RECONCILIACIÓN DE LA MUERTE

Escrito por: Dulce Isela Pacheco Benítez - Instituto de Biotecnología, Morelos

Foto: https://ecoesfera.com

Establecer el origen etimológico de la palabra muerte nos lleva a trasladarnos hasta el latín, que procede del vocablo latino mors, mortis que es el que daría lugar con el paso del tiempo al verbo morir.

La muerte es el término de la vida a causa de la imposibilidad orgánica de sostener el proceso homeostático. Se trata del final del organismo vivo que se había creado a partir de un nacimiento (1)

Podemos hablar desde el punto de vista personal, biológico, social y emocional, podemos mencionar que es una etapa de la vida, en la cual todos sin distinción vamos a llegar. Hablar sobre la muerte de un perro, un gato, un conejo, o la de un ser humano, y aquí aún tenemos más vertientes, un niño, una niña, un hombre, una mujer, un anciano, alguien que podría ser tu vecino, tu hermano, tu papá, tu mamá, la pareja, tu amante o tu mejor amigo; y en este contexto tenemos otras aristas: ¿cómo fue la muerte?, en su cama, después de un plácido descanso ya no despertó; o una larga enfermedad que al final, a escondidas deseabas que terminara; un trágico accidente, murió instantáneamente; un asalto a mano armada, fue rápida, fue lenta, tuvo una larga agonía, etcétera.

Y con este abanico de posibilidades, ¿cómo medimos el dolor emocional que sentimos?, ese duelo que está constantemente recordando esa pérdida, eso que te mantiene con un agujero en el pecho, que no te deja tragar saliva, ese que a través de un recuerdo te saca una lagrima, el que con un pensamiento escuchas sus palabras durante un dormitar y te hace dudar si es fantasía o realidad, ¿cómo mides el dolor? después de percibir su aroma en sus pertenencias, de mirar su silla preferida vacía, ¿cómo le das salida a esa tristeza que se ha convertido en cotidiano?, que sientes en cada poro de la piel, todos los días, y no sana.

De acuerdo con la tanatología debemos pasar por varias etapas, antes de finalizar un duelo; duelo que viene del latin dolus dolor, la cual viene del verbo dolore: dolor, pena, sufrimiento. (5)

La psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross menciona cinco estadías del duelo: la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación, y tienen lugar en mayor o menor grado siempre que sufrimos una pérdida, y no es lineal ni rígida, podemos ir y venir de las diferentes etapas. (2). Ella publicó en 1969 el libro On death and dying ("Sobre la muerte y el morir"), basado en su trabajo con pacientes terminales en la Universidad de Chicago. (3)

*La **negación** de la pérdida, es una reacción que se produce de forma muy habitual inmediatamente después de ésta, con frecuencia aparejada a un estado de shock o embotamiento emocional e incluso cognitivo.

*La **ira**, el fin de la negación va asociado a sentimientos de frustración y de impotencia con respecto a la propia capacidad de modificar las consecuencias de la pérdida. Dicha frustración con lleva a su vez a la aparición de enfado y de ira, como sucede en general y no sólo durante el duelo.

*La **negociación**, en esta fase, la persona guarda la esperanza de que nada cambie y de que puede influir de algún modo en la situación. Un ejemplo típico son los pacientes a quienes se les diagnostica una enfermedad terminal e intentan explorar opciones de tratamiento a pesar de saber que no existe cura posible, o quienes creen que podrán volver con su pareja si empiezan a comportarse de otra manera.

*La **depresión**, en este periodo la persona empieza a asumir de forma definitiva la realidad de la pérdida, y ello genera sentimientos de tristeza, de desesperanza junto con otros síntomas típicos de los estados depresivos, como el aislamiento social o la falta de motivación.

La fase de **aceptación** se relaciona con la inevitabilidad de la pérdida, y por tanto del proceso de duelo. En los casos en que el duelo es debido a una enfermedad terminal suelen darse reflexiones con respecto a la propia vida, vista en retrospectiva una vez se acerca el final 4 .

Pero hay una etapa extra, ese plus que necesitamos en la vida, para continuar, y es el agradecimiento. El **agradecimiento**, esa etapa donde ya estás en paz con la pérdida, reconoces todas las actividades que realizaste con la persona antes de su partida, todo lo que te dio, y te brindo durante su estadía en este mundo, todo el amor que te enseñó y compartió a tu lado, esta etapa no es fácil para todos, y muchas personas no logran llegar fácilmente a esta etapa, o incluso no llegan a este punto, precisamente por el abanico de posibilidades que se mencionan al inicio.

