noción de que para ser valoradas en la actual realidad social deben encarnar en su ser mujer atributos y normas femeninas.

6. Algunas mujeres creen que todas las mujeres tienen como prioridad encarnar los estereotipos hegemónicos, al generalizar tal prioridad, invisibilizan la diversidad de mujeres que existimos en la vida cotidiana en consecuencia las diversas prioridades y metas que tenemos.

5. ¿Cómo pretendo abordar el problema?

La documentación, análisis y reflexiones realizadas en el capítulo anterior me permitieron ver tres aspectos centrales para abordar el problema, el primero, identificar lo que influye y condiciona la construcción y encarnación de nuestra forma de ser mujer, en la manera en que interactuamos y nos relacionamos con otras mujeres; el segundo, visualizar los mandatos sociales (características y atributos de los estereotipos hegemónicos) que tienen correlación con el fenómeno de la violencia sutil entre mujeres; y el tercero, percibir a partir de los conceptos de Bourdieu cómo se da el fenómeno de la violencia sutil y cómo puedo intervenir.

A partir de lo anterior, decidí que lo mejor para que las adolescentes promuevan su salud, prevengan y disminuyan el fenómeno de la violencia sutil, era elaborar una propuesta de material educativo que genere las condiciones para que reflexionen sobre:

- Lo que influye y condiciona (mandatos sociales, estereotipos hegemónicos, violencia simbólica del que somos blanco por parte de algunas personas con las que interactuamos cotidianamente y de empresas de entretenimiento, productos y servicios femeninos), la construcción y encarnación de su forma de ser mujer, y en su manera de interactuar y de relacionarse.
- El tipo de interacciones y relaciones que entablan con otras mujeres.
- Algunas de las consecuencias negativas que pueden experimentar al creer que existe una sola forma de ser mujer.
- Las diferentes formas de ser mujer que creamos, reinventamos y encarnamos en la vida cotidiana.

Para lograr lo anterior el material educativo debe generar las condiciones para que las adolescentes u otra persona interesada en el blog:

- Perciban los doxas que constituyen los estereotipos hegemónicos, es decir se hagan visibles, al permitirles ver que son construcciones sociales basadas en las diferencias biológicas y fisiológicas de nuestro cuerpo, pero sobre todo en las expectativas que la sociedad tiene y espera de nosotras.

- Reflexionen sobre el supuesto de que todas las mujeres somos femeninas por naturaleza.
- Cuestionen y reflexionen, sobre la imposición, naturalidad y normalidad de los doxas del género femenino dominante (estereotipos hegemónicos), en la realidad social, ya que este “deber ser mujer”, influye y condiciona la construcción y encarnación de nuestra forma de ser mujer y en la manera que nos relacionamos e interactuamos, debido a que aún en la actualidad es impuesto, enseñado y representado por algunas personas como la única forma de ser mujer, propiciando y validando que se estigmatice, discrimine y desvalore a las mujeres que encarnamos maneras de ser mujer que distan de lo que enuncian los estereotipos.
- Cuestionen y reflexionen sobre la homogeneización de todas las mujeres en el género femenino hegemónico, en consecuencia cuestionen y reflexionen sobre el supuesto de que todas somos o, mejor dicho, deberíamos ser femeninas.
- Cuestionen y reflexionen sobre las supuestas prioridades que dictan los estereotipos hegemónicos que debemos tener, en consecuencia reflexionen sobre el supuesto que dice que las mujeres tenemos como únicas prioridades encarnar los estereotipos, al permitirles ver que somos tan diversas, así como nuestras prioridades personales, profesionales y laborales.
- Identifiquen a las personas y empresas que imponen, representan y naturalizan a través de la violencia simbólica las características y atributos que conforman los estereotipos dominantes como características naturales e inalienables en las mujeres.
- Identifiquen, cuestionen y reflexionen los mandatos sociales que imponen, naturalizan y normalizan los estereotipos hegemónicos.
- Reflexionen sobre el tipo de interacciones y relaciones que entablan con otras mujeres.
- Reflexionen sobre el fenómeno de la violencia sutil entre mujeres, al permitirles ver el machismo que algunas mujeres hemos inscrito en nuestro cuerpo al violentar, estigmatizar, minimizar y desvalorizar a otra por considerar de manera consciente e inconsciente que su forma de ser mujer no es adecuada por el hecho

de que no encarna al 100% los estereotipos hegemónicos.

- Reflexionen sobre el rol (agresora, agredida y/o espectadora) que juegan en el fenómeno de la violencia sutil entre mujeres.
- Reflexionen sobre qué tanto han naturalizado la violencia sutil como acciones normales y naturales que se dirigen algunas mujeres.
- Identifiquen y reflexionen sobre algunas de las consecuencias negativas (percepción negativa sobre nuestro cuerpo, complejos e inseguridades que influyen y condicionan, nuestra autoestima y confianza) que puede generar la violencia sutil en nuestra forma de ser mujer, en las interacciones y relaciones que entablamos con otras personas.
- Prevengan y disminuyan la violencia sutil entre ellas al invitarlas a practicar e incorporar en su vida la sororidad.³²
- Promuevan su salud al permitirles identificar, cuestionar y reflexionar sobre lo que influye y condiciona su forma de ser mujer, y al percibir, reflexionar e idear lo que pueden hacer para lograr que su principal proyecto (desde mi punto de vista) su forma de ser mujer, sea en la medida de lo posible autónomo (que se

³² En palabras de Marcela Lagarde la sororidad significa “la amistad entre mujeres diferentes y pares, cómplices que se proponen trabajar, crear, convencer, que se encuentran y reconocen en el feminismo, para vivir la vida con un sentido profundamente libertario” (Lagarde, 2012, pág. 486). Desde la perspectiva de Marcela Lagarde la sororidad es una política feminista que tiene como principal objetivo minimizar y erradicar la enemistad entre mujeres a través de llevar a la práctica las teorías (estrategias) pensadas y creadas por las diversas mujeres que desean evolucionar la manera en la cual se relacionan e interactúan (Concejala de Igualdad Fuenlabrada, 2013). Es el vehículo (medio) que algunas feministas nos proponen para caminar acompañadas hacia los diversos senderos de la libertad, plenitud personal, profesional y laboral; es una propuesta que convoca a reconocernos como iguales al visualizar y validar las causas e intereses que nos unen al enfrentar la realidad social que por mucho tiempo nos ha moldeado y etiquetado como la mujer hegemónica. (Lagarde, 2012; Perenne, 2012; Rodríguez, 2003; UIC, DGFI, 2014 y Barbado, 2011). Es un pacto de fraternidad en el que las mujeres nos visualizamos y analizamos como oprimidas por el sistema patriarcal al cuestionar y reflexionar sobre el poder (validez) que le hemos adjudicado a los discursos dominadores en nuestra forma de ser mujer percibiendo cómo han invadido nuestro cuerpo (sentimientos, pensamientos y acciones) a tal grado de flagelar las interacciones entre nosotras. (Lagarde, 2012; Lagarde, 2009 y Estéreo-tipas de flascoradio.ec, 2013). En palabras más comunes, se podría decir que la sororidad es el compañerismo y/o amistad entre las mujeres que deseamos convivir y vivir con otras mujeres de manera respetuosa y amigable, con el que pretendemos disminuir y erradicar la enemistad (competencia, rivalidad, sentimientos y pensamientos negativos hacia otra mujer) entre nosotras y cambiar la manera en que nos vemos, es decir en vez de vernos como rivales o enemigas, nos veamos como compañeras o iguales que trabajan y luchan de diferentes formas y en diferentes lugares para que sus formas de ser mujer, gustos, intereses, prioridades y derechos sean respetados.

gobierne por sus propias reglas) al encarnar y expresar en su forma de ser mujer las características y atributos de los estereotipos hegemónicos que les agraden o al reinventar y/o modificar las características y atributos que no les agradan o con los que no se sientan cómodas, o al crear el estereotipo con el que se sientan cómodas e identificadas, de tal forma que siempre ante cualquier circunstancia y momento de su vida expresen en su ser mujer sus expectativas personales, profesionales y laborales.

- Perciban algunas de las formas de ser mujer que construimos, reinventamos y encarnamos en la vida cotidiana, en consecuencia cuestionen y reflexionen sobre el supuesto que nos hace creer que solo existe una manera de ser mujer, la cual se logra al encarnar los estereotipos hegemónicos.
- Identifiquen que las diferentes formas de ser mujer que encarnamos están condicionadas por dos aspectos, el primero, por las diversas características (corporales, faciales, tipo de tez, color de piel y cabello, etcétera.) que conforman la apariencia de cada mujer, las cuales están condicionadas por la carga genética de nuestra madre y padre; y el segundo, por la forma de ser mujer que cada una moldeamos al adjudicar, desechar, reinventar o modificar algún/os de lo/s atributos y normas de los estereotipos que consideramos significativos para representar nuestra manera de ser mujer.
- Respeten las diferentes formas de ser mujer, en consecuencia, genere las condiciones para que se prevenga y disminuya la violencia sutil entre mujeres.

6. ¿Qué espero que se modifique y cómo?

Mi propuesta de material educativo tiene varios objetivos, los cuales apuntan a que el objetivo principal (que las adolescentes promuevan su salud, prevengan y disminuyan la violencia sutil entre ellas) se visualice en la realidad, al lograr generar las condiciones para que cuestionen, analicen y reflexionen lo que les comparto, pero sobre todo descubran qué tan significativo (qué les refleja) es para la construcción de su ser mujer y para la manera en que se relacionan e interactúan con otras mujeres.

Tabla 6. 1 Objetivos del material educativo

Propuesta de Material educativo		
Objetivos	¿Qué espero que se modifique?	¿Cómo espero que se modifique?
<p>Que el proyecto principal de las adolescentes, es decir la construcción y encarnación de su forma de ser mujer sea saludable.</p> <p>Indicadores de salud</p> <p>Autonomía</p> <p>Poder</p>	<p>Autonomía</p> <p>Que su proyecto (forma de ser mujer) sea en la medida de lo posible cada vez más autónomo, al ser consciente de los condicionamientos, regirse, responder y expresar sus expectativas personales, profesionales y laborales.</p> <p>Que se autoconstruyan de tal manera que su ser mujer encarne y represente todo aquello que quieran y les apasione.</p> <p>Poder de transformar su realidad</p> <p>Que perciban el poder (capacidades y capitales) que poseen para hacer de sus expectativas realidades.</p> <p>La capacidad de cuestionar y reflexionar sobre su ser mujer para percibir si su encarnación responde a sus expectativas personales y si no es así modificar y reinventar sus inscripciones para que su manera de ser mujer represente lo que desean.</p> <p>Que se visualicen como personas con sentimientos, pensamientos, prioridades y expectativas propias; que valoren su cuerpo como el principal vehículo que les permita hacer de su vida lo que ellas quieran, restando poder al fenómeno de la cosificación de las mujeres en los medios de comunicación y en la realidad social.</p>	<p>Al identificar que las diferencias anatómicas y fisiológicas que nos proporcionan nuestros genitales nos hacen percibirnos como mujeres, y lo que nos hace percibirnos como mujeres femeninas es la encarnación de los atributos y normas del género femenino hegemónico.</p> <p>Al percibir que el género femenino hegemónico es la construcción sociocultural sobre cómo debe ser una mujer, la cual responde a expectativas sociales e intereses de transnacionales que imponen su hegemonía al hacernos creer que debemos ser como las chicas que representan los estereotipos hegemónicos.</p> <p>En consecuencia al identificar:</p> <p>Que ser mujer no es sinónimo de estereotipos hegemónicos.</p> <p>Cuestionar y reflexionar sobre los principales espacios sociales, empresas, mandatos sociales, discursos que nos imponen las empresas o personas para hacernos creer que encarnar los estereotipos hegemónicos es la única forma normal de ser mujer, es decir que pasen del “así es el ser mujer” al “así quiero encarnar y vivir mi ser mujer”.</p> <p>Percibir y validar que ellas son las únicas protagonistas de su vida, que tienen las capacidades, que se conozcan mejor para encarnar y representar en su forma de ser mujer lo que más les agrade y de formular y priorizar todo aquello que las acerque a su plenitud personal, profesional, laboral, etcétera.</p> <p>Que tienen el poder de desarrollar e incrementar sus capacidades y capitales para modificar todo aquello que no exprese lo que ellas quieren encarnar, al modificar, reinventar o rechazar los atributos y roles de los estereotipos hegemónicos.</p>

Que se perciba que el género femenino dominante (estereotipos hegemónicos) no es sinónimo de mujeres.	La homogeneización y noción de que todas las mujeres por naturaleza somos o mejor dicho deberíamos ser femeninas.	Al percibir que el género femenino dominante es una construcción sociocultural que es propagada y validada para mantener el poder de la hegemonía, y utilizada por empresas y personas que les conviene que creamos y generemos la necesidad de ser iguales a las mujeres que encarnan los estereotipos hegemónicos.
Se visibilicen, valoren y respeten las diversas formas de ser mujer que construimos, reinventamos y encarnamos en la realidad social.	Se disminuya la estigmatización, discriminación y desvalorización de las mujeres que reinventamos y encarnamos maneras de ser mujer que distan de los atributos y normas que enuncian los estereotipos hegemónicos. Disminuya y prevenga la violencia sutil entre mujeres.	Al percibir algunas de las diversas formas de ser mujer que algunas construimos y vivimos en la vida cotidiana, y algunas de las consecuencias negativas que vivimos algunas mujeres que no encajamos por naturaleza, gustos y prioridades con lo que enuncia los estereotipos hegemónicos.
Que la sororidad sea una realidad en la vida cotidiana.	La manera en la cual nos percibimos, interactuamos y relacionamos entre mujeres. Minimizar el supuesto que nos hace creer que somos enemigas. La forma en la que se representan las diversas formas de ser mujer.	Al identificar y reflexionar sobre las acciones violentas que a veces ejecutamos o padecemos en nuestras interacciones cotidianas, las consecuencias negativas que sufrimos las mujeres que no encajamos por naturaleza, gustos y/o prioridades con lo que enuncia los estereotipos hegemónicos. Al validar que las diversas formas de ser mujer deben de respetarse, ya que son el proyecto principal para cada persona que permite construir y realizar otros proyectos.

Fuente: Elaboración propia.

Si logro que el material educativo ayude a generar las condiciones para que los objetivos anteriores se perciban en la realidad, propiciará (en mayor o menor grado dependiendo de los cuestionamientos, análisis y reflexiones que les propicien los contenidos del material educativo, pero sobre todo lo significativo que les sea y los que refleje a su ser mujer) e invitará a que las adolescentes busquen otras formas de relacionarse e interactuar entre ellas, se promueva la salud de las adolescentes al lograr que construyan y vivan su ser mujer de manera más autónoma y disminuya el fenómeno de la violencia sutil.

7. ¿Por qué lo pretendo abordar con un blog?

Al realizar mi servicio social en el proyecto “La identidad profesional del promotor de la salud, implicaciones para la práctica” en la UACM trabajé (junto con las personas que en ese momento conformaban el equipo) en la creación de una comunidad virtual de aprendizaje para promotoras/es de la salud con perspectiva crítica. Durante el servicio nos documentamos sobre cómo construir una plataforma virtual, así como en el uso de algunas de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en el proceso de enseñanza-aprendizaje. A la par, identificamos las ventajas de las mismas para crear aprendizaje significativo y promover la salud. Al analizar el soporte pedagógico³³ y los objetos de aprendizaje³⁴ que utilizan otras plataformas virtuales y posteriormente con base en lo aprendido, construimos el soporte pedagógico y los objetos de aprendizaje de la comunidad virtual *Manantial de Nubes: Espacio colaborativo para aprender, mejorar la práctica e inventar nuevas formas de entender y promover la salud*.

Durante el proceso de crear la comunidad virtual, (documentación, análisis y construcción de soporte pedagógico y objetos de aprendizaje), adquirí y construí aprendizajes que me permitieron ver los alcances que tienen las TIC, específicamente los blogs, para promover la salud al crear un espacio virtual que genere las condiciones para que los miembros participen, reflexionen y construyan aprendizajes que contribuyan a visualizar y realizar proyectos de vida saludables.

El sitio manantialdenubes.org y su espacio en *Facebook* me proporcionaron más aprendizajes, los cuales emanaron de analizar la manera en la que los miembros interactuamos, las reflexiones, puntos de vista y contribuciones (contenidos educativos, videos, blogs, talleres virtuales, experiencias, percepciones, aprendizajes construidos en una clase, seminarios, diplomados, talleres, conferencias, etcétera.) que compartimos.

³³ El soporte pedagógico en este trabajo se entiende como la estrategia que se utiliza para representar el contenido, la información y percepción con respecto a un tema, es decir la forma en cómo la persona que comparte capital cultural aborda el tema (estructura, lenguaje, redacción, accesibilidad) en un sitio virtual.

³⁴ Para David Willey un objeto de aprendizaje es “cualquier recurso digital que puede ser usado como soporte para el aprendizaje” (VICERRECTORADO DE ESTUDIOS Y CONVERGENCIA EUROPEA; VICERRECTORADO DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y DE LAS COMUNICACIONES, s/f, pág. 4) Para fines de este trabajo los objetos de aprendizaje, es el material (videos, publicidad, canción, película, cuento, caricatura, programa, historias, etcétera) que utilizo como situación generadora en los talleres virtuales para abordar un tema.

La experiencia y los aprendizajes que adquirí y construí en el servicio social, fueron esenciales para descubrir las ventajas que tienen los blogs para promover la salud, y prioritarios para decidir que mi material educativo fuera un blog.

Además de los alcances enunciados anteriormente, considero que un blog tiene varias ventajas que lo pueden transformar en un buen material educativo para promover la salud.

Ventajas visualizadas por la mujer

Trascendencia y omnipresencia.

Como el blog está en la red (internet), el cual es el medio que en la actualidad es el más utilizado para propagar, compartir, intercambiar y buscar información en cualquier momento y lugar.

- Los contenidos estarían disponibles en todos los lugares donde hay acceso a internet, en consecuencia, un gran número de adolescentes podrían percibirlos y dependiendo de los significativos que les sean, generan cuestionamientos, reflexiones y aprendizajes que les permitan construir y realizar proyectos saludables.
- Como está en línea y se puede consultar a cualquier hora y lugar, podría servir como un recurso donde las adolescentes además de conocer y aprender un poco más sobre temas de interés personal, tengan un espacio donde puedan expresar y compartir sus experiencias, puntos de vista, dudas e inquietudes, y conocer las de otras adolescentes.
- Será percibido por aquellas personas que se interesen en los temas que se aborden en él.

Amigable con el ambiente.

- Como está en línea no contaminaré tanto, ya que no necesito utilizar papel o cualquier otro material impreso para propagar su existencia y contenido.

Ventajas visualizadas por la promotora de la salud

Al documentarme sobre los alcances que tienen las TIC en el proceso de enseñanza aprendizaje (Delgado, Romero, Saldívar, & Sánchez, 2012; Chacón, Chadwick, Fainholc, Manburg, & López, 1998; Berlanga & Sloep, 2011; Martín, Domínguez, & Paralera, 2011; Salgado, 2011; Bruning, Schraw, Norby, & Renning, 2005; Ferro, Martínez, & Otero, 2009; Benavides, y otros, 2011; Mestre y Fonseca, & Valdés, 2007; Segura, 2010; Bañuelos, 2010 y Pérez, 2011), analizar el soporte pedagógico y los objetos de aprendizaje de algunos blogs, identifiqué las siguientes ventajas que tiene un blog para promover la salud.

Ventajas académicas percibidas en las personas que participan en un sitio virtual

- Comparten e intercambian información, conocimientos, aprendizajes, reflexiones, ideas, experiencias, percepciones, etcétera.
- Trabajan en equipo para construir aprendizaje significativo, dar solución a problemas visualizados y solucionados de manera colectiva.
- Promueve el sentido crítico, al propiciar el cuestionamiento y reflexión sobre experiencias, problemas, temas y aspectos de la vida cotidiana dando como resultado el desarrollo de nuevas formas de pensar, observar y analizar situaciones.
- A partir de participar descubren, construyen y apropian de conocimientos, aprendizajes, habilidades o destrezas que les permitan mejorar sus capacidades y habilidades académicas.

Ventajas personales percibidas en las personas que participan en un sitio virtual

- Reforzar su confianza y seguridad al percibir sus capacidades, habilidades y el apoyo que le proporcionan las personas que participan en el sitio.
- Reforzar habilidades sociales (expresión, interacción y comunicación) al interactuar e intercambiar información, percepciones y experiencias con los miembros del sitio, ya que al compartir se aprende a escribir para otros/as.
- Disminuye el temor a la crítica y retroalimentación, al compartir sus conocimientos, percepciones, experiencias, y expresar sus ideas y opiniones a las personas que participan en el sitio.

- Propicia la creación de aprendizaje significativo que contribuya a la visualización y realización de proyectos de vida saludables.

Ventajas de promover la salud y propiciar aprendizaje significativo a través de un sitio virtual

- Construir redes de aprendizaje que enriquezcan el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Crear grupos y foros de debate que contribuyan a cuestionar, reflexionar y construir conocimiento significativo al resolver problemas de manera colectiva.
- Construir un centro multimedia de aprendizaje, ya que proporciona recursos (talleres, enlaces, objetos de aprendizaje, documentos en línea, videos, blogs, links, etcétera.) de algún interés específico que fomente, incremente, refuerce las capacidades, habilidades académicas y personales de las personas que interactúan en el sitio.
- Propicia que las personas que participen se involucren de manera activa en su proceso de aprendizaje, ya que son visualizadas como los protagonistas y encargados de moldear el sitio a través de sus contribuciones.
- Favorece el carácter multidisciplinar, ya que se perciben puntos de vistas diferentes de un mismo tema, lo cual enriquece el aprendizaje.
- Propicia que las personas que participan aprenden de manera más autónoma, ya que sus aprendizajes dependerán de lo que ellas/os consideren significativo para su aprendizaje personal y académico.
- Propicia el diálogo, al incitar que las personas que participan compartan sus reflexiones, puntos de vista, ideas, comentarios, observaciones, etcétera.
- Que su retroalimentación sea significativa y enriquecedora, debido a que las personas que participan la harán dependiendo de los aprendizajes y percepciones que poseen.
- Fomenta la práctica reflexiva, al cuestionar, reflexionar y analizar aspectos, problemas, acontecimientos y/o temas que le interesen a las personas que participan.

Ventajas de construir aprendizaje en un sitio virtual

- Cualquier persona interesada en el contenido puede participar.
- Reduce la distancia geográfica y acerca a las personas que poseen intereses académicos y personales similares.
- Enfoque centrado en las personas que participan, ya que el contenido depende y construye a partir de las prioridades, necesidades, inquietudes y contribuciones de las/os participantes.
- Construir aprendizaje significativo a partir de problematizar, cuestionar, analizar y reflexionar sobre situaciones reales.
- Acceso a nuevas formas de buscar información, generar conocimiento, interactuar y comunicarnos.
- Posibilidad de difundir información.
- Flexibilidad, accesibilidad, instantaneidad e interconexión, ya que las personas se pueden conectar y participar cuando quieran y puedan, en cualquier lugar y hora sin restricción de tiempo y espacio.
- Mejora la comunicación de las personas que participan en el proceso de enseñanza-aprendizaje, al compartir e intercambiar información, experiencias, puntos de vista, etcétera.

