Voces de mujeres

100 voces, 100 vidas, 100 historias compartidas



Editoras

María Méndez Santos
Ana Varela Suárez
Susana Rodríguez Barcia

Miscelánea
Serie de textos misceláneos

María Méndez Santos
Ana Varela Suárez
Susana Rodríguez Barcia

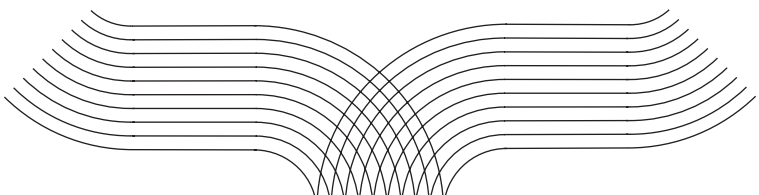


Ana Varela Suárez es profesora de la Universidade de Vigo. Su investigación se centra principalmente en la lingüística clínica desde la perspectiva del análisis del discurso.

Susana Rodríguez Barcia es profesora de la Universidade de Vigo. Su investigación se centra en la relación entre ideología y sociedad desde una perspectiva crítica

María Méndez Santos es profesora de la Universidade de Vigo. Sus áreas de investigación son la enseñanza de idiomas y la relación entre lenguaje y sociedad.

Servizo de Publicacións
Universidade Vigo



Miscelánea
Serie de textos misceláneos

Edición
Universidade de Vigo
Servizo de Publicacións
Rúa de Leonardo da Vinci, s/n
36310 Vigo

Deseño gráfico
Julinda Molares Cardoso e Tania Sueiro Graña
Área de Imaxe
Vicerreitoría de Comunicación e Relacións Institucionais

Imaxe da portada
Adobe stock

Maquetación e impresión
Tórculo Comunicación Gráfica, S. A.

ISBN
978-84-1188-059-6

Depósito legal
VG 226-2025

© Servizo de Publicacións da Universidade de Vigo, 2025
© As autoras, dos seus textos

Sen o permiso escrito do Servizo de Publicacións da Universidade de Vigo, quedan prohibidas a reprodución ou a transmisión total e parcial deste libro a través de ningún procedemento electrónico ou mecánico, incluídos a fotocopia, a gravación magnética ou calquera almacenamento de información e sistema de recuperación.

Ao ser esta editorial membro da une, garántense a difusión e a comercialización das súas publicación no ámbito nacional e internacional.

Servizo de Publicacións
Universidade de Vigo

HR EXCELLENCE IN RESEARCH

Voces de mujeres

100 voces,
100 vidas,
100 historias compartidas

Editoras

María Méndez Santos
Ana Varela Suárez
Susana Rodríguez Barcia

Para todas las mujeres que son y que están por venir

00 Introdución 23

01 Mi trayectoria: Decisiones, aprendizajes y nuevos inicios 27

02 Mujer, mamá y ginecóloga 31

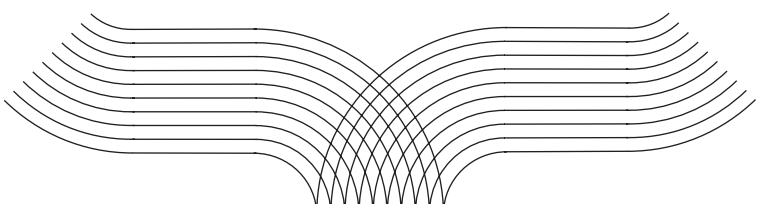
03 Si crees, puedes 35

04 Adoptar significa esperar 39

05 E ti, que queres ser de maior? 43

06 El día que cayó Kabul 47

07 De eminencias, mujeres y maternidades 51



08 Inventando la vida 55

09 Afrontando una vida 57

10 La vida plena 61

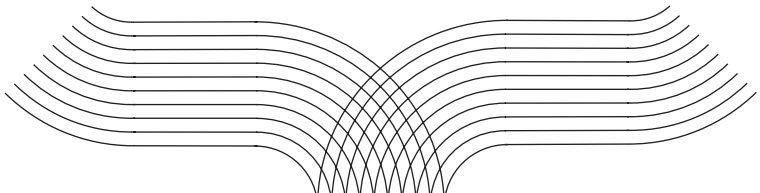
11 La ingeniería como aventura de vida 65

12 Nunca imaginé que el español cambiaría mi vida 69

13 El camino claro que surgió de hacerme (muchas) preguntas 73

14 Ver con nuevos ojos: lo que aprendí en Lagos, Nigeria 77

15 Liderando los eSports: el viaje de una mujer para transformar una industria 81



16 Me quitaron la paz 85

17 El jardín de mi vida 93

18 ¿Por qué necesitamos feminismo en la psicología? 97

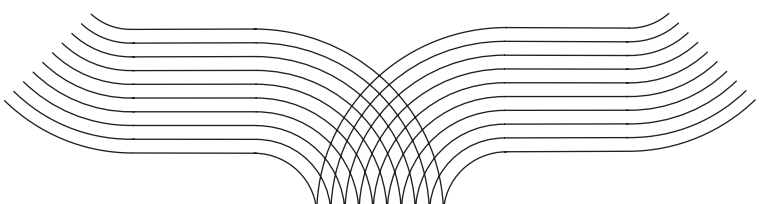
19 Creo en la magia de las palabras de mujer 101

20 Mi camino hacia el feminismo 105

21 Ser mujer 109

22 Sinrazones para escribir 115

23 Relato a una vida infinita 119



24 Quiérete mucho 123

25 La búsqueda de la identidad, un viaje de descubrimiento de una misma 127

26 Un desafío constante 131

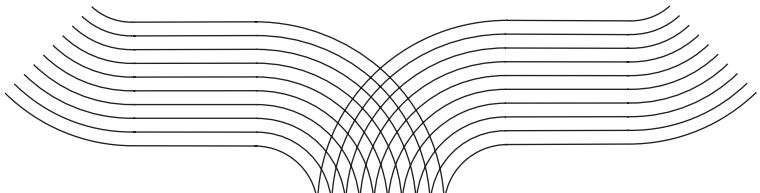
27 Historias que conectan mundos visuales y sonoros 135

28 Somos los vínculos que nos sostienen 139

29 La brisa que nos acompaña 143

30 Una historia para escribir un libro y echarse a llorar 147

31 La educación social como parte del cambio 151



32 Vuelta al origen: recuperando tradiciones 155

33 Acción sindical agraria con perspectiva de género 159

34 Mi “dañosa” menopausia 163

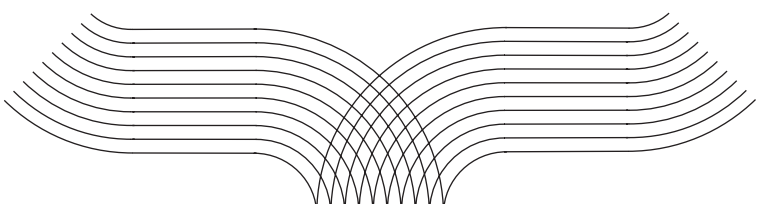
35 Peores momentos, grandes aprendizajes 167

36 Amén 171

37 Don Quijote de la Mancha 175

38 El legado que quiero dejar a mis hijas 179

39 Lección de vida 183



40 Vivir disto 187

41 La prisa 191

42 La peluca bajo el jersey 195

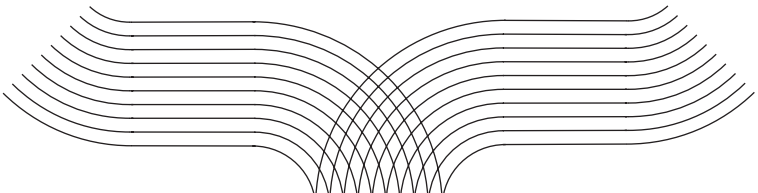
43 Las horas robadas 199

44 Mujer, médica, no madre, no tan joven y nunca suficientemente preparada 203

45 Lucha por tus sueños 207

46 La vida hay que vivirla 211

47 Sé normal, pero, ¿qué es la normalidad? 213



48 Escritoras en la sombra 217

49 El viaje para encontrarme 221

50 La belleza de la diversidad 225

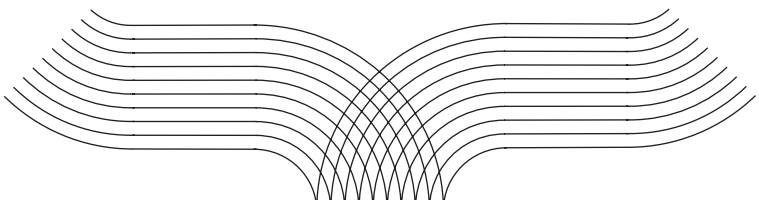
51 Tiempo de juezas 231

52 No dejo que la vieja entre en casa 235

53 De tijeras a tractores: un giro inesperado 239

54 Si lo hubiera sabido 243

55 Soy mujer, migrante, MC, mamá y fiel al Hip Hop como poder 249



56 Ser mujer en Georgia: un desafío entre la tradición, la lucha y la invisibilidad social 253

57 ¡Ten miedo y hazlo! 257

58 La vida de una mujer en Hong Kong 261

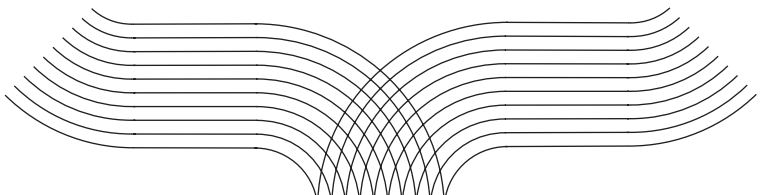
59 Mujeres beninesas: dificultades y desafíos 265

60 Vencer o ser: un dilema en mis pasos 269

61 Como un junco 275

62 Ser extranjera en tu propia vida 279

63 El viaje de mis sueños 283



64 Diagnóstico: mujer. El discurso sobre la mujer en la traducción 287

65 Relaciones sanas versus relaciones tóxicas 291

66 La anécdota elevada a categoría 295

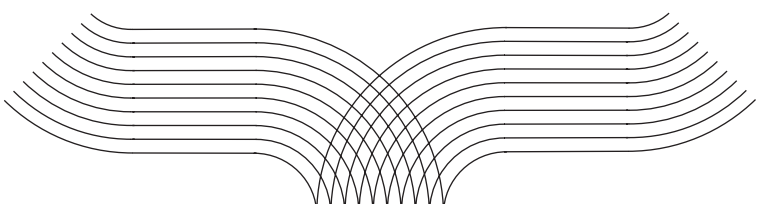
67 Apartando sombras, sembrando luces 299

68 Cicatrices de una mujer guerrera 305

69 Mariposa púrpura 309

70 ¿Cómo es ser una mujer en Irán? 313

71 El conocimiento te da poder 317



72 Huellas de niña 321

73 La voz detrás del avatar 325

74 Ser mujer y llegar a los 40 327

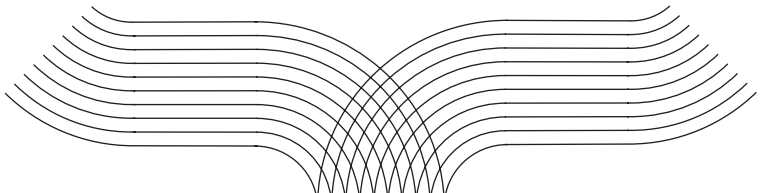
75 Un cuerpo, muchas vidas 331

76 Kto gde rodilsya, tot tam y prigodilsya 335

77 Corea : ★☆☆☆☆ "Por favor, evita este lugar si eres una mujer" 339

78 Doña Jose: una mujer inspiradora 343

79 Ser mujer en Grecia 349



80 La niña que se ponía roja 351

81 Anécdotas de mujer (que no lo son tanto) 355

82 Mi mamá me lee 359

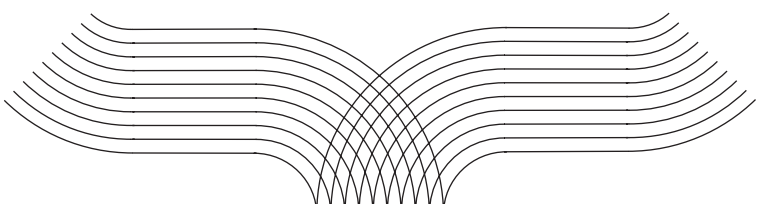
83 “De chicas” 363

84 Mamá, yo quiero estudiar 367

85 En la calle, codo a codo, somos mucho más que dos 371

86 No eres tú, soy yo… (que me hice feminista) 375

87 Errante 379



88 Mi maternidad (tardía) en el extranjero 383

89 Donde no haya camino, harás uno 387

90 Ser mujer en Uzbekistán 393

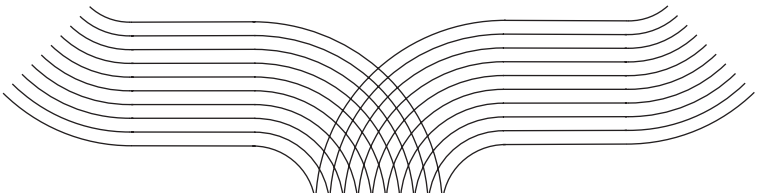
91 Dieciocho 397

92 Auténticamente tú 401

93 Trozos de vida : el amor no se crea, ni se destruye, se transforma 405

94 El futuro de mi nieta 409

95 Súper mujeres 413



96 ¿Y si cierras los ojos y descubres quién eres? 417

97 El verano de Vivaldi 421

98 Soy enfermera vocacional o eso pensaba 425

99 Tarde, pero a tiempo 429

100 La Bañera Helada: De la inseguridad a la reinvención 433

Epílogo 435

Introducción

El poder de la consciencia y del conocimiento radica en que una persona deja de pensar que lo que le pasa es una coincidencia o mala suerte, para entender que hay algo más. Esa clarividencia nos hace comprender que ser de clase social media-baja o baja, te supone un camino más largo para llegar a sitios donde otras personas llegan sin mayor complicación. Esta sería la conciencia de clase. Otros factores que nos agrupan socialmente son la edad, el origen, la etnia y, también, el género y la identidad de género. De ahí, nace el primer objetivo de esta obra: Ofrecer conciencia de colectivo, de grupo, a las mujeres. Que entiendan que sus experiencias no son aisladas, que no están solas, que no tienen mala suerte; sino que todas las desgracias, situaciones desagradables, agresiones, etc. que han sufrido, son el resultado de un sistema patriarcal, corrupto, decadente. Ahora mismo, podría decir que este sistema y quienes le representan están en pánico ("Mis amigos de 40 o 50 años se sintin intimididis") porque le tienen miedo a nuestra conciencia y ven poco a poco caer sus privilegios. Ahí están, como máximos exponentes, los *incels:* solteros involuntarios, sin novias y sin sexo, que se autodenominan así, lanzan mensajes misóginos en redes e, incluso, organizan ataques terroristas. Espero que estos sean un ejemplo rastrero y postrimero de una clase de hombres que, si Darwin no me falla, deberían desaparecer más pronto que tarde.

Para avanzar como colectivo es crucial entender que las experiencias no son un caso aislado, sino una categoría: la discriminación por género o identidad de género. Este tema lo explica muy bien Sara Mateos en su capítulo titulado "La anécdota elevada a categoría". La "anécdota" de que te interrumpan, de que te manden a recoger la mesa, de que te digan si vas a salir "así" por la calle o de que no te hablen si hay hombres en la mesa de reuniones, … todos los días de tu vida. Esa "anécdota" que se repite constante e inexorablemente y que perdió la categoría de hecho puntual las veinticinco primeras veces.

Como demuestran en sus textos Giuliana Colucci, Alba Surís, Minhyung Park, Siyuan Li, Vivi Paskou, Ketevan Khuskivadze, Olvido Andújar, Maria Epatov, entre otras mu-

chas, estos momentos son pervasivos e impregnan culturas y sociedades de todo el mundo. Todas sus historias están atravesadas por el hecho de ser mujer y no tener las mismas condiciones de partida que los hombres. Hemos intentado que haya mujeres que cuenten su historia desde México, Japón, Benín, España, Uzbekistán, Argentina, Islandia, China, Corea, ... y un largo etcétera. Creemos que esto ofrece un panorama mucho más ajustado y completo de la vida de las mujeres en el mundo. Todo ello, de hecho, me hace afirmar que esto le pasa, me la juego, al 99% de las mujeres del mundo o al menos al 100% de las autoras de este libro. No es que nosotras tengamos mala suerte. Es la mala suerte de ser mujer en un mundo androcéntrico.

Esto se eleva a un máximo exponencial cuando hablamos de lugares como Afganistán o Irán, que también se recogen en estas páginas, donde el maltrato es físico, y en general, en todas las dimensiones posibles. Es la muerte en vida o la muerte de verdad. Entre las últimas medidas de los talibanes está la de prohibir a las mujeres hablar en público. Les quieren quitar la VOZ. La voz, que es fundamental para vivir en sociedad. Bien lo reflejan expresiones como *tener voz y voto*, *tener la voz cantante*, *ser la voz de mando*, entre otras. Quieren anular a las mujeres, las quieren invisibilizar; las quieren, en definitiva, eliminar. Este es el segundo objetivo que pretende esta obra: Dar VOZ a mujeres de todo el mundo, de todas las circunstancias y de multitud de profesiones. Les damos voz para que se sientan verbalizadas, representadas, visibilizadas, es decir, que sientan que SON y forman parte de la sociedad y que tienen derechos. Los talibanes se pueden ir a la mierda muy mucho.

Queremos, además, dar voz a mujeres de todos los lugares y de todas las circunstancias, porque si ser mujer en general es duro, ser mujer y otra cosa que te sitúa en otro eje más de opresión, lo es más todavía. En esta obra se recogen reflexiones sobre el lesbianismo (como la maravillosa historia de amor —muy sufrida también— de Giulia y Lara o la cruda toma de conciencia de Chihiro Harrold-Tatsukawa); el racismo (como la tierna reflexión que hace Esperanza Menéndez; más cruda en el caso de Alessandra Ribeiro); el antigitanismo, que cuenta Sandra Carmona en un texto que me parece dramático porque también envuelve la muerte de su padre y cómo el antigitanismo se cuela hasta en esos momentos más dolorosos de la vida; la xenofobia que se encuentra en la migración; el drama de la guerra y la huida para buscar refugio como relatan Khadiya Amin y Katya Makarevich; la condición de ser mujer trans como cuenta Freia Nomad; el creer en una religión que igual no tiene "hueco" para ti. Todas estas múltiples circunstancias pueden generar inseguridad y falta de confianza en una misma. Faltan modelos. Sobre ello, por ejemplo, reflexiona Zaina Djailani que como ella misma se define es "mujer, negra, musulmana, isleña y *queer*".

De aquí nace el tercer objetivo de esta obra: ofrecer modelos de todo tipo. Muchas mujeres no se atreven a hacer cosas por lo que les dicen. Estoy muy sorprendida por los comentarios familiares que se reflejan en los textos de esta obra, especialmente por parte de los padres. Me han chocado mucho frases como "Te doy dos

años para que te airees y luego vuelves a Ingeniería Química" o "Tu futuro depende de encontrar marido". No siempre pasa esto. Y menos mal. Ya llegan con los que son así. Por esta razón hemos intentado incluir ejemplos de mujeres que se desempeñan en las profesiones más variadas desde educadoras sociales, a enfermeras, pasando por directoras de empresas de eSports, ingenieras, periodistas, agricultoras, actrices, cantantes, profesoras, abogadas, juezas, médicas, asesoras del gobierno, jubiladas, entre otras muchas.

No obstante, la vida no está solo atravesada por la profesión, sino también por otros momentos vitales mucho más canónicos para las mujeres: en muchos capítulos se habla de maternidad, pero también de abortos o de la muerte de un hijo; en otros se habla de la crianza y los miedos; la regla y la menopausia no pueden faltar; en alguno se menciona el síndrome del nido vacío; en más de los que me gustaría se habla de violencia de género e incluso de violaciones y agresiones sexuales. También hemos intentado recoger estos temas para ofrecer información. Este es el cuarto objetivo de esta obra: informar, ofrecer conocimiento, contar experiencias. Por eso, hay un capítulo de una psicóloga sobre cómo son las relaciones de maltrato para evitarlas (Pilar Martínez), otros sobre cómo se han enfrentado algunas mujeres al cáncer e incluso a demandas a sus empresas por no darles sus derechos de permisos de maternidad o no facilitar la conciliación laboral.