No hay una fórmula mágica que te lleve a este punto, no hay un proceso lineal, que sea eficaz para todos, ni un 1,2,3 que se pueda seguir, pero lo que sí es seguro, es que si hablamos de la muerte, como hablamos de la vida, si resolvemos nuestras deudas día a día con nuestros seres queridos, si aprendemos a escuchar las necesidades de los demás, en lugar de juzgar, si pedimos ayuda a tiempo y dirigimos los procesos de sanación hacia la terapia, si dejamos de intentar ser valientes en soledad, y nos unimos a redes de apoyo; entonces tal vez, como cualquier mortal que sufre, llora y adolece una pérdida, nos rendimos ante tal situación, y a pesar de la vulnerabilidad, dejamos fluir el dolor, para permitir ser apapachados y consolados, para llegar a un proceso de reconciliación con la vida, pero sobre todo, con la muerte. ●

Referencias bibliográficas:
1. https://definicion.de/muerte/
2. Kübler-Ross, E. (1969). On death and dying. New York: The Macmillan Company.
3. Kübler-Ross, E. & Kessler, D. (2007). On grief and grieving: finding the meaning of grief through the five stages of loss. New York: Scribner.
4.https://viviendolasalud.com/psicologia/duelo-fases-etapas
5. http://etimologias.dechile.net/?duelo

Violetas del Anáhuac
Suplemento del semanario Unión del STUNAM. Año 4, Número 8
Mujeres en Acción Sindical

TIEMPO DE MUJERES

Guadalupe Taddei Zavala, Presidenta del INE; Claudia Sheinbaum Pardo, Candidata a la Presidencia de México; Clara Brugada, Candidata a Jefa de Gobierno CDMX; Marcela Guerra, Presidenta de la Cámara de Diputados; Ana Lilia Rivera, Presidenta de la Cámara de Senadores, Norma Piña Hernández, Presidenta de la Suprema Corte de Justicia y Xóchitl Gálvez, Candidata a la Presidencia de México.

LA MADRE SOLTERA EN LA VIDA MEXICANA

Escrito por: Julia García Morquecho - FES Aragón

Es curioso que en un país como el nuestro, en donde el culto a la figura materna es exacerbado, exista un tipo de maternidad que es sancionado y objeto de rechazo por diversos sectores de la sociedad. Nos referimos específicamente a la maternidad soltera.

El concepto de "madre soltera" se refiere a la mujer que ha "procreado hijos fuera de un matrimonio". Sin embargo, esta definición sesga desmesuradamente su dimensión, en términos reales son madres solteras todas aquellas mujeres que ejercen la tutela y manutención de sus hijos ante la ausencia del padre, ya sea por abandono o bien porque éste no participe absolutamente en nada para el sostenimiento, crianza y educación de las y los hijos (específicamente cuando no ha contraído matrimonio civil con el varón o es divorciada).

Dicha definición hace evidente que más allá del estado civil de la mujer, es madre sola o jefa de familia toda mujer que concentre y asuma la responsabilidad total de las y los hijos.

Continúa en pág. 6

Ilustración: Sonia Alins

Ginealogía de Mujeres
Consuelo Andrade Peralta
Página 3

Violencia Digital
Ma. Antonieta Nava García
Página 4

Zona Cultural se viste de Sororidad
Ana Laura López Rosas
Página 5

El Burnout y Engagement son contagiosos
Lizzeth Figueroa Ortiz
Página 5

Alimentación Sana
Lic. Teresa de Jesús Montoya Ramírez
Página 6

Reconciliación de la muerte
Dulce Pacheco Benítez
Página 8

EDITORIAL

TIEMPO DE MUJERES

Tiempo de Mujeres, estamos transitando el año 2024 y en el balance de los avances que las mujeres hemos tenido a lo largo de los años, éste se manifiesta como un momento donde esos avances son claros, contundentes, necesarios y transformadores de la vida cotidiana en que miles de mujeres vivimos.

En estos últimos tiempos, somos testigas de la aprobación de la Ley 3 de 3 que establece que los deudores alimenticios y aquellos que perpetran violencia en razón de género estén impedidos para desempeñar cargos públicos y de representación popular. También han avanzado las disposiciones en cuanto a paridad en los cargos de representación en todo en las instancias públicas, las últimas disposiciones del INE nos hablan de paridad total lo que implicaría que todos los cargos unipersonales tendrían que estar alternando entre hombre y mujer en cada elección.

Tiempo de Mujeres, en cuanto a leyes para atender y sancionar la violencia contra las mujeres, nos congratula la existencia de la Ley Olimpia para sancionar la violencia digital, donde la publicación de imágenes con contenido sexual de una mujer sin su consentimiento es un delito penado. Hoy también de recién aprobación está la Ley Malena, la cual adiciona lo relacionado con los ataques de ácido hacia mujeres.

En materia familiar, tenemos avances, pues se reconoce el derecho de concubinas y segundas parejas, aun cuando el cónyuge tenga una relación formal para efectos de pensión. Así mismo, miles de mujeres que toda su vida habían sido amas de casa, hoy a partir del programa de pensión universal para adultas mayores, disfrutan de una cuenta en el banco, que les permita mejorar sus condiciones de vida, pero sobre todo su autoestima.