Las ventajas expuestas anteriormente reforzaron mi decisión de crear un material educativo a través de un blog.

Durante el proceso de documentación para crear el soporte pedagógico y los objetos de aprendizaje de mi material educativo, encontré algunos blogs interesantes que consideré que me podrían ser de utilidad debido a los alcances que percibí en ellos para promover la salud.

Al analizar el soporte pedagógico y los objetos de aprendizaje de los blogs, me di cuenta que poseían objetos de aprendizaje que podrían propiciar el cuestionamiento, reflexión y construcción de aprendizajes significativos.

Para comprobar mi percepción, seleccioné las entradas de los blogs que tenían los objetos de aprendizaje que consideré que podrían propiciar aprendizajes significativos y me di cuenta que tenían bastantes comentarios (desde 22 comentarios hasta 162), lo cual

me hizo pensar que habían cumplido su objetivo, al revisar los comentarios percibí que eran comentarios que expresan felicitaciones y palabras estimulantes hacia las autoras de los blogs.

Lo anterior me hizo ver que la ausencia de comentarios que expresan cuestionamientos, reflexiones o percepciones de las/os participantes se debe a que las entradas no poseen andamiaje reflexivo³⁵ que permita a las personas compartir lo que les generó el objeto de aprendizaje, ya que éstos son representados a nivel personal, es decir la autora a través del objeto de aprendizaje expresa sus cuestionamientos, análisis, reflexiones y aprendizajes sobre algún aspecto de la vida cotidiana, pero no utiliza andamiaje reflexivo para invitar a las personas a que cuestionen, analicen y reflexionen sobre lo compartido, o que expresen lo que les hizo ver o pensar el objeto.

Percibir la ausencia de comentarios y reflexiones de las personas que ven los blogs incrementó mi interés y deseo de crear un blog:

- Que contenga un soporte pedagógico, objetos de aprendizajes y andamiaje reflexivo que genere las condiciones para que las adolescentes dependiendo de lo que les signifique y refleje a su ser mujer, cuestionen, analicen, reflexionen y construyan aprendizaje significativo que les permita visualizar y realizar proyectos de vida saludables.
- Donde las personas que participan en él sean los protagonistas, al compartir y expresar sus experiencias, reflexiones, puntos de vistas, dudas e inquietudes y al decidir los que les gustaría que se abordara en el blog.
- Donde las adolescentes sean las que lo enriquezcan y la promotora de la salud

³⁵ Para fines de este trabajo, el andamiaje reflexivo son aquellas frases y preguntas en los talleres que generan las condiciones para que las adolescentes cuestionen, analicen y reflexionen lo abordado o representado en el objeto de aprendizaje con respecto alguna experiencia o circunstancia de su realidad con la finalidad de construir aprendizaje significativo; se podría decir que es una especie de guía u orientación que genera las condiciones para que las adolescentes (en la medida de lo que les refleje los objetos de aprendizaje de los talleres) construyan aprendizajes significativos al cuestionar y reflexionar lo abordado con algún aspecto de su realidad, al descubrir qué tanto influye o condiciona lo abordado en la realización de alguno de sus proyectos de vida, en la construcción de su forma de ser mujer y en la manera en la que se relacionan con otras mujeres.

sea la acompañante y participante en el proceso reflexivo y en la construcción de aprendizaje significativo.

- Para reflexionar, es decir un blog que me permita recolectar y conocer las experiencias, cuestionamientos, análisis y reflexiones de las adolescentes con respecto al problema de salud (violencia sutil), con el objetivo de conocer cómo lo viven, piensan, sienten, lo que les refleja, significa y/o la manera en cómo influye y/o condiciona en la construcción y realización de otros proyectos de vida.

Es decir crear un blog reflexivo que me permita:

- Acercarme a la realidad de las adolescentes y así crear entradas, materiales educativos que me permitan intervenir el problema de salud de manera más significativa para las adolescentes, ya que me basaré en lo que ellas me compartan.
- Identificar y abordar otros problemas de salud que estén condicionando la realización de proyectos de las adolescentes.

8. ¿Qué se ha hecho sobre este tema en la web?

Para lograr construir un blog, que sea significativo para las adolescentes, que consiga crear las condiciones para que promuevan su salud; busqué en la *web* de qué manera se representa y aborda la violencia entre mujeres y me di cuenta que está escasamente visibilizada, ya que sólo se percibe en algunas entradas de blogs, noticias, artículos y videos. Cuando menciono escasamente, no pretendo menospreciar o desacreditar los contenidos de algunos blogs y artículos, más bien me refiero a que en comparación con lo que existe en la web para prevenir y disminuir la violencia en contra de las mujeres es menor lo que se percibe para prevenir y disminuir la violencia entre mujeres.

Aclarando lo anterior, en este apartado compartiré el análisis que realicé a algunos artículos, entradas de blogs, videos y noticias que encontré en la *web*, al identificar y analizar en ellos lo siguiente:

Tipo de archivo: video, artículo, noticia y/o entrada de blog.

¿Quién elabora?: autor/a que escribe, graba o comparte su opinión.

Contenido: ¿Qué expone, aborda o comparte?

¿Para qué tipo de público fue elaborado?: público en general, personas feministas, mujeres femininas, hombres, etcétera.

¿De qué manera se aborda la violencia entre mujeres? es decir ¿cómo se representa y/o percibe?: de manera cómica, algo natural en las mujeres, como un fenómeno que se debe prevenir y disminuir, etcétera.

Es importante mencionar que mi búsqueda en la *web* la hice a partir del buscador *Google*, al teclear violencia entre mujeres, me arrojó videos y noticias que muestran explícitamente violencia física entre mujeres; al ver que no se abordaba como un problema, busqué algunos blogs feministas y encontré que en algunas entradas se hablaba del fenómeno con mayor profundidad al mostrar un análisis desde una perspectiva social.

Videos

Al navegar por *YouTube*, descubrí que la violencia entre mujeres es representada a través de videos caseros que muestran peleas entre algunas mujeres en espacios públicos como la escuela, la calle, estacionamientos y plazas comerciales.

Tabla 8.1 Análisis de la violencia entre mujeres en los videos

Características	Análisis
Tipo de archivo:	Videos caseros
Quién elabora:	Al ver los videos percibo que la gran mayoría son grabados por espectadores e incitadores de peleas entre mujeres.
Contenido:	<p>Los videos muestran peleas entre mujeres y las fatales consecuencias que tienen al manifestar sus discrepancias o conflictos a través del uso de su fuerza física.</p> <p>En la mayoría de los videos no se alcanza a percibir el motivo de la pelea ya que como son grabadas con cámaras de dispositivos móviles no tienen un buen audio y nitidez.</p> <p>Lo que sí se percibe es como las/os espectadoras/es e incitadoras/es disfrutaban la pelea.</p>
Para qué tipo de público fue elaborado:	<p>Los videos que representan la violencia entre mujeres en <i>YouTube</i> son de mujeres peleándose y adolescentes ejecutando violencia física.</p> <p>Videos de mujeres peleándose, en primer lugar pensé que estaban dirigidos al público en general ya que se encuentran en un sitio público pero mi percepción cambio al analizar los títulos (Peleas sexys, Chicas Peleando se les ve todo, solo para mayores de edad, Mujeres se desnudan peleando, chicas sexis peleando, Mujeres Peleando En Ropa Interior, etcétera.) que les ponen, al ver lo anterior considero que los suben para el público masculino, ya que los títulos son sugerentes para que se diviertan viendo peleas de mujeres pero sobre todo disfruten viendo las mamas, nalgas, piernas o ropa interior de las chicas que se pelean.</p> <p>Los videos de violencia entre adolescentes no poseen títulos similares a los anteriores en consecuencia considero que están dirigidos para el público en general.</p>
De qué manera se aborda la violencia entre mujeres:	De manera cómica, ya que en los videos se percibe las risas, los sonidos de asombro (wooww, sí dale) que funcionan como alentadores para que se siga desarrollando la pelea, como un show, un “juego que sirve para entretener a las personas”; lo que también me hace ver que lo perciben como show, es que, en la mayoría de los videos ninguna persona trata de separar a las mujeres, son escasos los videos donde se ve que alguien intercede y lo hacen cuando una de las mujeres ya está muy lastimada.

Fuente: Elaboración propia.

Después de analizar los videos, considero que representar la violencia entre mujeres de esa manera la disfraza como un show de entretenimiento y diversión menospreciando e invisibilizando tanto las repercusiones negativas (marcas visibles en el cuerpo y marcas visibles en el autoestima y confianza de las chicas) que padecen las mujeres que la sufren, así como el fenómeno de la violencia entre ellas.

Considero que lo anterior favorece que se naturalicen las peleas como formas en las que algunas mujeres manifiestan sus conflictos, y que se perciba la violencia (específicamente las peleas) como una forma aceptable de descargar los sentimientos negativos, o peor aún, que se visualice como un show.

Noticias y artículos

En la *web* encontré algunas noticias que hablan sobre la máxima expresión de violencia entre mujeres (asesinato)³⁶, el acoso escolar entre niñas³⁷, y artículos que muestran lo violentas que a veces somos entre nosotras.³⁸

Las noticias narran el asesinato de una adolescente propiciado por otra adolescente, y las múltiples formas en las que se manifiesta la violencia entre chicas en el contexto escolar.

³⁶ Adolescente mata a su amiga de 65 puñaladas por fotos en Facebook

³⁷ 'Los profesores dejaban que las otras niñas me vejaran porque decían que eso me hacía más fuerte'

³⁸ ¿Violencia de mujeres...contra mujeres? y La evolución de la 'bitchiness' o por qué las mujeres se critican tanto entre sí

Tabla 8.2 Análisis de la violencia entre mujeres en las noticias

Características	Análisis
Tipo de archivo:	Narración de hechos
Quién elabora:	Autores de los espacios virtuales
Contenido:	Asesinato de una adolescente: Las noticias de este tipo narran la manera en la que una adolescente asesinó a otra. Acoso entre iguales: Las noticias de este tipo narran el acoso que algunas niñas padecen por parte de sus compañeras de clase.
Para qué tipo de público fue elaborado:	Para el público en general ya que los hechos son narrados para dar a conocer lo que sucedió.
De qué manera se aborda la violencia: entre mujeres:	Como son propagadas como noticias, considero que las perciben como trágicas historias entre niñas y adolescentes.

Fuente: Elaboración propia.

Después de analizar las noticias, considero que representan la violencia entre mujeres como una manera trágica de manifestar o desencadenar sentimientos negativos hacia otra mujer; pienso que las noticias hubieran sido productivas si compartieran señales que permitieran a las niñas y adolescentes identificar cuándo están entablando relaciones violentas, y así prevenir y disminuir la posibilidad de entablar relaciones que las pongan en peligro.

A diferencia de las noticias, los artículos que encontré son de dos tipos, los primeros comparten percepciones personales con respecto a la violencia entre mujeres, y los segundos comparten los resultados obtenidos en investigaciones realizadas al analizar las interacciones entre mujeres.

Tabla 8.3 Análisis de la violencia entre mujeres en un artículo que expresa percepciones personales

Características	Análisis
Tipo de archivo:	Artículo que comparte los cuestionamientos y reflexiones personales realizadas por un hombre acerca de la violencia que nos propiciamos algunas mujeres.
Quién elabora:	Hombre que aporta textos a un sitio virtual, los cuales son elaborados a partir de cuestionar y reflexionar sobre aspectos de la vida cotidiana.
Contenido:	Artículo que comparte los cuestionamientos y reflexiones que le permitieron al autor percibir la violencia con la cual nos tratamos algunas mujeres, al identificar frases y comentarios que tendemos a reproducir como formas normales de interactuar.
Para qué tipo de público fue elaborado:	Al principio creí que estaba dirigido al público en general, pero conforme transcurría mi lectura me di cuenta que estaba dirigido a los hombres, ya que su discurso se lee como si buscara apoyo de otros hombres.
De qué manera se aborda la violencia entre mujeres:	<p>Como un problema que algunas mujeres no queremos ver porque es más fácil (según el autor) que el enemigo sea un hombre a que veamos la violencia con la cual a veces nos tratamos.</p> <p>Como un problema que es naturalizado y normalizado por algunas mujeres, ya que a la menor provocación la ejecutamos dirigiendo frases y comentarios que desvalorizan a otra.</p>

Fuente: Elaboración propia.

El artículo aborda la violencia entre mujeres al visibilizar las frases y comentarios que son más utilizados para desvalorizar a otra mujer, al analizarlo, considero que las reflexiones del autor pierden, desde mi percepción, su valor para visibilizar la violencia entre mujeres ya que sus reflexiones están permeadas de sarcasmo y discursos culpabilizadores.

Tabla 8.4 Análisis de la violencia entre mujeres en un artículo que muestra los resultados de una investigación

Características	Análisis
Tipo de archivo:	Artículo que comparte los resultados obtenidos en un estudio sobre la amistad femenina.
Quién elabora:	Autora de ese espacio virtual
Contenido:	El artículo está basado en los resultados obtenidos en un estudio que analizó la amistad femenina realizado a 86 mujeres heterosexuales; los resultados mostraron, que la mayoría de las mujeres desvalorizan la vida sexual de otra al calificar su atractivo y vestuario; que mientras más atractiva y sexy sea una mujer menos posibilidades tiene de entablar relaciones de amistad con otras, y que las mujeres tendemos a agredirnos de manera indirecta para suprimir y condenar la sexualidad ajena.
Para qué tipo de público fue elaborado:	Considero que está dirigido para el público en general ya que el artículo es informativo.
De qué manera se aborda la violencia entre mujeres:	Como agresiones indirectas que las mujeres tendemos a reproducir para desvalorizar a otra frente a los hombres al estigmatizar la vida sexual de nuestras congéneres, y como la forma en la que actuamos cuando nos sentimos, por decirlo de alguna forma, en desventaja frente a otra mujer.

Fuente: Elaboración propia.

El artículo anterior visibiliza la manera más común con la que tendemos a violentarnos con mayor frecuencia, al estigmatizar y desvalorizar la vida sexual de nuestras congéneres; considero que el artículo es bueno, pero que sería más enriquecedor si abordará el fenómeno de la violencia entre mujeres con la categoría de género femenino hegemónico, ya que pienso que aislar la violencia entre mujeres de los condicionamientos del género, tienden a naturalizar y validar que reproducimos tales comportamientos cuando nos sentimos en desventaja sin percibir que ese tipo de comportamientos son aprendidos y propiciados la mayoría de las veces al tratar de cumplir con las expectativas del “deber ser mujer” construidas socialmente y culturalmente.

Entradas de *blogs*

En la *web* encontré que algunos *blogs* visibilizan de manera indirecta la violencia que nos reproducimos algunas mujeres, enuncio de manera indirecta, porque la mayoría de las autoras a través de lo que escriben nos invitan a que practiquemos la sororidad antes de que nos hagan ver y reflexionar sobre lo violentas que a veces tendemos a ser. Son pocas las autoras que nos invitan a practicar la sororidad a la par que comparten las experiencias a través de las cuales percibieron la violencia entre mujeres.

Tabla 8.5 Análisis de la violencia entre mujeres en entradas de *blogs* que abordan la sororidad

Características	Análisis
Tipo de archivo:	Entradas de <i>blogs</i> que comparten reflexiones con respecto a la competencia, rivalidad, envidia entre algunas mujeres en los diferentes espacios sociales en los cuales interactuamos.
Quién elabora:	Mujeres que comparten experiencias, cuestionamientos y reflexiones que les permitieron observar los comentarios, miradas y frases que a veces nos dirigimos algunas mujeres para desvalorizar a otra.
Contenido:	<p>Las entradas de <i>blogs</i> comparten las experiencias violentas que tuvieron las autoras con algunas mujeres, los cuestionamientos que surgieron de tal experiencia, las reflexiones que les permitieron ver las posibles causas por las cuales tendemos a violentarnos, las diversas acciones que ejecutamos para desvalorizarnos.</p> <p>Las entradas de blogs se dividen en las que :</p> <p>Muestran los medios, personas que naturalizan y normalizan la enemistad entre mujeres, y los beneficios que obtienen al hacernos creer que no podemos trabajar en equipo.</p> <p>Nos incitan, a practicar la sororidad con nuestra congéneres en cualquier circunstancia y momento de la vida, a disminuir las peleas y la percepción de ser justicieras entre nosotras.</p> <p>Nos invitan a analizar, nuestra forma de ser mujer e identificar en qué aspectos somos machistas, las consecuencias que nos acarrea validar y naturalizar la supuesta enemistad entre mujeres.</p> <p>Nos muestran las consecuencias de ser violentas e indiferentes entre nosotras al compartimos algunas ventajas de ser sororitarias y las desventajas de ser violentas.</p>

<p>Para qué tipo de público fue elaborado:</p>	<p>Considero que algunas entradas están dirigidas al público en general, ya que el lenguaje que utilizan no posee tecnicismo y porque el escrito aborda aspectos de la vida cotidiana.</p> <p>Otras además de compartir experiencias violentas, comparten cuestionamientos y reflexiones propiciadas al tratar de entender por qué a veces tendemos a interactuar de manera violenta, este tipo de entradas considero que son dirigidas a las personas que tienen un interés particular por visibilizar la violencia entre mujeres y por mostrar las repercusiones de validar el género femenino hegemónico como sinónimo de mujer.</p> <p>Otras además de compartir experiencias violentas, cuestionamientos y reflexiones utilizan ciertas teorías (feminismo, perspectiva de género, desigualdad, etcétera.) que les permiten entender el condicionamiento de las mismas en la construcción de nuestra forma de ser mujer, en la manera de interactuar, para así entender por qué a veces nos violentamos; este tipo de entradas considero que están dirigidas a las personas que creen que el feminismo es un vehículo viable para lograr cambios en la realidad social que nos acerquen a un mundo con igualdad en derechos y oportunidades</p>
<p>De qué manera se aborda la violencia entre mujeres:</p>	<p>Como un problema social que debemos erradicar:</p> <p>A partir de invitarnos a practicar la sororidad en la vida cotidiana.</p> <p>Al identificar, visibilizar, cuestionar y analizar los discursos y mandatos sociales que pretenden hacernos creer que existe una sola forma de ser mujer.</p> <p>Al visualizar y valorar, el poder que tenemos para disminuir y prevenir la violencia entre nosotras, y la que padecemos por algunos personas del género masculino.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Considero que las entradas de los blogs abordan de manera viable la violencia entre mujeres, al compartir las frases, comentarios, miradas, sentimientos y pensamientos violentos que tendemos a reproducir con mayor frecuencia en nuestras interacciones cotidianas, y al mostrar las formas en la que las naturalizamos como maneras normales de interactuar entre mujeres.

La mayoría de las entradas son enriquecedoras, ya que permiten ver, el condicionamiento del género femenino hegemónico en nuestra manera de construir y encarnar nuestra forma de ser mujer, la trascendencia de validar el género femenino hegemónico como sinónimo de mujer, y las posibles estrategias que podemos llevar a la práctica para disminuir y prevenir la violencia entre mujeres.

Para finalizar este capítulo, compartiré otro tipo de entrada de blog, la diferencia con respecto a las anteriores, es que ésta representa las fatales consecuencias a las que puede llegar la violencia entre mujeres si no se previene e interviene a tiempo³⁹.

Tabla 8.6 Análisis de la violencia entre mujeres en la entrada mujeres que matan a otras mujeres

Características	Análisis
Tipo de archivo:	Entrada de blog donde la autora informa sobre los asesinatos que algunas mujeres han cometido contra otras mujeres.
Quién elabora:	Una mujer que colabora en un blog feminista.
Contenido:	La autora retoma lo que opinan los criminólogos con respecto a las mujeres que asesinan, posteriormente redacta, cómo sucedieron los hechos de tres asesinatos que trascendieron en la historia.
Para qué tipo de público fue elaborado:	Para el público en general, ya que, a pesar de estar en un blog feminista el artículo es informativo.
De qué manera aborda la violencia entre mujeres:	Como hechos violentos que propiciaron que las mujeres que asesinaron pasen a la historia, ya que los asesinatos trascendieron a las pantallas de los cines, literatura y el espectáculo.

Fuente: Elaboración propia.

Considero que este tipo de entrada, podría servir para mostrar las fatales consecuencias a las que puede llegar la violencia entre mujeres si se siguen invisibilizando, naturalizando y normalizando las acciones violentas como formas normales de interactuar entre mujeres.

Pero considero que abordar la violencia entre mujeres de la manera en que se representa en este blog, podría restar la gravedad de los hechos violentos, ya que menciona que los asesinatos son catalogados como “los crímenes más famosos de la historia” porque las mujeres que mataron son recordadas debido a que los asesinatos trascendieron a las pantallas, literatura y espectáculo, al ser tomados como materia para crear productos que generan recursos económicos.

La forma en que representan los asesinatos resta y quita la gravedad de los hechos violentos que realizaron y maximiza la manera en que son recordadas.

³⁹ Mujeres que matan a otras mujeres: una rareza en la criminología.

9. ¿Por qué se justifica mi blog frente a lo que hay?

Tomando como referencia lo analizado en el capítulo anterior, de entrada puedo decir que el blog se diferencia, en primer lugar, porque (desde mi percepción) no represento ni valido la violencia entre mujeres como:

- Un show para entretener, ni como la “forma normal y natural” en la que algunas mujeres manifestamos, expresamos o arreglamos discrepancias entre nosotras; ya que los contenidos del blog fueron construidos para generar las condiciones para que las adolescentes (dependiendo de lo que les refleje o los significativos que les sea) cuestionen, analicen y reflexionen el fenómeno de la violencia sutil entre mujeres, al visualizar qué posición (agredida, agresoras o espectadoras/es) ocupan en ese fenómeno.
- Acontecimientos trágicos que deben ser dados a conocer para prevenir la violencia entre mujeres (al mostrar hasta qué grado puede llegar la violencia entre mujeres); ya que los contenidos del blog fueron construidos, para generar las condiciones para que las adolescentes reflexionen sobre el tipo de relaciones que entablan con otras mujeres e identifiquen si alguna de las relaciones que están entablando las puede poner en peligro, y en consecuencia busquen formas de prevenir y disminuir la naturalización de la violencia en sus interacciones.
- Un problema que no queremos ver porque ese tipo de violencia nos permite violentar y lastimar a otras mujeres que nos caen mal o a las que tenemos envidia; porque no estigmatizo a las mujeres que de manera consciente o inconsciente aprendieron que la violencia sutil es algo normal entre nosotras; ya que los contenidos del blog fueron construidos para generar las condiciones que les permitan a las adolescentes reflexionar sobre sus interacciones con otras mujeres, para que perciban qué posición ocupan dentro del fenómeno de la violencia sutil y las posibles razones por las que están en esa posición.

En segundo lugar, considero que se diferencia porque a pesar de compartir en una página mi experiencia con respecto a la violencia sutil entre mujeres, en otras páginas los cuestionamientos y reflexiones que me permitieron ver lo que condiciona e influye en la

construcción y encarnación de mi manera de ser mujer y en mis interacciones con otras mujeres; los contenidos del blog fueron creados para generar las condiciones para que las adolescentes (dependiendo de lo que les refleje o les permita ver) cuestionen, analicen y reflexionen lo que les comparto, al compararlo con algún acontecimiento de su realidad, es decir que el blog les permita reflexionar sobre sus experiencias con la violencia sutil, en ningún momento pretendo que validen o se apropien de mi postura con respecto al fenómeno, si no que construyan su propia opinión dependiendo de lo significativo que les pueda ser lo abordado.