Estos son nuestros objetivos principales. Por supuesto, también hay alguno más placentero como disfrutar de las maravillosas páginas que nos han ofrecido estas mujeres con palabras buscadas con amor y esmero. Esta obra es una pieza de literatura increíblemente poliédrica y valiosa. No hay nada igual y ese es su gran mérito.

Hemos explicado ya el para qué, pero no el cómo surgió esta idea loca. Yo no he escrito un capítulo, pero he vivido siempre bajo etiquetas "mujer", "gorda", "pobre", "mala para las matemáticas", "ignorante", "migrante", etc. Recuerdo que cuando me bajó la regla mi madre me ignoró. Yo estaba gritando "¡Mamá, me muero!" y ella lo único que hizo fue salir corriendo y decirle a mi padre: ¡Albino, que la niña ya es mujer! ¿Qué era antes? ¿Un perro? Siempre me ha faltado información. No comida, pero del resto, mucho. Una amiga me tuvo que explicar qué era y cómo ponerme un tampón. Otra me dijo que no era verdad que no me podía lavar la cabeza cuando tenía la regla y que tampoco se corta la mayonesa cuando la haces. Aprendí lo que era la sexualidad en el colegio. Mi madre me dijo con 20 años: "Cuando dejes de ser virgen, lo sabré. Las madres saben eso". Había perdido la virginidad con dieciséis. Cuando estudiaba por las tardes, me decían "¿Para qué estudias tanto?". Cuando hacía la tesis, que por qué me levantaba de la mesa, si no había terminado todo el mundo de comer. Recuerdo toda mi infancia de los 90 pensando que estaba gorda: infancia, adolescencia, universidad, los 20, los 30. Ahora, con 42, sigo pensando lo mismo. Tengo un complejo brutal. He engordado. La ropa no me sirve. Me pongo siempre la misma, pero es que no tengo tiempo para dedicarle a mi cuerpo porque estoy centrada en conseguir

alcanzar el objetivo de la carrera académica universitaria que siempre se mueve en cuanto consigues un hito. Ahora veo mis fotos de hace diez años y pienso que estaba cañón. En su momento, sin embargo, sufría. A pesar de todo ello, he sido una privilegiada por haber nacido en un país donde no me obligan a casarme con el hermano muerto de mi marido, como cuenta la profesora Prisca Legba que todavía pasa en algunas zonas de Benín. Yo no he sufrido racismo. No he sufrido otras tantas cosas. Pero eso no me puede hacer pensar que todo va bien. El complejo de abeja reina de "no es verdad, a mí no me ha pasado, eso ya no pasa" es la peor vergüenza que puede cometer una mujer: negar la verdad de otra. Anularla (más aún).

Este libro surge por todo esto: por sororidad. Sororidad entre mujeres de todos los lugares, generaciones y circunstancias porque si nos cuidamos, si nos informamos, si compartimos nuestras angustias, todo será más fácil e incluso igual conseguimos terminar con el patriarcado poco a poco.

Gracias al Servizo de publicacións de la Universidade de Vigo y a su director, Jorge Luis Bueno, por decir que sí a este proyecto y gracias a todas las mujeres que han participado en este libro. Las 100. Número mágico. Pero un poco falso. Somos, como mínimo, 103. Contando editoras y traductoras. Susana Rodríguez Barcia y Ana Varela no pueden ser mejores compañeras ni mejores personas. Y, de verdad, son cientos las que han escrito esta obra al apoyar a sus amigas y mujeres de la familia con sus audios y consejos sobre qué poner en las páginas que conforman estos capítulos. Porque las mujeres somos eso: apoyo, sororidad, cariño, colaboración, también entre nosotras.

Disfruten del libro.

María Méndez Santos

Capítulo 01
Mi trayectoria: Decisiones, aprendizajes y nuevos inicios



Irune Aguirrezabal Quijera

Es exfuncionaria de Naciones Unidas y otros organismos internacionales. También ha ejercido cargos en gobiernos y ONG, en Europa, África y América Latina. Está especializada en derechos humanos, migraciones, derechos de las mujeres, democracia, terrorismo y justicia penal internacional. Su formación es multidisciplinar. Es jurista y doctora en estudios interdisciplinares de género.

Palabras clave: decisiones, perseverancia, equilibrio, carrera, maternidad.

Una frase que me impactó de adolescente y quisiera compartir dice así "cualquier decisión, cualquier elección que tomes en la vida implica también dejar otra elección". Mi consejo a quien emprende su camino profesional es asumir esa frase y vivir sin nostalgia, sin arrepentimiento y sin enfado. Eso hará que vivas más satisfecha contigo y con quienes te rodean, sintiendo que controlas tus propias decisiones y que tu vida profesional está en coherencia con la persona que quieres ser.

Cuando reflexiono sobre qué ha marcado mi trayectoria profesional y el balance de mi carrera, lo hago desde hoy, a mis 56 años. Respiro profundo y me hago un escáner. ¿Cómo me siento? Pienso entonces, ¿qué me empujó a definir mi trayectoria profesional? y finalmente, ¿qué he logrado?

Lo primero que me surge es un sentimiento de equilibrio tranquilo entre mis sueños de la niña que fui y el balance que hoy hago de mi recorrido profesional. Siento que mi carrera ha sido coherente, exitosa y que me ha dado muchas satisfacciones a mí,

que es lo que realmente importa. Me siento, pues, bien conmigo misma. He trabajado mucho, dedicando muchas horas –en algunos puestos demasiadas–, pero no me ha importado, me he divertido y he conocido a muchísima gente interesante; he aprendido de cada lugar y tema sobre el que he trabajado y he sentido que he contribuido a crear soluciones ante los desafíos que teníamos enfrente. Por supuesto, no siempre he logrado todo lo que me he propuesto y eso ha implicado aprender a superar frustraciones y a asumir los costes, a menudo, de mis propias decisiones. Pero mis decisiones han sido para avanzar y crecer, porque en cada momento de mi vida profesional he optado por aquello que en aquel momento era lo mejor para mí. He procurado no quedarme atascada con lo que "no fue" y eso me ha llevado a emprender con ilusión, en cada momento, un nuevo inicio. Justamente, emprender "nuevos inicios" ha constituido algo maravilloso en mi carrera, una oportunidad de reinventar mi mejor yo, de aprender algo distinto, adaptarme a otro país, una nueva dinámica de trabajo, con nuevos colegas y amistades.

Vuelvo a mi escáner. Aunque es indudablemente difícil –y no pocas veces frustrante– hagas lo que hagas como mujer, he logrado desarrollarme con satisfacción como profesional, como mujer y como madre, y nada de lo que me falta, no hice o hice de más, se hubiera podido hacer con seguridad dejando A, B o Z. El mito de la madre o profesional perfecta está lleno de clichés y resulta una tortura innecesaria anhelar lo que no fue. Lo que considero muy relevante es comprender que la profesional que quieres ser no puede disociarse de la vida personal que necesitas. A los universitarios a los que acompaño como mentora les pido que piensen bien la vida personal que quieren, para poder decidir en la carrera profesional que aspiran a desarrollar. La coherencia es la única garantía de que lo que ambiciones te haga feliz, a ti, que es con quien vas a vivir toda tu vida, contigo misma. Por ejemplo, soñar con ser una funcionaria internacional si lo que necesitas es vivir arraigada con tus amigos y una vida con una cotidianeidad previsible, es abocar tu vida a la frustración y nostalgia permanentes. Por tanto, mi consejo es conocerte bien, reconocer en cada paso la esencia de quién eres.

Yo nací y crecí en Bilbao. En una familia maravillosa. De verdad, he tenido el mejor regalo que se le puede hacer a una niña. Mis padres han sido mis verdaderos motores y mentores y me han aportado dos ejes vinculados entre sí, que han determinado mi esencia. El primero tiene que ver con que me educaron para vivir la vida en su plenitud, a ambicionar lo que quisiera, sin muros, que es lo he hecho y con consciencia de mí misma. Cuando volví de vivir un año en EE.UU. donde hice el segundo año de bachillerato, le dije a mi madre que quería volver a vivir en otro país antes de empezar una carrera. Su respuesta fue algo así como "Dónde, búscalo y dinos qué necesitas". Y pasé 8 meses en París, de *au-pair* mientras aprendía francés. Esa decisión, lejos de retrasar mi carrera un año, supuso que pudiera acceder a una beca que cambiaría mi vida, por esa época se creó el programa europeo de intercambio de estudiantes

ERASMUS y en cuarto de derecho pude cursar un año de la carrera en Estrasburgo. La consciencia de mí misma, de mis necesidades y de mis potencialidades, nace de que mis padres me hayan animado a explorar y explotar mi potencial en la dirección que yo eligiera; nunca mi sexo, mujer, fue un impedimento para nada. Contar con el apoyo y el reconocimiento de mis padres ha sido muy valioso.

El segundo eje ha sido la consciencia del Otro. Mis padres habían sido personas muy creyentes. Durante la dictadura, cada uno a su manera, se implicó en la Iglesia Católica; más tarde, mis dos hermanos y yo crecimos en el ateísmo, lejos de la Iglesia, pero nos educaron en la Ética, dado que seguían siendo personas con profundos valores éticos y así nos educaron. La conciencia del Otro ha estado en mi vida profesional de manera permanente, es lo que me ha llevado a creer en los derechos humanos y la justicia penal, en la necesidad de dar coherencia a la gestión de las migraciones, en la capacidad de transformación de la cooperación internacional, en la convivencia democrática, en la importancia de empoderar a las mujeres y, en general, en la capacidad de las decisiones políticas para transformar y mejorar la vida de la gente. No hay día que no recuerde a mis padres y que no tenga un pensamiento de agradecimiento hacia ellos.

Por otro lado, la consciencia de una misma y del Otro me han ayudado también a salir de situaciones profesionales incómodas e innecesarias. He decidido no aceptar algunos trabajos o he dejado cargos y puestos relevantes cuando, tras pensarlo bien, he concluido que mi consciencia no estaba tranquila. Nunca son decisiones fáciles. Pero una vez tomadas, he seguido hacia adelante, me he vuelto a ilusionar con un nuevo inicio.

El fin de la dictadura, la ilusión por la democracia, la integración europea o ETA, son también algunos elementos que determinaron mi carrera. El interés por la política brotaba de manera natural en mi familia en los años del fin del franquismo y ha estado presente en toda mi carrera profesional y académica. Pasaban por mi casa todo tipo de hombres y mujeres activamente implicados en luchar por la democracia, no solo porque era una casa segura, de la que no había sospechas, también por mi madre, sus convicciones democráticas y sus habilidades resolutivas y dialogantes. Cuando los años pasaron, entrada en la adolescencia, Europa me tenía fascinada. Eran años de plomo en Euskadi, con una ETA que amenazaba permanentemente con matar a policías, guardias civiles y, cada vez más, a políticos y periodistas no nacionalistas. Con 14 años, en la sociedad gastronómica de la familia en Hernani, de donde era mi madre, recuerdo acaparar una conversación familiar confesando que me reconocía "ciudadana del mundo", un *statement* que me posicionaba en la antítesis del nacionalismo abertzale vasco. Mi aspiración era ser ciudadana de un mundo que veía global, no creía en el nacionalismo como propuesta ideológica para un mundo globalizado. Europa, el derecho y las relaciones internacionales, la democracia, la educación ética y conocer el mundo me interesaban mucho más. En segundo de

carrera, 1988, me embarqué en una asociación europea de jóvenes cuyo propósito era la integración europea, viví muy cerca la caída del muro de Berlín, dirigí una revista por la integración europea, organizamos debates y una gran cumbre europea en Bilbao con eurodiputados y, desde entonces, mi camino profesional se definió por mi interés por la UE, el multilateralismo y la democracia.

Después de todo esto que os he contado, puedo afirmar que he logrado disfrutar y aprender de cada paso y dedicarme a asuntos que me apasionaban: coordiné en Europa la campaña internacional de las organizaciones no gubernamentales para crear la Corte Penal Internacional, he trabajado con Naciones Unidas en prevención del terrorismo en los años post 11-S y 11-M, con ONU Mujeres desarrollé una estrategia hacia la democracia paritaria en América Latina, trabajé en Moncloa coordinando una política migratoria integral con un equipo excepcional, viví el fin de ETA trabajando en el gobierno vasco desde donde contribuí a definir una acción exterior comprometida y coherente y hoy sigo trabajando en promover la convivencia democrática y la educación en valores en América Latina. En los últimos años he recibido reconocimientos inesperados, pero de todas las cosas, estoy francamente orgullosa de mi tesis doctoral y del libro que publiqué basado en la tesis. Claramente, en mi camino no siempre salieron mis opciones a la primera, por ejemplo, dejé la oposición a diplomática al fallecer mi madre. Empecé un trabajo en Bruselas con una ONG y, desde ahí, se abrieron otras opciones que me llevaron a un viaje profesional internacional menos previsible, pero aún más interesante.

En mi carrera he hecho maletas y cajas de mudanza muchas, muchas veces (de Bilbao a Wichita, París, Bilbao, Estrasburgo, Madrid, Bruselas, Dakar, Madrid, Bilbao, Panamá, Bruselas, Bilbao, Madrid), además de cientos de misiones en Europa, Nueva York, África Occidental y Central o América Latina. Tanto cambio, sola con mi hija, ha implicado cansancio, si bien, a pesar de todo este movimiento, he logrado seguir arraigada a Bilbao, a mi familia y amigos. En cierto modo, pese a los cambios, he conseguido trazar una línea de continuidad en mi recorrido profesional y personal, incorporando lo aprendido, vinculando conmigo lecciones, temáticas, colegas y amigos.

Hoy sigo motivada, con aspiraciones siempre, y con ganas de pensar y de articular decisiones que ayuden a frenar las graves amenazas a la democracia y al sistema de valores que se construyó con tanto esfuerzo. A la vez, también soy más consciente de que no viviré eternamente, que disfrutar y cuidarme cada día es una exigencia y priorizar a qué dedico mi energía me centra más en el aquí y el ahora. Así que, la vida sigue.

Capítulo 02
Mujer, mamá y ginecóloga



Amira Alkourdi Martinez

Dra. en Ginecología, Obstetricia y Cirugía Torácica. Experta en salud integral de la mujer. Subdirectora del Hospital Materno Infantil Virgen de las Nieves de Granada. Divulgadora médica en redes como

@ginecologa www.ginecologa.org

Palabras clave: carrera profesional, racismo, machismo, maternidad.

"Ojalá alguien me hubiera dicho…"

Bien podría empezar mi reflexión así, pero no puedo decir esto, porque sí me lo dijeron, a mí sí me avisaron. Pero a veces les hice caso y otras veces, no quise hacerlo. Nadie te avisa de en dónde naces, ni en dónde te crías, ni con quién, ni qué dificultades vas a lograr vencer en tu vida y cuáles no.

Nací rubia de origen árabe por parte de padre -bien orgullosa que estoy de serlo-, por ello pude trampear comentarios racistas. Mi hermano no tuvo esa suerte -racial y moreno como mi madre, toda una española con carácter-.

No tuve tanta suerte con las actitudes machistas, que bien lejos están de ser *micro.* Decidí ser cirujana porque no había otra cosa que me gustara más y que despertara en mí, más expectación que la anatomía humana, la curación y el conocimiento de la técnica quirúrgica. Poco spoiler es si os cuento que no fue fácil… Los compañeros

de más edad no sabían bien qué pintaba yo como mujer en una especialidad considerada masculina. Pero nada me detuvo y todos mis compañeros más cercanos, me hicieron de familia.

Cuando finalicé mis estudios universitarios, pensé que todo aquello era poco y decidí dos cosas.

La primera, ser madre. Un compañero de vida me apoyó en esta idea y allá que fui. Luego os cuento qué pasó. La segunda, volver a especializarme, pero esta vez en la salud de la mujer. No en los partos, no en la enfermedad, no. Quería dedicarme a robarle al miedo a esas mujeres que no saben lo que pasa en su cabeza y en sus cuerpos. Y también lo hice.

En cuanto a la primera, al ser madre, a mi vida personal, todo este tiempo he tenido dos personas que me han ayudado de forma estoica: mi Madre y mi Mama (mi abuela). Muy lejos de taparme bajo su sombra, me han hecho crecer espigada y podría decir sosegada, pero sería mentira jajajaja (bueno, no siempre). Pero, lo fundamental es que ellas han sido mi inspiración. Mi fuerza. A ellas van estas palabras. En fin, que ellas me avisaron. Me avisaron muchas veces. Pero, como os decía, no siempre les hice caso. De hecho, me avisaron de la dureza de la maternidad. Y si os soy sincera, no puedo decir que tuviera dificultades para gestar ni para parir. No tuve dramas, todo fue bien. Pero qué duro. Qué duro verte puérpera, ignorante, con alguien desconocido que solo depende de ti. Ver su crecimiento con miedo, alegría también, pero mucho miedo de que pase algo malo cada día. Después de grandes, problemas grandes, decían ELLAS, ¡Y qué razón llevaban!

Esto enlaza con mi segundo desarrollo: el profesional. Ese miedo a lo desconocido de la naturaleza de ser mujer me hizo volcarme en TODAS ELLAS; madres, hijas, abuelas, niñas. Mujeres cultas e incultas de todas las clases sociales. Todo para que pudieran acceder a toda la información de la que dispongo y sobre la que estudio o reflexiono. Por si les puede servir de algo. Y es que ver mujeres en una puerta de urgencias, en una consulta o en un quirófano; asustadas, pequeñitas, me ha hecho reflexionar sobre lo que quiero transmitir: CONFIANZA y SERENIDAD. Me gustaría transmitir que es crucial entender que hemos de informarnos sobre lo que nos pasa, no solo en la enfermedad, sino también en la salud. Ello implica conocer nuestro cuerpo, así como su funcionamiento. Además, es importante respetar su fisiología y cuidarla en la medida de lo posible, dado que va a acompañarnos durante toda nuestra vida para que esta sea longeva y llena de calidad. Asimismo, debemos ser conscientes de que la solución a todos los problemas no está en los fármacos -en una pastilla como yo digo a todas mis pacientes-. En resumen, tenemos una responsabilidad con nuestro cuerpo, un compromiso de cuidado.

Por último, me gustaría añadir algo más: Escuchad los consejos que os den vuestras mujeres mayores, pero tomad también vuestras propias decisiones y caminos.

Que no os pongan tope ni en lo personal ni en lo profesional, porque ya encontraréis vosotras mismas vuestros propios baches: unos dolerán más y otros, menos. Dejad un legado en vuestros hijos, como hicieron conmigo y yo lo haré con los míos. Del mismo modo, nunca seáis egoístas con la transmisión y generación de conocimiento, dado que compartirlo es la única forma de avanzar en nuestra sociedad y en el mundo. Compartir y ayudarse son las raíces del compañerismo y de la humanidad.

Ya termino. Nunca he sido mujer de consejos, pero sí de dichos, heredados en casa. Os dejo unos:

- Déjala que se estrelle, si no, no aprende. Y así fue.
- Nunca es tarde, si la dicha es buena. Y así fue.
- Y más vale tarde que nunca.

Espero que estos tres dichos sean una guía en vuestras vidas como lo son en la mía.

PD. Os abrazo a todas y cada una de vosotras y vuestra historia.

Capítulo 03
Si crees, puedes



María del Carmen Alonso-Santocildes Sutil

Nació en Carrizo de la Ribera (1968). Es ebanista profesional y artesana. En 2022 ganó el premio Mujer Rural de la Diputación de León. Además, regenta una casa rural, "El Pajar de Portilla", en Portilla de Luna. Colabora con varias asociaciones de mujeres rurales, artesanas y empresarias como FADEMUR o ASELE. Además, ha participado en varios programas de televisión en RTVE como Ruralitas.

Palabras clave: arte, ebanistería, profesión masculinizada, asociacionismo, red de apoyo, artesanía.