Estos avances tienen una estrecha relación con el avance político de las mujeres, lo podemos ver en la Suprema Corte de Justicia de la Nación que tiene al frente una mujer y en la Cámara de Diputados y la de Senadores, además en el INE; también tenemos las secretarías de Estado que antes parecían reservadas solo para hombres, y hoy tienen mujeres a la cabeza como la de Gobernación y la de Seguridad Pública.

Tiempo de Mujeres, este año tendremos elecciones presidenciales y por primera vez en la historia de México una mujer se enfila de manera clara y contundente para ser la primera presidenta de México, este es un hecho que marca a la sociedad toda, y especialmente a las mujeres mexicanas todas, de tal suerte que las niñas de hoy (que serán las mujeres del mañana) sabrán que se puede ser presidenta o sabrán que pueden (si así lo quieren y se preparan para ello) encabezar espacios de poder en los que pueden servir y transformar la vida pública del país.

Y justo a mitad del año nuestra organización sindical también tendrá elecciones donde se renovarán las y los representantes en las delegaciones sindicales, para conformar el Consejo General de Representantes que es la máxima autoridad de la organización entre Congreso y Congreso. Aquí la voz de las mujeres deberá estar presente, de acuerdo con las reformas legales, en proporcionalidad al número de trabajadoras y trabajadores en cada dependencia.

Vivimos un tiempo donde, como Barbie, cada mujer tiene la posibilidad de ser lo que quiere ser, sin dejar de lado que las diferencias socioeconómicas y culturales limitan esa posibilidad.

Tiempo de mujeres, tiempo de que cada una esté totalmente consciente de qué quiere, cómo y para qué quiere ser.

Tiempo de mujeres, no hay paso atrás la sociedad evoluciona y tenemos el reto de que el género masculino no está deconstruyéndose a la par, y quienes lo están haciendo son las mujeres empoderadas de nuestros días, y esto genera inevitablemente choques, crisis, violencia, situación que debe ser abordada y resuelta tanto por nuestra organización sindical, como por las autoridades responsables de la Universidad Nacional Autónoma de México y la misma nación.

Tiempo de mujeres, tu tiempo, mi tiempo, nuestro tiempo, así compañeras todas avancemos juntas hacia esa visión de futuro de un mundo donde la igualdad sustantiva que hoy empieza sea un realidad total y cotidiana del mundo. Falta pero el avance es irrefrenable. ¡Hoy es el tiempo de todas! así que juntas podemos transformar nuestra realidad inmediata, con una actitud sorora, con trabajo honesto, comprensión y afecto a todas las mujeres de nuestro alrededor, velando de que ninguna se quede atrás. ●

Directorio

Alberto Pulido Aranda
Director del semanario *Unión*

Valeria Reyes Zamorano
Subdirectora del semanario *Unión*

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

Marlen Nayelli Maya Elizalde
Editora gráfica

Raymundo Orta
Diseño de cabezal

Alejandra Cureño García
Directora de la Imprenta STUNAM

Consejo de Redacción:
Patricia Flores González
Adriana Jiménez Real
Irene López Faugier
Ana María Nolasco Cano
Araceli Osorio Martínez
Luz María Rocha Hernández
Nora E. Romero Guerrero
Silvia Velázquez Miranda
Ma. de Lourdes Zea Rosales
Araceli Zuñiga Gutiérrez

Consejo editorial estatutario:
Carlos Hugo Morales Morales
Alberto Pulido Aranda
Mari Carmen Larralde Hurtado
Patricia Gutiérrez Medina
César Enrique Benítez Joyner

Violetas del Anáhuac número 8
Suplemento de la mujer del semanario *Unión* del STUNAM
Mes de Marzo del 2024
Cierre de la edición:
Martes, 05 de marzo del 2024
Impreso en los talleres del STUNAM
Tiraje: 3,500 ejemplares
Centeno número 145, primer piso.
Colonia Granjas Esmeralda,
Delegación Iztapalapa, CDMX

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

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

NO MÁS AGRESORES AL PODER: ES YA UNA REALIDAD CONSTITUCIONAL

De la Redacción

Esta reforma planteada de manera unida por diputadas de todas las bancadas, así como organizaciones feministas, ha logrado la aprobación de las legislaturas de los estados necesarios para ser una reforma constitucional.

La reforma 3 de 3 contra la violencia establece que quienes tengan antecedentes, denuncias y/o sentencias, como deudores de pensión alimenticia, acosadores o agresores por razones género no puedan aspirar a ninguna función pública o cargo de elección popular o responsabilidad en el ámbito Legislativo, Ejecutivo o Judicial.