Otro aspecto que lo diferencia, es que no abordo la violencia sutil de manera aislada, es decir no les hablo de ella como si estuvieran conscientes de que a veces nos violentamos sutilmente o como si conocieran las razones por las que lo hacemos; no generalizo el problema como algo que ya conocen, ya que con base en lo construido en los primeros capítulos de este trabajo; el blog fue estructurado para generar las condiciones que les permita ver lo que influye y condiciona (mandatos sociales, discursos dominadores, personas, estereotipos hegemónicos y supuestos) la construcción y encarnación de su forma de ser mujer; la reproducción, naturalización y normalización de la violencia sutil entre mujeres; y para identificar y reflexionar sobre las posibles formas en las que pueden prevenirla.

En tercer lugar se diferencia, porque el blog fue estructurado para generar las condiciones para que las adolescentes (al analizar y reflexionar lo abordado con su realidad):

- Perciban lo violentas que a veces somos entre nosotras.
- Identifiquen algunos de los complejos, inseguridades que nos pueden o que le podemos generar a la mujer que violentamos, al hacerle creer que su forma de ser mujer no es adecuada.
- Descubran que existen diferentes maneras de ser mujer y que todas son válidas y respetables.

En cuarto lugar se diferencia porque el blog es colectivo, es decir, es un blog que tiene como prioridad que sus contenidos sean creados con base en los intereses de las adolescentes, porque aspira a ser un espacio donde varias autoras/es compartan sus percepciones, cuestiones, experiencias, opiniones, reflexiones, etcétera respecto de cómo viven su ser mujer, y porque aspira que las adolescentes se apropien del espacio y que la promotora sea una acompañante, participante y lectora de lo que las adolescentes compartan.

En quinto lugar se diferencia, porque no es mi objetivo, que las adolescentes conozcan mi percepción respecto de la violencia sutil o mis experiencias con ella, o compartirles mis cuestionamientos y reflexiones; mi objetivo e interés, es recabar las experiencias y reflexiones de las adolescentes, conocer lo que les hizo sentir, pensar, ver, cuestionar y reflexionar los contenidos del blog, respecto de su forma de ser mujer y su manera de relacionarse con otras chicas, pero sobre todo conocer cómo viven la violencia sutil, lo que hacen para prevenirla y disminuirla en sus interacciones.

En sexto lugar se diferencia porque a pesar de que el blog tiene contenidos que fueron estructurados para generar condiciones para que las adolescentes promuevan su salud, prevengan y disminuyan la violencia sutil entre ellas; se podría decir (hablando metafóricamente) que el blog es como una hoja en blanco que espera ser llenada por las adolescentes al recolectar sus experiencias, puntos de vista, cuestionamientos, reflexiones, dudas, intereses, etcétera, y así conocer cómo viven pero sobre todo cómo influye y condiciona la violencia sutil en su manera de ser mujer, en sus interacciones con otras chicas, en la construcción y realización de otros proyectos de vida.

Para finalizar este capítulo, considero que el blog se diferencia porque está constituido de tal forma que el soporte pedagógico, objetos de aprendizaje y andamiaje reflexivo generen las condiciones para que las adolescentes u otras mujeres (dependiendo de lo significativo que les sea y refleje) vivan su ser mujer de manera más autónoma e interactúen entre ellas de manera más respetuosa.

Para lograr lo anterior, el blog está estructurado de tal forma que las adolescentes al interactuar en él encuentren un espacio virtual donde:

- Se hagan visibles, respeten y valoren las diferentes formas de ser mujer que las personas construyen y viven.
- Se recupere las experiencias más significativas que influyen y/o condicionan la encarnación de la forma de ser mujer de las adolescentes.
- Se compartan, cuestionen, analicen y reflexionen experiencias, puntos de vista, aprendizajes respecto de lo que influye o condiciona la encarnación de la forma de ser mujer de las adolescentes.
- Sean las protagonistas, a través de su participación y contribuciones en los talleres virtuales; el objetivo es que lo enriquezcan y estructuren a partir de lo que deseen y les interese abordar.
- Los objetos de aprendizaje y el andamiaje reflexivo, propicien la problematización de algunas circunstancias, aspectos de la vida cotidiana, de características que están dadas como naturales y normales en las mujeres.
- Se perciban las diferentes acciones violentas que a veces nos reproducimos, la forma en cómo son invisibilizadas al considerarlas dentro de las formas normales de interactuar entre mujeres.
- Cuestionen, analicen y reflexionen sobre su manera de ser mujer, los discursos dominadores, las personas e instituciones que influyen y/o condicionan su forma de ser mujer y la manera de interactuar con otras chicas.
- Perciban que su ser mujer es un proyecto que debe responder y expresar sus expectativas.

10. ¿Qué características tiene mi metodología educativa?

Odái. Construyendo poder de este lado del camino, es un blog que tiene como principal tarea promover la salud (Chapela, 2007; 2008a; 2008b; 2010; 2013; s/f; Chapela & Jarrillo, 2001; Chapela & Cerda, 2009; 2010; García, 2007; 2009; 2010a y 2010b), prevenir y disminuir la violencia sutil entre adolescentes, que las adolescentes sean las protagonistas del sitio de una forma similar a como Freire lo propuso para el educando (Freire, 1967; 1974; 1990; 2002; 2004) y que la promotora de la salud en concordancia con ciertos enfoques pedagógicos (Schôn, 1998 y 2002; Dewey, 1998 y 2004; Cassís, 2011; Erazo, 2011; Bruning, Schraw, Norby, & Renning, 2005; Zuluaga, Adela, & Osorio, s/f; Fullana, Pallisera, Colomer, Fernández & Pérez, 2013; Pérez, s/f; López & Jaime, 2012; Domingo, 2010 y 2012; Práctica Reflexiva, 2011; 2011b; Bocchi & Elgueta, s/f; Mena & García, 2013 y Mamolar, 2012) sea la acompañante en el proceso y no la protagonista; para generar las condiciones que propicien lo anterior, construí el soporte pedagógico, los objetos de aprendizaje y el andamiaje reflexivo de la siguiente manera:

Meta análisis general del Blog: *Odái. Construyendo poder de este lado del camino*

1. Estructura: Se encuentra constituido por 14 páginas y 18 subpáginas (de las cuales se desencadenan otras entradas) que se vinculan entre sí para encauzar la tarea para la cual fue diseñado.

Odái fue estructurada de forma que cada una de las páginas con sus respectivos talleres virtuales y subpáginas aborden el tema indicado para entender los temas subsecuentes del blog, es decir las páginas están vinculadas para lograr generar las condiciones que promuevan los cuestionamientos, análisis y reflexiones necesarios para entender la relación que guardan los temas que se abordan en las diferentes páginas.

La manera en que está estructurada Odái se percibe en los de menús del blog.

Menú 1.



Menú 2.



Menú 3.



Menú 4.



Menú 5.



En el menú 1 se encuentran las páginas:

Mapa 1 del blog y Mapa 2 del blog

En estas se proporciona un panorama general de las páginas del blog y lo que podrán encontrar en ellas; en ambas páginas lo abordo de manera diferente, en la primera lo comparto como la ruta en la que les recomiendo navegar a las adolescentes y a las personas que hayan llegado al blog por algún interés personal, en la segunda comparto información general sobre los temas que se abordan para aquellas personas que hayan llegado al blog por algún interés pedagógico, es decir para las que perciban el blog como una herramienta que pueden utilizar para abordar o reforzar algún tema en su trabajo.

En el menú 2 se encuentran las páginas:

¿Qué te ofrece este blog? y ¡Bienvenida al blog!

En estas páginas se da un panorama general del blog, al mencionar lo que les ofrece, lo que pueden encontrar y al compartirles brevemente los motivos de su creación.

En el menú 3 se encuentran las páginas:

1. *¿Qué es una mujer y qué significa serlo?*
2. *¿Quién y cómo nos imponen los moldes dominantes?*
3. *¡Policías que nos vigilan y recuerdan en qué moldes debemos encajar!*
4. *¡Complejos que nos crean los moldes dominantes!*
5. *¡Rompiendo moldes, otras formas de ser mujer!*

Estas páginas están relacionadas ya que las estructuré con base en la información, análisis y reflexiones que realicé en los primeros capítulos del trabajo, ya que al identificar lo que me proporcionaba cada tema para entender el fenómeno de la violencia sutil, me di cuenta que para abordarla, prevenirla y disminuirla de manera viable era necesario, crear un blog que genere un ambiente y las condiciones para que las adolescentes promuevan su salud al tomar conciencia (dependiendo de los significativos que le sean los contenidos y lo que les refleje) e identifiquen lo que condiciona e influye en la construcción y encarnación de su forma de ser mujer, en la naturalización y normalización de las acciones percibidas dentro de la violencia sutil como formas normales de interactuar entre mujeres.

Las dos primeras páginas pretende promover la salud, al tomar como referencia lo desarrollado en el capítulo **La violencia sutil como problema de salud** y al tener siempre presente que se trabaja desde la promoción de la salud emancipadora (Chapela, 2007; 2008a; 2010; 2013; Chapela & Jarrillo, 2001; Chapela & Consejo, 2010 y García, 2007) o como lo interpreta García (García, 2014) promoción de la salud centrada en las personas.

Para lograr lo anterior, diseñé contenidos que están encaminados a generar las condiciones para que las adolescentes identifiquen, cuestionen, reflexionen y tomen conciencia⁴⁰ de:

⁴⁰ Las adolescentes tomarán conciencia e identificarán de los temas que se abordan lo que influye y/o condiciona su ser

- Las ideas y estereotipos hegemónicos que influyen y condicionan la construcción y encarnación de nuestra forma de ser mujer (Freire, 1967; 1974; 2002 y 2004) para lo anterior creé la página *¿Qué es una mujer y qué significa serlo?* con su respectivo taller virtual y subpáginas.
- Los discursos dominadores, mandatos sociales, supuestos, empresas y personas que nos violentan simbólicamente, al imponernos, pero sobre todo hacernos creer que las características y atributos de los estereotipos hegemónicos son reales, naturales y normales en las mujeres, e identifiquen las estrategias que utilizan para lograr que los encarnemos sin cuestionarlos (Freire, 1967; 1974; 2002 y 2004) para lo anterior diseñé la página *¿Quién y cómo nos imponen los moldes dominantes?* con sus respectivos talleres virtuales y subpáginas.

Hasta este momento las páginas están encaminadas a generar las condiciones para que las adolescentes promuevan su salud (Chapela, 2007; 2008a; 2010; 2013; Chapela & Jarrillo, 2001; Chapela & Consejo, 2010 y García, 2007), al tomar conciencia e identificar lo que influye y/o condiciona la construcción y encarnación de su ser mujer. Estas páginas pretenden que las adolescentes promuevan su salud, al crear situaciones de aprendizaje que promuevan la confrontación del deber ser hegemónico y de los estereotipos dominantes para que tomen conciencia de las estructuras opresoras y deshumanizadoras, y de las formas de opresión subjetiva y objetiva que disminuyen su emancipación social e individual (Freire, 1967; 1974; 1990 y 2002), al dialogar y reflexionar sobre los temas que se abordan en paralelo con sus experiencias. Los contenidos están encaminados a crear las condiciones para que las adolescentes emprendan un proceso reflexivo del deber ser mujer (estereotipos hegemónicos) y de los supuestos (mandatos sociales y discursos dominadores) que influyen y *condicionan su proyecto* (Chapela, 2007; 2008b; 2010 y Chapela & Cerda, 2009).

mujer, la naturalización y normalización de la violencia sutil como una forma de interactuar entre mujeres, dependiendo de lo significativos que les sean los contenidos y lo que les refleje a su ser mujer. A lo largo de este capítulo esta idea estará siempre presente, sin embargo para dar fluidez a la lectura coloque **un asterisco (*)** cuando haga referencia a esta idea.

La finalidad de estas páginas, es que las adolescentes confronten la construcción y encarnación de su ser mujer, al reflexionar los temas que se abordan en los talleres reflexivos y al concientizar e identificar * los problemas que condicionen la realización de sus proyectos (Freire, 1967; 1974; 2002 y 2004), evaluar si su ser mujer responde a sus expectativas, necesidades, y si no es así, transformen su realidad al realizar las acciones necesarias para que su ser mujer encarne sus expectativas, en consecuencia su proyecto sea más autónomo (Chapela, 2008a; Chapela & Cerda, 2009 y Chapela & Consejo, 2010).

Las tres páginas restantes pretenden abordar, prevenir y disminuir la violencia sutil entre mujeres adolescentes, ya que están encaminadas a generar las condiciones para que las adolescentes identifiquen, cuestionen, reflexionen y tomen conciencia* de:

- El problema de salud, violencia sutil que nos dirigimos y padecemos algunas mujeres en nuestras interacciones cotidianas, al identificar los comentarios, muecas, miradas, frases, apodos, etcétera con los que criticamos, discriminamos, ridiculizamos y estigmatizamos algún aspecto de la forma de ser mujer de otra persona, para lo anterior construí la página *¡Policías que nos vigilan y recuerdan en qué moldes debemos encajar!* con sus respectivos talleres virtuales.
- Qué tanto la violencia sutil está presente en sus interacciones con otras mujeres, para lo anterior diseñé la subpágina *Taller: ¿Violencia sutil, violencia invisible?* con sus respectivas subpáginas.
- Lo que pueden hacer, para prevenir y disminuir la posibilidad de que la violencia sutil se manifieste en sus interacciones, y para respetar las formas de ser mujer de otras personas, para lo anterior creé la subpágina *Sororidad: Respetando mi forma, tu forma y su forma de ser mujer.*
- Algunas de las consecuencias negativas (complejos, inseguridades, sentimientos y pensamientos negativos sobre nuestra forma de ser mujer) que generamos al creer o validar los discursos o supuestos que nos dirigen con la violencia sutil, para lo

anterior construí la página *Complejos que nos crean los moldes dominantes* con sus respectivos talleres virtuales.

- Que existen diferentes formas de ser mujer que expresan los gustos, intereses y metas que cada una tenemos, y las cuales merecen reconocimiento en nuestra realidad social pero sobre todo respeto, para lo anterior diseñé la página *Rompiendo moldes, otras formas de ser mujer* con sus respectivas subpáginas.

Las páginas anteriores tienen por objetivo generar las condiciones para que las adolescentes identifiquen aquellas acciones violentas que se perciben dentro de la violencia sutil, el rol (agresora, agredida y espectadora) que juegan en este fenómeno, la frecuencia con la que padecen o reproducen, las posibles razones por las que se reproduce entre mujeres, y descubran qué tanto la han naturalizado y normalizado en sus interacciones.

Y generar las condiciones para que las adolescentes, practiquen la sororidad en su persona y con otras chicas, prevengan y disminuyan la violencia sutil en sus interacciones; al invitarlas a que, entablen relaciones e interacciones respetuosas entre ellas, busquen estrategias para evitar que se haga presente la violencia sutil en sus relaciones; al identificar algunas de las consecuencias negativas de creer que la única forma de ser mujer adecuada es la que mencionan los estereotipos hegemónicos y al percibir que existen diferentes formas de ser mujer, las cuales debemos respetar, ya que expresan lo que para cada una de nosotras significa ser mujer.

En el menú 4 se encuentran las páginas:

¡Lo que te gustaría encontrar en este blog!

¿Cómo mejorarías el blog?

¡Tu experiencia en el blog!

Estas páginas fueron creadas para que con base en lo que las adolescentes compartan en ellas, construya un blog que responda a sus expectativas.

- Para conocer los temas que les interesa y que desean que abordemos en Odái, diseñé la página *¿Lo que te gustaría encontrar en este blog!*
- Para conocer sus críticas, comentarios, sugerencias y recomendaciones construí la página *¿Cómo mejorarías el blog?*
- Para recolectar y saber la experiencia que tuvieron al navegar e interactuar en Odái, lo que piensan y cómo se sintieron, lo que les hizo pensar, cuestionar, reflexionar lo construido en el blog con respecto a su forma de ser mujer y sus interacciones con otras chicas diseñé la página *¿Tu experiencia en el blog!*

Además de las páginas anteriores también creé las siguientes subpáginas para que las adolescentes me compartan:

- Lo que obtuvieron al analizar su realidad con respecto a lo abordado en un taller, diseñé la subpágina *hazlo aquí* en el Taller: *Tus expectativas vs Mi realidad*.
- Los sentimientos y pensamientos que les genera la violencia sutil entre mujeres, construí la subpágina *aquí* en la página *¿Policías que nos vigilan y recuerdan en qué moldes debemos encajar!*
- Alguna experiencia que han tenido con mujeres que violentan sutilmente algún aspecto de su forma de ser mujer creé la subpágina *escríbela aquí* en la página *¿Policías que nos vigilan y recuerdan en qué moldes debemos encajar!*
- La percepción que tienen sobre las formas de ser mujer que dista de los estereotipos hegemónicos, saber qué tan visibles y respetables son para ellas otras formas de ser mujer, diseñé la subpágina *Chicas rompiendo moldes* en la página *Rompiendo moldes, otras formas de ser mujer*.

Estas páginas y subpáginas pretenden crear las condiciones necesarias y un ambiente idóneo para que Odái logre ser un blog donde las adolescentes:

Sean las protagonistas del sitio, debido a que en este trabajo se percibe a las adolescentes de forma similar como Freire percibe a los educandos, es decir como personas, autoras y protagonistas de su historia, que se involucran en su proceso de aprendizaje al definir y decidir lo que quieren y necesitan aprender, que construyen y evalúan sus aprendizajes basándose en los aprendizajes que respondan a su contexto, expectativas, necesidades e intereses, y sobre todo como personas que poseen saber vivencial (saber que les proporcionan sus experiencias) que es central para crear aprendizaje significativo y reflexivo (Freire, 1967; 1974; 1990 y 2002).

Y la promotora de la salud sea la acompañante en el proceso de construcción de proyectos de vida saludables, la acompañante, ya que se aspira que la promotora, como en ciertos enfoques pedagógicos se percibe al educador, sea la persona que en el proceso de aprendizaje cree los ambientes para que el educando se apropie del conocimiento que beneficie su vida, al crear situaciones semejantes a su realidad (Freire, 1967 y 1974; Schôn, 1998 y 2002; Mamolar, 2012 y Pérez, s/f), al estimular a que reflexionen sobre su propio conocimiento, al promover que se hagan preguntas sobre lo que saben, lo que necesitan y lo que quieren aprender (Freire, 1967, 1974 y 1990; Dewey, 1998 y 2004; Schôn, 1998 y 2002; Mamolar, 2012; Domingo, 2012 y López & Jaime, 2012).

En el menú 5 se encuentran las páginas:

¿Quién es Odái? y ¿Quién es Circe?

En estas páginas se menciona brevemente cómo son la mujer que inspiró la creación del blog y la mujer que lo diseñó.

2. Tipos de contenido: Las páginas y subpáginas que estructuran Odái poseen contenidos en forma de narración y taller reflexivo, los cuales varían dependiendo de lo que se aborde y los objetivos de cada una de ellas.

En forma de narración existen 7 tipos, los cuales se dividen, en los que la **promotora de la salud** desarrolla y los que *las adolescentes* desarrollarán.

Iniciaré compartiendo la **narración de encuadre, orientación pedagógica y de información básica**, este tipo de narración tiene por objetivo dar a conocer información que es central para interactuar en el blog, expresa lo que les ofrece, lo que encontrarán y lo que podrán compartir, este tipo de contenido se encuentra en las siguientes páginas y subpáginas:

Páginas y subpáginas	Tipo de narración
Mapa del blog 1	Encuadre, orientación pedagógica y de información básica.
Mapa del blog 2	Encuadre, orientación pedagógica y de información básica.
¿Qué te ofrece este blog?	Encuadre, orientación pedagógica y de información básica.
¡Bienvenida al blog!	Encuadre, orientación pedagógica y de información básica.
¿Quién es Odái?	Encuadre e Información básica
¡Tu experiencia en el blog!	Encuadre y orientación pedagógica
¡Lo que te gustaría encontrar en este blog!	Orientación pedagógica
¿Cómo mejorarías el blog?	Orientación pedagógica
¿Quién es Circe?	Información básica
Glosario del blog	Encuadre y orientación pedagógica

Mapa del blog 1, en esta página el papel de la promotora de la salud es crear las condiciones para que las adolescentes u otras personas que hayan llegado a él por motivos personales se interesen en Odái, y hacer accesible y amigable la navegación a través de una breve explicación de lo que encontrarán en las páginas principales; el papel de las adolescentes u otras personas será cuestionar y reflexionar los contenidos de las páginas para decidir si les interesa lo que aborda Odái; las adolescentes y personas son las que definirán lo que han de aprender al decidir qué páginas desean visitar y en qué talleres quieren participar.

Mapa del blog 2, en esta página el papel de la promotora es crear las condiciones para que las personas que hayan llegado a él por algún interés pedagógico perciban los temas que se abordan en el blog; el papel de las personas será cuestionar y reflexionar los contenidos de las páginas para decidir si el blog podría ser una herramienta de trabajo para abordar o reforzar algún tema que trabajan.

¿Qué te ofrece este blog?, en esta página el papel de la promotora es crear las condiciones para que las adolescentes perciban lo que les ofrece el blog, lo que pueden compartir y encontrar al interactuar en él; el papel de la otra (adolescentes) será reflexionar si las situaciones que se encuentran en la página se asemejan a su realidad para decidir si les interesa el blog; el tipo de contenidos que se aborda es el saber vivencial (aprendizaje construido a partir de las experiencias), ya que en la página existen preguntas que pretenden que las adolescentes al leerlas reflexionen sobre algunas de sus experiencias; la fuente principal son las experiencias que hayan utilizado al responder las preguntas.

¡Bienvenida al blog!, en esta página el papel de la promotora es crear las condiciones para que las adolescentes se interesen en Odái al dar a conocer la esencia, objetivos (lo que abordará, encontrarán y lo que podrán compartir); el papel de las adolescentes será cuestionar y reflexionar el contenido de la bienvenida para decidir si les interesa lo que aborda Odái.

¿Quién es Odái?, en esta página el papel de la promotora es crear las condiciones para que las adolescentes perciban cómo viviría (digo viviría, porque Odái es una chica imaginaria) su ser mujer una chica emancipada, cuestionen y reflexionen sobre qué tanto se parecen o se diferencian respecto de Odái, conozcan el tipo de mujer que la creadora del blog aspira que las mujeres seamos (mujeres emancipadas, libres y plenas); el papel de las adolescentes (dependiendo de lo que les refleje) será pensar y reflexionar sobre cómo viven su ser mujer al compararlo con el de Odái.

¡Tu experiencia en el blog!, en esta página el papel de la promotora es crear las condiciones para que las adolescentes compartan su experiencia al interactuar en Odái, lo que les hizo pensar, sentir, lo que les agradó o desagradó y lo que piensan del blog; el papel de las adolescentes será (dependiendo de lo significativo que les sea el blog) compartir su experiencia al interactuar y participar en el blog; el tipo de contenidos que se aborda es el saber vivencial (aprendizaje construido a partir de las experiencias), ya que se pretende recolectar las reflexiones y aprendizajes realizadas a partir de sus experiencia en el blog; la fuente principal son las experiencias que les sirvan de insumos para construir y compartir cómo fue su experiencia en el blog.