Desde pequeña, crecí rodeada de madera y virutas, impregnándome del aroma y la textura de cada tipo de madera. Aprendí a reconocerlas, a entender su carácter y su potencial. Soy natural de Carrizo de la Ribera, en León, donde he desarrollado toda mi singladura y continúo haciéndolo. Mi padre —un maestro artesano desde los catorce años— y mi hermano —un artista consagrado en grabado, escultura y pintura— fueron mi primera escuela.

Aunque fui una estudiante destacada, la decisión entre seguir una carrera académica o dedicarme a la ebanistería no fue fácil. Decían que era decisión mía. Sin embargo, la pasión por este oficio ya me había atrapado para ese entonces y nunca me he arrepentido de elegir este camino.

A lo largo de más de treinta y cinco años de trayectoria, he seguido formándome e innovando, pero no ha sido fácil en ningún momento. Hace unos diecisiete años me puse a la cabeza del taller; mi padre no quería que se perdiera el esfuerzo y la lucha de tantos años como legado familiar.

Considero que la ebanistería no es solo un oficio, sino un arte que requiere sensibilidad, paciencia y precisión. Me llena de orgullo decir que jamás me ha faltado trabajo. Cuando moldeas la madera y ves cómo va tomando forma, el proceso se convierte en una experiencia única y gratificante. Cada mueble que creo, tiene su propia identidad y todos los proyectos me han dejado una huella especial, no solo material, sino también espiritual, por el trato con la gente.

No obstante, es importante decir que el mundo de la ebanistería ha sido tradicionalmente masculino. A pesar de ello, he demostrado que lo importante no es el género, sino la profesionalidad y la dedicación. Siempre he creído en la igualdad de oportunidades y en que, con esfuerzo y disciplina, podemos superar cualquier barrera. Mi lema es claro: "SI CREES, PUEDES".

La ebanistería es más que fabricar muebles: es crear piezas únicas que reflejan la personalidad de cada cliente y espacio. La innovación debe complementarse con la tradición, sin perder la esencia del trabajo artesanal. Además, este oficio tiene un impacto en la economía local, fortaleciendo a pequeños negocios y promoviendo la sostenibilidad. La artesanía contribuye a la economía circular, generando productos duraderos y respetuosos con el medio ambiente. En mi taller trabajo una gran variedad de piezas desde muebles grandes, como librerías, armarios, cocinas y dormitorios; hasta objetos más pequeños y delicados como joyeros, estuches para libros o detalles decorativos. Cada proyecto es un reto distinto y me permite explorar diferentes técnicas y acabados. Cuando se trata de muebles grandes, el enfoque está en la funcionalidad, la ergonomía y la integración en el espacio donde se ubicarán. Me gusta que las piezas que creo no solo sean bellas, sino que realmente mejoren la vida de quienes las usan. Por otro lado, los objetos pequeños requieren un nivel de precisión y detalle muy especial, ya que cada centímetro cuenta y la calidad del acabado es crucial.

Abordar esta diversidad de proyectos implica flexibilidad y creatividad. Cada cliente es único y mi trabajo consiste en escuchar sus necesidades y transformar su idea en una pieza que combine la estética, la durabilidad y la personalidad. Respecto del montaje de mis creaciones, es importante entender que para mí es fundamental estar presente en ese momento. No solo porque quiero asegurarme de que cada pieza encaja perfectamente, sino porque es el momento en el que el mueble cobra vida en su entorno definitivo. También me da la oportunidad de ver la reacción de mis clientes, lo cual es una de las mayores satisfacciones de mi trabajo.

Además de mi labor como ebanista, tengo un fuerte compromiso con mi comunidad, así que también me esfuerzo en participar en la conservación de nuestras tradicio-

nes, como el *Antruejo* (otro nombre en estas tierras para el Carnaval, como el *Antroxu* de Asturias o el *Entroido* de Galicia) y el canto del ramo de Navidad, la romería del Villar, etc. Todo esto es una parte esencial de mi vida y que llevamos a cabo con la Asociación Cultural La Trepa en Carrizo de la Ribera (Castilla y León, España). También he impulsado iniciativas culturales y artísticas, incluyendo la creación de árboles de Navidad tradicionales y la promoción del arte en espacios públicos. Por último, complemento mi apoyo colaborando con SOFCAPLE (Sociedad para el fomento de la cultura de amigos del País de León) en grandes proyectos culturales y sociales.

Además, también he buscado mi espacio en el servicio público a la sociedad. Mi papel como concejala de familia, emprendimiento y asuntos sociales me ha permitido contribuir activamente al desarrollo de mi municipio. Así, hemos apoyado a la gente a emprender y hemos fomentado —y fomentamos— el espíritu comunitario. Yo consideraba que mi labor estaba en difundir lo que yo puedo ofrecer.

A las mujeres que desean emprender en campos poco convencionales, les animo a prepararse bien, buscar redes de apoyo y, sobre todo, a no temer al fracaso. El aprendizaje viene de la experiencia y la perseverancia. Asociarse, implicarse, compartir conocimientos y rodearse de personas que impulsen su crecimiento es fundamental. La clave está en creer en una misma, escucharse y en el valor de su trabajo.

He de decir que yo siempre he estado apoyada por mi familia y mis hijos y eso me sirve para seguir avanzando. Si algo quiero dejar como legado, es la importancia de la excelencia, el compromiso y la honestidad en cada proyecto. Mi vida está marcada por la pasión por la ebanistería y el amor por mi comunidad.

Capítulo 04
Adoptar significa esperar



Mi nombre es **Elsa Álvarez Piñeiro**.

Nací en Ribadeo, donde actualmente vivo e imparto clases de Lengua y Literatura española en Educación Secundaria. Ser madre de mis dos hijas de origen chino ha sido la mejor decisión que he tomado en mi vida.

Palabras clave: maternidad, adopción, espera, papeleo.

"¿Qué significa ser adoptado?
Que tú creces en el corazón de tu mamá,
en vez de crecer en su vientre".

Mi nombre es Elsa y soy madre de dos hijas. Paradójicamente nunca he estado embarazada y su fecha de nacimiento es solo aproximada. De hecho, de sus primeros meses de vida tengo más incertidumbres que certezas, pero lejos de importarme me parece algo verdaderamente maravilloso: poder imaginarme una y otra vez lo que ha podido ocurrir durante ese tiempo en el que no hemos estado juntas, es algo que me fascina.

Para poder hablar con rigor de una experiencia tan sensible, y a la vez tan potente como una —o como es mi caso, dos adopciones internacionales— ha de pasar tiempo. Porque los ritmos aquí se ralentizan y las perspectivas cambian. Eres tú la que

ha de adaptarse a unas circunstancias que no son naturales, sino burocráticas y que no puedes controlar en modo alguno. La primera y más importante es el tiempo, la espera, porque incluso una vez finalizado el proceso de adopción, lo más probable es que toque seguir esperando.

Me explicaré un poco más adelante, pero antes centraré la historia, para que luego el razonamiento tenga un mínimo de coherencia. Tomemos como habitual que el hecho de decidirse a iniciar la aventura de una adopción es el final de un proceso de reflexión que, dependiendo de los casos, lleva más o menos tiempo concretar, bien sea en solitario, o bien en pareja. Es decir, el primer paso ya implica una inversión de tiempo en espera de una decisión. A partir de aquí comienzan los trámites: certificado de idoneidad (CI), espera, reunir la documentación, espera, envío del expediente, espera, recepción en el país, espera y, una vez que llegamos a este punto, "la gran espera". Durante todos estos pasos que he enumerado, nuestras sensaciones variaban en función de cómo iban evolucionando las noticias que, muchas veces de forma sesgada, nos hacían llegar: ilusión, nerviosismo, impaciencia, desesperación… Todas las familias adoptantes hemos pasado, sufrido y disfrutado las diferentes fases. Demasiado tiempo para pensar, para imaginar, para visualizar el día en el que al fin podamos abrazar a nuestra pequeña criatura, besarla, ponerle la ropita con la que tantas veces nos la habíamos imaginado, y qué decir de ese peluche, del que estamos seguros que nunca se separará.

¡Ah!, pero resulta que el anhelado día no resulta tal y como nosotros lo habíamos previsto tantas y tantas veces… La niña, no se separa de su cuidadora, no deja que la toques y, casi, ni que te acerques, y el peluche tan mullido que se supone sería el arma definitiva para que cayese rendida a tus pies, vuela directamente a tu cabeza una y otra vez, tantas como intentos inviertes cansinamente en que lo abrace.

Pues aquí es donde yo me refería a que comienza una nueva espera, quizá la más importante, y, sin duda, la que más paciencia, cariño y comprensión va a requerir. Porque llega el momento de ponerse en el lugar de tu nueva hija. Sí, tú sabes que te la vas a llevar a un sitio donde nada le va a faltar, ni material ni afectivamente, y que seguramente se le abrirán un montón de puertas, que, de otra forma permanecerían cerradas, para encarar su futuro. Pero… ¿por qué la niña ha de entenderlo? Solo percibe que alguien que habla muy raro, huele diferente, viste distinto y no hace más que llorar y reírse al mismo tiempo, trata de arrancarla literalmente de su zona de confort, donde se siente segura, y que las caras con las que lleva conviviendo desde que era un bebé, nunca más las volverá a ver.

Muchas veces me he imaginado el shock que para mis dos hijas habrá supuesto este momento y eso es lo que me ha ayudado a comprender comportamientos y actitudes que posteriormente han surgido una vez iniciada la convivencia. Y aquí es donde

mi experiencia me dice que no hay más patrón que la paciencia, la comprensión, el cariño infinito mezclado con la dosis justa de firmeza, en definitiva, volver a esperar.

Esperar a que ese "algo" desconectado que sin duda queda dentro de sus cabecitas y sus corazones se asiente definitivamente y deje de luchar contra la duda permanente en la que seguramente las hemos sumido.

Y entonces sí, ya podremos ponerle toda la ropa que nos apetezca y veremos que todo aquello que habíamos imaginado, por fin se convierte en realidad; pero, aun así, el peluche seguiremos sin necesitarlo, porque el abrazo más grande, más sincero y más emocionante es el que tenía guardado para nosotros, y, cuando esto sale hacia afuera, sin duda habrá merecido la pena la espera.

Capítulo 05
E ti, que queres ser de maior?



Noelia Amado Corbacho

É investigadora e docente, preocupada polo impacto das palabras na construción de realidades. A súa traxectoria vital apóiase no activismo feminista e na música.

Palabras clave: feminismo, desigualdades, vocación, profesión.

Toda historia de muller está mediada —en maior ou menor grao— pola desigualdade e o machismo. Partindo desta premisa cómpre non perder de vista que a nosa realidade configúrase arredor da desigualdade, nunha partida de estratexia onde temos que facer (que non só atopar) o noso lugar onde ser. É así como comezo esta carta á nena que fun. Unha viaxe retrospectiva que fala precisamente de facerse un oco no mundo.

Á miña Noelia pequena:

Agora que te miro cos ollos da adulta na que nos converteremos, podo asegurarche que a primeira pegada do machismo en nós será a educación que imos recibir. Aínda que somos moi afortunadas de nacer na época que o fixemos e na familia que o fixemos, a educación que as nenas recibimos a comezos dos 90 está lonxe de ser unha educación en valores igualitarios. Chegamos ao mundo nunha familia

atravesada pola perda, polo que a nosa existencia (como comprenderás moitísimo máis adiante) está fortemente vencellada á necesidade de agradar. Debido a esta cuestión que marcará fortemente a nosa primeira infancia —e a nosa vida— poucas veces serás quen de imaxinarte de grande, polo que tampouco imos ser unha persoa de grandes aspiracións. O fío condutor da compracencia allea fai que durante moito tempo a nosa motivación sexa só a de facer as cousas ben para outras persoas. Esta é a explicación pola que cando che pregunte iso de "e ti, que queres ser de maior?", non sexas quen de contestar.

Para chegar a onde hoxe estamos, terás que transitar un camiño que ás veces non será fácil, pero sempre desde o privilexio de nacer onde e cando o fixeches. Aínda que a nosa é unha historia de indecisión, podo asegurarche que a túa primeira gran vocación chegará coa música. E digo túa, porque agora non é a miña. Aos seis anos descubrirás no mundo da música un lugar onde ser e estar feliz. Co paso do tempo, converterás ese pasatempo no teu motivo de existir. Da música gardamos, aínda hoxe, disciplina, afán de perfeccionismo e grandísimas amizades, pero tamén o primeiro contacto consciente coa desigualdade, co machismo e coa violencia simbólica (e directa) cara ás mulleres. E aquí vén o primeiro *spoiler*: nunca nos dedicaremos á música. Este primeiro gran desengano producirase na túa primeira xuventude, aos vinte anos, e marcará de forma forte o devir da túa vida.

A incómoda existencia que suporán os teus vinte e sempre coa querenza de aprobación e a autoesixencia que aquí —aínda— nos caracteriza, comezarás un grao universitario. Comezar a etapa universitaria con dous anos máis que o resto das túas compañeiras será unha lousa que che lembrará cada día que a túa carreira musical foi un fracaso, que non es válida para nada, porque non fuches quen de ser válida para continuar a carreira que levabas preparando toda a vida. Co tempo, aprenderás a ignorar estas cuestións. Nun primeiro momento, empezarás o Grao en Lingua e Literatura Inglesas (non preguntes, aínda hoxe non sabemos por que fixemos iso), e posteriormente cambiarás de especialidade cara a outras que che agradarán máis. Da universidade gardamos moi bos recordos, unha época case verdadeiramente feliz. A etapa universitaria supuxo para nós un lugar seguro onde descubrir o mundo que nos arrodea: primeiros contactos fóra da música, novas amizades, o pensamento crítico, a independencia... pero sobre todo, o contacto coas ideas feministas. A cuarta onda feminista será para nós o marco no que situaremos parte da nosa existencia. Suporá un avance tan brutal recoñecernos atravesadas pola violencia, a desigualdade, o acoso (entre outras), que xa nunca poderemos darlle as costas a esta realidade. É por iso polo que o mellor que levamos da universidade é esta nova Noelia empoderada, feminista e con axencia sobre a súa propia vida. Este será o comezo de moitas cousas.

Con vintecinco anos comezarás a tomar as túas propias decisións e estas marcarán o devir dos nosos vindeiros anos. A nosa gran decisión será intentar facernos un oco

na universidade: agora como investigadoras e docentes. O mundo da investigación suporá para ti unha viaxe; unha das boas, con moitas luces pero tamén con moitas sombras. Alén do crecemento persoal, da madurez e de todo o bo que che achegará esta nova etapa universitaria, sobre todas as cousas, o que máis valorarás serán as marabillosas amizades coas que terás contacto. Descubrirás tamén na Academia, unha rede fortísima de mulleres que son sostén doutras, que son tribo. Persoas atravesadas tamén pola desigualdade e a diferenza de oportunidades e que van axudarche a transitar por esta etapa da mellor maneira posible. Vivirás momentos moi emocionantes sentindo o apoio das túas amigas, de compañeiras, de persoas que aínda que acabas de coñecer, demostran amor e admiración por ti. Na etapa investigadora tamén serás consciente das sombras que agora toman as formas de precariedade laboral, de machismo estrutural e de loita silenciosa contra unha estrutura feita por homes e para homes.

Aínda que aos nosos trinta e un non nos podemos queixar, gustaríame poder dicirche que estamos mellor do que en realidade estamos. Gustaríame dicirche que non tes que ter tres traballos para vivir independizada; que non tes aínda serios problemas para marcar límites e dicir que non; que sabes lidar coa perda; que non es unha mentira, unha trampa nin un fraude; que o aspecto non define o teu valor ou que es válida só por existir. Gustaríame dicirche que vivimos xa nunha sociedade igualitaria, sen violencias e sen discriminacións cara ás minorías, cara ás mulleres... e aínda que non poida dicirche todo isto, si que podo asegurarche que estamos no camiño.

Antes de rematar, tamén me gustaría dicirche que se hoxe somos quen somos e estamos onde estamos é grazas á nosa familia, a nosa parella, as nosas amizades e as nosas gatas tamén, porque aínda que agora non cho pareza, asegúroche que teremos as mellores do mundo.

Por último, encantaríame que esta carta chegara a tempo para que te queiras, te coides e te valores como o farías coa túa mellor amiga, porque a pesar de que durante toda a nosa vida nos levaramos a matar... nunca é tarde para descubrir que a adulta que hoxe somos está abrazando e coidando á nena que fomos, aínda que sexa en diferido.

Capítulo 06
El día que cayó Kabul



Khadija Amin

es periodista y activista por los derechos de las mujeres afganas y presidenta de HOF-Hope Of Freedom. Su último empleo en Afganistán fue como presentadora del informativo en la Televisión Nacional. Tras la llegada de los talibanes al poder, se vio obligada a abandonar el país. Llegó a España en uno de los vuelos de evacuación del Ministerio de Defensa. En España colabora con diferentes medios y trabaja para Fundación Telefónica desarrollando actualmente documentales. Además, es activista por los derechos de las mujeres. Imparte conferencias y charlas sobre la situación de las mujeres afganas.

Palabras clave: Afganistán, refugiada, talibanes, profesión, asociacionismo.

Nunca imaginé que me convertiría en una refugiada. Nunca pensé que Afganistán, mi hogar, se convertiría en una prisión para las mujeres. Pero el 15 de agosto de 2021, el día en que Kabul cayó, todo cambió.

Un día antes de la caída, se organizó una reunión urgente en la universidad. Todos los representantes de las clases fueron convocados. El ambiente era tenso, pesado, casi irrespirable. Nadie decía nada, pero a veces, el silencio es más aterrador que cualquier grito.

Cada día que pasaba, nos acercábamos más a la retirada de las fuerzas extranjeras y, cada día, una provincia tras otra caía en manos de los talibanes. Pero esto no era una simple "caída", era un plan meticulosamente diseñado. Las fuerzas de seguridad, con todas sus armas y equipamiento, entregaban las ciudades sin resistencia. Kabul

era la única que quedaba en pie. Ese día, cuando salí de la reunión, miré los edificios de la universidad, las aulas llenas de estudiantes, las jóvenes que asistían a clase con grandes sueños y esperanzas. Nadie sabía que sería nuestro último día de libertad.

Sábado, 14 de agosto de 2021

A las ocho de la mañana salí de la universidad y me dirigí a la oficina. El ambiente era extraño. Todo el mundo estaba preocupado, pero intentaba actuar con normalidad. Algunos hablaban por teléfono con sus familias, otros miraban la televisión en silencio, como si esperaran lo inevitable.

El día anterior habíamos escuchado rumores de que los talibanes estaban cerca de las puertas de Kabul, pero nadie imaginó que la ciudad caería tan rápido.

El domingo, a diferencia de otros días, me puse un vestido largo y un velo grande. No sabía por qué, pero algo dentro de mí sentía que este día no sería como los demás. Fui a la peluquería, y la estilista, con una sonrisa nerviosa, me dijo: —Si los talibanes llegan, quizás me maten a mí primero, porque maquillo a mujeres como tú— Reí, pero mi risa fue amarga. Respondí: —Después de ti, vendrán a buscarme a la televisión, porque yo soy la que informa las noticias—.

Ese día intentamos calmar nuestro miedo con bromas, pero la realidad era demasiado cruel para ignorarla.

Domingo, 15 de agosto de 2021

El domingo por la mañana, mi jefe de noticias me envió a los bancos para hacer un reportaje. La gente estaba desesperada por retirar su dinero, pero los bancos solo entregaban pequeñas sumas. Las filas eran interminables. En los rostros de las personas se veía el pánico, la incertidumbre, el miedo. De regreso a la oficina, el tráfico era insoportable. Revisé mi teléfono y vi los mensajes en los grupos de periodistas. Un mensaje me dejó sin aliento: "La prisión de Pul-e-Charkhi ha sido abierta. Todos los prisioneros han escapado", "¡Los talibanes han entrado en Kabul!". Mi corazón se detuvo. El pánico me invadió. Miré a mis compañeros y pregunté: —Dicen que los talibanes están en Kabul... ¿Es cierto? —. Nadie respondió. En ese momento, mi jefe de noticias llamó: —Khadeja, tienes que irte a casa de inmediato. No puedes regresar a la oficina—.