Esta disposición muy pronto Constitucional nace con el objetivo de prevenir la violencia institucional, elevar el nivel de ética pública y garantizar los derechos humanos de las mujeres, los derechos de las infancias y la ética de quienes ejercen responsabilidades públicas pues sus decisiones afectan a la población toda.

Una vez publicada oficialmente será una norma constitucional por lo que será necesario armonizar con nuestros estatutos, para que ningún agresor o deudor alimenticio pueda ocupar cargos sindicales. ●

Foto: http://abctlax.com

DEFENDER LA VIDA NO ES UN DELITO #ENLEGÍTIMADEFENSA

Foto: http://la-lista.com/genero

En el Estado de México en 2022 se registraron 409 asesinato de mujeres, es decir más de una mujer asesinada al día; en este estado se intentó condenar a Roxana Ruiz a seis años y dos meses de prisión por exceso de legítima defensa, además de un pago por reparación del daño a la familia de su agresor quien la violó e intento asesinarla.

Los hechos ocurridos hace dos años, cuando Roxana, una joven oaxaqueña, fue agredida por un hombre que conocía de vista y que se acercó amistosamente a acompañarle a su casa, ya en ella la agredió sexualmente y ella se defendió, el agresor en el forcejeo se golpeó la cabeza y murió, ella fue detenida y acusada de asesinato; fue recluida y paso nueve meses en prisión preventiva, hasta que la colectiva Nos Queremos Vivas Neza se enteró y brindó su apoyo, para conseguir la libertad provisional y comenzar a difundir las irregularidades y la falta de perspectiva de género al integrar el caso, ignorar su denuncia de violación y la violación de derechos humanos en la prisión preventiva. Junto a la colectiva se difundió el caso, y se consiguió una mejor defensa de su caso, aun así la jueza emitió una condena sin perspectiva de género. Ante ello se generó una gran movilización pues si ella no se hubiera defendido como lo hizo, la muerta sería ella.

La movilización y reclamo llegó incluso al presidente de la república, quien manifestó su apoyo; ante ello la Fiscalía general determinó atraer el caso, pero antes de esto la Fiscalía del Estado de México cambió de opinión y decidió abandonar la acusación contra Roxana Ruiz al aceptar que fue en defensa propia por lo que no hay delito que perseguir.Ya sin parte acusadora aún se debe esperar la decisión del poder judicial local, quien ha diferido la audiencia hasta que el juez cierre el caso por desistimiento.Roxana y su defensa deben seguir en la lucha.

Exigimos justicia para ella, Roxana, esta valiente chica oaxaqueña, justicia para ella y todas las mujeres que en este sistema patriarcal son tratadas condureza, sin perspectiva de género y con afán de castigo por no haber bajado la cabeza, por defenderse a ella o a los y las suyas, por no permanecer calladas ante la violencia sistémica patriarcal. ●

ALIMENTACIÓN SANA

Escrito por: Lic. Teresa de Jesús Montoya Ramírez

Hoy día, la alimentación es un tema que suscita polémicas y que se encuentra en boca de todos, los espectaculares avances que han experimentado las ciencias de la alimentación y de la nutrición en las últimas décadas revelan la importancia que tiene que llevar a cabo una dieta adecuada como una de las mejores vías de promoción de la salud y del bienestar físico y emocional.

El descubrimiento de los nutrientes y las funciones que desempeñan dentro de nuestro organismo nos han permitido conocer perfectamente muchas de las propiedades de los alimentos hasta hace relativamente pocos años se intuían o formaban parte de la sabiduría popular.

Los avances científicos nos introducen a fondo en el mundo de la alimentación y en la relación que los hábitos alimentarios mantienen con la salud. Cada estudio, cada investigación nos reafirma en que la idea de que la dieta más adecuada es aquella que tiene en cuenta todas las condiciones que nos caracterizan como personas educadas en la cultura determinada con hábitos alimenticios concretos, gustos, estados de salud,costumbres e ideales, actividad física y estilos de vida diferente.

Por tanto, no existe una dieta ideal que sirva para todo el mundo, pero si un criterio universal en cuanto el tipo de alimentos que deben consumirse dentro de la dieta cotidiana, lo que por un lado garantizar que se cubran las necesidades energéticas y nutritivas de la totalidad de las personas que componen una población sana, y por otro,colabora en la prevención de ciertas alteraciones y enfermedades relacionadas con desequilibrios alimentarios.

Dieta equilibrada

Alimentación equilibrada es aquella que incluye una diversidad suficiente de alimento en las cantidades adecuadas, en función de las características de cada persona (edad, situación fisiológica infancia, estirón pubertad, embarazo y lactancia, sexo, composición corporal y complexión) y de su estilo de vida (activo, sedentario) y que garantiza que se cubran los requerimientos de energía y nutrientes que nuestro organismo necesita para mantener un buen estado de salud y bienestar.