¿Lo que te gustaría encontrar en este blog!, en esta página el papel de la promotora es crear las condiciones para que las adolescentes compartan lo que desean que abordemos, recabar los temas, problemas y necesidades que les interesen para así responder a sus expectativas, al crear nuevas entradas que llamen su atención; el papel de las adolescentes será expresar lo que les interese y deseen que juntas abordemos en Odái.

¿Cómo mejorarías el blog?, en esta página el papel de la promotora es crear las condiciones para que las adolescentes, compartan sus observaciones y recomendaciones para mejorar el contenido y estructura del blog; el papel de las adolescentes será compartir lo que consideran que debo modificar o agregar al blog para que les sea interesante y útil.

¿Quién es Circe?, en esta página el papel de la promotora es crear las condiciones para que las adolescentes conozcan un poco a la mujer, promotora de la salud que creó el blog y con la que interactúan, y generar un ambiente de confianza entre iguales (mujeres) al compartir algunos de sus intereses personales y profesionales.

Glosario del blog, en esta subpágina el papel de la promotora es crear las condiciones para que las adolescentes conozcan algunos términos que son centrales para entender mejor la esencia del blog, interactuar y participar en los talleres; el papel de la otra será cuestionar y reflexionar lo compartido, el tipo de contenido que se comparte son las concepciones que la promotora construyó (con base en el saber experto que se presenta al principio de este trabajo) con el objetivo de que los términos se asemejen a la realidad de las adolescentes y sean significativos.

Narración de interés y percepción, este tipo de narración expresará y dará a conocer los intereses (temas que desean que abordemos) y percepciones (experiencias al interactuar en Odái, críticas, observaciones y recomendaciones para mejorar la estructura e interacción) de las adolescentes.

Este tipo de contenido se encontrará en las páginas:

Páginas del blog	Tipo de narración
¿Tu experiencia en el blog!	Interés y percepción
¿Lo qué te gustaría encontrar en este blog!	Interés y percepción
¿Cómo mejorarías el blog?	Percepción

Narración para el andamiaje reflexivo, este tipo de narración tiene por objetivo generar las condiciones para que las adolescentes, perciban de manera general lo que influye y condiciona la percepción y realización de sus proyectos de vida al emprender el cuestionamiento, análisis y reflexión; tomen conciencia e identifiquen* las ideas y estereotipos dominantes, mandatos sociales, discursos dominadores, supuestos, estigmas sociales, personas, empresas que influyen y/o condicionan en su forma de ser mujer, en la manera de interactuar y relacionarse con otras mujeres, en la naturalización y normalización de la violencia sutil entre mujeres, en la generación de estigmas sociales (fealdad, obesidad y vejez) que desencadenan complejos, inseguridades y discriminación a las que encarnan formas de ser mujer que distan de lo que mencionan las ideas y estereotipos dominantes; este tipo de narración pretende generar las condiciones para que las adolescentes al cuestionar y reflexionar sobre lo que se esté abordando se hagan preguntas sobre lo que saben, necesitan y lo que quieren con respecto a su ser mujer, al reflexionar algunas experiencias, aspectos y acontecimientos de su realidad que les haya hecho pensar o ver lo abordado (Schôn, 1998 y 2002; Bruning, Schraw, Norby, & Renning, 2005 y Domingo, 2010 y 2012).

El contenido de la narración de andamiaje reflexivo surge del diálogo interno que la promotora de la salud obtuvo, al cuestionar y reflexionar sobre su forma de ser mujer, al identificar y tomar conciencia de lo que influye y/o condiciona la construcción y encarnación de su principal proyecto de vida (la manera de vivir su ser mujer).

La narración para el andamiaje es una narración que comparte la experiencia que dio pauta a cuestionar y reflexionar el tema que se está abordando, este tipo de narración se encuentra en las siguientes páginas.

Páginas del blog	Tipo de narración
¿Qué es una mujer y qué significa serlo?	Andamiaje reflexivo
¿Quién y cómo nos imponen los moldes dominantes?	Andamiaje reflexivo
¡Policías que nos vigilan y recuerdan en qué moldes debemos encajar!	Andamiaje reflexivo
¡Complejos que nos crean los moldes dominantes!	Andamiaje reflexivo
¡Rompiendo moldes, otras formas de ser mujer!	Andamiaje reflexivo

En las páginas anteriores, el papel de la promotora es crear las condiciones necesarias y el ambiente para invitar a las adolescentes a cuestionar, dialogar y reflexionar sobre el tema que se está abordando al compartirles la experiencia que tuvo al reflexionar sobre aspectos y acontecimientos que habían pasado desapercibidos por considerarlos naturales y normales en las mujeres. En esta narración, la promotora problematiza un tema al nombrar una anomalía, se entiende por anomalía en este trabajo al factor sorpresa y/o contradicción que propicia y/o conduce a los individuos a reflexionar sobre acciones, acontecimientos, sentimientos y pensamientos que habían considerado normales, ya que, lo que se dice o representa no encaja y/o concuerda con los supuestos que han incorporado y que les explican “el deber ser” o el “así es” (Schôn, 1998 y 2002; Bruning, Schraw, Norby & Renning, 2005 y Domingo, 2012).

La anomalía tiene la función de poner en duda lo que se creía normal y natural, es decir, funge como la incertidumbre que puede ser una fuente de aprendizaje al provocar la reflexión e impulsar a las personas a formularse preguntas sobre aspectos en los que jamás habían pensado (Dewey, 1998 y 2004). En este caso, las narraciones reflexivas ponen en duda la naturalidad y normalidad, de las ideas y estereotipos dominantes de ser mujer, los supuestos (discursos dominadores y mandatos sociales) del deber ser mujer que transmiten algunas personas y empresas, de la supuesta enemistad entre mujeres en consecuencia la naturalidad y normalidad de la violencia sutil en sus interacciones, de los estigmas sociales, complejos e inseguridades que tienen algunas mujeres que encarnan formas de ser mujer diferentes a la que se menciona en los estereotipos hegemónicos; el papel de las adolescentes será evaluar lo que comparte la promotora al cuestionar y reflexionar el contenido en paralelo, con sus experiencias, su ser mujer y su realidad; los tipos de contenidos que se abordan es saber vivencial, saber

experto y saber reflexivo, ya que lo que comparte la promotora emana de reflexionar sobre su ser mujer y sus experiencias en paralelo con el saber experto; la fuente son las experiencias de la promotora fusionados con los conocimientos adquiridos del saber experto sobre:

- La categoría de género (estereotipos hegemónicos, estigmas sociales, mandatos sociales y discursos dominadores).
- Las empresas, espacios sociales y personas que a través de la violencia simbólica imponen, representan, encarnan y enseñan de manera consciente e inconsciente las ideas y estereotipos dominantes como “el deber ser de todas las mujeres” al hacernos creer que son características y atributos inalienables de la mujer.
- Las estrategias comerciales que utilizan la mayoría de las empresas de entretenimiento, belleza, productos de cuidado personal, etcétera para hacernos creer que las características y atributos que le adjudican a las mujeres son naturales y normales.
- La sororidad, política y pacto de fraternidad feminista que tiene como uno de sus objetivos disminuir y erradicar la enemistad entre mujeres.

Narración temática para profundizar en los contenidos, tiene por objetivo compartir información general a las adolescentes u otras personas que deseen ahondar en algunos de los temas que se abordan en los talleres reflexivos, este tipo de narraciones se perciben en las siguientes subpáginas.

Subpáginas	Tipo de narración
¿Qué es una mujer según la idea biológica?	Temática para profundizar en los contenidos
¿Qué es una mujer según la idea social?	Temática para profundizar en los contenidos
Mi familia, tu familia y su familia	Temática para profundizar en los contenidos
Sororidad: Respetando mi forma, tu forma y su forma de ser mujer	Temática para profundizar en los contenidos

En estas subpáginas el papel de la promotora es crear las condiciones para que las adolescentes conozcan un poco más sobre algunos temas, al compartirles la narración reflexiva que construyó. En la narración la promotora nombra anomalías que ponen en

duda la naturalidad y normalidad de los estereotipos dominantes, mandatos sociales, discursos dominadores, supuestos femeninos, la enemistad entre mujeres y la familia nuclear; el papel de la adolescente será evaluar lo que comparte la promotora al reflexionar el contenido en paralelo, con sus experiencias, su forma de ser mujer y la manera de relacionarse con otras chicas; los tipos de contenidos que se abordan es saber reflexivo y el saber experto; la fuente son las experiencias de la promotora de la salud, los conocimientos adquiridos del saber experto con respecto a la diferencia entre sexo y género, sororidad y la diversidad familiar.

Narración para compartir y ampliar percepción, tiene por objetivo compartir bibliografía que enriquezca lo abordado en los talleres reflexivos, este tipo de narración se encuentra en las siguientes subpáginas:

Subpáginas	Tipo de narración
Textos sobre género y feminismo	Compartir y ampliar percepción
Textos sobre sororidad	Compartir y ampliar percepción

En estas subpáginas el papel de la promotora es recomendar y compartir bibliografía para que las adolescentes u otras personas conozcan más sobre algunos temas y así puedan, (si lo desean), documentarse y realizar sus propios análisis y reflexiones; el papel de la adolescente será evaluar lo que comparte la promotora al decidir si le interesa leer la bibliografía; los tipos de contenidos que se comparten es saber experto.

Narración reflexiva sobre el objeto, tiene por objetivo expresar y compartir lo pensado, sentido y construido por las adolescentes, al cuestionar y reflexionar lo que se esté abordando en una página y en los talleres, es decir expresará los sentimientos que guían sus actos y los pensamientos conscientes sobre sus acciones (Schôn, 1998 y 2002; Bruning, Schraw, Norby, & Renning, 2005 y Domingo, 2012). Este tipo de narración enriquece el tema que se está abordando, ya que a través de ella, las adolescentes compartirán lo que reflexionaron sobre, su ser mujer, la forma en la que se relacionan con otras chicas, sus

experiencias, problemas y necesidades, este tipo de narración será creada por las adolescentes dependiendo de lo significativo y lo que les refleje las actividades (experiencias de la promotora, videos e historias) que constituyen los talleres.

Este tipo de narración se encontrará en:

Páginas (p) y subpáginas (sp)	Tipo de narración
Taller: ¿Mujer del pasado, presente y pasado? (sp)	Reflexiva sobre el objeto
Taller: Las familias y los moldes dominantes (sp)	Reflexiva sobre el objeto
Taller: Tus expectativas vs Mi realidad (sp)	Reflexiva sobre el objeto
<i>aquí y escríbela aquí</i> (sp) que se encuentran en la página ¡Policías que nos vigilan y recuerdan en qué moldes debemos encajar!	Reflexiva sobre el objeto
Taller: ¿Policías rosas en la familia? (sp)	Reflexiva sobre el objeto
Taller: ¿Policías rosas en la escuela? (sp)	Reflexiva sobre el objeto
Taller: ¿Policías rosas en un grupo de amigas? (sp)	Reflexiva sobre el objeto
Taller: Tus expectativas, mis inseguridades (lo que los moldes dominantes nos hacen creer) (sp)	Reflexiva sobre el objeto
Rompiendo moldes, otras formas de ser mujer (p)	Reflexiva sobre el objeto

En este tipo de narración el rol de la promotora será, identificar la idea, estereotipos, mandatos sociales, supuestos, discursos dominadores, personas, empresas que influyen y/o condicionan, la construcción y encarnación del ser mujer de las adolescentes, la manera de interactuar entre ellas, conocer cómo viven su ser mujer al conocer sus experiencias, problemas, complejos e inseguridades; y crear anomalías para hacer que las adolescentes profundicen en su proceso de reflexión; el papel de la adolescente será compartir lo que les hizo ver, pensar, sentir y reflexionar lo abordado en los talleres reflexivos; los tipos de contenidos que abordará será el saber vivencial (experiencias de las adolescentes), sentido común (mandatos sociales, supuestos y discursos dominadores que las adolescentes validan o cuestionan del deber ser mujer) y saber reflexivo (aprendizaje generado al reflexionar sobre lo que se esté abordando); la fuente son las experiencias de las adolescentes, el diálogo y reflexión que generan a partir de ellas.

Narración reflexiva sobre la reflexión, este tipo de narración expresará y compartirá la reflexión que las adolescentes realizaron al reflexionar sobre la manera en que reflexionaron al participar en los talleres, es decir compartirán (si lo desean) lo que descubrieron e identificaron al realizar el proceso reflexivo con aspectos de su

cotidianeidad, este tipo de narraciones permitirá que las adolescentes descubran e identifiquen la manera en cómo reflexionan y la forma en la que aprenden (Schôn, 1998 y 2002; Bruning, Schraw, Norby, & Renning, 2005 y Domingo, 2012), al tomar conciencia sobre cómo viven su ser mujer, al trasladar los cuestionamientos y reflexiones emprendidos en los talleres a su realidad.

Este tipo de narración se encontrara en:

Subpáginas del blog	Tipo de narración
Taller: ¿Violencia sutil, violencia invisible?	Reflexiva sobre la reflexión
Chicas rompiendo moldes	Reflexiva sobre la reflexión
<i>Hazlo aquí (sp) en el Taller: Tus expectativas mis inseguridades (sp)</i>	Reflexiva sobre la reflexión

En este tipo de narración el papel de la promotora será, percibir la forma en que las adolescentes generaron sus reflexiones al identificar y comprender el proceso que siguieron y como lo realizaron, descubrir las herramientas, conocimientos y estrategias que utilizan para dar respuesta a lo que se está abordando, identificar lo que las adolescentes aprendieron con respecto al proceso reflexivo que emprendieron. El papel de la adolescente será compartir el proceso que emprendieron, lo que les hizo ver, pensar y sentir las reflexiones que realizaron para dar respuesta a las actividades que se encuentran en los talleres; los tipos de contenidos que crearán será el saber reflexivo, ya que las adolescentes reflexionarán sobre el proceso reflexivo que emprendieron; la fuente será la narración reflexiva que crearán al abordar los temas que estructuran los talleres reflexivos con su realidad.

Contenidos en forma de taller reflexivo, el blog tiene ocho subpáginas con este tipo de contenido, los cuales varían respecto a los temas que se abordan y los objetivos de cada taller.

Este tipo de contenidos se encuentran en las siguientes subpáginas:

Subpáginas del blog	Tipo contenido
Taller: ¿Mujer del pasado, presente y futuro?	Taller reflexivo con un video como objeto de aprendizaje
Taller: Las familias y los moldes dominantes	Taller reflexivo con un video como objeto de aprendizaje
Taller: Tus expectativas vs Mi realidad	Taller reflexivo con siete videos como objetos de aprendizaje
Taller: Policías rosas en la familia	Taller reflexivo con un video como objeto de aprendizaje
Taller: Policías rosas en la escuela	Taller reflexivo con tres videos como objetos de aprendizaje
Taller: Policías rosas en un grupo de amigas	Taller reflexivo con seis mini historias como objetos de aprendizaje
Taller: ¿Violencia sutil, violencia invisible?	Taller reflexivo con una definición de violencia sutil como objeto de aprendizaje, más los objetos de aprendizaje utilizados en los tres talleres de las policías rosas, en este taller los objetos de aprendizaje más importantes son las experiencias que las adolescentes hayan tenido con chicas que violentaron sutilmente su forma de ser mujer.
Taller: Tus expectativas, mis inseguridades (lo que los moldes dominantes nos hacen creer)	Taller reflexivo con tres videos como objetos de aprendizaje.

Los talleres virtuales de Odái están estructurados por una breve introducción, objeto/s de aprendizaje y andamiaje reflexivo (preguntas y/o actividades que generan las condiciones para que las adolescentes cuestionen y reflexionen lo que se aborda en los objetos de aprendizaje), en los talleres, la promotora invita a las adolescentes a cuestionar, dialogar y reflexionar sobre temas que considera centrales para que promuevan su salud, prevengan y disminuyan la violencia sutil entre ellas, las adolescentes son las que identificarán lo que influye y/o condiciona sus proyectos de vida.

Los talleres fueron creados bajo la metodología de la práctica reflexiva. Esta metodología de formación percibe las experiencias de los educandos (en este caso las adolescentes) y su reflexión sobre las mismas como los elementos principales y la base del proceso formativo, a partir del cual, se construye aprendizaje significativo que permite problematizar acontecimientos de la vida cotidiana en consecuencia identificar y resolver problemas de la realidad, al entender de manera consciente los aprendizajes proporcionados por las experiencias y al conocer lo que aprendemos y cómo lo hacemos (Fullana,

Pallisera, Colomer, Fernández & Pérez, 2013; Pérez, s/f; López & Jaime, 2012; Domingo, 2010 y 2012; Práctica Reflexiva, 2011; Práctica Reflexiva, 2011b; Bocchi & Elgueta, s/f; Mena & García, 2013 y Mamolar, 2012). Las experiencias de las adolescentes y su reflexión sobre las mismas, se percibirán en las narraciones reflexivas que compartan en las preguntas y actividades que estructuran los talleres, ya que se busca que las adolescentes reflexionen los temas que abordan al tomar como referencia sus experiencias.

Los talleres fueron creados para promover que las adolescentes, (en la medida de lo significativo que les sean los contenidos pero sobre todo lo que les refleje a su ser mujer) cuestionen y reflexionen sobre la naturalidad y normalidad de lo dado como natural y normal en las mujeres, identifiquen los aprendizajes que les proporcionan sus experiencias a su ser mujer al reflexionar de manera grupal e individual, establezcan conversaciones reflexivas consigo mismas que les permitan tener un mayor conocimiento sobre su manera de ser mujer al identificar los supuestos que influyen y/o condicionan su manera de pensar, sentir y actuar.

Partes de los talleres virtuales

La **introducción** tiene dos funciones principales, la primera, enunciar una anomalía al poner en duda la naturalidad y normalidad de las características, atributos, discursos dominadores, estigmas sociales, supuestos (la enemistad entre mujeres), mandatos sociales, inseguridades y complejos que imponen, naturalizan y normalizan las ideas y estereotipos dominantes; la segunda, recapitular lo abordado en talleres previos para que las adolescentes perciban la relación que tiene con el taller en el que están participando.

Los **objetos de aprendizaje** (situaciones generadoras) en seis talleres, son videos que permiten ver cómo se impone, representa, encarna, naturaliza y normaliza en la realidad social:

- Las características, atributos y supuestos (discursos dominadores y mandatos sociales) que estructuran las ideas y estereotipos dominantes.

- Los espacios sociales, personas, empresas y estrategias que utiliza el mercado y la sociedad para hacernos creer que “el deber ser de una mujer” que nos representan como “el así es una mujer” son características y atributos que debemos encarnar.
- Algunas de las interacciones violentas que entablamos con las/os otras/os.
- La forma de ser mujer dominante y la manera en cómo se validan los estigmas sociales en las chicas que encarnan maneras de ser mujer que distan de lo que se impone en los estereotipos hegemónicos.

Los videos (cortometrajes, publicidad, fragmento de caricatura y el video de la canción) fueron elegidos por las siguientes razones:

- La primera, representan experiencias que se apegan a la realidad de la mayoría de las adolescentes, menciono “la mayoría”, porque si no se asemejan de manera física, es decir en la cotidianidad de las adolescentes, se asemeja a la realidad que les presentan los medios de entretenimiento en sus programas, publicidad, etcétera.
- Segunda, al analizarlos me di cuenta que si los utilizaba como situación generadora, me daba la posibilidad de abordar temas centrales en el blog de una manera que podría ser significativa para la mayoría de las personas que participen en los talleres, ya que permitiría reflejar e incitar el cuestionamiento y reflexión de aspectos de la cotidianidad, es decir, la oportunidad de utilizar situaciones cotidianas con las que la mayoría de las personas estén familiarizados y puedan (en la medida de lo interesante, significativo y productivo que les parezca el proceso de cuestionar y reflexionar) trasladar el ejercicio reflexivo a otros aspectos, situaciones y escenarios de su vida.
- Tercera, porque considero que en la publicidad, materiales educativos, videos musicales, programas de la actualidad existen aspectos rescatables, los cuales, utilizándolos en entornos educativos desde una visión crítica, podemos invitar a las personas a cuestionar y reflexionar más allá de lo que ven o escuchan a primera vista, es decir invitar, incitar, estimular y/o reforzar la curiosidad en las personas de cuestionar y reflexionar más allá del mensaje explícito que escuchan y ven, estimular a que aprendamos a ver qué es lo que nos quieren o pretenden

decir, aprender a realizar un análisis entre líneas que nos permita ver el mensaje oculto, descubrir aquel mensaje del que en el momento que lo estoy viendo o escuchando no soy consciente pero que mi subconsciente guarda y reproduce casi de manera automática.

Los videos son la situación que invitará a las adolescentes a cuestionar y reflexionar sobre su ser mujer al promover el diálogo y reflexión de sus experiencias.

En un taller, los objetos de aprendizaje son seis mini historias que narran las experiencias que vivieron seis adolescentes al interactuar con sus amigas en espacios recreativos y de esparcimiento; las historias las redacté con base en lo reflexionado en los artículos que abordan la violencia entre mujeres en el contexto escolar, a la “realidad que presentan los medios de comunicación”, y a las observaciones realizadas en mi cotidianidad, con el objetivo de que las mini historias (al igual que los videos) se asemejen a la realidad de la mayoría de las adolescentes en consecuencia promuevan el cuestionamiento, diálogo y reflexión de las experiencias y aprendizajes de las adolescentes, al analizar las historias con su realidad.

El **andamiaje reflexivo**, está constituido por preguntas, frases y actividades que invitan a las adolescentes a dialogar y reflexionar consigo mismas y con otras adolescentes sobre su realidad, su ser mujer y la manera de interactuar con otras chicas, al cuestionar y reflexionar sobre:

- Las características, atributos, supuestos (discursos dominadores y mandatos sociales) de los estereotipos hegemónicos que representan y encarnan las mujeres en los videos y mini historias.
- La forma en la que se ven e interactúan las mujeres que aparecen en los videos y las mini historias.
- La forma en la que se perciben, lo que piensan y sienten sobre su manera de ser mujer las chicas que aparecen en los videos y las mini historias.

El andamiaje genera las condiciones para que las adolescentes reflexionen, tomen conciencia e identifiquen* lo que influye y/o condiciona la percepción y realización de sus proyectos de vida, perciban lo que pueden hacer para que su ser mujer encarne sus expectativas al tomar conciencia e identificar* de cómo lo abordado influye y/o condiciona la encarnación de su ser mujer, en la naturalización y normalización de la violencia sutil como formas normales de interactuar entre mujeres.

En los talleres reflexivos, la promotora tiene diferentes roles, los cuales varían dependiendo del momento del taller.

Primer momento, creación del taller, el rol de la promotora inicia al problematizar la realidad, es decir al identificar algún problema de salud (violencia sutil entre mujeres) que influye y/o condiciona la construcción y realización de proyectos de vida autónomos.