El mundo se derrumbó a mi alrededor. Las lágrimas comenzaron a correr por mis mejillas: —No… esto no puede estar pasando…—. Pero la realidad era innegable. Cuando llegué a la oficina, todos se habían ido. Un silencio aterrador llenaba los pasillos. La redacción, que siempre estaba llena de voces y actividad, ahora estaba vacía. No había ninguna mujer. Solo unos pocos hombres caminaban de un lado a otro,

sin rumbo, sin respuestas. Copié rápidamente mis materiales de reportaje, cuando mi jefe me miró con preocupación y dijo: —Tienes que irte. Ahora—. Le respondí: —Pero tengo que preparar mi informe para las noticias de esta noche—. Me miró con incredulidad y exclamó: —¡Khadeja, estás loca! ¡Los talibanes han tomado la ciudad! ¡No hay más noticias que dar!—. No tuve otra opción. Al salir de la oficina, uno de los guardias me miró y comentó: —Hoy has venido muy preparada al trabajo—. Lo reconocí. Siempre bromeaba conmigo. Se refería a mi ropa, porque normalmente usaba pantalones y chaqueta en la oficina. Con una sonrisa amarga, le respondí: —No, no es eso…—. Él suspiró y dijo: —Eres afortunada. Puedes irte a casa. Nosotros no sabemos qué será de nuestro destino. Quizás esta noche nos maten—.

Con lágrimas en los ojos, me dirigí a casa. Durante todo el camino, mi teléfono no dejaba de sonar. Mi familia estaba preocupada. Y yo… Yo veía con mis propios ojos cómo nuestros sueños y logros se desmoronaban. El momento más difícil fue cuando vi al jefe del Consejo de Reconciliación Nacional en televisión, anunciando lo siguiente: "El presidente ha huido. Pedimos a todos que mantengan la calma". Pero esas palabras no trajeron calma. Solo confirmaron que todo estaba perdido. Esa noche, Kabul ardía. El llanto de las mujeres resonaba en cada rincón de la ciudad. Los disparos no cesaron ni un segundo. Dormir era imposible. Durante tres días, lloré sin parar.

El exilio

En diferentes grupos de periodistas, discutíamos la situación y buscábamos una salida. Hasta que el 21 de agosto, a las 5 de la tarde**,** recibí una llamada de un número español. Ese fue el momento en que mi vida cambió para siempre. Dejé todo atrás. No había tiempo. Ni siquiera pude abrazar a mis hijos por última vez. No preparé una maleta. Solo tomé una bandera de mi país y, con la ropa que llevaba puesta, huí. Esto no fue una elección. Fue una obligación.

Los talibanes llegaron y quemaron nuestros sueños.

Cerraron las escuelas.

Cerraron las universidades.

Cerraron los salones de belleza, los parques, los gimnasios, incluso las ventanas.

Desde que tomaron el control, han impuesto más de 50 restricciones contra las mujeres.

Y yo… Yo sigo en shock, reviviendo cada día la pesadilla de esa noche.

Capítulo 07
De eminencias, mujeres y maternidades



Olvido Andújar-Molina.

Profesora de Didáctica de la Lengua y la Literatura y de español como lengua extranjera, adicional y de acogida. Ha publicado los poemarios *En clave de jazz* (2020) y *Érase que se es* (2023), ambos en la editorial Lastura. Es miembro de los colectivos de poetas feministas *Genialogías* y *Sororidades*.

Palabras clave: superación, machismo, tesis doctoral, carrera profesional, no maternidad.

Recuerdo las palabras de aquella "eminencia" como si las hubiera escuchado ayer. Me han acompañado durante toda mi vida profesional. Siempre han estado delante, marcando el horizonte de manera inequívoca, señalando el camino, mostrándome sin ambages la persona que yo no querría ser nunca:

Usted me pide que le dirija su tesis doctoral, pero luego se me queda un día embarazada y a ver quién narices me devuelve a mí el tiempo invertido en dirigir su trabajo*.

**Spóiler: yo no le había pedido que me dirigiera mi tesis doctoral.*
**Segundo spóiler: esta "eminencia" nunca me dirigió mi tesis doctoral.*

Cuando aquel tipo pronunció aquel oráculo determinista, yo no le había preguntado si quería ser mi director de tesis, solo estaba teniendo una tutoría con el que era el profesor de uno de los cursos del programa de doctorado que realizaba. No entendía

alguna cuestión del trabajo de su asignatura –el enfoque que debía seguir– y le había pedido una tutoría para aclarar dudas. Solo eso. Sin embargo, hay una correlación bastante alta –y probablemente no estudiada, ni demostrada– entre el ego de estas personalidades y su tiempo de emisión verbal mucho mayor que el de recepción, sus asunciones erradas que barren para su terreno y su falta de escucha activa hacia el otro y, más aún, hacia la otra.

Pero este señor era una "eminencia", de esas "eminencias" a las que todo el mundo les repite todo el rato que son una EMINENCIA, de las que firman libros que acaban formando parte del catálogo de todas las bibliotecas universitarias, de las que engrosan las referencias bibliográficas básicas u obligatorias de las guías docentes de asignaturas a lo ancho y largo del mundo (al menos del mundo hispanohablante), de las que abren congresos y cierran simposios con conferencias plenarias de inauguración y de clausura, seguidas de un vino español con canapés, porque son una E-M-I-N-E-N-C-I-A, con todas sus letras.

Así que la "eminencia" me soltó, como respuesta a una pregunta que yo no había formulado, una predicción: empezaría a escribir mi tesis doctoral, me quedaría embarazada –vete tú a saber si de un macarra de ceñido pantalón adicto a alguna droga sintética, si no a varias–, dejaría los estudios, amamantaría a aquel churumbel –probablemente después vendrían más churumbeles– y la pobre "eminencia" cargaría siempre con la losa de haber perdido el tiempo, su tiempo de "eminencia", con una perdedora, con una desagradecida, con una madre incapaz de doctorarse, parir y criar al mismo tiempo.

**Tercer spóiler: si tener un perro no computa como maternidad,*
hasta la fecha no he sido madre
y, según mi ginecóloga, ya no me quedaré nunca embarazada.

El caso es que faltaban muchos años para el ocho de marzo de dos mil dieciocho y a las personas como él se les permitía –y me temo que se les sigue permitiendo– soltar esta bilis clasista y machista. Ayudaba –¡y cuánto!– que, de las personas como yo, se esperaba que les aguantaran.

**Cuarto spóiler: hice una tesis doctoral, la terminé, la defendí,*
impartí docencia en varias universidades españolas y algunas de otros países
en este y otros continentes. Di conferencias en Reino Unido, en Francia, en Italia,
en Letonia, en Estonia, en Canadá, …
y nunca puse a este señor como referencia bibliográfica.

Hace algunos años, al terminar un curso académico y haber publicado ya las notas de una asignatura sobre la adquisición de la lengua y el aprendizaje de la lectoescritura, una alumna me escribió para darme las gracias por haber usado tantas referencias bibliográficas de mujeres y asegurarme que –este cometido rayano al activismo

por mi parte– no pasaba desapercibido entre mis estudiantes. La verdad es que, tras leer aquel correo, me fui directa a los apuntes que les había colgado en el campus virtual para comprobar si era cierto o me estaba regañando, de forma sarcástica, por todo lo contrario. Quizá había usado muy pocas mujeres y el miedo me corroía el alma. Conté las referencias de mujeres y asumí que la felicitación era sincera. Sin embargo, el porcentaje de mujeres utilizadas en la bibliografía no llegaba al 50%, aunque en mi defensa diré que se quedaba muy cerca. En concreto, un 48% de mis referencias bibliográficas eran trabajos, artículos y libros firmados por mujeres. Yo no era consciente de incorporar un porcentaje "alto" de investigadoras, pedagogas y educadoras en mis apuntes y, realmente, me llenó de tristeza que un número que no llegaba al 50% hubiera empujado a aquella alumna a escribirme aquel correo de agradecimiento. ¿Qué porcentajes utilizaban mis compañeras y compañeros de claustro para que un tristísimo 48% motivara un correo así?

No había usado un 48% de referencias firmadas por mujeres por paridad ni por cuota. Las había usado porque eran buenas, porque eran eminencias en su campo. Nunca he usado una referencia por ser de una mujer, aunque sí he omitido –lo confieso– algunas referencias de "eminencias" masculinas a quienes he conocido personalmente y el recuerdo aún me huele –si es que los recuerdos pueden oler a algo– a bayeta sucia.

Hay un acertijo, historieta, adivinanza popular en la que un padre y su hijo tienen un accidente de tráfico. Al llegar al hospital, el niño está muy grave y, si no le operan de inmediato, probablemente muera. De pronto, se oye una voz que casi suplica:

– Yo lo operaré.

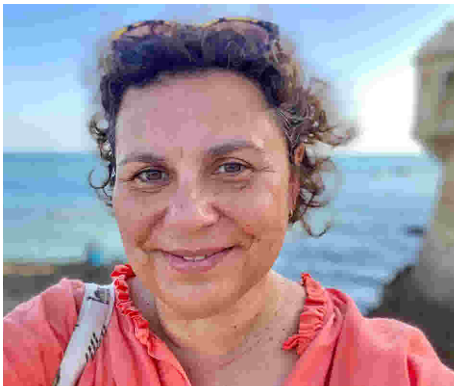
Se trata de una eminencia médica, con un doctorado en neurocirugía, estancias de investigación en los hospitales y universidades más prestigiosos, con todos los premios habidos y por haber a sus espaldas. Sin embargo, el director del hospital frustra la oferta:

– No puede hacerlo y lo sabe, este niño es su hijo.

A partir de ahí, la gente conjetura si el padre del accidente es un padrastro, si el padrastro es la eminencia médica… Y casi nadie dice, porque para eso está pensado el acertijo, que la eminencia médica es una mujer y la madre del niño accidentado.

Una eminencia que, mira tú por dónde, se quedó embarazada, hizo un doctorado y tuvo, según la historieta, al menos un hijo. Lo que son las cosas…

Capítulo 08
Inventando la vida



Sabela Arias Castro

Es una artista multidisciplinar, gallega y feminista. Sus trabajos indagan sobre quiénes somos y cuál es el lugar que ocupamos en el mundo.

Palabras clave: vida, creatividad, cambio, enfermedad.

Cuando era pequeña, creía que todo era posible. Creía que podía llegar a ser aquello que soñaba y que, si me comprometía lo suficiente, con fuerza y voluntad, podría llegar a ser astronauta, física nuclear o incluso bombera. Resultó que no todo era así.

A lo largo de los años, he llenado mi vida de cosas maravillosas que me han marcado y enriquecido. La vida era un lienzo en blanco que fui llenando de pequeños colores e historias que para mí eran importantes.

Sin embargo, hace muy poquito me diagnosticaron un cáncer metastásico que me recorta el tiempo de vida. En ese momento mi universo cambió totalmente. Me di cuenta de que la vida era diferente de lo que pensaba: se trataba de vivir plenamente, no de conseguir cosas; se trataba de tomar buenas decisiones. De hecho, experiencias o actividades como exponer en una galería importante de un determinado país o publicar en un medio concreto dejaron de ser tan trascendentales. De hecho, todos mis valores y emociones sufrieron un tsunami y todo comenzó de nuevo.

Fue entonces cuando entendí la diferencia entre lo *urgente* y lo *importante* y aquello que era esencial volvió a situarse en el centro. Hubo cosas que cambiaron y lo hicieron para siempre.

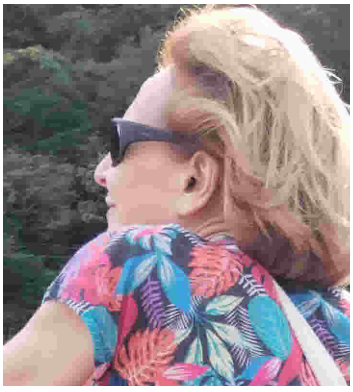
Entre las cosas que he aprendido, destacaría que la honestidad es algo esencial, tanto en mi trabajo como en mis relaciones personales. No existe el arte sin honestidad. Por otra parte, la generosidad no debería de ser opcional. Además, es importante entender que no podemos lograr todo lo que deseamos, pero para conseguirlo tienes que intentarlo de verdad, con trabajo e ilusión. Aun así, puede que no lo consigas, pero lo habrás intentado.

Por otra parte, es fundamental entender que somos únicas y eso implica muchas más cosas de las que pensamos. Cuando era pequeña, me decían eso, que era única y que cada ser humano era excepcional e irrepetible. Sin embargo, los caminos hacia nuestro futuro estaban muy delimitados. Creo que si realmente somos personas únicas debemos crear nuestro propio camino teniendo en cuenta nuestros valores, con respeto hacia los demás y hacia nosotras mismas. De esta forma no solo alcanzaremos lo que nos hayamos propuesto, sino que también tendremos una vida de la que sentirnos orgullosas. A veces he estado tan pendiente de que la gente estuviera orgullosa de mí que he hecho cosas que yo no habría decidido.

Otra de las cosas más importantes de las que me he dado cuenta es que tenemos que aprender a perdonarnos. Todo el mundo se equivoca, incluso diría que muchísimas veces al día. Aprender a perdonarnos nos ayuda avanzar y también a toda la gente que está a nuestro lado. Esta flexibilidad nos permite acertar, equivocarnos e incluso, a veces, hacer cosas estupendas que de otro modo no habríamos intentado.

Por todo ello, si te tuviera que dar un consejo, querida amiga que me lees, sería que no tuvieras miedo a crear tu propio camino, que te formaras y colocaras en él aquellas cosas que te hacen feliz y que disfrutes del viaje. No deberíamos esperar a enfrentar un hecho traumático para ser conscientes de nuestra propia vida y existencia. A veces, verás cosas maravillosas; otras, serán tristes, pero todas serán ciertas. La vida es algo excepcional y deberíamos de hacer algo tan excepcional como vivirla plenamente.

Capítulo 09
Afrontando una vida



Carmen Bar Cendón

Vigo, 2 de julio de 1951. Licenciada en Historia del Arte por la Universidad de Santiago de Compostela en 1973. Tras unos años de dedicación a la Enseñanza Media, ejerció como bibliotecaria en una Biblioteca Pública Municipal durante casi dos décadas. Se jubiló en el año 2002.

Palabras clave: independencia, feminismo, coherencia, acoso laboral.

Dicen que dejas de ser niña cuando pierdes tu capacidad de asombro ante los acontecimientos. Supongo que esta idea hace alusión al hecho de que las personas nos vamos "acorazando" con los años y ya nada, por extraño que parezca, nos hace mella.

Si esto es así, puedo afirmar que sigo siendo una NIÑA, ya que mi capacidad de asombro no ha decaído y sigo extasiándome ante un paisaje exuberante, una fantástica puesta de sol o una rosa comenzando a abrirse. Asimismo, no puedo dejar de sentir un asombro horrorizado ante la violencia gratuita, una guerra absurda o al contemplar el dolor de una madre delante de su hijo muerto por causa de ella.

Pero volvamos a la infancia. Trato de recordar aquellos hechos que, creo, me marcaron de una manera determinante.

Si bien es cierto que nací, crecí, pasé mi adolescencia y gran parte de mi juventud en el ambiente opresivo, gris y castrante de una dictadura, sin embargo, no puedo decir

que esas circunstancias hayan influido en la educación, cariño y entorno en general que viví en la casa familiar que compartía con madre, padre, dos hermanas y dos hermanos (yo era la del medio).

58 Mis padres siempre estuvieron convencidos de la necesidad de que chicas y chicos estudiáramos una carrera, la que quisiéramos, pero estudios superiores, al fin y al cabo. Y así fue, salvo en el caso de la mayor, que decidió casarse en lugar de hacerlo.

Mi padre, empresario intelectual y galleguista, jamás dudó en darnos las mismas oportunidades a hijas e hijos; mi madre, cumplidora ama de casa a la antigua usanza, era también muy inteligente e intuitiva, se negaba a enseñarnos a cocinar, su frase habitual era: "Vosotras a estudiar, que es lo que tenéis que hacer para ganaros la independencia en la vida". Buena muestra de lo que estoy diciendo es que, por ejemplo, en el año 1977, fueron ellos (y no una amiga) quienes me regalaron *El segundo sexo*, de Simone de Beauvoir (años más tarde serían mi hija y mi hijo quienes me lo regalarían, pero esta vez en francés).

Me crie, pues, en un ambiente no permisivo, pero sí confortable, no nos permitíamos dispendios, pero tampoco sufríamos estrecheces…

Llegada a este punto no puedo evitar preguntarme: ¿me sentí en algún momento coaccionada a hacer lo que realmente no quería hacer?

Vuelvo de nuevo atrás: ¿Qué queda en mí de aquella niña que soñaba con ser bailarina? ¿Qué tengo que ver con aquella peque de 10 añitos que imitaba a Marisol delante del espejo? Supongo que muy poco, prácticamente nada. Reflexiono sobre qué me prometieron y lo que encontré realmente en la vida.

Tras una adolescencia que considero feliz (guateques, primeros escarceos amorosos…), llegó el momento de tomarse la vida algo más en serio. Había que elegir una carrera y me decidí por Historia del Arte (muchas veces pensé en que tendría que haber hecho una Filología, pero el caso es que me incliné por el Arte). En aquellos años de Universidad (1968/1973) puede decirse que fui asentando lo que hasta entonces eran meras intuiciones ideológicas. Los propios estudios, la lucha antifranquista, la conciencia feminista, la libertad sexual… constituían un todo inseparable, era una batalla que se libraba en el mismo contexto.

Puede que inicialmente no tuviera muy claro "lo que quería ser", pero si tenía clarísimo "lo que no quería ser" y los modelos de mujer que me rodeaban no me gustaban en absoluto. Las ideas se iban asentando ayudadas por un sinfín de lecturas: desde aquella inicial *La alienación de la mujer*, de Carlos Castilla del Pino, pasando por Magda Oranich y su lúcido *Qué es el feminismo*, (publicada en aquella añorada colección *Qué es*, de La Gaya Ciencia) y, ya después, tantas y tantas otras, la ya mencionada Simone de Beauvoir, Marilyn French, Virginia Woolf y su *Habitación propia*, Betty Friedan, Mary Nash, Amelia Valcárcel y, por supuesto, nuestra querida Mª Xosé Queizán,

rompedora donde las haya con sus nunca superadas *A muller en Galicia* y *Recuperemos as mans*. Fueron muchas, muchas lecturas que habrían de ir conformando mi conciencia feminista, siempre en constante evolución. Creo que el FEMINISMO fue una de mis convicciones más firmes, aún a costa de ciertas contradicciones que, en más de una ocasión, quebraron mi estado de ánimo…

La universidad, por supuesto, traería para mí, además de una licenciatura, el encuentro con la persona que habría de ser mi compañero de vida hasta el día de hoy.

Pero la vida empieza a darte golpes incluso cuando aún no correspondería. Cuando apenas cumplíamos los 21 años, mi prima más cercana (casi mi hermana gemela, puesto que ambas habíamos nacido el mismo día con una diferencia de 4 horas), aquella con la que compartí las primeras músicas y los primeros bailes de adolescencia, moría asesinada en circunstancias que aún hoy no han sido del todo esclarecidas. Puedo asegurar que, desde aquel momento, yo ya no volví a ser la misma, es como si la vida te arrastrara violentamente a una madurez que aún creías muy lejana…

Por aquel entonces yo estaba acabando la carrera. Había que ponerse a trabajar, salir de casa e INDEPENDIZARSE, ya no solo económicamente, sino también de la tutela paterna. Esa palabra era clave en nuestra generación. Pero, ¿era eso realmente una LIBERACIÓN?

La enseñanza era la salida más práctica y factible. Estábamos aún en el franquismo y casarse era la solución más cómoda (y menos problemática) si querías convivir con tu pareja sin despertar resquemores, sobre todo habiendo una "mili" forzosa de por medio.

Poco tiempo después llegarían los hijos. Puedo asegurar que la experiencia de haber traído a este mundo a dos criaturas fue increíblemente intensa y placentera (hablo anímicamente, claro). Mi hija nació en 1975, meses después moriría el dictador, este hecho significó para mí, un simbolismo de enorme trascendencia, tanto a nivel político como personal. Mi hijo nació en 1977 y, poco después vendrían las primeras elecciones generales democráticas en este país. Fueron años intensos, bonitos y esperanzadores, tanto a plano familiar como social y político.