La norma oficial mexicana NOM-43 tiene como propósito establecer los criterios generales respecto a orientación alimentaria de tal forma que se unifique la información que se brinda a la población mexicana busca también brindar a la población operaciones prácticas para conseguir una alimentación correcta que puede adecuarse a sus necesidades y posibilidades. Esta norma tiene la finalidad de promover y mejorar el estado de nutrición de la población y así prevenir problemas de salud relacionados con los alimentos. Se hace énfasis en el cuidado de los grupos más vulnerables.

La alimentación debe de cumplir con los objetivos de mantener al adulto con salud y energía para llevar una vida activa además de prevenir enfermedades crónicas degenerativas, disminuir la mortalidad, y llegar a la vejez con calidad de vida y aumentar la esperanza de vida.

Omitir el desayuno es un hábito que afecta el estado nutricio, pues los lleva a consumir alimentos de alta densidad energética y fáciles de adquirir a media mañana, mucho café o hacer una comida mas abundante, los desayunos rápidos a base de azucares simples, aumentan glucemia y rápidamente presencian sensación de hambre a diferencia de los balanceados y variados que proporcionan liberación sostenida de energía y ayudan a controlar el peso corporal.

El plato de bien comer, es una herramienta practica y sencilla para transmitir el cómo en la elaboración de menús que cumplan las características de la dieta correcta, usa los tres grupos principales de alimentos: frutas y verduras cereales y proteínas. Los hábitos alimentarios son determinantes en el estado de salud de la población. ●

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:
NOM-043-SSA2-2012,
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013#gsc.tab=0

LA MADRE SOLTERA EN LA VIDA MEXICANA

Viene de pág. 1

La maternidad soltera es un fenómeno real y las mujeres en esta condición requieren de servicios que ni el Estado, ni la sociedad les proporciona en forma adecuada. Existen puntos de convergencia en necesidades de primer orden, tales como: vivienda, guarderías, seguridad social, servicio médico, prestaciones, empleo, acceso a la educación y todo esto dado que la madre soltera asume tanto el papel de madre como el de padre.

Cabe destacar que las madres solteras continúan siendo estigmatizadas, especialmente por la iglesia, y en general por un segmento de la población que aún las rechaza por factores ideológicos y culturales. Estás madres a través de su trabajo cotidiano y de su experiencia vivida es como van rompiendo con prejuicios y trabas institucionales que las marginan.

Sin duda, la mayor parte de los movimientos sociales urbanos de zonas marginales los enarbolan las mujeres. En la tarea de revalorar a la maternidad soltera es definitiva la participación de los grupos feministas y de todas aquéllas que luchan por la liberación femenina. En este sentido, se ha desarrollado un trabajo representativo y combativo de las mujeres por "actuar como grupos de autoayuda entre madres con problemas,fundamentalmente solteras y trabajadoras".

Su lucha no sólo se circunscribe a darle una dimesión distinta al papel tradicional de la madre, sino que pugna por una igualdad política, jurídica y social de las mujeres y por la de todas las explotadas y discriminadas. ●

Foto: lacritica.org

¡A PAGAR LA PENSIÓN ALIMENTICIA!

DEUDORES ALIMENTARIOS YA NO PODRÁN TRAMITAR INE, LICENCIA, NI PASAPORTE

De la Redacción

Por unanimidad de votos, con 84 votos a favor, el Senado de la República aprobó la reforma a la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y adolescentes, en la cual los deudores alimentarios no podrán salir del país, ni realizar varios trámites oficiales, además tendrán otras restricciones, con el fin de garantizar el cumplimiento de la pensión alimentaria.

Esta reforma permite la creación del Registro Nacional de Obligaciones Alimentarias, el cual concentrará la información de deudores y acreedores a estas obligaciones.

El desarrollo de las y los niños y adolescentes es una prioridad para el desarrollo de una sociedad sana y justa, los deudores alimentarios afectan a la sociedad toda, es indispensable se presenten las demandas correspondientes en todos los casos. ●

GINEALOGÍA DE MUJERES

Escrito por: Consuelo Andrade Peralta - FES Acatlán

HERMILA GALINDO

Nace el 2 de junio de 1886 en Villa de Juárez, en el municipio de Lerdo, Durango. Muere en 1954
Tal vez una fecha no nos diga mucho, pero hay que recordar que somos producto de nuestro momento histórico, ella nació sin los derechos que hoy tenemos, sujeta a muchos convencionalismos, pero aun así hay cosas que sorprenden. Por ejemplo, estudio lo que en esa época era lo básico, la instrucción primaria y cursó una carrera corta en la Escuela Industrial para Señoritas, a los 13 años empezó a dar clases particulares en Lerdo, Gómez Palacio y Torreón.

Sus conocimientos en taquigrafía le permitieron rescatar el discurso de un orador opositor al régimen de Porfirio Díaz y darlo a conocer entre su comunidad, lo que la puso encontacto con políticos de la zona, simpatizantes al movimiento. Algunos de los que han tratado de reconstruir su historia, su pensamiento, coinciden que es en esta etapa donde entra en contacto con "las ideas del feminismo más avanzado de la primera década del siglo XX" (Valles Ruiz, 2010) mismas que promovió y desarrolló a lo largo de su vida.