Posteriormente selecciona los temas a abordar, para realizar lo anterior, primero identifica a partir de la documentación, análisis y reflexiones (que se encuentran al principio de este trabajo) los temas que son centrales desarrollar para crear las condiciones que encaminen a que las adolescentes tomen conciencia e identifiquen * las ideas, estereotipos, supuestos (mandatos sociales y discursos dominadores), personas, empresas y estigmas sociales que condicionan y/o influyen la naturalización y normalización de la **violencia sutil** como formas normales de interactuar entre mujeres.

Inicia con el proceso, al elegir o crear el material (objetos de aprendizajes) en el que se apoyara tomando siempre en cuenta el contexto y edad de las adolescentes a las cuales están dirigidos los talleres, diseña el andamiaje reflexivo que facilitará el cuestionamiento, diálogo y reflexión sobre los temas que invitarán a las adolescentes a reflexionar sobre su ser mujer, experiencias, su posición y actuar frente el problema de salud, al crear preguntas, actividades y seleccionar frases que inviten a las adolescentes a tomar conciencia sobre lo que es central dialogar y reflexionar para aprender (Freire, 1967, 1974, 1990, 2002; Dewey, 1998 y 2004; Schôn, 1998 y 2002; Mamolar, 2012; Practica Reflexiva, 2011; Domingo, 2012; López & Jaime, 2012; Fullana, Pallisera, Colomer, Fernández &

Pérez, 2013; Bocchi & Elgueta, s/f y Mena & García, 2013) y así puedan promover su salud, prevenir y disminuir la violencia sutil entre mujeres.

Segundo momento, al poner en práctica el taller, la promotora facilitará la dinámica del taller, al incitar a las adolescentes a seguir participando al escribir lo que opina con respecto a lo que escriben, respetará las diversas ideas, conocimientos, experiencias y posiciones de las adolescentes con respecto al tema; y promoverá reflexiones profundas al enunciar anomalías, escribiendo cuestionamientos, percepciones y/o puntos de vista que confronten las narraciones reflexivas de las adolescentes con el objetivo de que profundicen en su reflexión en consecuencia se permitan explorar más acerca de su manera de ser mujer, su interactuar con otras chicas, sus prioridades y necesidades; e identificará:

- Los supuestos (ideas, estereotipos, mandatos sociales y discursos dominadores) que influyen y/o condicionan la forma de ser mujer de las adolescentes.
- La forma de ser mujer de las adolescentes al percibir sus prioridades, expectativas, necesidades, fortalezas, habilidades, complejos e inseguridades.
- La percepción que tienen acerca de la violencia sutil, su posición (agresoras, agredidas y/o espectadoras), sus propuestas para prevenirla y disminuirla.
- Qué tanto valoran y respetan las diversas formas de ser mujer.
- De qué manera practican la sororidad.
- Los proyectos de vida de las adolescentes, lo que influye y/o condiciona la creación y realización de los mismos.

El rol de la adolescente en su aprendizaje será dialogar con su ser mujer al reflexionar los temas que se abordan en paralelo con sus experiencias, conocimientos, proyectos, valores y su percepción sobre que es una mujer; el diálogo y reflexión de las adolescentes dependerá de lo significativo y lo que les refleja a su ser mujer; su papel en el aprendizaje de las otras será contribuir a generar anomalías y/o ampliar su perspectiva sobre el tema, al compartir las narraciones reflexivas que generaron al participar en los talleres.

El aprendizaje se dará dependiendo de lo significativo que les sea a las adolescentes el diálogo y la reflexión que generarán de los temas que se estén abordando; los tipos de contenido que se abordarán son el saber experto y vivencial debido a que el proceso reflexivo permitirá resignificar las vivencias (Dewey, 1998 y 2004; Schön, 1998 y 2002; Mamolar, 2012 y Domingo, 2012), contextualizar el saber experto (Freire, 1967; 1974; 1990; 2002 y 2004) y crear saber reflexivo (Schön, 1998 y 2002 y Domingo, 2012); la fuente son las experiencias, conocimientos de las adolescentes y los objetos de aprendizaje, ya que son la situación de aprendizaje que pretende que las adolescentes reflexionen sobre lo que se esté abordando; lo que se ha de aprender se definirá dependiendo de lo que las adolescentes consideren necesario aprender (de los temas centrales que la promotora visualizó reflexionar para promover la salud, prevenir y disminuir la violencia sutil entre mujeres) para responder a sus expectativas y necesidades en consecuencia lo que disminuya el poder que les estén dando a lo que influye y/o condiciona la realización de sus proyectos de vida, ya que sus aprendizajes estarán encaminados atenuar los condicionantes para construir y encarnar su forma de ser mujer de manera más autónoma.

3. Intenciones: Las intenciones de las páginas y subpáginas del blog varían dependiendo del tema que se aborde y del objetivo de cada una de ellas (para profundizar en los objetivos de las páginas y subpáginas ir al inicio de este capítulo o en la Tabla 11.1 que se encuentra en el siguiente capítulo) pero en conjunto pretenden crear, las condiciones para que las adolescentes promuevan su salud (al construir y encarnar su ser mujer de una manera autónoma), prevengan y disminuyan la violencia sutil entre ellas al relacionarse e interactuar de manera solidaria; y un blog donde las adolescentes sean las protagonistas del sitio y la promotora de la salud sea la acompañante en el proceso de construcción de proyectos de vida saludables.

11. Presentación del material educativo

Retomando lo reflexionado y aprendido en los capítulos anteriores, las características de la metodología educativa de la Promoción de la Salud Emancipadora (capítulo 10) y los objetivos del material educativo (Tabla 6.1), diseñé el blog de la siguiente manera:

El blog

Se titula *Odái. Construyendo poder de este lado del camino*, el nombre fue elegido al seleccionar y fusionar, un nombre y dos frases significativas para la mujer y promotora de la salud, *Odái* es el personaje de un cuento, la frase *construyendo poder* son las palabras que representan lo que significa para mí la promoción de la salud emancipadora (alternativa) y *de este lado del camino* es el título de una canción.

El personaje y frases además de ser elegidas por ser significativas fueron seleccionados porque considero que representan los objetivos del material educativo de la siguiente manera:

Odái, alude a una mujer que:

- Es gobernadora, dueña, ama de su cuerpo, sentimientos, pensamientos, comportamientos, sexualidad, su ser mujer y su vida.
- Es la única que decide sobre sus gustos, intereses y prioridades.
- Se ama, respeta, valora y no permite que ninguna persona la lastime o la haga sentir mal.
- Interactúa con otras mujeres de manera respetuosa.

El blog invita y promueve que las adolescentes (en la medida de lo que les signifique o les permita ver sobre su ser mujer) se perciban con la misma libertad de *Odái* para vivir su ser mujer como mejor les parezca o más les agrade.

Construyendo poder, porque aspira a que cada adolescente construya (dependiendo de lo significativo que sean los contenidos y lo que les refleje a su ser mujer) su poder (desarrollo y cultivo de capacidades; construcción, acumulación y cultivo de capitales y aprendizajes significativos que le permitan cuestionar, reflexionar y actuar sobre lo que influye y/o condiciona la construcción y encarnación de su ser mujer) para disminuir el condicionamiento de los discursos dominadores, mandatos sociales, estereotipos dominantes, las empresas, y personas en la construcción y encarnación del ser mujer que represente y satisfaga sus expectativas.

De este lado del camino, hace referencia, a la realidad y a los problemas de salud percibidos desde la promoción de la salud emancipadora, es decir desde lo alternativo, también al ser mujer de las adolescentes al tener como prioridad hacer visible la percepción, expectativas, prioridades, experiencias, reflexiones y la realidad donde las adolescentes construyen, reinventan y encarnan su ser mujer; en otras palabras *De este lado del camino* expresa, los problemas de salud y utopías que percibo desde mi posicionamiento como promotora de la salud alternativa, y el posicionamiento de las personas con las que trabajo, al conocer su realidad, vivencias y experiencias.

En la siguiente tabla coloqué las páginas y subpáginas que estructuran el blog....

Tabla 11.1 Blog

<p>Odái. Construyendo poder de este lado del camino www.odai.manantialdenubes.org</p>		
Páginas y subpáginas	¿Por qué la incluyo?	¿Qué espero que aporte? Genere las condiciones para que:
Mapa del blog 1	<p>Para que las adolescentes o personas que hayan llegado al blog por interés personal perciban lo que pueden encontrar en el blog.</p> <p>Para que sea accesible la navegación en el blog.</p>	<p>Despierte el interés y curiosidad de navegar y participar en el blog.</p> <p>Que las personas al ver lo que encontrarán en las páginas decidan que páginas les interese ver.</p>
Mapa del blog 2	<p>Para que las personas que hayan llegado al blog por interés pedagógico perciban los temas que se abordan.</p>	<p>Que proporcione información para que las personas evalúen si el blog es una herramienta que pueden utilizar o recomendar a las personas con las que trabajan.</p>
<p>¿Qué te ofrece este blog?</p> <ul style="list-style-type: none"> Glosario del blog 	<p>Para que perciban que es lo que pueden encontrar, conversar, expresar y compartir en el blog.</p> <p>Para que conozcan conceptos centrales, para comprender mejor los contenidos, la esencia del blog y así puedan interactuar y participar.</p>	<p>Las adolescentes vean que el blog, es un espacio en el que podrán expresar y compartir experiencias de su vida cotidiana, y en el que pueden conversar y expresar todo aquello que les interese.</p> <p>Las personas que estén interactuando en el blog, lo hagan en la misma sintonía, ya que sabrán a qué se refieren los conceptos cuando los encuentren en alguna de las páginas.</p>
¡Bienvenida al blog!	<p>Para dar a conocer de manera breve y general la esencia del blog, lo que aborda, lo que podrán encontrar, compartir y expresar.</p>	<p>Incremente la curiosidad e interés para participar en el blog.</p>

<p>¿Qué es una mujer y qué significa serlo?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ideas dominantes • Taller: ¿Mujer del pasado, presente y futuro? • ¿Qué es una mujer según la idea biológica? • ¿Qué es una mujer según la idea social? 	<p>Para hacer visible las ideas y estereotipos dominantes que influyen y/o condicionan la construcción y encarnación de su forma de ser mujer.</p> <p>Para hacer visible las expectativas sociales y condicionantes que recaen en sus cuerpos (roles, normas, estereotipos femeninos y espacios)</p> <p>Para hacer visible que las características que se perciben en el género femenino están basadas en las diferencias anatómicas y a los alcances reproductivos de nuestro organismo.</p>	<p>Las adolescentes reflexionen sobre lo que influye y condiciona la construcción y encarnación de su forma de ser mujer.</p> <p>Las adolescentes perciban que las características y atributos que conforman los estereotipos hegemónicos no son naturales ni normales en las mujeres, sino producto de una construcción social creada con base a las diferencias anatómicas y alcances reproductivos de nuestro organismo, en consecuencia perciban que las pueden validar, reinventar o rechazar dependiendo de sus expectativas.</p> <p>Las adolescentes cuestionen y reflexionen sobre la homogeneización de todas las mujeres en el género femenino, en consecuencia cuestionen y reflexionen sobre el supuesto de que todas las mujeres somos o mejor dicho deberíamos ser femininas.</p>
<p>¿Quién y cómo nos imponen los moldes dominantes?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taller: Las familias y los moldes dominantes • Mi familia, tu familia y su familia • Taller: Tus expectativas vs Mi realidad. • Hazlo aquí 	<p>Para hacer visible a las personas, empresas, mandatos sociales, discursos dominadores, estrategias comerciales que nos violentan simbólicamente al imponernos y hacernos creer que las características y atributos de los estereotipos hegemónicos son naturales y naturales en las mujeres, e identifiquen las estrategias que utilizan para lograr que los encarnemos sin cuestionarlos.</p> <p>Para cuestionar y reflexionar sobre el supuesto de que todas las personas tenemos una familia nuclear al visibilizar algunas de las diversas familias que conformamos.</p> <p>Para recolectar los cuestionamientos, reflexiones y percepciones que las adolescentes realicen, al practicar lo hecho en el taller en su vida cotidiana.</p>	<p>Las adolescentes:</p> <p>Identifiquen, cuestionen y reflexionen los mandatos sociales, discursos dominadores, personas y empresas que nos imponen como se supone que debemos de ser.</p> <p>Cuestionen y reflexionen sobre las supuestas prioridades que dictan los estereotipos dominantes que debemos tener.</p> <p>Reflexionen sobre la forma en que ha influenciado o condicionado los discursos dominadores, mandatos sociales, personas y empresas en la forma en la que viven su ser mujer.</p> <p>Respeten a las diversas familias que conformamos.</p>

<p>¡Policías que nos vigilan y recuerdan en qué moldes debemos encajar!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aquí • Escribela aquí • Taller: Policías rosas en la familia • Taller: Policías rosas en la escuela • Taller: Policías rosas en un grupo de amigas • Taller: ¿Violencia sutil, violencia invisible? • Sororidad: Respetando mi forma, tu forma y su forma de ser mujer 	<p>Para abordar la violencia sutil que tendemos a reproducir y padecer en nuestras interacciones cotidianas, y visibilizar que a veces somos violentas entre nosotras.</p> <p>Para que identifiquen las acciones y omisiones que se perciben en la violencia sutil.</p> <p>Para conocer, cómo viven la violencia sutil, lo que hacen para prevenirla y disminuirla en sus interacciones con otras chicas.</p> <p>Para que prevengan y disminuyan la violencia sutil, al practicar e incorporar en su vida la sororidad.</p> <p>Para que se respeten las diversas y diferentes formas de ser mujer.</p> <p>Para cuestionar y reflexionar el supuesto que nos hace creer que somos enemigas.</p> <p>Para recolectar las experiencias que han tenido con la violencia sutil, la manera en la que influye y condiciona la forma en la que viven su ser mujer.</p>	<p>Las adolescentes reflexionen:</p> <p>Sobre el tipo de interacciones y relaciones que entablan con otras mujeres.</p> <p>Sobre el rol (agresora, agredida y/o espectadora) que juegan en el fenómeno de la violencia sutil entre mujeres.</p> <p>Sobre que tanto han naturalizado la violencia sutil en sus interacciones cotidianas.</p> <p>E identifiquen los comentarios, muecas, miradas, frases, apodos, etcétera con los que se critica, discrimina, ridiculiza y estigmatiza algún aspecto de la forma de ser mujer de otra persona.</p> <p>Sobre sus experiencias con la violencia sutil.</p> <p>Sobre lo que pueden hacer, para prevenir y disminuir la posibilidad de que la violencia sutil se manifieste en sus interacciones, y para respetar las formas de ser mujer de otras chicas.</p>
<p>Complejos que nos crean los moldes dominantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taller: Tus expectativas, mis inseguridades (lo que los moldes dominantes nos hacen creer) 	<p>Para hacer visible algunas de las repercusiones negativas (complejos, inseguridades, sentimientos y pensamientos negativos sobre su ser mujer) que viven las mujeres que validan los sentimientos y pensamientos transmitidos en la violencia sutil propiciada por personas y empresas que les hacen creer que su ser mujer no es adecuada.</p> <p>Para hacer visible los estigmas sociales, insatisfacciones, necesidades que nos generan las personas y empresas que nos hacen creer que debemos encarnar las características de los estereotipos hegemónicos.</p>	<p>Las adolescentes identifiquen y reflexionen sobre:</p> <p>Las consecuencias negativas (percepción negativa sobre su cuerpo, complejos e inseguridades que influyen y condicionan su autoestima y confianza) que puede generar la violencia sutil en su forma de ser mujer, en las interacciones y relaciones que entablan con otras personas si validan que la única forma de ser mujer es la que mencionan los estereotipos hegemónicos.</p> <p>Lo que pueden hacer para que los comentarios, opiniones de otras personas no influyan ni condicionen la encarnación de su forma de ser mujer pero sobre todo no disminuyan o anulen el amor y respeto que se tienen.</p> <p>Cómo ha influenciado o condicionado el creer en lo que mencionan las personas sobre su forma de ser mujer, en la percepción y realización de otros proyectos de vida.</p>

<p>Rompiendo moldes, otras formas de ser mujer</p> <ul style="list-style-type: none"> Chicas rompiendo moldes 	<p>Para que perciban que existen diferentes formas de ser mujer.</p> <p>Para que se visibilicen, valoren y respeten las diversas formas de ser mujer que las mujeres construimos, reinventamos y encarnamos en la realidad social.</p> <p>Para que disminuya la estigmatización, discriminación y desvalorización de las formas de ser mujer que distan de los estereotipos hegemónicos.</p> <p>Para que compartan su percepción sobre las diversas formas de ser mujer.</p>	<p>Las adolescentes reflexionen:</p> <p>Sobre las diferentes formas de ser mujer que creamos, reinventamos y encarnamos en la vida cotidiana.</p> <p>E identifiquen que las diferentes formas de ser mujer que encarnamos están condicionadas por dos aspectos, el primero, por las diversas características (corporales, faciales, tipo de tez, cabello, etcétera) que conforman la apariencia de cada mujer las cuales están condicionadas por la carga genética de nuestra madre y padre, y el segundo, por la forma de ser mujer que cada una moldea al adjudicar, desechan, reinventar o modificar algunos de lo/s atributos y normas de los estereotipos hegemónicos que consideremos significativos para representar nuestra manera de ser mujer.</p>
<p>¿Lo que te gustaría encontrar en este blog?</p>	<p>Para que expresen los temas y/o problemas que deseen que abordemos en Odái.</p>	<p>Y perciban que existen diferentes formas de ser mujer las cuales debemos respetar, ya que expresan lo que para cada una de nosotras significa ser mujer.</p> <p>Las adolescentes sean las que decidan el contenido y dinámica del blog, al hacer que las próximas páginas respondan a sus necesidades y expectativas, que sea un blog de ellas y para ellas.</p>
<p>¿Cómo mejorarías el blog?</p>	<p>Para que expresen sus recomendaciones y observaciones y así el sitio responda a sus expectativas y necesidades.</p>	<p>Las adolescentes compartan sus observaciones y recomendaciones para que el blog les sea interesante y útil.</p>
<p>¿Tu experiencia en el blog?</p>	<p>Para que me compartan cómo fue su experiencia al interactuar y participar en el blog.</p>	<p>Las adolescentes expresen lo que piensan del blog, que comportan lo que les hizo ver, sentir o pensar con respecto a su forma de ser mujer y en la manera que se relacionan con otras chicas.</p>
<p>¿Quién es Odái?</p>	<p>Para que perciban cómo vivirá su ser mujer una chica emancipada.</p>	<p>Incite a las adolescentes en un primer momento y de manera general, a que reflexionen con respecto a cómo viven su ser mujer.</p>
<p>¿Quién es Círcel?</p>	<p>Para que conozcan un poco a la mujer que creó y que participa en el blog.</p>	<p>Las adolescentes sientan la confianza de compartir y expresar lo que quieren en el blog, al conocer que la creadora del blog es una mujer que al igual que ellas tiene sueños, metas, utopías y que se encuentra en el proceso para que su ser mujer encarne sus expectativas personales y profesionales.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Por cuestiones de fluidez, accesibilidad y extensión no presentaré de manera impresa todas las páginas y subpáginas que conforman el blog, sólo mostraré la página principal, algunas páginas y subpáginas para ejemplificar los tipos de contenido (narración y taller reflexivo) que posee; si se desea ver todo el blog, al final de cada ejemplo coloqué una tabla donde al seleccionar el nombre de la página o subpágina la podrán ver, o al visitar el blog en www.odai.manantialdenubes.org

Página principal

Odái. Construyendo poder de este lado del camino
Blog donde podrás expresar y compartir tus gustos, intereses y experiencias con otras adolescentes.

MAPA DEL BLOG | QUÉ TE OFRECE ESTE BLOG? | QUÉ ES UNA MUJER Y QUÉ SIGNIFICA SERLO? | LO QUE TE GUSTARÍA ENCONTRAR EN ESTE BLOG! | QUIÉN ES ODÁI?

¡Policías que nos vigilan y recuerdan en qué moldes debemos encajar!

Alguna vez ¿has sentido que tu hermana, mamá, amiga, prima u otra mujer con la que convives son como una clase de policía que te vigila y recuerda con sus comentarios, bromas, apodos, discursos, comportamientos, gestos y miradas cómo se supone que debes ser? Yo sí, y te quiero compartir una de las tantas experiencias en las que sentí que otra mujer criticó, ridiculizó y/o descalificó mi manera de ser mujer. Si te interesa conocer mi experiencia, te invito a que visites esta página.

S..... ✓✓
C..... ✓✓
A..... ✓✓
L..... ✓✓

glia

<<<<<<<<
TU PRIVACIDAD

¡VIVIR CON FUERZA, LOCURA Y LIBERTAD!

¡Participa en el blog!

- Acceder
- RSS de las entradas
- RSS de los comentarios
- WordPress.org

Entradas recientes

- Desde tu punto de vista ¿qué entiendes por violencia sutil?
- Crees que las amigas de la chica la violentaron sutilmente? ¿por qué crees que es violencia sutil? ¿por qué crees que no es violencia sutil?
- Crees que la forma en que se comportaron y lo que le dijeron sus amigas a la chica, se podría decir que es violencia? ¿por qué crees que es violencia? ¿por qué crees que no es violencia?

Comentarios recientes

- Dany en ¿Crees que las amigas de la chica la violentaron sutilmente? si ¿por qué crees que es violencia sutil? no ¿por qué crees que no es violencia sutil?
- Dany en Desde tu punto de vista ¿Qué entiendes por violencia sutil?
- Dany en Desde tu punto de vista ¿Qué entiendes por violencia?

Temas de interés

Estereotipos femeninos
dominantes Estigmas
sociales Etiquetando
personas Género
femenino dominante
Roles
femeninos dominantes Sororidad-
Compañerismo y/o amistad
entre mujeres Violencia entre
mujeres

Visitas al blog



●●Licencia de los dibujos del blog●●

Los dibujos de este blog by Daniela Osiris Palma Pacheco is licensed under a Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License.