Pronto descubrí que la enseñanza no era lo mío y, tras unos años de reflexión, surgió la posibilidad de trabajar en una Biblioteca Pública. En aquel momento sí que ya tuve claras mis intenciones. Se trataba de abrir al público una Biblioteca donde, hasta ese momento, no había habido nada semejante. Había que atraer a la gente, había que contagiar el AMOR por la LECTURA, había que despertar en las personas más jóvenes ese espíritu crítico que solo la lectura, unas buenas lecturas, pueden transmitir. Y a eso me dediqué en cuerpo y alma durante casi dos décadas. Fueron años intensos en los que me impliqué a fondo, sin descanso. Creamos una revista de crítica literaria

sin límite de edad entre sus participantes (solo debían saber leer y escribir), la revista *Grupteca*, clubes de lectura, múltiples actividades paralelas para todas las edades. Por aquella Biblioteca pasaron la inmensa mayoría de las escritoras y escritores que entonces tenían publicado algún libro en Galicia (también participaron algunas personas no gallegas). Mi implicación como bibliotecaria fue muy profunda. Como tal, llegué a formar parte de uno de los primeros equipos directivos de GÁLIX (Sección Galega del IBBY, Asociación Internacional para el Libro Infantil y Juvenil).

Todo aquello acabó abruptamente cuando me vi inmersa en una desagradable situación de *mobbing* de la que salí ganadora (juicio por medio). Apenas acababa de cumplir los 50 años, mas aquellas circunstancias provocaron en mí una fuerte reacción de rechazo a querer seguir en la profesión.

Pero había que continuar. Consideré la biblioteca como una fase más en mi vida que había que dejar atrás. Los planes, los proyectos se fueron sucediendo en mi mente, ninguno llegó a hacerse realidad. Hay una especie de quiebra o brecha entre mi vida profesional y la familiar. Van naciendo los nietos, hay momentos de suma felicidad; sin embargo, la vida profesional tendía a embarrancarse.

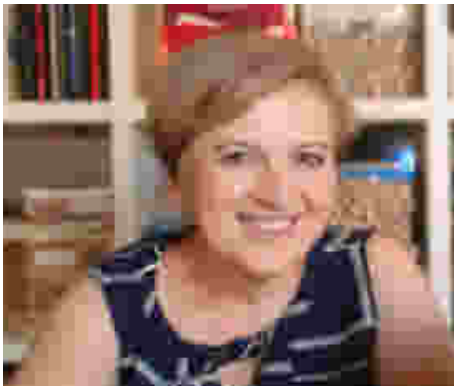
Con el tiempo, aquellos que creíamos eternos van desapareciendo dolorosamente. Vas descubriendo que la vida es una sucesión de muertes, de ausencias que te van descolocando, te van cercenando tus vivencias más íntimas, tus orígenes. Tu vida, tus paisajes, aquellos entornos que sentías como paradisíacos, ya nada vuelve a ser lo mismo.

La felicidad sigue siendo una meta que está ahí, su búsqueda permanente es lo que te mantiene VIVA. Llegadas a este punto puedo decir que sí, que queda poco de aquella cría feliz, divertida y danzarina que quería comerse el mundo.

Ahora lleno mi tiempo con mis nietos, viajando y realizando actividades de toda índole que mantienen mi mente despierta y ocupada.

Mi consejo para las generaciones que me sigan: procurad ser SIEMPRE COHERENTES con vosotras mismas, cortad cuanto antes con todo aquello que os impida llevar a cabo vuestros proyectos, tanto personales como profesionales. Solo actuar de acuerdo con vuestra propia conciencia os va a aportar esa SATISFACCIÓN tan necesaria para continuar viviendo.

Capítulo 10
La vida plena



María del Carmen Barcia Collazo

(Vigo, 1952) fue profesora de Educación Infantil y en la actualidad imparte clases de lengua española a personas migrantes a través de una ONG. Desde 2010 cursa el Programa de Mayores de la Universidade de Vigo, en el que ya se ha graduado como sénior tanto en el ciclo intensivo como en el integrado.

Palabras clave: viudedad, síndrome del nido vacío, maternidad, formación continua, jubilación.

La vida es aquello que transcurre desde el nacimiento de un ser hasta su muerte. A lo largo de este trayecto, para algunas personas más corto y para otras más largo, suceden acontecimientos que marcan la existencia, la mayoría sorpresivos. Y es que la vida es una incógnita, a veces nos sorprende con alegrías y otras con tristezas. Si observamos bien el camino recorrido nos damos cuenta de que la vida no se presenta como algo lineal, sino con subidas y bajadas, piedras y tropiezos; sucesos que van apareciendo y que no habíamos planeado. Por eso vivir es apasionante, debido justamente a la incertidumbre de los obstáculos inesperados, pero también de los momentos de crecimiento personal. El futuro pertenece a quienes se atreven a soñar más allá de los límites.

Aunque resulte un tópico, nadie dijo que la vida fuera fácil, pero a medida que nos hacemos mayores resulta fascinante descubrir lo que este trayecto nos ofrece. Des-

de la niñez vamos experimentando el interés por conocer, descubrir olores, colores, el porqué de las cosas; todo es ansia de conocimiento y sorpresa. La adolescencia llega como una etapa difícil, no acabamos de encontrar nuestro lugar, hay demasiados pactos que cumplir y queremos, normalmente, imponer nuestro criterio. Más adelante, en la juventud, y conscientes de nuestro entorno, nos rebelamos contra la desigualdad y contra las injusticias que no entendemos y que, para vivir en sociedad, acatamos. Pero es durante la madurez cuando nos encontramos con mayor comodidad en nuestra piel y mi reflexión la hago precisamente desde una edad que ya me permite valorar la vida en retrospectiva.

Pertenezco a una generación en la que las normas impuestas a las personas jóvenes eran diferentes a las de la actualidad. Al ser mujer y la menor de una familia con dos hermanos percibía claramente un trato desigual en cuanto a las libertades, sobre todo cuando se trataba de pasar el día fuera de casa. Esto parecía impensable para una mujer joven. Es por este motivo que casarse pronto, pasados los veinte años, se convirtió en algo muy habitual, casi una norma. Se pensaba que así la libertad alcanzable sería mayor. Pero esto no era del todo cierto, ya que lo que ocurría es que pasabas de la custodia de los padres al control de los maridos.

Yo no estaba muy de acuerdo con esta forma de vivir, pero como la vida es impredecible al final seguí la misma norma y me casé como casi todas las mujeres de mi generación en los años setenta. Eso sí, me casé locamente enamorada de mi marido y no pensé más que en la libertad de poder vivir juntos. La consecuencia del matrimonio me trajo lo que también resultaba normal en esa época, tener descendencia muy pronto, demasiado pronto. Casi resultaba una obligación social por la presión del entorno y de la familia. Procrear era el fin y yo no estaba preparada para hacerlo tan joven, sentía que la responsabilidad era enorme. Pero, como ya dije, la vida nos sorprende siempre. Así que tuve tres hijas en un período muy corto de tiempo, las dos primeras gemelas. Como consecuencia abandoné mi trabajo de docente con inmensa pena. Me encantaba la enseñanza en el nivel de infantil. La ilusión y la dedicación eran verdaderas. Pero me resigné para cuidar a mis hijas y así fueron pasando años de auténtico sacrificio en los que dejé al margen mi desarrollo profesional. Mis hijas crecieron y recorrieron su propio camino hasta alcanzar la independencia, su nuevo hogar, en un ciclo que se repite del mismo modo en todo el mundo.

Cuando mis hijas se fueron, tras haberme centrado tanto en la crianza, pasé una etapa muy difícil. Una casa en silencio, sin conversaciones ni músicas diferentes, sin anécdotas. Supongo que es lo que llaman el *síndrome del nido vacío*. Nada era igual, y echaba de menos hasta los momentos de discrepancias. Estábamos mi marido y yo, recordando a veces cómo era la vida con toda la familia bajo el mismo techo y también cómo habíamos sacado adelante aquel proyecto personal. Sentíamos satisfacción por haber educado a tres mujeres libres e independientes.

Hasta aquí ese trayecto que es la vida discurría con normalidad, pero en un momento dado le detectaron a mi marido una cardiopatía grave. Desde ese momento pensaba en qué sería de mí si alguna vez me faltaba. La SOLEDAD me producía angustia incluso como palabra. Y un día espléndido de verano en el que apetecía disfrutar y soñar comprobé ese carácter impredecible de la vida cuando el corazón de mi marido se paralizó. Había terminado su trayecto antes de tiempo y yo me encontré con la sensación de que mi vida se había terminado también. Sentía angustia, soledad, una oscuridad indefinible. Me tenía que enfrentar a un mundo desconocido en una etapa tremenda de desorientación y pérdida. Todo el mundo a mi alrededor me aconsejaba seguir adelante, hacer actividades nuevas, sobre todo mis hijas, que también lo estaban pasando mal. No quería demostrar el estado de dolor inmenso, así que me desgarraba por dentro.

Un día, a través de la tía de mi yerno, conseguí una entrevista para dar clases de español en la fundación CUME. Dudé hasta el último momento en acudir a la cita, pero recordé algunos consejos de mi médico. Él decía que no podía continuar así, que el reloj no se detiene y que debía hacer el esfuerzo por mí y por mis hijas. Así que acudí a la sede de la fundación y me encontré a una persona que sería mi tabla de salvación. Volví a tener la oportunidad de dar clase, de ejercer la docencia para inmigrantes enseñándoles lengua española. Salí contenta de aquella entrevista, aunque con miedo a no ser capaz de enfrentarme a aquel reto. Pero acepté. Pensé en cuando era una niña y mi abuela me decía "querer es poder" y es algo que sigo creyendo. La experiencia de aquellas clases fue tan gratificante… No me podía creer lo bien que me sentaban aquellas clases, la atención que prestaba el alumnado, el agradecimiento que me mostraban en cada sesión. Había ganado mi primera batalla y una fuerza interior me sujetaba. Era increíble la sensación de volver a ejercer la docencia cuando años atrás pensaba que eso sería imposible.

Años después, y por recomendación de una de mis hijas, me matriculé en la Universidade de Vigo, en el programa de mayores de 55 años. Yo en ese momento tenía cincuenta y nueve y cierta inseguridad en cuanto a mi capacidad para seguir las clases tras tantos años fuera de las aulas en el papel de alumna. Pero movida de aquel impulso que seguía manteniéndome activa me inscribí en el ciclo intensivo y comencé una etapa impensable desde el pasado: volver a la universidad. Al terminar ese ciclo pasé al integrado, compartiendo espacio y conocimientos con el alumnado de grado. Puedo asegurar que la universidad me agarró fuertemente a la vida. Allí conocí a personas que me aportaron la ilusión que me faltaba. No se trataba solo de conocimientos, lo importante de verdad fueron las relaciones sociales. Me encontré con compañeras y compañeros con sus propias mochilas de vivencias, sus problemas y sus ganas de aprender. Después de 14 años veo que nos convertimos en un grupo unido de amigas. Es maravilloso reunirnos cada semana y acudir a eventos a lo largo del año. La universidad se transformó para mí en una fuente extraordinaria

de riqueza personal y de encuentros únicos con profesorado y jóvenes con otras experiencias y formas de pensar.

De este modo entré en una etapa de mi mundo actual, la etapa madura de una vida plena. No digo que lo vivido ahora sea mejor, pero sí totalmente diferente y con una experiencia más libre y más dinámica. Me di cuenta de que la soledad no es vivir sola en una casa, es no tener una red de personas a tu alrededor con las que compartir, y no era mi situación. Para alcanzar la serenidad me di cuenta de que era necesario hacer algo por los demás, ayudar es la mayor recompensa. Proporciona una satisfacción infinita. Por eso sigo siendo voluntaria en una fundación dando clases de español a personas venidas de muy lejos para las que la lengua es solo uno más de sus problemas. Trato de contribuir a un mundo más justo en un contexto muy exigente con las personas que carecen de las necesidades más básicas. Me maravilla el modo en que afrontan la adversidad económica con una sonrisa, como asumen con aplomo circunstancias que suponen un reto. Mi alumnado me da una energía inmensa, se conforman con poco porque para ellas y ellos es mucho vivir con casi nada. Vivir. Su agradecimiento y su abrazo no tiene comparación y noto en las clases que la felicidad está como se suele decir en las pequeñas cosas. Para alcanzar la plenitud me di cuenta de que ayudar a quien lo necesita es lo más importante. Esto lo he entendido con el tiempo y por eso me duele ser testigo de la deshumanización actual en nuestro planeta. Del mismo modo que yo conté con la ayuda de mis hijas, mi familia, mis amigas, mi médico, mis compañeros de clase, las profesoras y profesores de la universidad o mi alumnado en la fundación para superar la depresión y la soledad; soy consciente de que en el mundo se necesita más compañerismo y colaboración.

Para terminar, quiero decir que perseguir los sueños no es una cuestión de edad, sino de coraje. La vida puede sorprender con lo inesperado, pero siempre existe una puerta abierta a la palabra ESPERANZA.

Capítulo 11
La ingeniería como aventura de vida



Mercedes Barrachina

Es experta en seguridad y tecnología. Estudió Ingeniería de Telecomunicaciones y es doctora en Ingeniería Biomédica por la UPM. Trabaja como SAP Security Innovation Lead en IBM y como profesora asociada en la Universidad Pontifica de Comillas (ICADE/ICAI), CUNEF y CEU San Pablo.

Palabras clave: ingeniería, telecomunicaciones, carrera profesional, STEM.

Mi historia comienza a finales de los años 80 en Marbella, una fantástica ciudad que, por aquel entonces, se estaba transformando de ser un pueblo de pescadores a la cuna de la *jet set* patria. Tuve la suerte de tener una infancia maravillosa, al formar parte de una familia numerosa —somos 3 hermanas—, donde todo parecía sencillo y ahora que soy madre, me doy cuenta, de las grandes dosis de paciencia, trabajo y amor que tuvieron que aportar mis padres.

Al acabar Bachillerato, tenía claro que quería estudiar una ingeniería pues me gustaban las matemáticas, la física y, en esa época, asistí a una conferencia del director de la ESA (*European Space Agency, Agencia espacial europea*) sobre antenas y me fascinó que aquellos trastos enormes que nos enseñaba en diapositivas proyectadas en la pared pudieran transmitir información. Así que me decidí a estudiar Ingeniería de Telecomunicaciones en la Universidad de Málaga.

Los primeros días ya me di cuenta que la diferencia entre el porcentaje de chicas y chicos en las clases era realmente abismal, con una minoría clara de chicas que apenas llegábamos al 10%. Entre circuitos, placas de conexiones y muchos laboratorios, llegó el momento de hacer el Proyecto Fin de Carrera. Tuve la gran oportunidad de llevarlo a cabo en la *Agencia Alemania del Espacio* (*DLR,* por sus siglas en alemán) en Múnich. Aquella experiencia fue realmente enriquecedora pues era mi primera salida laboral al extranjero y pude conocer otras costumbres, disfrutar de actividades como el *Oktoberfest* y también de los cortos días invernales donde el sol desaparecía a las 15:30 o disfrutar de mañanas a -25 grados, muy diferentes a los inviernos malagueños a los que estaba acostumbrada.

Al acabar mi etapa alemana, dudé sobre si iniciar un doctorado o no, pero decidí que era más interesante adquirir experiencia en la industria y, tal vez, iniciar el doctorado más tarde. Rápidamente encontré trabajo como consultora de tecnología y después de adquirir algo de experiencia, tuve la oportunidad de empezar a trabajar en proyectos internacionales en Japón, Rusia, Suiza, Emiratos Árabes, Turquía, Francia o Alemania. En Japón, donde estuve viviendo dos meses, me sorprendió gratamente la cultura de trabajo basada en disciplina y esfuerzo, lo poco extendido que está el uso del inglés, que allí pertenecer a una empresa es casi pertenecer a una familia, que está mal visto cambiar con frecuencia de trabajo y lo solemnes que son las reuniones de los proyectos donde todas las actas eran firmadas en papel y boli. Por supuesto, algo que observé fue el reducido número de chicas trabajando en tecnología, concretamente en seguridad, en los diferentes entornos (clientes, consultoras, academia, etc.) y lo complicado que era compaginar la vida laboral con la vida personal en un entorno donde el trabajo era presencial 100% y vivir cerca de las oficinas era casi misión imposible en una ciudad como Tokio.

También es especialmente interesante destacar el choque cultural con ciudades como Dubái donde, a pesar de tener una gran atmósfera internacional, en determinados sectores, especialmente los asociados a compañías estatales, aún existe una fuerte presencia masculina en los puestos de mando y ejecutivo para tomar decisiones. Recuerdo reuniones donde después de discutir con soltura durante más de tres horas sobre requerimientos de diferentes tecnologías y de proponer diferentes soluciones innovadoras que daban solución a los problemas planteados, ellos requerían la presencia de mi jefe para aprobar la validez de lo que yo había propuesto. Yo, la mujer. Me costó algunas semanas acostumbrarme a aquel entorno, pero comprendí que no era nada personal y se trataba de un tema absolutamente cultural. Creo que la peor parte se la llevó mi jefe teniendo que volar desde Barcelona a Dubái cada tres semanas, durante los ocho meses que duró el proyecto, para decir "sí, es válido" en una reunión de 30 minutos y sin apenas tener ni idea de lo que se estaba tratando. Aun así, recuerdo la experiencia en Dubái como muy valiosa para aprender a trabajar

en entornos retadores, para entender y perseguir el objetivo final marcado y no perderse en los detalles y para poder disfrutar del verano en pleno febrero.

Como decía, he liderado proyectos en diferentes países europeos, y sin duda, los que más he disfrutado los he realizado en Suiza. Estos casi siempre han sido altamente innovadores, con una metodología clara y definida, un equipo comprometido e involucrado y con fechas de entrega respetadas.

Paralelamente, me gustaría contar que en los últimos años tengo la sensación de que cada vez es más frecuente encontrar mujeres como líderes de áreas, departamentos o compañías, hecho que, sin duda, motiva y facilita el camino de las que venimos detrás.

Desde 2018 trabajo en IBM y actualmente ocupo el rol de *SAP Security Innovation Lead* liderando proyectos de transformación digital y automatización en Europa, trabajando con diferentes tecnologías (especialmente SAP) y gestionando equipos multidisciplinares.

Al entrar a trabajar en IBM, donde el área de investigación (*research*) es realmente imponente y motivante, me entró el gusanillo de ampliar mis estudios con un doctorado. Empecé a explorar y encontré multitud de aplicaciones donde se trabaja con señales (desde la captura de la señal a través de diferentes dispositivos, la limpieza con diferentes filtros, el propio tratamiento de la señal, etc.) con el objetivo de crear soluciones para que los médicos puedan mejorar la vida del paciente y me embarqué en la realización de un doctorado en ingeniería biomédica en la UPM.

Mi tema de estudio era la evaluación de un sistema basado en aprendizaje automático para detectar fluctuaciones no motoras en los pacientes con Parkinson. Bajo el liderazgo de la catedrática Carmen Sánchez Ávila, llevé a cabo este estudio y descubrí una disciplina (la biotecnología) apasionante en la que, tras defender mi tesis doctoral, continúo involucrada al formar parte del Consejo de EAMBES (Alianza Europea de Ingeniería Biomédica), como presidenta del Comité de I+D+i del Instituto de Ingeniería de España (IIE) y participando en diferentes proyectos de investigación.

Tras finalizar el doctorado, se abrió para mí un campo enorme de oportunidades para trabajar como docente. Por ello, actualmente trabajo también como profesora asociada en diferentes universidades (Comillas, CUNEF, CEU) y colaboro con otras universidades extranjeras (Universidad de Viena, Universidad de Pacífico en Perú, entre otras), donde imparto cursos relacionados con el análisis de datos, métodos de aprendizaje automático o inteligencia artificial.