Con apenas 25 años fue elegida para dar un discurso a Venustiano Carranza, quien al arribar a la presidencia la elige para secretaria de su correspondencia particular. Se convirtió en una vocera entusiasta del sistema constitucionalista y al acompañar a Carranza en Veracruz, inició su andar periodístico en el órgano constitucionalista El Pueblo. Su primer artículo se tituló: "La mujer como colaboradora en la vida pública", en la columna denominada "Crónica dominical". En su texto afirmaba que la mujer debe aspirar a una vida mejor al contar con las mismas cualidades que el hombre, "como la inteligencia, la voluntad, el raciocinio, la memoria y el sentimiento" (Banxico, 2023).

Trabajaba desde los trece años en el ámbito educativo y en ese entonces no había una edad para iniciar la vida laboral, tampoco podían las mujeres andar libremente, tenían tutores, generalmente hombres, papás, hermanos mayores o tíos que ejercían este poder de limitar sus andares, su economía o sus ideas. Tuvo como tutora a una tía soltera que se hizo cargo de ella. A ella, el dar clases le permitió desarrollar su elocuencia y su autonomía. Nutrirse de las ideas feministas más avanzadas la lleno de rebeldía y de sueños. Fue la primera mujer en postularse como candidata a Diputada en México, aunque no tenía derecho a votar.

Antes en 1916, envió al Congreso Constituyente una propuesta que fue leída y desechada en la que solicitaba el derecho al voto de las mujeres

Fue recorriendo el país dando discursos a favor del constitucionalismo. Con tan sólo 29 años fundaba y publicaba una revista con mirada de género llamada Mujer Moderna que circuló de septiembre de 1915 a septiembre de 1919. Finalmente al ser asesinado Venustiano Carranza en 1920, Hermila sale de la escena pública. ●

ELVIA CARRILLO PUERTO

Nace el 30 de enero de 1881 y fallece el 18 de abril de 1965
Sus padres fueron Adelaida Puerto y Justiniano Carrillo. Estudió en el Liceo de Niñas de Motul junto a sus hermanas, pero continuó sus estudios de forma particular a cargo del párroco local, Serafín García.

En 1910 participó en la rebelión de Valladolid, que a través del Plan de Dzelkoop se pronunció en contra de Porfirio Díaz y los caciques locales. Posteriormente, fue partidaria del constitucionalismo, por lo que se ganó el apoyo del general Salvador Alvarado que, siendo gobernador de Yucatán, convocó al Primer Congreso Feminista en 1916 e impulsó una agenda política en favor de los derechos de las mujeres. Elvia destacó por sus planteamientos sobre los derechos ciudadanos, sexuales y reproductivos de las mujeres.

Formó parte de un grupo de mujeres que participaron activamente en la vida política del país, durante y después de la revolución mexicana, razón por la que fue conocida como: "La monja roja del Mayab". Puso en debate público nacional temas como el sufragio femenino, el control de la natalidad y la educación mixta, laica e igualitaria entre los sexos.

La principal mentora de Elvia fue Rita Cetina Gutiérrez, precursora del feminismo en Yucatán y fundadora de una organización de mujeres y la revista La Siempreviva, donde se exponían ideas propias de la organización y textos clásicos del feminismo de la época.

Otra figura relevante en la vida de Elvia fue la de su hermano Felipe Carrillo Puerto, dirigente del Partido Socialista del Sureste y gobernador de Yucatán. En 1923, Elvia, Beatriz Peniche y Raquel Dzib, fueron electas al congreso local. Sin embargo, en 1924 Felipe Carrillo Puerto fue asesinado por lo que Elvia debió salir del estado.

Durante la década siguiente, Elvia continuó su lucha por los derechos de las mujeres en distintas regiones del país, aunque paulatinamente se retiró de la vida política. Finalmente, pudo ser testigo del ejercicio del voto femenino en 1953. ●

Referencia bibliográfica: https://www.inehrm.gob.mx

PRIMER PASO PARA COMBATIR LA VIOLENCIA DIGITAL...CONOCERLA

Escrito por: Maria Antonieta Nava García - Archivo General UNAM

Foto: Gobierno de Mexico (2021)

La violencia digital se refiere a actos de acoso, hostigamiento, amenazas, insultos, vulneración de datos e información privada, divulgación de datos apócrifos, mensajes de odio, difusión de contenido sexual sin consentimiento, textos, fotografías, vídeos y/o asuntos personales u otras impresiones gráficas o sonoras. La violencia digital involucra datos personales por lo que su difusión sin la autorización violenta los Derechos Humanos.