●●Licencia del blog●●

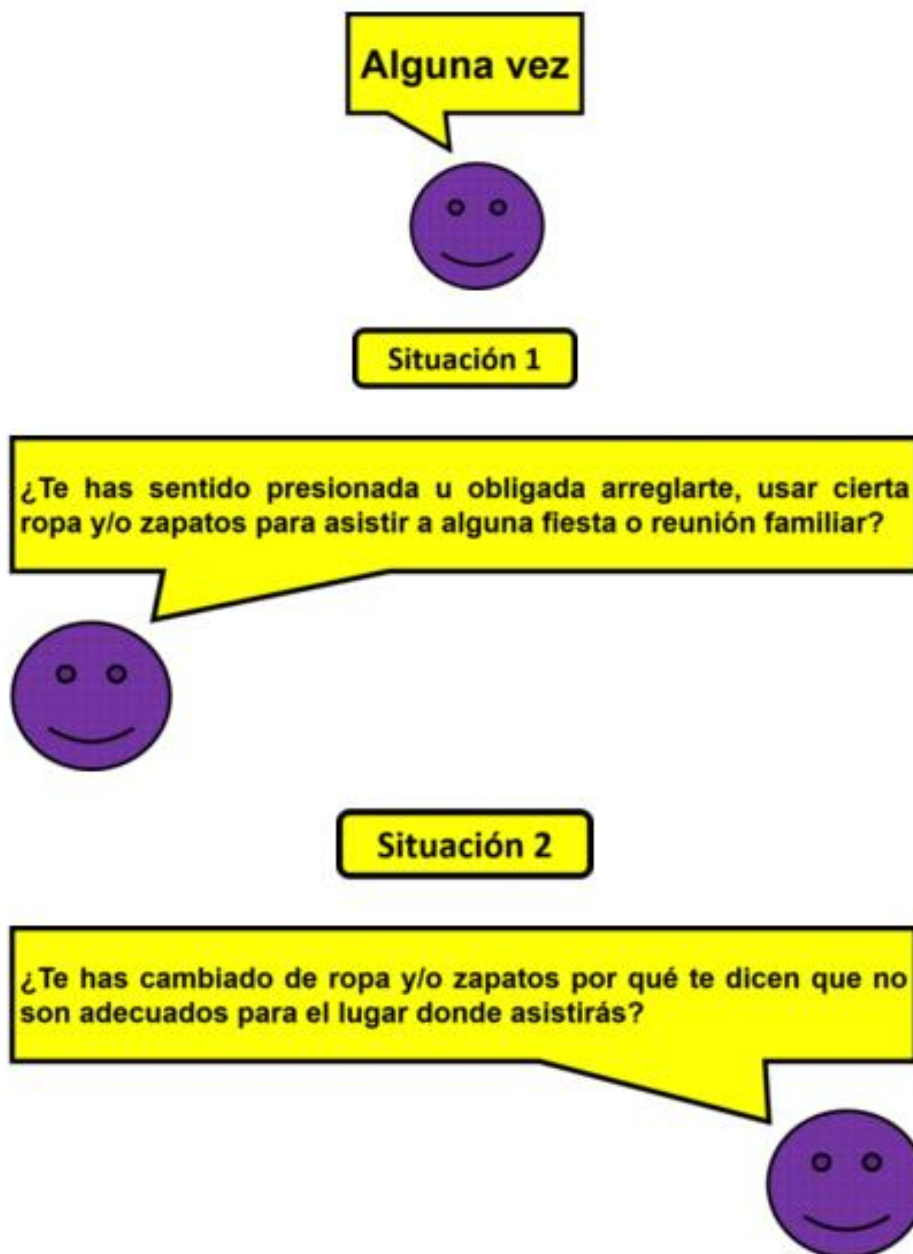
Odái.Construyendo poder de este lado del camino by Circe Hezel Palma Pacheco is licensed under a Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported License.

Por cuestiones de visibilidad, en las siguientes páginas y subpáginas para ejemplificar los tipos de contenidos, únicamente capturé el contenido, dejando de fuera la parte superior e inferior del blog, el fondo, los menús y el aviso de privacidad.

Ejemplo del tipo de contenido de Narración de encuadre, orientación pedagógica y de información básica

Página *¿Qué te ofrece este blog?*⁴¹

QUÉ TE OFRECE ESTE BLOG?



⁴¹ En los títulos de las páginas y subpáginas que tienen signo de interrogación o exclamación sólo aparece el signo del final, ya que el tema que elegí para el blog invierte los signos del inicio, es decir en vez de poner ¿Qué te ofrece este blog? pone ?Qué te ofrece este blog?, por lo anterior opté por dejar sólo el signo del final.

Situación 3

¿Has sentido que te critican por tener gustos e intereses diferentes a los de tus amigas?



Situación 4

¿Te has sentido incómoda y/o molesta cuando alguien intenta convencerte de lo que es adecuado para ti porque insinúa que tus gustos no son de chica?



Situación 5

¿Te has sentido molesta porque las personas te dicen que el deporte que te gusta practicar no es para una chica?



Situación 6

¿Te has sentido presionada para comportarte de manera diferente a cómo lo haces a diario porque te mencionan que no es adecuada para una chica?



Situación 7

¿Te has sentido incómoda y/o molesta al escuchar comentarios que te mencionan que cierta parte de tu cara o cuerpo, es muy grande o muy pequeña en comparación a la de tu hermana, mamá, prima, amiga o a la de Yuya, Caelli, Belinda, Danna Paola, Eiza González, Ariana Grande, Demi Lovato, Emma Watson, Taylor Swift, Kristen Stewart, Jennifer Lawrence o Shailene Woodley ?



Situación 8

¿Has visto o escuchado que alguna de tus hermanas, primas o amigas dicen comentarios ofensivos de su cuerpo, facciones, color de piel y/o cabello?



Situación 9

¿Has conocido alguna chica que padezca anorexia o bulimia?



Situación 10

¿Has defendido tu IDEA y FORMA DE SER MUJER frente a personas que piensan que no son adecuadas para ti?



Situación 11

¿Has sentido que eres o que quieres ser una chica diferente a como te dicen que debes ser?



Si al leer las situaciones anteriores te sentiste identificada con alguna de ellas, te ofrezco un blog en el que podrás:

- Conversar y aprender sobre ellas.
- Expresar y compartir tus gustos, intereses, experiencias y lo que has realizado para que tu idea y forma de ser mujer sea respetada.
- Conocer a chicas que tengan gustos e intereses similares a los tuyos.

Si no te sentiste identificada con alguna de las situaciones, te invito a que visites el blog y que conozcas los gustos, intereses y experiencias que tienen las personas que creen que existen varias y diferentes formas de ser mujer.

Nota: Al leer lo anterior tal vez creas que algunas palabras son confusas, ya sea porque no las has e

Este tipo de contenido también se encuentra en las siguientes:

Páginas y subpáginas
<u>Mapa del blog 1</u>
<u>Mapa del blog 2</u>
<u>¡Bienvenida al blog!</u>
<u>¿Quién es Odái?</u>
<u>¡Tu experiencia en el blog!</u>
<u>¡Lo que te gustaría encontrar en este blog!</u>
<u>¿Cómo mejorarías el blog?</u>
<u>¿Quién es Circe?</u>
<u>Glosario del blog</u>

Ejemplo del tipo de contenido Narración para el andamiaje reflexivo

Página ¡Policías que nos vigilan y recuerdan en qué moldes debemos encajar!

"Las personas eligen distintos caminos en la búsqueda de su felicidad y realización. Que no hayan tomado tu mismo camino no significa que se han perdido" Dalai Lama

Como si no fuera suficiente lidiar con los discursos de algunas personas (como se observa en el [Taller: ¿Mujer del pasado, presente y futuro?](#) y en el [Taller: Las familias y los moldes dominantes](#)) y con la publicidad de algunas empresas (tal como se percibe en el [Taller: Tus expectativas vs Mi realidad](#)) que "nos mencionan y recuerdan cómo se supone que debemos ser", te platico que descubrí que existen policías rosas (en su mayoría mujeres) que creen tener el derecho o la autoridad para calificarnos o descalificarnos, al decirnos sin preguntarnos, lo que consideran adecuado o inadecuado para nosotras, lo que nos favorece y lo que no, y lo diferente que es nuestra apariencia, estatura, complexión, forma de arreglar, gustos con respecto a otra mujer.

¿Alguna vez has sentido o visto que alguna chica critica, ridiculiza y/o descalifica tu forma de ser mujer o la de otra chica?

Yo sí, y te quiero compartir una de las tantas experiencias en las que sentí que otra chica criticó, ridiculizó y descalificó mi manera de ser mujer.

Mi experiencia: Las policías rosas y mis tenis de calavera

Cuando era adolescente solía pasar mucho tiempo con una amiga de la secundaria, recuerdo que éramos tan buenas amigas. Un día me acompañó a comprar unos tenis, ese día además de comprar mis tenis descubrí que mi amiga era una policía rosa.

Todo empezó en la zapatería, ya que al llegar ahí vi unos pares que me gustaron (eran de estampado de camuflaje verde con figuras de calavera) sin buscar más, le pedí a la chica que atendía que me los mostrara en mi número, la chica me miró de abajo hacia arriba y me dijo que los tenis que yo quería "eran para hombre", que si me gustaban esos me podía mostrar otro modelo parecido, pero para mujer (indicándome con su mano la sección donde se encontraban "los tenis para mujeres") en cuanto mi amiga escuchó lo que dijo la chica, me recomendó que mejor eligiera otro modelo, que esos eran muy rudos, que no se me verían bien y que eligiera rápido porque la gente nos estaba viendo. En ese momento observé a la gente y le dije que a mí me gustaban esos tenis y que me los iba a comprar.

De nuevo me dirigí a la chica, le dije mi número, esta vez haciéndome muecas, me dijo que no los tenía en ese número porque como eran para hombre no hacían números tan pequeños, como vi que en ese lugar no conseguiría comprar mis tenis nos salimos y nos dirigimos hacia otro negocio.

En el transcurso para llegar a otra zapatería, mi amiga me seguía insistiendo que viera otro modelo, harta de escuchar comentarios que no me permitían comprar lo que a mí me gustaba, le dije que no me importaba si la gente, la marca o personas que fabricaron los tenis pensarán que los hicieron exclusivamente para los hombres que a mí me gustaban esos y que me los iba a comprar, enseguida mi amiga me preguntó en tono sarcástico que cuándo aprendería a vestirme como una señorita, a lo que respondí con el mismo tono, que a ella quién le había dicho que quería ser una señorita, se quedó callada y continuamos caminando, en cuanto entramos a otro negocio vi los mismos tenis, me atendió un chico, me los mostró en mi número, los probé y los compré.

Nota 1: Al estar leyendo mi experiencia ¿en algún momento te sentiste identificada o te hizo recordar

Nota 2: Si después de conocer mi experiencia recordaste alguna en la que sentiste que alguna policía

Si eres una de las afortunadas que nunca ha tenido que lidiar con alguna policía rosa, te invito a que en los siguientes talleres observemos el actuar de algunas policías al dar clic en la flecha del taller que te interese ver.



Este tipo de contenido también se encuentra en las siguientes:

Páginas
<u>¿Qué es una mujer y qué significa serlo?</u>
<u>¿Quién y cómo nos imponen los moldes dominantes?</u>
<u>Complejos que nos crean los moldes dominantes</u>
<u>Rompiendo moldes, otras formas de ser mujer</u>

Ejemplo del tipo de contenido Narración temática para profundizar en los contenidos

Subpágina *Sororidad: Respetando mi forma, tu forma y su forma de ser mujer*

"No deseo que las mujeres tengan poder sobre los hombres si no sobre ellas mismas" Mary Wollstonecraft

¿Qué es la sororidad?

En palabras de **Marcela Lagarde**, la sororidad significa la amistad entre mujeres diferentes y pares, cómplices que se proponen trabajar, crear, convencer, que se encuentran y reconocen en el feminismo, para vivir la vida con un sentido profundamente libertario * (Lagarde, 2012, pág. 486)

En palabras más comunes, se podría decir que la **sororidad es el compañerismo y/o amistad entre las mujeres** (conocidas y desconocidas)

- **Que deseamos convivir y vivir con otras de manera respetuosa y amigable.**
- **Con el que intentamos disminuir la enemistad** (competencia, rivalidad, sentimientos y pensamientos negativos hacia otra mujer) **entre nosotras.**
- **Con el que queremos cambiar la manera en que nos vemos; es decir, en vez de vernos como rivales o enemigas, que nos veamos como compañeras o amigas de las y con las cuales podemos aprender en todos los aspectos.**
- **Que trabajan y luchan colectivamente para que sus derechos, cuerpos, gustos, intereses, decisiones, metas y prioridades sean respetadas.**

* Lagarde, M. (2012). *Enemistad y sororidad entre mujeres. Hacia una nueva cultura feminista*. En M. Lagarde, *El feminismo en mi vida. Hitos, claves y topías*. (págs. 461-491). México: Gobierno del Distrito Federal; Instituto de las Mujeres del Distrito Federal.

Beneficios de ser sororitarias

Considero que si las mujeres fuéramos sororitarias, tendríamos compañeras, amigas, primas, hermanas, mamás y tías con las que podríamos:

- Sentirnos identificadas y entendidas, ya que como mujeres aunque tengamos diferentes edades, gustos, intereses y prioridades, existe una alta probabilidad de que en alguna etapa de nuestra vida hayamos experimentado cosas similares.
- Compartir y aprender de nuestras experiencias.
- Conversar libremente sobre lo que nos gusta, interesa y apasiona.
- Reunirnos para hacer lo que nos gusta, apasiona e interesa.
- Conversar y buscar soluciones a nuestros problemas, a lo que nos inquieta y/o preocupa.
- Conversar sobre lo que podemos hacer para disminuir la probabilidad de crear vínculos de amistad o amor con personas que no nos respeten ni valoren.
- Contar en los momentos complicados de nuestra vida.

¿Cómo podemos practicarla?

Existen muchas maneras de practicarla, las cuales dependerán de cómo cada una decida practicarla, las que a continuación te comparto son las que en este momento se me ocurrieron.

Nota: Si al estar viendo esta página se te ocurren otras maneras de practicarla puedes compartirla en

Iniciemos practicándola con nosotras.

Puedes practicar la sororidad con la mujer más importante de tu vida.

Al amarte, respetarte y valorarte ante cualquier circunstancia y persona.

Y al no permitir que ninguna persona (incluyéndote) te critique, ridiculice, descalifique o lastime tu cuerpo y autoestima.

Odái

Si alguna vez al estar conversando o interactuando con otras mujeres te encuentras en alguna de las siguientes situaciones:

Situación 1. Escuchas u observas que alguien violenta (sutilmente o abiertamente) a otra mujer.

Puedes respetarla, al evitar validar con algún comentario, frase, apodo, mueca, mirada o risa lo que se está diciendo sobre ella.

Si conoces a la persona que violenta puedes hacerle ver que lo que está diciendo o haciendo podría lastimar, e invitarla a respetar a las demás mujeres.

Odái

Situación 2. Observas en una mujer algo que no te agrada (específicamente en su forma de vestir, arreglar o maquillar) o que "creas que no se le ve bien".

Puedes respetarla, al evitar decir algún comentario, frase, apodo o hacer alguna mueca o mirada que la lastime.

Si conoces a la mujer y te pregunta cómo se ve, podrías decirle lo que piensas sin criticarla, ridiculizarla o descalificarla.

Odái

Situación 3. Cuando creas que alguna mujer te cae mal.

Puedes pensar en los motivos por los que no te llevas bien con ella, si después de pensarlo no quieres tener alguna relación de compañerismo o amistad con ella.

Cuando lleguen a coincidir, puedes respetarla al interactuar o conversar de manera respetuosa como lo harías con cualquier otra persona.

Odái

Situación 4. Si al conversar con alguna mujer sientes que algo que dice o hace te lastima, molesta o incómoda.

Puedes hacerle saber lo que estas sintiendo, al hablar con ella acerca del comentario, frase, apodo, mueca o mirada que te lastimó, molestó o incómodo.

Si no se lo puedes decir en el momento, en cuanto tengas oportunidad dile lo que te lastimó, molestó o incómodo para evitar que sus conversaciones se vuelvan violentas.

Odái

Situación 5. Si te encuentras en la escuela o en otro lugar donde formes equipos para realizar alguna actividad y te toca trabajar con alguna mujer que te desagrada.

Puedes ver esa actividad como una oportunidad para conocerla mejor, en vez de pensar que la actividad será tediosa.

Podrías verla como una compañera de la cual puedes aprender, con la que puedes compartir puntos de vista y construir aprendizajes.

Odái

“Que nada nos defina, que nada nos sujete, que la libertad sea nuestra propia sustancia” Simone De Beauvoir

Si te interesa conocer más sobre este tema te recomiendo los siguientes [textos sobre sororidad](#)

Este tipo de contenido también se encuentra en las siguientes:

Subpáginas
<u>¿Qué es una mujer según la idea social?</u>
<u>¿Qué es una mujer según la idea biológica?</u>
<u>Mi familia, tu familia y su familia</u>

Ejemplo del tipo de contenido **Narración para compartir y ampliar la percepción**

Subpágina de Textos sobre sororidad.

Lagarde, M. (2012). Enemistad y sororidad entre mujeres. Hacia una nueva cultura feminista. En M. Lagarde, El feminismo en mi vida. Hitos, claves y topías. (págs. 461-491). México: Gobierno del Distrito Federal; Instituto de las Mujeres del Distrito Federal.

Lagarde, M. (2012). Pacto entre mujeres. En M. Lagarde, El feminismo en mi vida. Hitos, claves y topías. (págs. 557-569). México: Gobierno del Distrito Federal; Instituto de las Mujeres del Distrito Federal.

Lagarde, M. (2012). Sororidad. En M. Lagarde, El feminismo en mi vida. Hitos, claves y topías. (págs. 543-554). México: Gobierno del Distrito Federal; Instituto de las Mujeres del Distrito Federal.

Los tres capítulos anteriores se encuentran en el libro [El feminismo en mi vida. Hitos, claves y topías](#) de Marcela Lagarde.

[Conferencia impartida por Marcela Lagarde sobre Sororidad en la Concejalía de Igualdad Fuenlabrada](#)

[Programa de radio Estéreo-tipas de flascoradio donde se habla de la Sororidad](#)

Artículo [Sororidad: La subversión de la identidad \(El caso de las periodistas de a ciudad de México\)](#)

[La política feminista de la sororidad por Marcela Lagarde](#)

[Sororidad. Posibilidad de resignificación y coexistencia entre mujeres.](#)

Este tipo de contenido también se encuentra en la Subpágina [Textos sobre género y feminismo](#)

Dos ejemplos de Contenido en forma de taller reflexivo

Taller: Las familias y los moldes dominantes

Algunas de nosotras a veces observamos los moldes dominantes en algunas de las personas con las que convivimos cotidianamente, te invito a que veamos en la siguiente historia "**La vida de Juan**" cómo son representados y encarnados por algunos integrantes de la familia.

Inicia el taller viendo los primeros 4:25 minutos del video.



Al ver el video habrás observado que Juan convive con mujeres y hombres, entre ellos su mamá, su papá, su hermana y las niñas/os de la fiesta, pensando en lo que describen los moldes dominantes con respecto a cómo debe ser una chica, vuelve a ver el video e identifica los comportamientos, las actividades que realizan, la vestimenta y zapatos que usan, los juegos y juguetes de las niñas en comparación a la de los niños.

Si deseas hablar sobre lo que observaste en el video, te invito a que elijas y des clic en la lupa que te interese participar.



Nota: Si te interesa conocer como están conformadas algunas familias mexicanas, da clic en el siguiente botón.

MI FAMILIA, TU FAMILIA
Y SU FAMILIA

Taller: Policías rosas en un grupo de amigas

Si has participado en alguno de los talleres anteriores ([Taller: Policías rosas en la familia](#) y [Taller: Policías de la rosas en la escuela](#)) habrás observado que las/os policías rosas están presentes en casi todos los lugares donde interactuamos, algunas de nosotras "convivimos" o lidiamos con ellas/os en casa o escuela.

Como si no fuera suficiente encontrarlas/os en los lugares anteriores, algunas tenemos en nuestro grupo de amigas a policías rosas que nos mencionan y recuerdan "cómo se supone que debemos de ser", al mencionarnos de diferentes maneras en que moldes tenemos que encajar.

Te invito a que en este taller observemos cómo algunas policías rosas le hacen ver a una de sus amigas que su forma de ser mujer es diferente a la que se menciona en los moldes dominantes.

Inicia el taller, al elegir y dar clic en la nota de la historia que quieras ver.

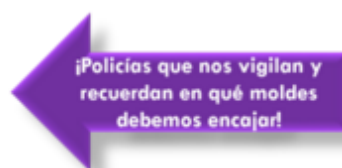


¡Gracias por participar en este taller!

Pensando en mejorarlo, me gustaría que me compartieras [aquí](#) como te sentiste al participar en el, que me digas si te hizo ver o pensar algo sobre la forma en la que te relaciones e interactúas con otras mujeres y/o lo que te agradó o desagradó.

Si deseas observar cómo se comportan otras policías rosas

Regresa a la página



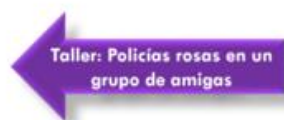
Al dar clic en la nota *Chicas en una pijamada*

<p>Chicas en una pijamada</p> <p>Cuatro amigas se encuentran en una pijamada, en el transcurso de la tarde ven algunas películas, posteriormente conversan sobre cómo fue su día en la escuela, en ese momento una de ellas (amiga A) les enseña sus esmaltes de uñas, dos de ellas (amiga B y amiga C) en cuanto los ven toman el que más les agrada y se pintan, la amiga D observa los</p> <p>11 PSA-UACM</p>	<p>esmaltes pero no se decide por uno, la dueña de los esmaltes le dice, ¡elige el que quieras, a ti todo se te ve bien!, la amiga C dice eso es verdad ¡cualquier esmalte resaltará tu color de piel!, ¡pruébate el esmalte que se puso (nombre de la amiga B), a ti, sí se te verá bien!</p> <p>12 PSA-UACM</p>
--	---



Si deseas observar cómo se comportan las policías rosas en otra historia.

Regresa al



Este tipo de contenido también se encuentra en los siguientes:

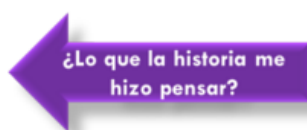
Talleres
<u>Taller: Tus expectativas vs Mi realidad</u>
<u>Taller: ¿Mujer del pasado, presente y futuro?</u>
<u>Taller: Policías rosas en la familia</u>
<u>Taller: Policías rosas en la escuela</u>
<u>Taller: ¿Violencia sutil, violencia invisible?</u>
<u>Taller: Tus expectativas, mis inseguridades (lo que los moldes dominantes nos hacen creer)</u>

Ejemplos del tipo de contenido *Narración reflexiva sobre el objeto*⁴² se encuentran en el *Taller: Policías rosas en un grupo de amigas* (específicamente en *Chicas de compras* y *Chicas en una fiesta*)

?Crees que este tipo de charla es común entre amigas? ?por qué crees que sucedan? ?por qué crees que no sucedan?

08/10/2014 Circe

[Regresar a la página](#)



Liz on 18/09/2015

[Editar](#)

*Casi siempre suceden ese tipo de charlas entre las mujeres.
Y creo que suceden porque, la que hace ese tipo de comentarios, presiento no se siente segura de si misma y necesita ver o dar a entender a las demas que estan "por debajo de ella" para hacerse notar y sobresalir.*

[Responder](#)

⁴² Este tipo de contenido es uno de los tres tipos de contenido que la promotora aspira que las adolescentes compartan en el blog, solo compartí ejemplos de este contenido, ya que fueron los que recolecté en la prueba piloto del blog.

?Qué crees que le quieren decir o demostrar las policías rosas a su amiga cuando le dicen, maldita vieja, a ti todo se te ve bien?

08/10/2014 Circe

[Regresar a la página](#)



• **Dany on 18/09/2015**

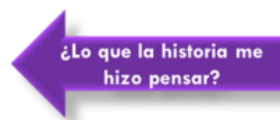
Le tratan de decir que la ropa que se probó le "quedaba bien", y de alguna forma, para ellas no era bueno, porque las tres se iban a poner el mismo vestido, y por así decirlo, ella se iba a ver mejor que las otras dos y que una iba a tener mas atención que las demás.

[Responder](#)

Imagina que te encuentras con tus amigas y de repente alguna de ellas se compartan contigo o con alguna de tus amigas como lo hacen las chicas de la historia ?qué harías o que les dirías para que cambien su actitud, pero sobre todo para que respeten las diferentes formas de ser mujer que las chicas encarnamos?