Poco a poco fui descubriendo que la gente especializada en ingeniería y más concretamente quienes hacemos Teleco, ¡estamos en todas partes! Es frecuente encontrarnos en departamentos de diseño, investigación y desarrollo de compañías

punteras en tecnología, pero también en los departamentos de ventas de grandes multinacionales o en los Consejos de Administración de algunas de las empresas más relevantes de España. También hay una cantidad creciente de colegas que decidieron emprender y crear su propia empresa, y actualmente se encuentran liderando negocios con éxito a nivel nacional e internacional. Por eso, participo activamente en diferentes asociaciones o programas en la promoción de los estudios de ingeniería, apoyando las disciplinas STEM, con el objetivo de que haya más especialistas en ingeniería en el futuro.

Para concluir, simplemente quería acercar a la sociedad, y a las mujeres en particular, la gran cantidad de oportunidades que ofrece estudiar una ingeniería, no solo por el hecho de poder trabajar a nivel nacional e internacional, sino también por desempeñar un papel crucial en la mejora de la calidad de vida de las personas mediante el diseño de soluciones prácticas y sostenibles.

Capítulo 12
Nunca imaginé que el español cambiaría mi vida



Rozita Che Omar

Es profesora de español y presidenta de la Asociación de Profesores y Estudiantes de Español en Malasia. Apasionada por la enseñanza de idiomas, la traducción literaria y la investigación cultural, trabaja para fortalecer los lazos entre comunidades a través del idioma y el intercambio cultural.

Palabras clave: carrera profesional, estudios universitarios, emigrar, nostalgia, conexión, legado.

Nunca imaginé que un día hablaría español y mucho menos que este idioma definiría mi vida de maneras que nunca soñé. Crecer en un entorno donde el español no era más que un eco distante hacía que aprenderlo pareciera improbable, sino imposible. Sin embargo, como mujer, siempre me he sentido motivada por la idea de romper barreras y seguir mi pasión, aunque pareciera estar fuera de mi alcance.

Mi recorrido académico comenzó en Universiti Malaya (Malasia) donde di mis primeros pasos en el aprendizaje de la lengua. Lo que empezó como un simple curso, se transformó en una pasión profunda, un anhelo por aprender y conectar con algo mucho más grande que yo misma. Aprendí que, como mujer con tres niños pequeños, podía desafiar las expectativas y abrazar un camino que parecía incierto, pero que al final me llevaría a un mundo lleno de oportunidades.

Sin embargo, el viaje no fue fácil. Al ser mujer, me enfrenté a desafíos adicionales, como la presión de equilibrar mi vida personal y académica, especialmente en una etapa tan exigente de mis estudios. Por ello, a lo largo de mi trayectoria, a menudo me encontré con la mirada escéptica de quienes pensaban que mis ambiciones eran demasiado grandes. Pero no me hicieron parar en mi camino, solo un poco menos placentero.

Así mi determinación de seguir avanzando me llevó a la Universidade de Santiago de Compostela, en Galicia (España). Dejé a mis pequeños niños en Malasia —una distancia tan larga no es fácil para una mamá— y luego regresé a España para estudiar un máster en la Universidad de Salamanca. En esta ocasión, me llevé a los tres niños conmigo y ellos asistieron al colegio allí también. Luego, completé mi doctorado en la Universidad Malaya. La Universidade de Santiago de Compostela, la Universidad de Salamanca y la Universiti Malaya son las tres instituciones que cambiaron a una mujer débil y la transformaron en una mujer distinta, fuerte, resistente, determinada.

Ser mujer en un campo académico tan competitivo me obligó a desarrollar una mentalidad resiliente y perseverante. Cada paso en mi formación no solo fue un triunfo profesional, sino también un acto personal de resistencia frente a las expectativas de la sociedad sobre lo que una mujer debería o no debería hacer.

Mi experiencia en España fue más que educativa. Al estudiar allí, entendí la riqueza cultural de los países hispanohablantes, no solo desde un punto de vista académico, sino también personal. Recuerdo mis días en la Universidad de Salamanca, donde compartía clases con estudiantes de todo el mundo, muchos de los cuales eran mujeres que, al igual que yo, se habían embarcado en un viaje de superación. Esta interacción no solo enriqueció mi formación, sino que también me enseñó la importancia de crear una red de apoyo entre mujeres, especialmente en un entorno académico. Nos motivábamos mutuamente las unas a las otras a seguir adelante, incluso cuando las circunstancias parecían desalentadoras. Me gustaría darles las gracias y mandarles un recuerdo a todas estas amigas, compañeras, si es que algún día leyesen este texto. Su apoyo me ayudó a no rendirme.

Hoy, mi conexión con el español es mucho más que una carrera académica; es un reflejo de mi viaje como mujer, enfrentándome a los desafíos que muchas veces se imponen sobre nosotras. En Kuala Lumpur, he tenido el privilegio de colaborar con la Embajada de España y otras embajadas de países latinoamericanos, construyendo puentes entre comunidades y cultivando mi pasión por el idioma y la cultura. Estas relaciones no solo me han permitido ampliar mis horizontes profesionales, sino que también me han permitido representar a mujeres como yo, que persiguen sus sueños, aunque haya obstáculos por superar. Al mismo tiempo, estos vínculos internacionales han servido como un ejemplo de cómo la lengua y la cultura pueden unificar a las personas, sin importar su origen.

Ahora, a tres años de mi jubilación, reflexiono sobre el legado que quiero dejar.

Como mujer que ha transitado por un camino que no siempre ha sido fácil, mi sueño es crear un programa llamado *Spanish for Life*, especialmente diseñado para personas mayores o adultos que desean aprender español y sumergirse en la cultura hispana. Este programa no solo sería una oportunidad para enseñar un idioma, sino también una vía para empoderar a las personas a través del conocimiento de una nueva lengua. Al igual que yo me empoderé a través del español, deseo ofrecer a otras mujeres y hombres la oportunidad de descubrir el valor y la belleza de este idioma. El programa sería un espacio inclusivo, donde la edad o el género no fueran barreras, sino que más bien, se valorara el aprendizaje como un acto de valentía y crecimiento personal.

Además, deseo ofrecer mis servicios como consultora para malayos interesados en estudiar en universidades de España y América Latina. Como mujer que ha tenido que superar desafíos para alcanzar sus metas, creo que puedo ofrecer una perspectiva valiosa a quienes que desean estudiar en el extranjero. Mi experiencia me ha enseñado que las mujeres tienen que luchar más por sus oportunidades, pero también que el esfuerzo tiene su recompensa. Por eso, quiero guiar a otros en sus procesos de admisión, becas y adaptación cultural, especialmente a aquellas mujeres que desean abrirse camino en un mundo académico internacional.

Como decía, mi camino ha sido dulce y salado: dulce por los logros y las conexiones que he construido y salado por los desafíos y sacrificios necesarios para llegar aquí. Pero si algo he aprendido como mujer es que, al seguir mi pasión y mis principios, los desafíos se transforman en lecciones valiosas.

El aprendizaje del español no solo me dio las herramientas para avanzar en mi carrera, sino que también me permitió conectar con una cultura que, aunque distante en mis primeros años, ahora siento como propia. Las conexiones humanas que he forjado a lo largo de los años, tanto con mis estudiantes como con los profesionales con los que he trabajado, me han demostrado que, como mujeres, tenemos la capacidad de dejar una huella significativa en el mundo. En los próximos años, deseo continuar utilizando mi pasión por el español para crear más oportunidades para otros, especialmente para las generaciones futuras, mostrando que nunca es tarde para comenzar un nuevo viaje de aprendizaje.

A una joven amiga le diría: "Nunca subestimes el poder de un idioma o una cultura para cambiarte la vida. Como mujer, elige siempre tu propia voz y sigue el camino que te haga feliz, incluso cuando ese camino parezca incierto". Porque el español no es solo un idioma que hablo; es la puerta que me ha llevado a vivir una vida llena de significado y conexión, desafiando las expectativas y creando mi propio camino.

Capítulo 13
El camino claro que surgió de hacerme (muchas) preguntas



Ana Biurrun

Es una profesional con más de 10 años de experiencia en el ámbito internacional. Ha trabajado en organismos como la ONU y el Grupo del Banco Mundial, además de ONG y también en el sector privado. Su experiencia se centra en alianzas estratégicas, recaudación de fondos y campañas de comunicación y sensibilización.

Palabras clave: carrera profesional, crisis profesional, cooperación al desarrollo.

Un día, allá por finales de 2008, me encontré llorando detrás del *rack (armario de cables)* de la sala de máquinas del estudio de postproducción digital donde trabajaba. Ahí estaba, en un espacio frío y ruidoso, con el aire acondicionado y el zumbido de las máquinas llenando todo el ambiente. En ese lugar aislado, diseñado para que las máquinas no se sobrecalentaran mientras trabajaban, me di cuenta de algo: que ya no quería seguir levantándome cada mañana para ir a ese trabajo.

Editar vídeos ya no tenía sentido para mí. El esfuerzo no compensaba la frustración y la emoción por aprender se había esfumado. No se trataba solo de equivocarme o de la frustración del día a día. Era algo más profundo. Mi trabajo no me movía, no me inspiraba. Y, como muchas veces pasa, la comparación me estaba jugando una mala pasada: veía a otras personas más centradas, más realizadas. La comparación es una compañera pésima y engañosa que bien haríamos en saludar brevemente en la distancia y seguir a lo nuestro. Cada una tenemos nuestros ritmos, nuestro camino,

nuestros deseos y nuestros fallos. Por mi parte, no tenía claro qué me gustaba, ni cómo empezar, ni siquiera si era posible.

Soy una privilegiada en muchos aspectos, pero necesitaba ganar dinero para vivir.
 Porque, al final, el dinero es eso: un intercambio por comida, techo, seguridad. Y ahí estaba yo, en plena crisis existencial, planteándome cómo podía cuadrar todo.

Me dije: "Voy a empezar por el principio". Decidí reflexionar desde cero, sin filtros ni ideas preconcebidas, como si tuviera que explicarle a un extraterrestre qué significa trabajar, qué es el dinero y por qué buscamos hacer algo que nos motiva. No entraré en detalles porque podría estar horas, pero diré que estas conversaciones imaginarias son reveladoras a niveles muy profundos. Aunque aviso: no siempre es bonito lo que sale. A veces te encuentras con verdades que te desordenan por completo, al menos en mi caso. Eso sí, lo recomiendo totalmente; el tiempo que pasamos por aquí es breve y qué mejor manera de hacerlo que identificando lo que nos gusta e ir a por ello.

Después de darle muchas vueltas, decidí estudiar un máster en cooperación internacional al desarrollo. Me lancé con todo: dejé mi trabajo, pedí un préstamo y empecé como voluntaria y becaria en ONG. Me di dos años para formarme y estar en posición de pedir que se me pagara por mi trabajo. Mi sueño era trabajar en la ONU y, aunque sabía que tenía un largo camino por delante, sentía que daba un paso en la dirección correcta.

Uno de mis destinos fue Magallanes y la Antártica Chilena, en donde trabajaba con comunidades de vecinos, muchos de ellos mapuches; con colegios, artistas y mujeres emprendedoras. Las veces que me caí en ese trabajo y lo que aprendí como resultado no tienen precio. No hay nada como ir pensando que lo sabes todo para darte cuenta de que, *ejem*, posiblemente no sepas prácticamente nada.

Finalmente logré entrar en la ONU con ACNUR después de 10 años trabajando en varios países y organizaciones. Mi destino era Liberia, en donde aprendí lo que no hay escrito. Ahí tuve la oportunidad de formar parte del Equipo de Respuesta de Emergencia. Durante nueve meses estuve de reserva, lista para ser enviada a situaciones críticas. Y entonces llegó mi turno: Darfur (Sudán). Conociendo mi forma de trabajar, mi jefe me dijo antes de que me fuera: "A veces tendrás que sacrificar la calidad que buscas por la urgencia". ¡Qué gran razón tenía! Esa frase se quedó conmigo mientras me enfrentaba a las complejidades de trabajar en Darfur, una región marcada por el conflicto. Mi tiempo en *El Geneina* (ciudad capital del Estado de Darfur del Oeste) fue breve, pero intenso. En ese momento me di cuenta de algo fundamental: mi camino ya no estaba ahí. Trabajar en zonas de conflicto no era lo que yo quería.

Con el tiempo, me di cuenta de que mi etapa en el extranjero estaba llegando a su fin. Había cumplido mis metas internacionales, pero era momento de redirigir mis

energías. Reflexioné, volví a conectar con mis prioridades, hablé con *mi extraterrestre* y tomé una decisión importante: establecerme en España. Nunca había sentido esa necesidad de asentarme en un lugar; y podría haber elegido Reino Unido, Dinamarca, Alemania, Chile o Bélgica, pero era en España, y en concreto Madrid, donde me veía a largo plazo.

Después de volver de Sudán, me ofrecieron un trabajo en el Grupo del Banco Mundial que me permitió trabajar entre España y Bruselas. Después de tres años allí, y aunque tenía oportunidades para quedarme en otras ciudades europeas, decidí seguir priorizando mi deseo de asentarme en Madrid. Fue una de esas decisiones conscientes que cambian la dirección de tu vida y aprendí que, a veces, decir "no" puede ser más difícil que decir "sí", pero es un acto de enorme claridad y autoconocimiento.

Este camino no ha sido, ni es, lineal ni perfecto, pero sí profundamente mío. Hoy sigo explorando, probando, aprendiendo, conociendo el ecosistema en Madrid y confirmando que mi apuesta personal de estar aquí es la mejor para mí.

Cada decisión consciente, cada equivocación y acierto han sido la base de un proceso vital único, mi proceso en este camino extraño y maravilloso que es la vida que tengo la suerte de tener.

Capítulo 14
Ver con nuevos ojos: lo que aprendí en Lagos, Nigeria.



Belén Calvo Hereza

(Madrid, 1993) es graduada en Traducción e Interpretación y Relaciones Internacionales. Ha ejercido como profesora de inglés en España y de español en Estados Unidos. Actualmente enseña español en la Universidad de Lagos, Nigeria.

Palabras clave: Nigeria, migraciones, estereotipos, cultura.

Nunca pensé que viviría en Nigeria y que hacerlo cambiaría tanto mi manera de ver el mundo. Esta es la historia de esa transformación.

Llegué a Lagos en septiembre de 2023 con 29 años, dos maletas y toneladas de incertidumbre. Mi misión era trabajar como profesora de español en la Universidad de Lagos. Esto era posible gracias a un programa de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo. Había plazas en unos setenta países y la plaza de Lagos, la única del país, era nueva. Conocía el programa desde mis años de universidad y había fantaseado con participar en él. Nunca me había imaginado en África, pero la oportunidad se presentó… y las ganas de aventura pesaron más que el miedo.

Vinieron a buscarme al aeropuerto en un coche blindado con matrícula diplomática y me dejaron en la que sería mi nueva casa: un piso dentro del campus, en una zona de la ciudad conocida como *mainland*. Lagos se divide en dos áreas: el *mainland*, el territorio continental, y la *island*, que, pese a su nombre, es un conjunto de islas

y penínsulas. Soy una española caucásica y enseguida me di cuenta de algo: en el *mainland* no había prácticamente nadie con mi color de piel. Como era de esperar, yo también llamaba la atención de la gente. Cuando caminaba por la universidad, muchas personas me miraban con asombro, me sonreían y me saludaban con un "¡*Oyinbo*!". Esta es una palabra para designar a los blancos en yoruba, el idioma del grupo étnico homónimo y mayoritario del suroeste de Nigeria.

Descubrí que casi todos los extranjeros vivían en la "isla" y durante los primeros meses de mi estancia conocí a varios de ellos. Ante un cambio vital tan drástico, necesitaba la compañía de personas con las que pudiera identificarme. Me recibieron con los brazos abiertos. Sin embargo, nuestras situaciones eran muy distintas. Muchos vivían en jaulas de oro: recintos de lujo de los que no podían salir sin chófer, y a veces incluso escolta. Algunos reconocían no relacionarse con nigerianos que no formaran parte de su servicio doméstico.

Por un lado, los entendía. Entendía que prefirieran vivir en una burbuja. La vida en Lagos puede ser muy incómoda para el ciudadano de a pie: calor húmedo y sofocante, atascos interminables, escasez de electricidad y agua, mala cobertura, delincuencia, una moneda débil y fluctuante… pero, con el paso del tiempo, llegué a la conclusión de que nos estábamos sobreprotegiendo y, como consecuencia, nos estábamos perdiendo las maravillas que habitaban fuera de la burbuja.

El primer evento que me abrió los ojos tuvo lugar en noviembre. Se llama Aké y es un festival que celebra a artistas y emprendedores culturales africanos y afrodescendientes mediante presentaciones de libros, recitales, proyecciones, conciertos y coloquios. La calidad del festival me dejó boquiabierta y me ayudó a darme cuenta de mi propia ignorancia.

No sabía prácticamente nada de Nigeria ni de África. Al menos, nada positivo. De pequeña el continente africano era aquel lugar lejano donde vivían los animales de *El Rey León*. Aquel lugar que los adultos mencionaban cuando no quería terminarme el plato: "¿Cómo no te lo vas a comer, si los niños de África se mueren de hambre?". En el colegio, si se hablaba del continente, solía ser en torno a la época de la esclavitud. Antes de la colonización, parecía que solo Egipto tuviera una historia interesante. En la universidad me siguieron transmitiendo esta visión eurocéntrica de la realidad y el contenido sobre los países africanos se centró en la abundancia de recursos naturales y violaciones de derechos humanos.

Sí, es cierto que en África hay mucha violencia y sufrimiento. Pero es mucho más que eso. Hay muchas otras cosas que las personas como yo desconocemos por completo. El festival Aké fue solo el principio de esta revelación. Para empezar, África no es un país. No es un todo. Es un continente gigante y diverso. Cuando me permití salir de la burbuja y explorar con libertad mi pequeña parcela, descubrí una riqueza cultural que cambió para siempre mi mirada.

Descubrí a escritores y poetas magníficos, entre ellos algunos de mis alumnos. Me deleité escuchando sus poemas y leyendo sus ensayos, novelas, cuentos y cómics. Recorrí museos, galerías y ferias de arte deslumbrantes. Admiré la moda y los peinados tanto de las pasarelas como de las calles. Disfruté de películas que merecerían un Óscar y musicales que podrían estar en Broadway. Fui a conciertos de *afrobeat* y clases de *afrodance*, y también a conciertos de *rock* y clases de salsa. Conseguí hacer amigos nigerianos.

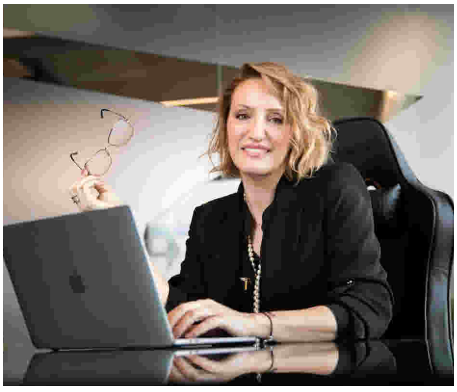
Todas estas experiencias despertaron, además, mi interés por lo afro fuera del continente, y esto me llevó a otro festival que me dejó tanta huella como el Aké: el Petronio Álvarez. Un festival en Cali, Colombia, que celebra las culturas afrolatinas a través de la moda, la gastronomía y la música. Me impresionó, de nuevo, la calidad del festival, y reconocí en él elementos de la cultura yoruba, como el idioma en las letras de una banda de Cuba o los *orishas*, los dioses de la religión tradicional, en una pieza decorativa de Brasil.

En el momento de escribir estas líneas, me quedan seis meses más en Lagos. La aventura habrá durado dos años. No sé qué me deparará el futuro, pero sé que gracias a esta experiencia soy más consciente de la importancia de cuestionar los estereotipos y rodearse de personas con historias de vida diferentes que pongan en perspectiva la propia y alimenten la empatía. Y de mirar a todos los inmigrantes con la misma humanidad, tanto el que llega con pasaporte diplomático en avión como el que lo hace indocumentado en patera.

Unas recomendaciones…

- Un libro: *Africa Is Not a Country* de Dipo Faloyin (Nigeria).
- Una película: *Funmilayo Ransome-Kuti* de Bolanle Austen-Peters (Nigeria).
- Una banda de música: Herencia de Timbiquí (Colombia).
- Una institución: Casa África (España).