La violencia digital toma otras formas y no sólo se centra en el ciberacoso, algunos de los ejemplos son:

- Creación, difusión, distribución o intercambio digital de fotografías, vídeos o audio, clips de naturaleza sexual o íntima sin consentimiento.
- Acceso, uso, manipulación, intercambio o distribución no autorizados de datos personales.
- Ciberbullyng.
- Suplantación y robo de identidad.
- Actos que dañen la reputación o la credibilidad de la persona.
- Actos que implican la vigilancia y el monitoreo de una persona.
- Ciberhostigamiento, el cual significa la realización de acciones como espiar,obsesionarse o compilar información con la persona sin su consentimiento; llamar o enviar correos o mensajes de texto o voz de forma repetitiva, incluso mensajes amenazantes o que busquen mantener control sobre la víctima.
- Ciberacoso, uso intensional de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) para humillar, molestar, atacar, amenazar, alarmar, ofender o insultar a una persona.
- Amenazas directas de daño.

En el ámbito de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), la Relatora Especial sobre la Violencia contra la Mujer definió en 2018 la violencia en línea contra las mujeres como:

"Todo acto de violencia por razón de género contra la mujer cometido, con la asistencia, en parte o en su totalidad, del uso de las TIC´s, o agravado por este, como los teléfonos móviles y los teléfonos inteligentes, Internet, plataformas de medios sociales o correo electrónico, dirigida contra una mujer porque es mujer o que la afecta en forma desproporcionada" (REVM-ONU, 2018, párr. 23).

A partir del confinamiento por la pandemia de COVID-19, esta violencia se fue agravando, ya que se orilló a la utilización de los espacios digitales con una gran variedad de plataformas de internet como por ejemplo: redes sociales (Facebook, Twitter, TikTok), servicios de correo electrónico, aplicaciones de mensajería instantánea (WhatsApp), aplicaciones para citas (Tinder, Grindr, Hinge, Match.**com)** videojuegos en línea, sitios donde se intercambia contenido (Reddit), foros de discusión en línea (en las secciones decomentarios de los periódicos) o plataformas generadas por los usuarios (blogs, sitios para intercambio de imágenes y videos). Entonces, observamos que las formas de violencia de género se amplían con el uso de las nuevas tecnologías y que surgen nuevas formas de sexismo y misoginia en línea, las cuales pueden llevar a una agresión física o viceversa, por lo que las mujeres experimentan esta violencia sin límites de espacio y tiempo que puede tener efectos en la salud física y mental con la imposibilidad de realizar sus actividades cotidianas.

No todas las experiencias, amenazas y riesgos que enfrentan las víctimas son las mismas. Sin embargo, es importante tener presente que todas las mujeres pueden aprender técnicas muy sencillas para cuidarse, reforzar su seguridad digital, proteger sus comunicaciones e incluso recurrir a la tecnología para estar conectadas con contactos de confianza, pedir ayuda o documentar la violencia.

RECOMENDACIONES BÁSICAS

- Una recomendación que puedes llevar a cabo si eres víctima de violencia digital es documentar, registrar y guardar de forma segura y ordenada toda prueba de violencia que pueda ayudar como: correo electrónico, mensajes SMS,mensajes en redes sociales, por WhatsApp y otras plataformas, mensajes de audio etc.
- Es importante que no compartas tus contraseñas, y si es posible, cambiarlas cuando tienes más de dos.
- Bloquear y silenciar a los agresores y ciberacosadores en redes sociales puede ser de ayuda para protegerse de conductas dañinas, indeseadas e inapropiadas, especialmente si el grado de ciber violencia está causando mucha ansiedad o sentimientos negativos. Las redes sociales también tienen herramientas específicas para denunciar información o comportamientos dañinos, abusivos o perjudiciales o amenazas violentas, y tienen la obligación de analizar la denuncia y tomar las medidas necesarias, desde una advertencia al usuario responsable hasta la suspensión permanente de su cuenta.

¡Es muy importante que denuncies cualquier tipo de agresión!.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Relatora Especial de las Naciones Unidas sobre la Violencia contra la Mujer, sus Causas y Consecuencias (REVM-ONU) (2018). A/HRC/38/47. Informe acerca de la violencia enlínea contra las mujeres y las niñas desde la perspectiva de los derechos humanos. Consultado el 17 de enero de 2023. https://www.ohchr.org/EN/HRBodies/HRC/RegularSessions/Session38/Documents/A_HRC_38_47_EN.docx

ZONA CULTURAL SE VISTE DE SORORIDAD

Escrito por: Ana Laura López Rosas - Centro de Investigaciones en Diseño Industrial, Facultad de Arquitectura

El pasado 18 de mayo del año en curso se llevó a cabo el cierre del Taller de Sororidad,-Trabajo entre Mujeres impartido por la Colectiva de Trabajadoras Violetas del Anáhuac STUNAM, el cual se desarrolló en las instalaciones de la Hemeroteca-Biblioteca Nacional en Ciudad Universitaria, bajo el marco de las XXXII Jornadas de las Mujeres de la Zona Cultural 2023, contando con la participación de compañeras de esa dependencia.