08/10/2014 Circe

[Regresar a la página](#)



• **Dany on 18/09/2015**

[Editar](#)

Les diría, que no todos pensamos igual, y cada quien conserva su forma de ser, si te sientes bien con la forma en que te comportas o te expresas, importa muy poco lo que la gente te diga, claro, siempre y cuando respetes a los demás.

[Responder](#)

¿Crees que la forma en que se comportaron y lo que le dijeron sus amigas a la chica, se podría decir que es violencia? ¿por qué crees que es violencia? ¿por qué crees que no es violencia?

24/07/2015 Circe

[Regresar a la página](#)



Dany on 18/09/2015

Sí, si es violencia, porque de alguna forma están haciendo sentir a esa persona incomoda, lo dicen porque quieren que a la otra persona le afecte negativamente y que se sienta insegura, su fin es hacerle daño.

[Responder](#)

Difusión del material educativo

Después de presentar el examen daré difusión al blog a través de las redes sociales (*Facebook, Twitter* y perfil de *Google*) del Colectivo Nepanyotl (colectivo en el que trabajo con mis colegas, compañeras y amigas desde la perspectiva de la promoción de la salud alternativa) al compartir:

- La página principal del blog con una breve descripción de lo que encontrarán en él.
- La página que aborda la violencia sutil entre mujeres y un breve texto que funja como anomalía, es decir, que invite y propicie el cuestionamiento y reflexión respecto a la manera en la que nos relacionamos e interactuamos entre mujeres, con lo anterior pretendo generar la curiosidad de visitar el blog.

Compartiré la página que aborda la violencia sutil entre adolescentes, porque será la carta de presentación del blog y el gancho para que las personas que quieran, naveguen en él dependiendo de sus intereses.

12. Prueba piloto del blog

En una de las últimas asesorías donde el profesor David García me revisó el blog, me compartió sus observaciones y recomendaciones para mejorarlo además conversamos sobre lo que podría aportar a mi trabajo hacer una prueba piloto, ese día, me comprometí a modificar el blog y a realizar una prueba piloto.

Por cuestiones de viabilidad, accesibilidad y tiempo (en ese momento) en la prueba piloto solo participaron dos adolescentes en el Taller: Policías rosas en un grupo de amigas.

Mi rol durante la prueba

Como la prueba piloto se enfocó en un taller, antes de aplicarla hice un breve resumen donde les compartí algunos datos centrales (que se encuentran en otras páginas y subpáginas pero que por las cuestiones antes mencionadas no pudieron ver) para participar en el taller.

Al inicio de la prueba les comenté de manera general la esencia del blog, les proporcioné el resumen y traté de generar las condiciones para que las adolescentes se sintieran con la libertad de escribir lo que les hiciera sentir y pensar lo que verían en el taller.

Les comenté que no se preocuparan en dar una respuesta como si estuvieran en un examen, les pedí que me compartieran todo lo que les hiciera pensar o sentir la actividad, les recomendé que como fueran fluyendo sus ideas así lo escribieran; les comenté lo de la privacidad de sus datos, les dije que al publicar su comentario en alguna pregunta del taller les iba a salir un pequeño juego (prueba de humanos) para corroborar que el comentario era hecho por una persona y no una máquina.

Les pedí que leyeran el resumen y les dije que si tenían alguna duda me la dijeran, o que si en el transcurso del taller surgía alguna duda me la hicieran saber.

Para introducirlas con respecto a lo que verían en el taller, les pedí que entraran a la página de *¡Policías que nos vigilan y recuerdan en qué moldes debemos encajar!*, al estar las adolescentes leyendo la experiencia que comparto en esa página me llamó la atención sus miradas y muecas, enseguida les pregunté que si lo que habían leído les había recordado alguna experiencia, ambas contestaron que sí, les comenté que en esa

página había un apartado donde podrían si querían compartir su experiencia, respondieron que por el momento no querían compartirla (en ese momento pensé que no querían exponerse), como me generó mucha curiosidad saber lo que les había hecho pensar, sentir o recordar, les pedí que en una de las hojas (que les proporcioné al principio) me compartieran lo que sintieron, pensaron o recordaron al estar leyendo la experiencia.

Durante la prueba en diferentes momentos ambas me pidieron ayuda en un juego, una de ellas tuvo una duda con respecto a una pregunta, cuando me compartió su duda, me di cuenta que había puesto una letra de más, la cual cambiaba el sentido de la pregunta, casi al finalizar una de ellas me preguntó cómo podía editar su comentario, desafortunadamente por más intentos que hicimos nos dimos cuenta que no podíamos editar, a lo que le pedí que publicara de nuevo su comentario con los cambios que quería hacerle.

Al final les pedí que me compartieran (con base en lo que experimentaron en el taller) en una hoja, lo que pensaban del blog, lo que les había parecido, si les había agradado o desagradado el taller, como se habían sentido o lo que les había hecho pensar.

Lo que me permitió ver y reflexionar la prueba

Tomando en cuenta lo anterior, realizar la prueba piloto me permitió ver y reflexionar sobre lo siguiente:

- Debo crear un espacio en el que las adolescentes no se sientan vulnerables o expuestas para que me compartan lo que les hizo pensar, sentir o recordar mi experiencia.
- Debo revisar que no cambio el sentido de las preguntas con alguna letra que haya tecleado de más o con una que no haya tecleado.
- Debo crear más espacios donde las adolescentes a partir de su percepciones y recomendaciones me permitan mejorar los talleres y recolectar lo que les reflejo, existe una página para compartir de manera general lo que piensan del blog, pero la prueba me permitió ver que sería más viable que cada taller que aborda la violencia sutil tuviera un espacio para que después de que participen, si existe

algo que quieran expresar y compartir específicamente sobre ese taller lo puedan hacer en el momento.

- Debo crear espacios donde las adolescentes cuestionen y reflexionen de manera más personal sobre su forma de ser mujer y sus interacciones con otras chicas, al comparar lo abordado en los talleres con su realidad pero donde no se sientan vulnerables o expuesta al compartirlo, es decir, apartados que les permitan seguir el cuestionamiento y la reflexión sin tener que compartirlo en el blog.
- Que posiblemente el juego se les dificultó porque los dibujos no permiten deducir lo que tenían que hacer.
- Que las adolescentes no podrán editar sus comentarios como en otras plataformas virtuales.

Después de leer los comentarios de las adolescentes y su percepción sobre el blog, gratamente me di cuenta que los objetos de aprendizaje (mi experiencia y las mini historias que se encuentran en el taller) y el andamiaje reflexivo del taller, habían generado las condiciones para que las adolescentes recodaran experiencias donde se les imponía cómo debían ser, cuestionaran y reflexionaran sobre, su forma de ser mujer, la manera en la que se relacionan con otras chicas y sobre cómo viven o perciben la violencia sutil.

Identifiqué que había una pregunta que no habían respondido, en un primer momento pensé que la pregunta no estaba bien formulada, es decir que no me daba a entender, al conversar con el profesor David me dijo que lo que podría hacer era ejemplificarlo para darles una idea de lo que quería saber con esa pregunta.

Al leer lo que me compartieron con respecto a lo que pensaban del blog, me di cuenta que con ellas había logrado que el blog fuera un espejo, que les permitió reflejar, cuestionar y reflexionar sobre su ser mujer, la manera en la que se relacionan con otras chicas, e identificar que la violencia sutil está impregnada en sus interacciones pero que ha pasado desapercibida por haberla naturalizado.

También me permitió ver que las adolescentes se sintieron cómodas en el blog porque podían compartir sus experiencias, puntos de vista, pero sobre todo porque se sintieron identificadas con las anécdotas que se comparten en el blog.

Los cambios que le hice al blog después de la prueba piloto

Después de ver lo que me aportó la prueba piloto para mejorar el blog:

- En la página *¡Policías que nos vigilan y recuerdan en qué moldes debemos encajar!* agregué una subpágina donde las adolescentes, si lo desean, podrán compartir lo que les hizo pensar, sentir o recordar mi experiencia.
- En los talleres que se encuentran en la página *¡Policías que nos vigilan y recuerden en qué moldes debemos encajar!*, agregué un espacio en el que las adolescentes, si lo desean, continuarán cuestionado y reflexionado lo abordado con su realidad, el apartado se llama *La historia de la chica vs Mi realidad*, en él coloqué andamiaje reflexivo para continuar cuestionándose y reflexionando pero sin tener que compartirlo en el blog.
- En cada taller, agregué un apartado en el que me podrán expresar y compartir lo que les hizo sentir y pensar, como se sintieron al participar en él y sus recomendaciones para mejorarlo.
- Revisé mi redacción para corroborar que no cambiara el sentido de las preguntas del andamiaje reflexivo con alguna letra de más o al omitir una, y descubrí que en dos preguntas me faltaba una letra.
- La pregunta que no contestaron, la ejemplifiqué para dar a entender mejor lo que buscaba que las adolescentes cuestionaran y reflexionaran.

13. Reflexiones y aprendizajes construidos

Durante el proceso para realizar mi trabajo recepcional aprendí a nivel personal, académico y profesional.

Los cuestionamientos, reflexiones y aprendizajes que realicé en este proceso fueron centrales para identificar mis habilidades y debilidades académicas, los posibles escenarios (lugares) en los que puedo o quiero laborar, y para identificar lo que tenía que aprender para que este proceso al final reflejara mi pasión, utopía y apuesta que tengo por la promoción de la salud alternativa.

Qué aprendí

Durante el tiempo que me tomó desarrollar y culminar esta experiencia aprendí que:

- Es central que el tema que se haya elegido, nos interese y apasione lo suficiente, para que cuando se nos presenten momentos en los que queremos claudicar (yo experimente un momento, si eres un/a colega y me estás leyendo, no te comparto esto para que te desanimes, recuerda que cada quien vive la experiencia de diferente forma) encontremos de nuevo el interés y pasión que nos permita retomar y terminar nuestro trabajo.
- Se debe respetar el fin contemplado para los capítulos del trabajo, en mi experiencia hubo un momento en el que exclusivamente me documenté sobre la violencia entre mujeres, otro en el que investigué sobre otros temas que me permitieron entender, abordar e intervenir el problema de salud; posteriormente me dediqué a ver lo que había en la red al respecto; y cuando consideraba que me había documentado, cuestionado y reflexionado lo necesario para poder fusionarlo y expresarlo en este trabajo, me encontraba con algunos artículos, noticias sobre violencia entre mujeres o sobre cualquier otro tema que estaba presente en el trabajo, entonces enseguida me ponía a leerlos y los que consideraba que me aportaban los digería e incluía en mi trabajo, hasta que un día me di cuenta que si seguía así, nunca terminaría, ya que siempre habrá personas actualizando y descubriendo nuevas cosas con respecto al tema, entonces entendí que debía respetar el fin contemplado para cada capítulo.

- Se debe saber diferenciar cuando cierto escrito, en cierto momento de este proceso nos permitió cuestionar, reflexionar y aprender sobre algo, y a soltarlo al saber que anteriormente nos sirvió, pero que no todo lo que escribimos va ser parte del trabajo final, para dar a entender esta idea la ejemplificaré, en mi experiencia durante la documentación de los temas que me orientaron y permitieron entender y abordar mejor el tema de mi trabajo, casi siempre encontraba algo (artículo, reflexión, frase, experiencia, conversación, etcétera) que consideraba que lo retomaría en cierta parte del trabajo porque me parecía importante lo que encontraba, lo cuestionaba y reflexionaba al hacer un escrito, lo anterior, me hizo acumular bastantes escritos importantes. Cuando llegó el momento de escribir este trabajo y al tratar de desarrollarlos en la parte del trabajo que había contemplado me complicaron la situación, ya que no quería descartar algo que en un momento creí importante; después entendí que los escritos me habían ayudado en su momento, a cuestionar, reflexionar y aprender sobre cierto tema o para ver la relación que guardaba con el problema de salud, pero que conforme pasaba el tiempo ese aprendizaje se había mezclado en la redacción de este trabajo sin tener que poner las 5 hojas (por poner un ejemplo) que anteriormente había desarrollado.
- El trabajo recepcional se escribe varias veces, y que la escritura se multiplica cuando se opta titularse por material educativo (de nuevo, si eres un/a colega y me estás leyendo no pretendo desanimarte, sólo te comparto mi experiencia, además toma en cuenta que mi material es un blog que está estructurado por varias páginas y subpáginas), yo sentí que hice dos trabajos diferentes varias veces, porque tanto este documento como el blog me demandaron diferentes cosas que aprender y hacer, diferentes formas de expresar, escribir y abordar el problema de salud.
- Vinculado al aprendizaje anterior, aprendí que si una escribe tres veces este trabajo y reconstruye tres veces el blog (de nuevo colega no pretendo desanimarte esa fue mi experiencia), es porque cada vez que escribí este trabajo y reconstruí el blog, lo hice para, aprender algo nuevo, ver algo que estaba haciendo mal, identificar y honrar el error, pero sobre todo para abordar e

intervenir el problema de salud de manera viable y significativa, por ejemplo, la primera vez que escribí este trabajo lo hice para entender los temas por separado que consideraba que me permitían entender el vínculo, relación, influencia o condicionamiento que tenían con el problema de salud; la segunda vez escribí fusionado los temas en función del problema de salud ;y la tercera vez lo escribí tomando en cuenta las observaciones que me hizo el profesor David. Respecto al blog, basándome en lo escrito en este trabajo, la primera vez lo construí al elegir el título, las páginas y los objetos de aprendizaje que consideré que me permitirían generar las condiciones para que las adolescentes cuestionaran y reflexionar sobre ellos; la segunda vez lo construí para entender lo que estaba haciendo, lo que quería hacer y cómo lo iba a hacer; y la tercera vez lo construí finalmente para las adolescentes, ya que lo que había construido anteriormente tomó sentido al trabajarlo con mi hermana (adolescente de 16 años), ella me leía y me daba su opinión con respecto, a que si los talleres le parecían interesantes, si me daba a entender en el andamiaje reflexivo, si el lenguaje que utilizaba era entendible, si tenía que acortar textos, si era tediosa la lectura, etcétera.

- Aunque haya tenido experiencias previas (en mi caso he trabajado con adolescentes), con las personas a las que está dirigido mi material, siempre habrá algo nuevo que aprender, algún aspecto en el que debo reinventarme para mejorar mi rol profesional. Por ejemplo, anteriormente, tuve la oportunidad de trabajar con adolescentes en un parque temático y en una preparatoria. Mis experiencias fueron productivas y enriquecedoras, evaluando mi rol en base a mi experiencia y por lo que me han compartido algunas/os adolescentes considero que en persona me doy a entender al compartir mi punto de vista o experiencia, al expresar, explicar o coordinar alguna actividad, lo anterior me hizo creer que en el blog mi rol sería igual en consecuencia que sería “fácil”, pero cuando me di cuenta que la forma de expresarme, escribir, explicar actividades, compartir experiencias, crear objetos de aprendizaje, vía virtual era diferente y me exigía más, percibí que tenía un nuevo reto profesional, ya que tenía que aprender a escribir de tal forma que me diera a entender lo mejor posible sin tener que intervenir físicamente, cumplí el reto con la ayuda, apoyo y acompañamiento del

profesor David y de mi hermana, ya que al leerme me permitían escucharme desde un lugar diferente e identificar lo que debía mejorar.

- Cada promotor/a de la salud con sus diversos intereses y proyectos académicos, profesionales y laborales contribuye a que las personas con las que trabajamos y nuestros colegas perciban los alcances de la profesión y los posibles escenarios en los que podemos promover la salud.
- Sea cual sea la perspectiva de promoción de la salud con las que nos identifiquemos, más nos agrada y apasione, debemos, recordar que trabajamos con seres humanos; evitar imponer percepciones, soluciones, etcétera; tener siempre la disposición de aprender y de reinventarnos, y evaluar constantemente nuestro rol profesional.

Dónde estoy

Después de lo reflexionado, construido y aprendido en este proceso puedo decir que en este momento (de mi vida académica y profesional) me siento satisfecha, con el contenido, la apariencia, los alcances que percibo que puede tener el blog en las adolescentes. Me agradó ver lo que les puede reflejar, lo que les puede hacer cuestionar, reflexionar y ver, sobre su forma de ser mujer, la manera en la que interactúan con otras chicas (lo anterior lo identifiqué en la prueba piloto).

A pesar de que me siento satisfecha, estoy consciente de que el blog puede mejorar en todos los aspectos (soporte pedagógico, objetos de aprendizaje y andamiaje reflexivo) pero considero que para el nivel y etapa académica en la que me encuentro, expresa y refleja los aprendizajes construidos en la licenciatura, servicio social, parque temático y los que construí en el proceso de realizar mi trabajo recepcional.

También estoy consciente, de que mi propuesta no va a cambiar de la noche a la mañana la forma en la que nos vemos, relacionamos e interactuamos las mujeres, ni que va ser significativo para todas las personas que lo visiten o interactúen en él; en primer lugar, porque posiblemente para algunas personas que lo visiten no les sea interesante o significativo lo que comparto; en segundo lugar, porque existe la posibilidad de que algunas sientan que soy una exagerada que estigmatiza acciones que ellas/os siempre han visto como normales en las mujeres; en tercer lugar, porque tal vez a algunas les

refleje algo sobre su forma de ser mujer o la manera que se relacionan con otras chicas, pero no les interese cambiar; en cuarto lugar, si algunas les refleja algo sobre su ser mujer y sus interacciones, cada una vivirá diferente proceso y modificará lo que considere necesario. A pesar de que la prueba piloto fue una experiencia enriquecedora porque me mostró que las adolescentes, se reflejaron, cuestionaron y reflexionaron algunos aspectos de su ser mujer, se sintieron identificadas y cómodas, y porque percibí aspectos para mejorarlo, sé que mi blog tiene una competencia fuerte.

Por competencia fuerte, me refiero a que en la actualidad la mayoría de las adolescentes se pasa la mayor parte de su tiempo libre, en el mundo virtual viendo vines, blogs, videos musicales, películas, series, chateando en *Facebook*, *WhatsApp* y otras redes sociales, se podría decir que las actividades anteriores son virtualmente su principal fuente de entretenimiento y recreación, es competencia, porque el blog a diferencia de las actividades no busca entretener por consiguiente considero que será complicado que las adolescentes lleguen a éste por iniciativa propia.

A pesar de percibir lo anterior, no quise quedarme con las ganas de crear un material que fuera, como un espejo en el que las personas que les signifique se vean reflejadas y se sientan identificadas, una habitación donde puedan coincidir las personas que les interese el blog, una bitácora en la que las personas que les interese puedan escribir, expresar, compartir sus experiencias, inquietudes y reflexiones.

Considero que lo enriquecedor del blog es que fue creado y pensado para que las adolescentes o cualquier otra persona que le interese conversar sobre lo que se aborda, encuentren, un espacio en el que pueden expresar y compartir sus experiencias, un cuarto en el que las personas que lleguen ahí lo decoren como quieran; pienso que será más enriquecedor y significativo para las personas que lleguen a éste, por interés propio, o porque hubo algo en Odái que captó su atención.

Odái estará siempre esperando aquellas personas que quieran pasar unos minutos, horas o días decorándolo y enriqueciéndolo con lo que compartan.

A dónde voy

Con lo reflexionado y aprendido en este proceso, al encontrarme en la etapa final del blog, me di cuenta que me hubiera gustado que Odái expresará más la esencia de la promotora de la salud, como mencioné anteriormente, me siento satisfecha con lo que es el blog pero estoy consciente de que puede mejorar y que puede ser más atractivo visualmente (interesante) para las adolescentes.

Considero que podría haber expresado más la esencia de la promotora, si hubiera elaborado todos los objetos de aprendizaje del blog.

Qué podría ser más interesante para las adolescentes, si las páginas y subpáginas que tienen texto, fueran animaciones o comics, es decir que hubiera compartido lo mismo pero de manera entretenida; para darme a entender mejor, me gustaría aprender a hacer cortometrajes, comics, cuentos, videos animados, etcétera, para mejorar el blog, pero sé, que para poder hacerlos necesito aprender cosas nuevas y practicar mucho.

También al estar trabajando en la creación del blog, me hizo ver que deseo especializarme en la creación de materiales educativos, para intervenir y abordar de manera creativa y significativa en los problemas de salud, claro siempre fusionando mis aprendizajes y utopías de promotora de la salud alternativa con los de la feminista, y así crear materiales que generen las condiciones para que las personas cuestionen, reflexión y busquen alternativas para idear y realizar proyectos de vida autónomos.

Para lograr lo anterior, después de cerrar este ciclo de mi vida académica tengo contemplado, a la par de seguir acumulando experiencias profesionales y laborales, estudiar una especialidad o maestría, en la cual pueda adquirir y construir aprendizajes que me proporcionen las herramientas y el desarrollo de habilidades, para crear diferentes tipos de materiales educativos (tanto en papel como virtuales), una especialidad o maestría que me permita mejorar, en un futuro no muy lejano este blog, el cual será la base en la que evaluaré mis aprendizajes, ya que el blog será, el primer material educativo de muchos que tengo contemplado hacer.

También tengo contemplado seguir documentándome y aprendiendo, del campo de la promoción de la salud emancipadora, del feminismo, de los temas que me aporten y me

permitan construir aprendizajes para mejorar mi rol profesional y personal, pienso que es bueno estar actualizada, ya que siempre surgirán cosas nuevas que nos permitirán ampliar el panorama como promotora de la salud en consecuencia ampliar la perspectiva de los lugares donde podemos laborar.

Además de lo anterior, tengo pensado seguir construyendo camino con mis queridas colegas con las que he venido compartiendo utopías, con las que he trabajado para que nuestras utopías en la medida de lo posible sean realidades; estoy en la disposición de seguir aprendiendo lo que tenga que aprender y mejorar lo que tenga que hacer, para que cada día este un poco más cerca de mi plenitud personal y profesional.