Capítulo 15
Liderando los eSports: el viaje de una mujer para transformar una industria



Virginia Calvo Gómez

Es propietaria y COO (directora de operaciones) de GIANTX, uno de los equipos de eSports más importantes del mundo. También es fundadora de Atlas Informática, empresa pionera en *gaming*. Ha sido reconocida por Forbes y Women's Sports Institute por su trayectoria. Lidera iniciativas de igualdad y transformación en la industria del videojuego y los e-sports.

Palabras clave: eSports, carrera masculinizada, falta de modelos, videojuegos, *mansplaining*.

Nunca imaginé que los videojuegos se convertirían en una parte tan importante de mi vida. Mi primera conexión con ellos no fue especialmente prometedora. Era el año 1988, tenía unos ocho o nueve años y en casa de unos primos, donde siempre hacían tanto Papá Noel como Reyes (cosa que me daba una envidia tremenda), descubrí un aparato que, al conectarlo a la televisión, reproducía juegos. Como niña curiosa e inquieta, decidí probarlo.

Sin embargo, mi entusiasmo se frustró rápidamente. No lograba jugar más de cinco minutos seguidos debido a mi falta de experiencia y la pericia de mis primos. Aquella sensación de esperar y no tener oportunidad terminó por aburrirme. Decidí, con la convicción infantil de aquella época, que los videojuegos no eran para mí y me fui con mi curiosidad a otra parte.

A pesar de eso, siempre me atrajo la tecnología. Desde programar el VHS para grabar la película de Superman, hasta trastear con videocámaras y aparatos de música, ahí encontraba yo un reto y un placer al "hablar con las máquinas". Recuerdo tardes enteras intentando descifrar cómo funcionaban algunos dispositivos. Como aquella vez que arreglé el reproductor de cintas de mi padre, quien me miraba entre asombrado y aliviado porque pensaba que había que comprar otro. Sin embargo, nunca vi este interés como una posible carrera. Mi profesor de Física del instituto lo notó. Tras sacar un 10 en Selectividad en Matemáticas y Física, su indignación fue notable al enterarse de que había elegido estudiar Administración y Dirección de Empresas. Con cariño y frustración, me repetía: "Pero Virginia, tiene usted una habilidad especial para la Física, reconsidere su decisión por favor". Recuerdo bien sus palabras, aún hoy.

Sin embargo, como no tenía referentes en ingeniería o ciencia a mi alrededor, opté por lo conocido: mi padre era empresario. De todos modos, más tarde, los planes volvieron a cambiar. Dejé ADE y me pasé a Fisioterapia, influida por mi otra pasión: el deporte. Durante años fui atleta federada sin mucho éxito, la verdad. Pero aquella etapa me enseñó disciplina, perseverancia y el valor de superar mis propios límites. Recuerdo aquellas frías mañanas de invierno en Madrid, corriendo por la Casa de Campo con las manos congeladas o los sofocantes entrenamientos de verano bajo el sol abrasador en Vallehermoso. Esos momentos me enseñaron que los resultados llegan con esfuerzo constante y que los desafíos merecen ser afrontados con valentía.

Terminé la carrera de Fisioterapia con honores, pero el destino tenía otros planes. Me trasladé a Málaga, dejando atrás el Madrid de mi infancia, para empezar una nueva vida con mi pareja. Trabajé como fisioterapeuta a domicilio y eché una mano a mi novio en su tienda de informática. Fue entonces cuando surgió una oportunidad de negocio que cambiaría mi vida: fundamos *Atlas Informática* en 2004. Atlas comenzó siendo una empresa que importaba *hardware informático* (componentes) de otras marcas y vendía a pequeñas tiendas de barrio. Pronto comenzamos a diseñar y fabricar nuestros propios productos y marcas. De hecho, fuimos los primeros en España en diseñar y fabricar productos para *gamers (gente que es asidua a los videojuegos)* y venderlos bajo nuestras propias marcas. Nos posicionamos como líderes y hoy las marcas de Atlas (NOX, KROM, OZONE y DRIFT) son referentes en Europa.

Como copropietaria y directiva, aprendí sobre gestión empresarial y finanzas, tecnología y operaciones (al final sí me convertí en empresaria). Veinte años después vendimos la empresa al mayor grupo empresarial español del sector. Pero fue antes, en 2008, cuando conocimos el mundo de los eSports a través de GIANTS, un equipo al que patrocinábamos con Atlas para promocionar nuestros productos y que pronto se convirtió en nuestro propio equipo.

Mi primera impresión de los eSports no fue deslumbrante. Todo era rudimentario, poco profesional y lo reconozco, me dejé llevar por los prejuicios habituales: "Esto

es cosa de frikis", "Esta competición no es ni sería ni requiere esfuerzo". Sin embargo, había algo magnético en ese ambiente. Recuerdo mi primera visita a una competición presencial: un espacio lleno de cables, pantallas parpadeantes y gritos de emoción. La pasión que sentía cada participante era contagiosa, era como si todos supieran que estaban contribuyendo a crear algo nuevo, algo grande. Muy pronto me vi inmersa en ese mundo, queriendo entenderlo desde dentro. Me dejé llevar por esa energía y me sumergí en el aprendizaje, haciendo preguntas y entendiendo las reglas del juego.

Pronto, descubrí un reto mayor: la necesidad de explicar al mundo lo que estábamos haciendo, qué eran los eSports y su potencial. Desde ponencias hasta entrevistas, me convertí en embajadora de este fenómeno, derribando prejuicios y mostrando modelos de negocio. Pero también sabía que teníamos un desafío más: la inclusión de las mujeres en una industria joven y tecnológica.

Como mujer en un entorno mayoritariamente masculino, siempre fui consciente de las barreras. Aunque dirigía empresas exitosas, a menudo notaba el "tufillo" de comentarios y miradas despectivas: "Está aquí porque es la mujer de…". De hecho, a lo largo de mi carrera, he vivido situaciones que, aunque no me sorprenden, siguen siendo un reflejo de cómo ciertas dinámicas de género persisten incluso en entornos profesionales de alto nivel. Recuerdo una reunión clave en la que, como directiva de la empresa, tomaba las decisiones sobre la estrategia comercial. Estábamos explorando una posible colaboración con un proveedor importante. Llegué acompañada por miembros de mi equipo, todos hombres. Desde el momento en que nos sentamos en la mesa, el interlocutor evitó dirigirse a mí. Hablaba con mis compañeros, buscaba su aprobación, incluso les preguntaba su opinión sobre decisiones que solo yo podía tomar. Al principio, dejé que la escena se desarrollara, esperando que en algún momento se diera cuenta de que estaba ignorando a la persona equivocada. No sucedió. Finalmente, tuve que interrumpir: "Si quieres que esta reunión sirva para algo, te sugiero que me hables a mí, porque soy yo quien tiene la última palabra en esta negociación". Otra experiencia recurrente ha sido enfrentarme al *mansplaining*, esa condescendencia con la que algunos hombres me explican cosas básicas asumiendo que las desconozco solo por el hecho de ser mujer. En una ocasión, durante un evento del sector, un asistente se acercó a "explicarme" cómo funcionaba un modelo de negocio en eSports. Escuché pacientemente hasta que terminó, para luego decirle que esa estructura la habíamos implementado en nuestra empresa hace más de cinco años y que, de hecho, habíamos sido pioneros en ella. La incomodidad en su rostro fue evidente. Pero si hay algo igual de frustrante es cuando el paternalismo se cuela en las relaciones profesionales. He trabajado con subordinados que, en lugar de seguir la dinámica natural de una estructura empresarial, adoptaban un rol protector hacia mí, como si necesitara ayuda para tomar decisiones o gestionar conflictos. Más de una vez he tenido que recordarles que no estaba ahí para que me cuidasen,

sino para liderarles. La confusión de roles no solo es irritante, sino que también refleja cuán arraigadas están ciertas creencias sobre la autoridad y el género. Estas situaciones no son exclusivas de los eSports ni del mundo de los videojuegos. Son un reflejo de algo más profundo, que trasciende industrias y generaciones. No me han detenido, pero sí me han servido como recordatorio constante de por qué es tan importante que más mujeres ocupemos estos espacios y dejemos claro, con hechos y con voz firme, que estamos aquí para quedarnos.

Estas experiencias me impulsaron a trabajar por la visibilidad y las oportunidades para las mujeres en los videojuegos. Impulsé y me empeñé en crear equipos femeninos en GIANTS y así fue. GIANTS creó sus primeros equipos de Counter Strike, League of Legends y, posteriormente, de Valorant. Esto ha dado visibilidad y ha ofrecido caminos seguros para muchas jugadoras que serán (ya lo son) referentes de otras jugadoras en el futuro. Aún queda mucho por hacer, pero creo firmemente que las mujeres serán fundamentales en el éxito de esta industria más pronto que tarde.

Hoy, como directora de operaciones de GIANTX, trabajo en un entorno internacional y multicultural, con oficinas en Berlín, Londres y Málaga y en la más alta escena de la competición. Estoy convencida de que los eSports serán uno de los grandes espectáculos del siglo XXI. Mi historia demuestra que no hay caminos lineales ni definitivos. Los eSports no solo cambiaron mi vida; sino que me dieron la oportunidad de cambiar el mundo que me rodea. Si algo he aprendido, es que las pasiones inesperadas pueden ser las más transformadoras. Y en un sector que aún está en construcción, cada voz cuenta. Especialmente la nuestra, la de las mujeres.

Capítulo 16
Me quitaron la paz



Sandra Carmona

Es gitana mestiza, lesbiana y feminista. Es Educadora e ilustradora especializada en diseño social y editorial y cofundadora de *Altramuz Editorial*, una editorial romaní y LGBTIQ centrada en la creación de narrativas propias.

Palabras clave: racismo, cáncer, orfandad, antigitanismo.

Estoy sentada en la sala de espera, mirando por la gran ventana que tengo a mi lado, mi pierna derecha se mueve como si no formase parte del resto de mi cuerpo. Justo enfrente tengo a una mujer que debe rondar ya los setenta años, que no deja de mirar su móvil.

Estamos solas las dos, esperando que alguien entre por la puerta y nos diga algo a mí o a ella. Le toca a ella, pues el que entra es su marido, que se sienta a su lado y le comienza a contar cómo ha sido la prueba, lo que ha sentido, lo frío que era el lugar, que han tardado mucho, que lo han tenido ahí tumbado un largo rato esperando, —pero el que ha entrado ahora está regular— le dice a su mujer sin bajar la voz —ya sabes que esta gente no se cuida—. Yo me quedo callada, esperando a ver cuánto más a decir hasta que se de cuenta de que quizá, viendo que no hay nadie más en la sala, la persona de la que está hablando haya venido conmigo. Su mujer hace un

gesto casi imperceptible, indicándole que baje la voz, pero él no se da cuenta y sigue con su charla.

Yo salgo de la sala y me quedo esperando en el pasillo. Llamo a un familiar, que está
86 de turno esa mañana y se pasa a verme mientras espero. Hablo con mi prima unos minutos hasta que su teléfono suena y tiene que irse volando a otra planta. De pronto, del fondo del pasillo emerge la figura de un hombre joven, probablemente más joven que yo. Me mira, mira a mi alrededor, yo espero que me diga algo, pero entra y echa un vistazo dentro de la sala. El matrimonio ya se ha ido. Vuelve fuera y me mira de nuevo: —¿Viene usted acompañando a Juan Manuel?—. Le digo que sí e inmediatamente me pregunta —¿De dónde vienes?—. Si esto no me pasara nunca, le diría que de dónde voy a venir, pues de mi casa, pero se perfectamente a lo que se refiere, así que le comento que soy su hija.

Porque a pesar de que para el mundo desconocido de ahí fuera —que mira con ojos ajenos a la diferencia y da permiso al reconocimiento— nunca he sido su hija, mi padre y yo éramos muy parecidos, tanto en apariencia, como en forma de ser.

Mi amiga me pregunta si quiero escribir este texto, en este momento, y le digo que sí, que creo que necesito expulsar fuera todo el odio que me han ido inyectando poco a poco durante estos dos años en todos los centros sanitarios por los que he pasado. Este testimonio debe hablar de los cuidados. En mi caso hablaré de la falta de cuidado. Del CUIDADO con mayúsculas, que a mi padre y a mí nos ha faltado por parte de la sociedad y de las administraciones públicas y privadas, donde también habita dicha sociedad.

Este testimonio no va en contra de la sanidad pública, no habla de la situación que esta vive y de la cual soy consciente. Trata del camino que mi padre y yo hemos recorrido durante estos dos años de la mano de un cáncer de colón y de lo que nos hemos encontrado por este camino. Habla de lo que pasa cuando a la meta llegas tú sola, pero en la mochila sigue dentro todo lo que metisteis al principio y todo lo que se ha ido guardando hasta el final. Y si alguien quiere o necesita lanzar una excusa cuando termine de leerlo, que se vaya a la sala de espera.

Cuando se presenta una enfermedad como esta, tu vida se detiene y ya no sabes ni cuándo va a comenzar de nuevo ni cómo será cuando comience. En mi caso, activé como de manera automática, un escudo antimisiles que puse alrededor de mi padre. Eso fue lo primero en lo que pensé. Lo prioritario no fue pensar en cómo me iba a organizar las semanas, cómo iba a hacerlo con el trabajo, cómo iba a compaginar y conciliar en el hogar. Nada de eso pasó por mi cabeza al principio. Lo único en lo que pensaba era en cómo iba a proteger a mi padre para que nadie le hiciera ningún comentario, para que no hubiese ningún trato discriminatorio, cómo me iba a enfrentar a eso, porque eso iba a pasar. Eso es lo primero que piensas cuando sabes que, en tu caso, también vas a tener que cuidar contra el racismo.

En muchas ocasiones, mi padre y yo hemos vivido situaciones incómodas o directamente denunciables estando juntos. Yo siempre era quien saltaba, quien respondía enfadada, quien tenía preparado un discurso antirracista, pero él nunca respondía de esa forma siempre respondía de manera amable. Hace años le pregunté cómo era capaz de contenerse y responder así, de reírse incluso con algunos comentarios. Él me respondió: —Porque tengo mi paz—. Me decía que lo más importante y lo más difícil de mantener que tenemos es nuestra paz, que, si conseguía mantenerla, ya habría ganado y ellos habrían perdido. Esa fue, desde entonces, la frase que me ayudaba cuando algo me dolía, en la que pensaba siempre antes de responder. Pero me quitaron la paz, hace meses que él ya no está.

Debería estar escribiendo ahora algo más teórico. Deciros que las personas gitanas vivimos un racismo cotidiano, diario, ya que el racismo que vivimos es estructural e institucional y que, por tanto, se encuentra en todas las esferas y espacios que habitamos, y lo haré, pero lo que voy a hacer por el momento es contaros situaciones reales e intentar pediros que penséis en cómo mantendríais los cuidados en estas situaciones.

Todo el mundo en mi pueblo conocía a mi padre, así que aquí sí soy la niña del Negro. Cuando salimos de nuestro espacio "seguro" siempre seré vista como un agente externo. Alguien que acompaña a esta persona, que seguramente venga del ámbito del tercer sector y, por lo tanto, no tiene el dolor de una hija ni de cualquier otro familiar. No solo existen las palabras, también las miradas hablan y, en ocasiones, en muchas ocasiones, eran un monólogo interminable. Desde el principio me propuse no hacer ningún comentario, no responder a ninguna falta de respeto o trato discriminatorio delante de mi padre. En todo momento mi intención fue intentar que él nunca fuese consciente si algo así pasaba. ¡Qué ingenua fui!

Muchas veces lo conseguía, siempre era yo quien iba al mostrador, quien pedía en el bar del hospital, quien hablaba con la enfermera. Una de estas veces, a primera hora de la mañana, tenía que entregar un documento para que ese día pusieran la primera dosis de quimio a mi padre. La semana anterior, el médico que nos atendió se equivocó al imprimir el documento, se olvidó de poner la palabra "preferente" para la analítica, pero lo puso a mano y luego firmó el documento. Volviendo a la ventanilla donde me encontraba para entregar dicho papel, pedí a mi padre que me esperase sentado. La mujer que me atendió en la planta de oncología me comenta que a mi padre no le pueden hacer la analítica porque el papel ese no sirve. Me expresa que el médico debe cambiar ese papel. Hablé con ella y le dije que mi padre debía ponerse su tratamiento ese día y que por este motivo no podía hacerlo esperar más tiempo. Pero ella me insistió y me dijo que lo sentía, pero que no podía hacer nada. Así llegamos a pasar hablando más tiempo de lo normal y mi padre apareció por detrás de mí y me preguntó si había algún problema. En ese momento, la expresión severa del rostro de esa mujer cambió y se transformó en una sonrisa. Cogió

el papel que estaba en el mostrador y se giró diciendo: "Esto lo arreglamos en un minuto, sin problema".

Cuando alguna persona gitana cuenta experiencias como esta, siempre hay alguien que le resta importancia. Es quizá un impulso humano en un intento de aliviar la tensión, de no hablar del conflicto, un acto egoísta en el que pretenden evitar que se cree un malestar que perturbe su día, que rompa con su positividad. Puede que estas personas lo hagan para hacernos pensar que no todo el mundo es así, pero nosotros ya sabemos que no todo el mundo es así y tampoco hace falta que lo sea, ya con la porción que tenemos nos sobra. Si todo el mundo fuera así hace ya tiempo que las personas gitanas habríamos dejado de existir.

Mi padre era una persona compleja, con una sensibilidad muy especial que le ha llevado a no comprender o sufrir el mundo más de lo que otras personas hacen. Le afectaban las injusticias, la guerra, el hambre, la sequía. Su mentalidad iba más allá de las fronteras que le impuso no poder salir de su realidad, de las paredes en las que vivió. A menudo me pregunto qué hubiese podido hacer si hubiera tenido las oportunidades que otras personas tienen.

Le apasionaban las biografías de Martin Luther King y del Che Guevara, las historias que tenían como protagonistas a personas racializadas, se preocupaba por la política de este país, o más bien por las personas que sufren a causa de las malas políticas. Tenía una inmensa cultura musical y se preocupaba por ir siempre guapo.

Mi padre era muchas cosas y, sin embargo, para la mayoría de la sociedad era solo un gitano. Con lo que esa palabra lleva consigo. Para la gran mayoría social dentro de esa palabra no se encuentra ninguna de las cosas que era mi padre. Rodean nuestra palabra más importante de un estereotipo que nos encasilla a todos y todas a la misma vida, la misma realidad, los mismos intereses. A través de la palabra que nos define como pueblo, también nos han borrado como personas.

Mi padre cuidó durante catorce años a mi tío, uno de sus 10 hermanos. Mi tío tenía más de un 90% de incapacidad reconocida. Ha sido siempre nuestra persona favorita "El niño", como decía mi abuela. Cuando mis abuelos faltaron, mi padre decidió quedarse con mi tío. Fue su cuidador legal durante catorce años, años en los que dejó de cotizar, de trabajar de manera remunerada y después de todo ese tiempo, esa ayuda solo deja pensión a progenitores, así que al final de la vida de mi tío, la vida de mi padre desembocó en la nada. No tenía pensión, no tenía trabajo y no tenía ningún tipo de ayuda. Esta ha sido quizá la etapa en la que he visto a mi padre sentir más frustración, más ira, más ansiedad, debilidad e impotencia. Recuerdo una mañana en la que acudió a los servicios sociales de su pueblo y la frase que la trabajadora social dijo antes incluso de decir "buenos días" fue "Me pidas lo que me pidas, la respuesta es no". Esa fue la frase que salió de la boca de esta persona porque tenía un mal día. Esta persona vio a mi padre en sus últimas semanas de

vida. Me pregunto si recordaría esa mañana antes de despedirse de mi padre por última vez.