Cada jueves en punto de las 10:00 de la mañana, entre relatos de vivencias personales y análisis de conceptos, se llevó a cabo un intercambio de opiniones entre mujeres, porque a través de una lluvia de ideas y mucha retroalimentación se identificaron diversas formas y alternativas de relación entre mujeres, con el objetivo de romper con la creencia tan arraigada en la sociedad mexicana y que señala incluso frases como: "¡mujeres juntas, ni difuntas!".

Históricamente se ha reforzado la enemistad entre mujeres, a través de la competencia y de la violencia de género ejercida de forma sutil o en diferentes modalidades de formas más directas y graves, sin embargo, esas desigualdades de género se pueden desaprender a través de la Sororidad en donde se fomenta el acercamiento entre mujeres diferentes y semejantes al mismo tiempo, que no necesariamente estén de acuerdo, en donde más que competir es hacernos cómplices para trabajar por un objetivo en común, por la eliminación de la violencia en contra de nosotras y por alcanzar la igualdad en cada una de las áreas de nuestras vidas.

Y es así como a través del análisis, propuestas, reflexiones y deconstrucciones, usando los lentes de violetas, cerramos este taller, con mujeres participativas, que se llevan una nueva perspectiva, la Sororidad como herramienta para fomentar relaciones libres de Violencia en el ámbito Laboral y en diversas áreas de su vida. ●

Foto: Violetas del Anáhuac STUNAM

EL BURNOUT Y ENGAGEMENT SON CONTAGIOSOS

Escrito por: Lizzeth Figueroa Ortiz - Instituto de Ingeniería

Foto: https://sindbancarios.org.br

Síndrome del burnout, también conocido como síndrome del quemado, se refiere al agotamiento profesional, despersonalización y reducción del logro profesional, una respuesta de estrés laboral crónico que se manifiesta en síntomas físicos, fue descrito por primera vez en la década de 1970 por el psicólogo Herbert Freundember, quien observó un deterioro en la salud mental de los trabajadores que laboraban en condiciones de alta demanda y presión.

Desde entonces, el síndrome del quemado se ha reconocido como un problema de salud pública y ha sido estudiado en una amplia variedad de contextos laborales y profesionales. Los trabajadores y trabajadoras en campos laborales con un alto nivel de demanda emocional: cuidados de la salud, educación, trabajo social, pueden estar particularmente en riesgo de desarrollar este síndrome.

El Convenio 190 de la OIT es un camino hacia la eliminación de la violencia laboral en México, pues reconoce el derecho de toda persona a un mundo de trabajo libre de violencia y acoso, ya que padecerlos amenaza la igualdad de oportunidades, afecta la salud psicológica, física y sexual, la dignidad, el entorno familiar y social, especialmente en las mujeres", así lo señala Norma Malagón Serrano de la Red de Mujeres Sindicalistas. Si bien, las más afectadas son las mujeres, también se contempla a los grupos vulnerables de la población LGBTTTIQ+, así como a personas migrantes.

La violencia y el acoso pueden definirse como un concepto único o separado conforme al convenio referido (Domínguez, 2022:24). La Organización Mundial de la Salud (OMS), por su parte, define a la violencia y al acoso como un conjunto de comportamientos y prácticas inaceptables o de amenazas de tales comportamientos, ya sea que se manifieste una vez o de forma repetida. Su expresión puede ser de diversas maneras tales como: violencia física, violencia psicológica, acoso sexual, hostigamiento e intimidación, violencia económica; prácticas o condiciones o modalidades de trabajo exhaustivo que provoquen daños físicos, psíquicos, sexuales o económicos; violencia doméstica; violencia por medio de tecnología e internet incluida amenazas e insultos. La violencia familiar también es contemplada en el ámbito laboral, ya que el individuo no se separa de su particularidad.

Las nuevas prácticas laborales (profesionales en trabajo flexible, trabajo remoto, teletrabajo o trabajo híbrido, etc.) trae desafíos de adaptación a la tecnología y desarrollo de habilidades y esto promueve una mayor demanda de desempeño, lo que origina distintas enfermedades físicas y psicológicas, es decir síndrome de burnout, de ahí la importancia del bienestar laboral, por lo que se pretende buscar desarrollar un involucramiento del trabajador, a través de una construcción motivacional positiva, que puede considerarse como el conjunto de características intrínsecas de las personas que refuercen la capacidad para enfrentar enérgicamente los estresores laborales. ●

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Domínguez, C. Convenio 190 de la OIT ratificado.

Fundación C&A, Avina Red de mujeres sindicales, México, 2022. Consulta en https://youtu.be/ZAwo1T-ZOzks