Bibliografía

- Bañuelos, A. (2010). Diseño de ambientes virtuales de aprendizaje. En D. Cortés, *Tecnologías de la información y medios aplicados a la educación. Perspectivas de análisis e investigación* (págs. 72-94). México: Universidad Pedagógica Nacional.
- Barbado, P. (7 de Julio de 2011). *La Red de Mujeres Latinoamericanas y del Caribe en Gestión de Organizaciones*. Recuperado el 29 de Julio de 2013, de <http://www.wim-network.org/2011/07/un-nuevo-modelo-de-liderazgo-femenino-de-la-rivalidad-a-la-sororidad/>
- Benavides, Á., Alvira, B., Córdoba, E., Rodríguez, E., Erazo, E., Calpa, G., y otros. (2011). 1. Dimensiones para la integración de las TIC en la educación Básica y Media. En Á. Benavides, B. Alvira, E. Córdoba, E. Rodríguez, E. Erazo, G. Calpa, y otros, J. Moreno, S. Anaya, U. Hernández, & M. Hernández (Edits.), *Crear y Publicar con las TIC en la escuela* (págs. 5-21). Universidad del Cauca.
- Benavides, Á., Alvira, B., Córdoba, E., Rodríguez, E., Erazo, E., Calpa, G., y otros. (2011). 8. Un acercamiento al tema de los Blog o bitácoras en línea . En Á. Benavides, B. Alvira, E. Córdoba, E. Rodríguez, E. Erazo, G. Calpa, y otros, J. Moreno, S. Anaya, U. Hernández, & M. Hernández (Edits.), *Crear y publicar con las TIC en la escuela* (págs. 255-260). Universidad del Cauca.
- Berlanga, A., & Sloep, P. (1 de Octubre de 2011). Redes de aprendizaje, aprendizaje en red. *Comunicar: Revista Científica Iberoamericana de Comunicación y Educación*, 19(37), 55-63.
- Bocchi, G., & Elgueta, M. (s/f). *Practica Reflexiva*. Recuperado el 9 de Enero de 2015, de <http://www.practicareflexiva.pro/wp-content/uploads/La-pr%C3%A1ctica-del-olvido-y-el-olvido-de-la-pr%C3%A1ctica.pdf>
- Bonnewitz, P. (2006). 4. EL HOMO SOCIOLOGICUS BOURDIEUSIANO. Un agente social. En P. Bonnewitz, *La sociología de Pierre Bourdieu* (H. Pons, Trad., págs. 63-76). Buenos Aires: Nueva Visión.
- Bonnewitz, P. (2006). Una visión espacial de la sociedad. En P. Bonnewitz, *La sociología de Pierre Bourdieu* (H. Pons, Trad., págs. 45-62). Buenos Aires: Nueva Visión.
- Bourdieu, P. (1998). *La dominación masculina*. (J. Jordá, Trad.) Barcelona: ANAGRAMA.
- Bruning, R., Schraw, G. y., Norby, M., & Renning, R. (2005). Capítulo 9. Contextos escolares para el crecimiento cognitivo. En R. Bruning, G. y. Schraw, M. Norby, & R. Renning, *Psicología cognitiva y de la instrucción* (págs. 228-248). Madrid: Pearson, Prentice Hall.
- Bruning, R., Schraw, G. y., Norby, M., & Renning, R. (2005). Contextos tecnológicos para el crecimiento cognitivo. En R. Bruning, G. y. Schraw, M. Norby, & R. Renning, *Psicología cognitiva y de la instrucción* (págs. 249-273). Madrid: Pearson, Prentice Hall.

Buelga, S., Musitu, G., & Murgui, S. (2009). Relaciones entre la reputación social y la agresión relacional en la adolescencia. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9(1), 127-141.

Campelo, S., Reyes, I., & Zomoza, L. (2005). Violencia hacia mujeres, niños y ancianos en las películas de Walt Disney. En T. Sánchez (Ed.), *Maltrato de género, infantil y de ancianos* (págs. 283-297). Salamanca: Publicaciones Universidad Pontificia de Salamanca.

Cassís, A. (2011). Donald Schön: Una práctica profesional reflexiva en la universidad. *Compás empresarial*, 14-21.

Castillo, L. (Julio-Diciembre de 2011). El acoso escolar. De las causas, origen y manifestaciones a la pregunta por el sentido que otorgan los actores. *magis. Revista Internacional de Investigación en Educación*, 4(8), 415-428. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4435188>

Chapela, M. (2007). Promoción de la salud. Un instrumento del poder y una alternativa emancipatoria. En E. Guinsberg, & E. Jarrillo (Edits.), *Temas y desafíos en salud colectiva*. Argentina: Lugar editorial.

Chapela, M. (2008a). ¿Qué promoción de la salud ha fracasado? En M. Chapela, *Aspectos de las políticas y prácticas públicas de salud en México*. (Vol. 87, págs. 91-116). México: UAM, Serie Académicos de CBS.

Chapela, M. (2008b). Capítulo 1. Una definición de salud para promover la salud. En C. Martínez, Salgado, & Chapela, *Seis miradas sobre la salud y sus relaciones con el mundo social* (págs. 13-33). México: UAM-XOCHIMILCO.

Chapela, M. (2010). Capítulo 5. Diabetes, obesidad, ocultamientos y promoción de la salud. En O. Medina, O. López, S. Barquera, L. Tolentino, A. Arredondo, A. Recamán, y otros, & M. Chapela (Ed.), *En el debate: Diabetes en México* (págs. 135-163). México: Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco. División de Ciencias Biológicas y de la Salud.

Chapela, M. (2010). Contenidos de poder en la historia de la promoción de la salud. En M. Chapela, & A. Cerda, *Promoción de la salud y poder: Reformulaciones desde el cuerpo-territorio y la exigibilidad de derechos* (págs. 21-69). México: Universidad Autónoma Metropolitana. División de Ciencias Biológicas y de la Salud.

Chapela, M. (2013). *Promoción de la Salud y Emancipación*. México: Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Xochimilco. División de ciencias biológicas y de la Salud.

Chapela, M., & Cerda, A. (2009). Promoción de la salud. En M. Chapela, & A. Mosqueda, *De la clínica a lo social, luces y sombras a 35 años* (págs. 125-149). México: UAM-X, DCBS.

Chapela, M., & Consejo, R. (2010). Cuerpo-territorio. En M. Chapela, & A. Cerda, *Promoción de la salud y poder: Reformulaciones desde el cuerpo-territorio y la exigibilidad*

de derechos (págs. 96-123). México: Universidad Autónoma Metropolitana. División de Ciencias Biológicas y de la Salud.

Chapela, M., & Jarrilo, E. (2001). *Promoción de la salud, siete tesis*. México: Cuadernos médico sociales.

Chaux, E. (junio de 2003). AGRESIÓN REACTIVA, AGRESIÓN INSTRUMENTAL. *Revista de Estudios Sociales*, 47-58.

Cobo, R. (1995). Género. En e. al, *10 Palabras claves sobre mujer*. Pamplona: Verbo Divino.

Colombo, G. (2011). Violencia Escolar y Convivencia Escolar: Descubriendo estrategias en la vida cotidiana escolar. *Revista Argentina de Sociología*, 8(9), 81-104.

Concejalía de Igualdad Fuenlabrada. (21 de Abril de 2013). *Concejalía de Igualdad Fuenlabrada*. Recuperado el 21 de Junio de 2013, de https://www.youtube.com/watch?v=8CKCCy6R2_g

Dewey, J. (1998). *Cómo pensamos. Nueva exposición de la relación entre el pensamiento reflexivo y procesos educativo*. España: PAIDÓS.

Dewey, J. (2004). *Democracia y educación. Una introducción a la filosofía de la educación*. España: Ediciones Morata.

Díaz, B. (2010). Educación ¿Qué nos ha pasado? *PENSAMIENTO LIBRE. Por la libre comunicación de las ideas*, 1(4), 15-17.

Domingo, Á. (2010). *Practica Reflexiva*. Recuperado el 11 de Enero de 2015, de <http://www.practicareflexiva.pro/wp-content/uploads/Niveles-de-reflexividad-1-Cast2.pdf>

Domingo, Á. (19 de Septiembre de 2012). Recuperado el 13 de Enero de 2015, de <http://www.practicareflexiva.pro/2012/09/que-es-la-practica-reflexiva/>

Erazo, M. (2011). Prácticas reflexivas, racionalidad y estructura en contextos de interacción profesional. *Perfiles educativos*, 114-133.

Estéreo-tipas de Flacsoradio.ec. (2013). *Flacso Radio.ec Amplificando ideas*. Recuperado el 06 de Agosto de 2013, de <http://www.flacsoradio.ec/index.php/2013-01-11-20-44-15/academicos-2/estereotipas/531-esterotipas-27.html>

Fanon, F. (2011). *Piel negra, máscaras blancas* (Tercera ed.). La Habana: Caminos.

Federici, S. (2004). *Calibán y la bruja: Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. (V. Hendel, & L. Touza, Trads.) Madrid: Traficantes de sueños. Obtenido de <http://www.traficantes.net/libros/caliban-y-la-bruja>

Ferro, C., Martínez, A., & Otero, C. (Julio de 2009). VENTAJAS DEL USO DE LAS TICs EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-

APRENDIZAJE DESDE LA ÓPTICA DE LOS DOCENTES UNIVERSITARIOS ESPAÑOLES. *EDUTEC.Revista Electrónica de Tecnología Educativa*(29), 1-11.

Foladori, H. (Julio-Diciembre de 2009). Las caras de la violencia. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 6(17), 18-24.

Freire, P. (2002). *Pedagogía de la esperanza.Un reencuentro con la Pedagogía del oprimido*. México: Siglo veintiuno editores.

Freire, P. (1967). *Educación como práctica de la libertad*. Caracas: NUEVO ORDEN, Ediciones.

Freire, P. (1974). *Concientización.Teoría y práctica de la liberación*. Bogota: Asociación de Publicaciones Educativas.

Freire, P. (1990). *La naturaleza política de la educación.Cultura, poder y liberación*. España: Paidós.

Freire, P. (2004). *Cartas a quien pretende enseñar*. México: Siglo veintinueve editores.

Fullana, J., Pallisera, M., Colomer, J., Fernández, R., & Pérez, M. (2013). *Practica Reflexiva*. Recuperado el Enero de 2015, de <http://webs.uvigo.es/reined/ojs/index.php/reined/article/viewFile/699/281>

García, D. (2007). *Introducción al enfoque emancipatorio de la promoción de la salud*. México: Documento de circulación interna de la Academia de Promoción de la Salud de la UACM.

García, D. (6 de Noviembre de 2009). Características de un taller de promoción de la salud desde la perspectiva emancipatoria. México.

García, D. (13 de Abril de 2010a). Elementos metodológicos de los talleres de promoción de la salud desde la perspectiva emancipatoria. parte 2. México.

García, D. (13 de Abril de 2010b). Elementos metodológicos de un taller desde la perspectiva emancipatoria. México.

García, M. (2002). La sociedad disciplinaria. En M. García, *Foucault y el poder* (págs. 59-70). México: UAM-X, CSH, Depto. de Política y Cultura.

Glazier, L. (Dirección). (2006). *Un mundo de niñas* [Película]. Montreal Quebec.

Gómez, A. (2005). Violencia e institución educativa. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 10(26), 693-718.

Harris, S., & Petrie, G. F. (2006). *El acoso en la escuela: los agresores, las víctimas y los espectadores*. Barcelona: Paidós educador.

Hite, S. (2008). *El orgasmo femenino.Teorías sobre la sexualidad humana*. España: Bolsillo.ZETA.

Lagarde, M. (1996). El género. En M. Lagarde, *Género y feminismo desarrollo humano y democracia* (págs. 1-21). Madrid: Horas y horas.

Lagarde, M. (11 de Junio de 2009). *Mujeres en Red.El Periódico Feminista*. Recuperado el 29 de Julio de 2013, de <http://www.mujeresenred.net/spip.php?article1771>

Lagarde, M. (2012). Enemistad y sororidad entre mujeres.Hacia una nueva cultura feminista. En M. Lagarde, *El feminismo en mi vida.Hitos, claves y topías* (págs. 461-491). México: Gobierno del Distrito Federal; Instituto de las Mujeres del Distrito Federal.

Lagarde, M. (2012). Pacto entre mujeres. En M. Lagarde, *El feminismo en mi vida.Hitos, claves, y topías* (págs. 557-569). México: Gobierno del Distrito Federal; Instituto de las Mujeres del Distrito Federal.

Lagarde, M. (2012). Sororidad. En M. Lagarde, *El feminismo en mi vida.Hitos, claves y topías* (págs. 543-554). México: Gobierno del Distrito Federal; Instituto de las Mujeres del Distrito Federal.

Ledesma, L., Valadez, I., Amador, A., De la Cruz, A., Villalobos, H., & Trujillo, B. (2010). Elementos del concepto de intimidación entre iguales que comparten protagonistas y estudiosos del fenómeno. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 15(45), 553-569.

López, E., & Jaime, M. (2012). *Practica Reflexiva*. Recuperado el 8 de Enero de 2015, de <http://www.practicareflexiva.pro/wp-content/uploads/M%C3%BAsica-dise%C3%B1o-y-sistema-educativo.pdf>

López, F., Díez, M., Morgado, B., & González, M. (2008). Educación infantil y diversidad familiar. *XXI, Revista de Educación.*, 10, 111-122.

Mamolar, P. (15 de Abril de 2012). *Practica Reflexiva*. Recuperado el 9 de Enero de 2015, de <http://www.practicareflexiva.pro/2012/04/por-que-el-aprendizaje-experiencial-es-diferente-de-la-formacion-practica/>

Maquieira, V. (2001). Género, diferencia y desigualdad. En E. Beltrán, & V. Maquieira, *Feminismos:Debates Teóricos Contemporáneos* (págs. 127-189). Barcelona: Alianza.

Martín, A., Domínguez, M., & Paralela, C. (2011). El entorno virtual: Un espacio para el aprendizaje colaborativo. *EduTec-e. Revista Electrónica de Tecnología Educativa*(35).

Mejía, J. (2013). Capítulo 1. Perspectiva teórica . En J. Mejía, *Tesis de Doctorado en Ciencias con Especialidad en Investigaciones Educativas:Relaciones sociales y violencias entre adolescentes de secundaria* (págs. 26-63). México,D.F.

Mejía, J. (2013). Capítulo 3. Juego, agresividad y violencias entre chicos: la experimentación de la masculinidad. En J. Mejía, *Tesis de Doctorado en Ciencias con Especialidad en Investigaciones Educativas:Relaciones sociales y violencias entre adolescentes de secundaria* (págs. 96-126). México,D.F.

Mejía, J. (2013). Capítulo 4. La sociabilidad, la identidad y la violencia femenina adolescente. En J. Mejía, *Tesis de Doctorado en Ciencias con Especialidad en*

Investigaciones Educativas: Relaciones sociales y violencias entre adolescentes de secundaria (págs. 131-179). México, D.F.

Mejía, J. (2013). Capítulo 5. La sociabilidad, la identidad y las violencias entre chicos y chicas de secundaria. En J. Mejía, *Tesis de Doctorado en Ciencias con Especialidad en Investigaciones Educativas: Relaciones sociales y violencias entre adolescentes de secundaria* (págs. 180-232). México, D.F.

Mejía, J., & Weiss, E. (2011). La violencia entre chicas de secundaria. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 16(49), 545-570.

Mena, J., & García, M. (2013). *Practica Reflexiva*. Recuperado el 10 de Enero de 2015, de http://www.tendenciaspedagogicas.com/Articulos/2013_22_14.pdf

Mestre, U., Fonseca, J., & Valdés, P. (2007). CAPÍTULO 1. LA UTILIZACIÓN DE NUEVAS TECNOLOGÍAS EN LA DOCENCIA EN NO PRESENCIAL. En U. Mestre, J. Fonseca, & P. Valdés, *Entornos virtuales de enseñanza* (págs. 5-25). De las Tunas: Universitaria.

Mestre, U., Fonseca, J., & Valdés, P. (2007). CAPÍTULO 2. CALIDAD DE LOS PROCESOS DE FORMACIÓN EN ENTORNOS VIRTUALES. En U. Mestre, J. Fonseca, & P. Valdés, *Entornos virtuales de enseñanza aprendizaje* (págs. 26-33). de las Tunas: Universitaria.

Mestre, U., Fonseca, J., & Valdés, P. (2007). CAPÍTULO 3. LA ACCIÓN DOCENTE EN ENTORNOS VIRTUALES. . En U. Mestre, J. Fonseca, & P. Valdés, *Entornos virtuales de enseñanza aprendizaje* (págs. 34-50). de las Tunas: Universitaria.

Mingo, A. (2010). Ojos que no ven ... Violencia escolar de género. *Perfiles educativos*, 32(130), 25-47.

Muñoz, G. (2008). Violencia escolar en México y en otros países. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 13(39), 1195-1228.

Muñoz, M., Saavedra, E., & Villalta, M. (2007). Percepciones y significados sobre la convivencia y violencia escolar de estudiantes de cuarto medio de un liceo municipal de Chile. *Revista de Pedagogía*, 28(82), 197-224.

Olweus, D. (2004). Capítulo primero: Qué sabemos de las amenazas y acoso entre escolares. En D. Olweus, *Conductas de acoso y amenaza entre escolares*. (Segunda ed., págs. 23-31). Madrid: Ediciones Morata S.L.

Orbach, S., & Eichenbaum, L. (1989). *Agridulce. El amor, la envidia y la competencia en la amistad entre mujeres*. (M. J. Aubet, & M. Bofill, Trad.) México: Grijalbo.

Perenne, C. (4 de Octubre de 2012). Recuperado el 29 de Julio de 2013, de <http://mujersincadenas.blogspot.mx/2012/10/sororidad-un-llamado-urgente-la-union.html>

Pérez, C. (2011). El papel del profesor y el uso de TIC como herramienta de apoyo: Prácticas de uso y diseño tecnopedagógico. En F. Barriga, G. Hernández, & M. Rygo (Edits.), *Experiencias educativas con recursos digitales* (págs. 213-234). México: DGAPA.

Pérez, M. (s/f). *Practica Reflexiva*. Recuperado el 8 de Enero de 2015, de <http://www.practicareflexiva.pro/wp-content/uploads/Mauricio-Perez-Abril.pdf>

Pichardo, P. (2011). Sobre la experiencia y el valor de educar. *PENSAMIENTO LIBRE. Por la libre comunicación de las ideas*, 18-20.

Platero, R. (2007). ¡Maricón el último!. Docentes que actuamos ante el acoso escolar en el instituto. *REVISTA D' ESTUDIS DE LA VIOLÉNCIA*(3), 1-13.

Plaza, J. (2009). La globalización de la identidad de género en las revistas para adolescentes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*, 14(26), 129-144.

Práctica Reflexiva. (31 de Julio de 2011). *Práctica Reflexiva: Metodologías formativas basadas en la reflexión*. Recuperado el 20 de Junio de 2014, de <http://www.practicareflexiva.pro/2011/07/de-la-reflexion-ocasional-a-la-practica-reflexiva-4/>

Práctica Reflexiva. (19 de Diciembre de 2011). *Practica Reflexiva*. Recuperado el 9 de Enero de 2015, de <http://www.practicareflexiva.pro/2011/12/el-compromiso-de-leer-y-aprender/>

Prieto, M. (2005). Violencia escolar y vida cotidiana en la escuela secundaria. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 10(27), 1005-1026.

Prieto, M., Carrillo, J., & Jiménez, J. (2005). La violencia escolar. Un estudio en el nivel medio superior. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 10(27), 1027-1045.

Rivero, E., Barona, C., & Saenger, C. (s/f). *La violencia entre pares (Bullying). Un estudio exploratorio en escuelas secundarias en Morelos*. Recuperado el 27 de Mayo de 2014, de X CONGRESO NACIONAL DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA | área 17 convivencia, disciplina y violencia en las escuelas : http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v10/pdf/area_tematica_17/ponencias/0183-F.pdf

Rodríguez, E. (Octubre de 2003). *Sala de prensa. WEB PARA PROFESIONALES DE LA COMUNICACIÓN IBEROAMERICANOS*. Recuperado el 31 de julio de 2013, de <http://www.saladeprensa.org/art497.html>

Romero, P., Saldívar, C., Delgado, R., & Sánchez, L. (2012). *Tecnologías de la Información y la Comunicación*. México: Pearson Educación.

Schôn, D. (1998). *El profesional reflexivo. Como piensan los profesionales cuando actúan*. España: PAIDÓS.

Schôn, D. (2002). *La formación de profesionales reflexivos. Hacia un nuevo diseño de la enseñanza y el aprendizaje en las profesiones*. España: PAIDÓS.

- Scott, J. (1996). El género: una categoría útil para el análisis histórico. En M. Lamas (Ed.), *El género: la construcción cultural de la diferencia sexual*. México: PUEG.
- Secretaría de Salud; Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva. (2011). *Guía para la incorporación de la perspectiva de género en programas de salud*. México: Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva.
- Segura, C. (2010). La educación en línea y el proceso de aprendizaje. En D. Cortés, *Tecnologías de la información y medios aplicados a la educación. Perspectivas de análisis e investigación* (págs. 52-71). México: Universidad Pedagógica Nacional.
- Serrano, H., Zarza, M., Serrano, C., Gómez, B., & Iduarte, J. (2011). Códigos visuales de género y configuraciones sexuales evidenciadas en la fotografía. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 2(9), 769-782.
- Tinoco, B. (2011). Para reflexionar sobre el sentido humanista de la educación. *PENSAMIENTO LIBRE. Por la libre comunicación de las ideas*, 1(5), 14-17.
- Torres, M. (s/f). *La violencia contra las mujeres como obstáculo para la igualdad sustantiva*.
- Torres, M. (s/f). *Las enseñanzas de Alicia y la cultura de la (no) violencia. Análisis de género*.
- UACM COLECTIVA. (2013). Femicidio y Feminización de la violencia en México. *UACM Gaceta informativa de la comunidad de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México*, 9(108), 25-28.
- UIC; DGFI. (2014). *Sororidad. Posibilidad de resignificación y coexistencia entre mujeres*. México: UIC; DGFI.
- Valadez, I. (2008). *Violencia escolar: Maltrato entre iguales en escuelas secundarias de la zona metropolitana de Guadalajara*. México.
- Valadez, I., & González, N. (2007). Violencia escolar: maltrato entre iguales en dos niveles educativos. *Investigación en Salud*, 9(3), 184-189.
- Velázquez, L. (2005). Experiencias estudiantiles con la violencia en la escuela. *Revista Mexicana de Investigación Mexicana*, 10(26), 739-762.
- Velázquez, M., & Escobedo, C. (2008). *Agresores, agredidos y mediadores. Problemáticas y habilidades de los adolescentes en la escuela. Cinco casos de estudio*. México: Universidad Pedagógica Nacional.
- Zuluaga, O., Adela, V., & Osorio, D. (s/f). La pedagogía de John Dewey. *Educación y pedagogía*, 20-30.

Anexo

Ejemplos de lo que me arrojó la red al teclear violencia entre mujeres.

Artículos

Violencia contra las mujeres

http://www.un.org/es/events/endviolenceday/pdfs/unite_the_situation_sp.pdf

Prevalencia y severidad de la violencia contra mujeres embarazadas, México

<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v38n1/18453>

La investigación sobre violencia contra las mujeres en América Latina: entre el empirismo ciego y la teoría sin datos

<http://www.scielo.br/pdf/%0D/csp/v19n1/14913.pdf>

Panorama de violencia contra las mujeres en México. ENDIREH

http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/estudios/sociodemografico/mujeresrural/2011/702825048327.pdf

Informes

Formas de violencia contra las mujeres

<http://www.endvawnow.org/es/articles/296-formas-de-violencia-contra-las-mujeres.html>

Mujeres y niñas

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/temas/mujeres/>

Campañas

Prevenir la violencia contra las mujeres

<http://www.unwomen.org/es/news/in-focus/end-violence-against-women>

5 campañas para erradicar la violencia contra la mujer

<http://www.expoknews.com/campanas-para-erradicar-la-violencia-contra-la-mujer/>

Yo me uno... para eliminar la violencia contra mujeres y niñas

<https://www.youtube.com/watch?v=-fHcv5dJVQ8>

Noticias

Tres feminicidios en los estados de México, Guanajuato y Colima

<http://www.jornada.unam.mx/2014/01/23/estados/028n1est>

Mapa del feminicidio en México

http://www.milenio.com/politica/Mapa-feminicidio-Mexico-muerte-mujeres-violencia-violentas-Inmujeres-policia_0_448155199.html