Por suerte, ese periodo pasó, aunque tardó casi dos años en hacerlo. Me imagino cómo los cuidados se perciben en cada momento. Mi padre nunca esperaba ningún cuidado por parte de ninguna persona sanitaria. Daba por hecho que él, como ser humano, no tenía importancia ni para médicos ni para nadie que trabajara en servicios sociales. Simplemente lo aceptaba, lo asumía y así su vida se desarrollaba construyendo su propia red de cuidados en su entorno familiar y de amistad en el pueblo. Entendía que los cuidados que él necesitaría a lo largo de su vida se lo iban a proporcionar dentro de estas esferas y asumía, también, las consecuencias que esto traía consigo. Esto, a pesar de lo que muchas personas puedan pensar, no se hace por decisión propia, estas estrategias de supervivencia y construcción social de la familia nacen y se desarrollan como consecuencia de la violencia ejercida de manera institucional hacia las personas gitanas. Cuando aprendes desde pequeño, desde que eres un niño —como lo fue mi padre— que todo a tu alrededor se construye desde el rechazo y el odio hacia tu cuerpo, hacia tu propia existencia y solo obtienes cariño por parte de quienes te han visto nacer, no puedes esperar que nadie fuera de otra esfera se preocupe por ti Al contrario, tu vida está condicionada por la continua sensación de exposición y vulnerabilidad a la que debes hacer frente y, desde ahí, nace la desconfianza hacia lo que está fuera del núcleo familiar y de convivencia.

Hay algo que muchas personas me han dicho a lo largo de estos meses. Me comentan que, al ser gitana, seguramente he tenido una red inmensa de tías, tíos, primos y primas, todos cuidándonos los unos a los otros, todos y todas a la vez, en todas partes. Pero hay cosas que no se entienden en esta ecuación y esto es debido a una construcción estereotipada y romantizada de la imagen que se tiene de las familias gitanas. Ser gitana tiene como consecuencia en el 80% de los casos vivir en la exclusión social, en la pobreza. A esto se suma el hecho de tener que pasar gran parte de tu existencia buscando recursos para poder sostener la vida y todo lo que esta trae consigo: una casa, tener salud, que tus hijos e hijas vayan a la escuela, tener trabajo. Todos estos son desafíos y objetivos casi inalcanzables en la vida de muchas personas gitanas. Se le suma, además, el hecho de entender que muchas personas gitanas que viven estas realidades, desarrollan trastornos depresivos, viven etapas en las que su salud mental roza el límite o lo sobrepasa y algunas caen, como consecuencia, en el consumo de sustancias y en el abuso de medicamentos, sobre todo, en el caso de las mujeres, en el abuso de antidepresivos. Esta es la ecuación en la que casi nadie piensa y es, sin embargo, la que más se repite.

Nuestras vidas no se pueden separar de las consecuencias que vivimos por ser gitanos y gitanas. Una familia puede ser muy numerosa y aun así sentirte que no solo estás sola, sino que cuando salgas hoy del hospital, debes ayudar a una de tus tías en otro proceso de salud o que tu tío te necesitará para poder solicitar una ayuda y

poder obtener por fin la prótesis dental que necesita. Nuestra familia se cuida porque es en lo que nos educan, uno de los mayores pilares de la cultura gitana. A pesar de todo lo que vivimos, entendemos que debemos estar ahí, porque el racismo te obliga a desarrollar estrategias y estas al ser mantenidas a lo largo de la historia se han convertido en señas de identidad. Cuando se dice que somos muy familiares, uno no debe olvidarse del porqué hemos llegado a ser así. Olvidarse de esto es un error tan grande como olvidar por qué nos llamamos gitanos.

Retomo mi historia. En los últimos meses, a mi padre lo trasladaron a la unidad de cuidados intensivos. La situación que hemos vivido en este espacio ha sido tan difícil, que mi cerebro necesita aún asimilar el día a día dentro de esas paredes. Lo único que lo hacía feliz y le hacía olvidar que allí era de nuevo el gitano, era ver a su familia cuando venían a visitarle. Solo así nos olvidábamos del clasismo y la blanquitud de aquel lugar.

Desde allí volvimos de nuevo a la casa. Estos días ya era consciente de que la medicación y la enfermedad habían borrado casi en su totalidad a la persona que tenía ante mí. Solicité en su momento, con meses de anterioridad y cuando así me lo indicaron, una ayuda para que alguien viniese a casa y nos echara una mano. También en este punto es cuando me comunicaron que podía solicitar otra ayuda similar en el Ayuntamiento. Ninguna de las dos solicitudes llegó a tiempo. Una por tardar demasiado y la otra, por ofrecerse tan tarde. En estos últimos meses y con el hecho de tener que gestionar el tiempo, el cansancio, las emociones, las idas y venidas de hospitales, centros y las visitas de enfermeras, médicos y trabajadores sociales, apareció de golpe la gestión del final de la vida de mi padre. No puedo sentirme orgullosa del sistema de cuidados, soy y seré siempre defensora de lo público y soy además consciente de la importancia de serlo, pero imagino un día en el que el sistema público de cuidados no solo tenga los recursos que necesita, sino que esté libre de profesionales racistas que han hecho que el camino que he recorrido junto a mi padre no haya sido el que él se merecía, el que nos merecíamos los dos. ¿Que por qué digo esto? Tres días antes de que mi padre fuese trasladado por última vez al hospital, a nuestra casa acudió el trabajador social del centro de salud. Había ido en dos ocasiones más y se había sentado conmigo para hablar de cómo lo estaba llevando y saber cómo estaba. Hablaba como si estuviese dando una misa, me hacía preguntas en ocasiones bastante personales y yo tenía la sensación de estar confesándome ante él. El tercer y último día vino y entró a la habitación donde estaba mi padre, se sentó junto a él y yo me quedé de pie a espaldas de este señor. Mi tía estaba en la cocina y acudió rápidamente a la habitación para acompañarnos, ya que en su última visita mi padre no se sintió muy cómodo y esta duró más de una hora. Él nos miró a las dos y con una sonrisa le dijo a mi padre —"Juan, en todos los años que llevo en mi profesión, jamás había visto a una gitana tan culta y tan inteligente como tu hija, debes estar muy orgulloso"—. En ese momento, y a pesar de lo que mucha gente pueda pensar, no dices nada. Mi tía y

yo nos miramos, mi padre me miró y le dijo: —"Siempre lo he estado"—. Este señor se fue de la casa pensando que había hecho un trabajo impecable, sintiéndose el mejor trabajador social del mundo.

Hay personas que se encuentran en su día a día con personas gitanas debido a la profesión que ejercen, hay otras que se encuentran con personas gitanas en espacios del barrio porque sus viviendas se ubican en estos, hay otras que se encuentran con estas en espacios activistas y hablan con nosotros de las mismas luchas. Todas ellas se sienten aliadas, todas ellas comparten el pensamiento de saber que conocen bien a las personas gitanas, porque somos sus vecinas, sus compañeras de trabajo, sus compañeras en las asambleas, sus pacientes o sus usuarias. Todas se permiten el juicio, la opinión y todas nos van a salvar. Algunas de estas personas pueden compartir más de un espacio y más de una realidad, por ejemplo, algunas de ellas trabajan atendiendo a personas gitanas y luego van a espacios activistas donde se encuentran con más personas gitanas, pero la realidad que comparten todas es que al final de sus días se van a sus casas con sus familias o salen a tomar algo con sus amigos y aquí, en estos espacios, no hay ninguna persona gitana.

Estas personas, que, por suerte no son todas, —lo vuelvo a repetir con la porción que tenemos nos sobra— se consideran aliadas, igual que el cura frustrado y al igual que él, sienten que hacen una labor cada día en la que ayudan a las personas gitanas a vivir como debemos vivir, a comportarnos como debemos comportarnos, a ser como hay que ser, es decir, payo o no gitanos, o al menos lo menos gitano posible. Estas personas se encuentran en muchas situaciones en espacios de poder, hablando por nosotras, decidiendo si merecemos la ayuda que hemos solicitado, decidiendo si mencionarnos en sus artículos sobre feminismo. Estas personas están organizando nuestras vidas sin contar con nosotras, gestionando presupuestos sin preguntarnos qué necesitamos. Se encuentran celebrando el día ocho de abril (Día internacional del pueblo gitano) en las escuelas donde solo hablarán ese día sobre nuestra historia. Se encuentran en asambleas donde reducen nuestra lucha al espacio doméstico o de nuestra comunidad. O pueden estar celebrando una boda gitana con miles de amigos entre los que se encuentran también gitanos y gitanas, porque se han criado junto a nosotros, porque les gusta nuestra cultura y se permiten mostrarla desde la burla porque sí, porque pueden.

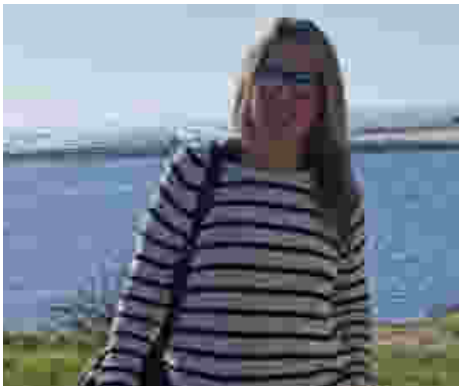
Es muy fácil reconocer a estas personas, ya que después de un acto como el que hizo ese trabajador social, ninguna sentirá la responsabilidad de admitir su error, de pedir perdón y mucho menos de sentir que tienen algo que aprender.

Han pasado tres meses desde que mi padre se fue, aún es muy pronto para poder tener otras palabras, para que la emoción vaya cambiando y para que entre todo lo malo, aparezcan también esas personas que han estado presentes. Justo en estos meses, me escriben para que ilustre la portada de una agenda donde el tema prin-

cipal de este año serán las amigas. A partir de ahora comienza una etapa en la que tendré que aprender a dejarme cuidar de una forma diferente, a solicitar ese cuidado, algo muy importante que debemos aprender y que al menos yo no suelo hacer muy bien. Este mundo es demasiado ficticio para integrar el cuidado. Cada día leemos sobre la vida de personas que no conocemos y no porque hayan hecho algo que merece la atención. La cultura del *mainstream* que nos hace estar pegadas a pantallas durante demasiadas horas a lo largo de la semana, consigue romper la cadena de cuidados conscientes que deberíamos estar compartiendo en espacios reales.

Terminando de escribir este capítulo me doy cuenta de que mi padre me ha dejado la mejor herencia, la más valiosa, la misma que su madre le dejó a él. El día de la misa de mi padre mi tía me dijo que mirase a todas las personas que habían venido a despedirse de él. A día de hoy, después de tres meses, aun me siguen diciendo que lo sienten, que lo echan de menos. Mi padre se encargaba siempre de ofrecer lo que tenía a los demás, en los momentos más inciertos de mi profesión me decía: —"Haz lo que te gusta, un plato de comida nunca te va a faltar"—. Con eso conseguía aliviar mi ansiedad. Cuando trabajaba como jornalero se inventaba canciones para que el día pasara más rápido y se hiciera más liviano al resto de la cuadrilla. Hoy se siguen cantando esas canciones. Tuvo siempre su puerta abierta para quienes entraban por ella. A pesar de todo lo que se cruzó en su camino, supo valorar lo que le hacía feliz y comprendió que lo único que necesitaba era tener a esas personas a su lado porque todas ellas éramos su PAZ.

Capítulo 17
El jardín de mi vida



Teresa Carril Otero

Nació en 1976 en Malpica (Galicia, España). Estudió jardinería y desde entonces ha trabajado en diversos ayuntamientos y empresas. Actualmente dirige una explotación ganadera y agraria.

Palabras clave: ganadería, rural, maternidad, asociacionismo.

Cuando en la escuela me preguntaron qué quería ser de mayor, yo contesté que quería ser peluquera. Nunca me imaginé la aventura que la vida me tenía preparada.

Nací en un pequeño pueblo marinero en 1976. Se llama Malpica (Costa da Morte, Galicia). En aquel momento había mucha actividad pesquera, así que la gente vivía de la pesca, el marisco y del turismo. Mi entorno fue siempre marinero, de hecho, mi abuelo tenía un barco propio y salía a faenar todos los días. Él llevaba pescado para vender en la lonja de Malpica y A Coruña. Mi abuela esperaba a que llegase mi abuelo cada día. Ella colocaba el pescado en la lonja y a las cinco de la tarde, todos los días, se vendía. Mi madre tenía un puesto en la empresa Conservera Calvo, en Carballo, a veinte kilómetros de Malpica, nuestro centro de residencia. También sus primas y mis primas ocupaban puestos relacionados con la conservera. Todo lo que me rodeaba eran barcos, mar y arena.

Cursé mis estudios en Malpica y allí empecé a desarrollar mi vida laboral: primero en jardinería, después en restauración y ya, más tarde, entré a trabajar en un taller de costura.

Nunca me gustó estudiar, quería ser peluquera. También pensé en opositar a guardia civil. Aunque los estudios no me atraían, también es cierto que tendría que haberlos cursado fuera de Malpica, en A Coruña, y en ese momento no tenía esa posibilidad. Por todo ello, me puse a trabajar cuanto antes.

En aquel entonces, mi abuelo ya había vendido el barco porque la pesca había dejado de ser nuestro medio de sustento en la familia y yo empecé, como se suele decir, a trabajar y a vivir la vida.

Fue una época maravillosa, en la que pude relacionarme con gente de toda la comarca. La gente de Malpica tenemos fama de *festeiros*, allá a donde íbamos, allí dejábamos huella. Pero finalmente, me dejaron huella a mí, porque en una de estas conocí a Antonio. Fue en Malpica en las fiestas patronales del Corpus. Cuando lo conocí, no imaginaba que llegaríamos a casarnos —no estaba en mis planes casarme— y menos trabajar en una explotación ganadera.

Mi abuela me avisó: —"Mira lo que vas a hacer, porque tú no estás acostumbrada a ese mundo"—. La gente de Malpica, aún hoy, me dice que no saben cómo me acostumbré porque era un mundo muy lejano a lo que yo había vivido y conocía.

Finalmente, dejé el taller de costura y puse rumbo a mi nueva vida en Anllóns, Ponteceso.

Así, en 2001, entré a formar parte de una familia que se ha dedicado toda la vida a la ganadería, en especial al sector lechero, un mundo que yo desconocía totalmente. Empecé a trabajar nada más llegar de luna de miel, las únicas vacaciones que he tenido en 23 años. Antonio lloraba porque tenía que volverse; y yo, tiempo después le entendí. En aquel momento, no. Teníamos 24 años.

Empecé a trabajar, como muchas mujeres, en la sombra, ya que no constaba registrada en ningún lado. No fue hasta el 2007 que realicé la capacitación agraria necesaria y me incorporé como autónoma. Así, pasé a formar parte en ese momento de la sociedad mutua, siendo cotitular de la explotación ganadera junto a mi marido.

El entorno de Antonio no estuvo de acuerdo con esto, ya que estaban acostumbrados a que mandaran los hombres y aún no era muy común que las mujeres contáramos en las asociaciones empresariales agrarias. Superé esta oposición con muchos conflictos personales con mi familia política; aunque me sentí apoyada por Antonio en todo momento, porque él sí entendía que era necesario incluirme en el negocio familiar.

Durante esos años, nacieron mis dos hijos: Antonio (2002) y Diego (2007). Desde entonces, compaginé mi actividad en la granja con la maternidad y el cuidado de mi suegro, que sufrió una larga enfermedad. Mi hijo Antonio estudió Ganadería y Medio Rural y viajó por Europa en un intercambio de estudios. Así, conoció nuevas técnicas de mejora para nuestra explotación. Él es parte de nuestra sociedad desde el 2024. Diego quiere ser tractorista desde que empezó a hablar. Se le da fenomenal la maquinaria de todo tipo y está esperando a cumplir los 18 años para empezar a trabajar con los tractores.

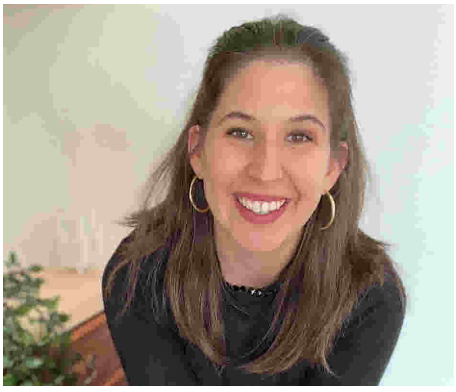
Todo el mundo decía que no entendían cómo me estaba acostumbrando a esta vida, pero nadie me preguntó nunca si estaba contenta. Mil veces se me pasó por la cabeza dejar todo atrás, pero mi idea era resistirme para dar ejemplo a muchas personas que me decían que no iba a ser capaz. No me sentí apreciada ni valorada en los primeros momentos, tuve que aprender por mí misma a hacerme valer y demostrar que sí podía con esto y con mucho más. Con todo lo que se me pusiese y ponga por delante.

Soy parte activa de la actividad de la granja lechera, me levanto con mi marido y mi hijo a las seis de la mañana todos los días del año. Realizo las tareas administrativas que pueda requerir la granja y, además, atiendo a mi familia en el hogar.

Ahora todo esto ya no me da miedo.

Aún recuerdo la primera vez que me invitaron a ir con la *Asociación de Mujeres Rurales (Fademur)* a Cáceres, hace más de 20 años. Les contesté que tendría que preguntar en casa. La persona que me invitó me dijo: —"No, de ninguna manera. Tú tienes que decir en casa "tal día me marcho a Cáceres"—. Y ese fue el primer viaje de muchos con mujeres rurales. Así fue como conocí a muchas mujeres en una situación similar a la mía. Estos viajes nos valen de terapia psicológica porque compartimos nuestras vivencias del año, y vemos que no estamos solas, que el mundo es nuestro. Esto es fundamental: saber que no estás sola y que hay modelos que seguir y otras mujeres que te entienden, que confían en ti.

Capítulo 18
¿Por qué necesitamos feminismo en la psicología?



Carlota Casqueiro García

Es directora y psicóloga en Grupo Carlota Casqueiro Psicología. Este centro está especializado en psicología sanitaria en el tratamiento a la mujer. Por ello, esta clínica, basada en Madrid, trabaja con perspectiva de género.

Palabras clave: psicología, mujer, emprendimiento, divorcio, ansiedad, maternidad, depresión posparto.

Igual te sorprende, pero las dificultades que llevan a las mujeres a terapia siguen un patrón especial. No es lo mismo tener ansiedad —por ejemplo— que tener ansiedad *siendo mujer*.

¿Qué podrían tener en común una mujer joven que tiende a sentirse insegura en su trabajo, una mujer madre que acaba de tener a su criatura y el mundo se le viene encima y una mujer madura que contempla divorciarse después de muchos años? No podrían ser más distintas, ¿no? Sin embargo, hay algo que une a todas las mujeres. A pesar de que nuestro colectivo —por necesidad— está lleno de diferencias, lo que nos une es la socialización de género. Me refiero a la educación social que recibimos sobre "cómo se es mujer *correctamente*". Fíjate, amiga lectora, que no nos socializan en ser "personas" —esto es "individuas", "librepensadoras", "autónomas"— y que, por

otra parte, la aparición del condicionante "correctamente" implica que existe una manera de ser "incorrecta".

Acompáñame a analizar brevemente los casos que te propongo más arriba y verás a qué me refiero.

La mujer joven tiende a pensar que en el trabajo está siendo poco asertiva, que tendría que poner límites, pero le cuesta horrores afirmar opiniones delante de sus jefes (¿jefas?) y otras compañeras y compañeros por si se fuera a equivocar. ¡Menudo ridículo! Al fin y al cabo, aunque tenga mucha formación nunca lo puede saber todo y ella tiene la sensación de que es menos buena en su trabajo de lo que debería. Y, además, si dice algo, la van a descubrir como la impostora o el fraude que realmente es: *Mejor seguir callada en la reunión. ¡Qué vergüenza! Debe de ser que tengo un problema de autoestima, que no me quiero suficiente.* Es decir, ella piensa que el problema lo tiene ella.

La mujer madre piensa que la maternidad que está viviendo no se parece a la que le han contado. Siente que está viviendo algo totalmente ajeno al resto de mujeres y de madres, que ellas tienen tiempo para cocinar, ducharse y estar estupendas sonriendo a su bebé sentadas en el sofá mientras les ilumina un rayo de sol. Tiende a tener pensamientos intrusivos y muy alarmantes sobre los horrores que podrían ocurrir, que podría causar ella por sus decisiones o su falta de conocimiento: ¿Tendrá frío? ¿Tendrá manchado el pañal? ¿Me querrá? ¿Le querré yo? He pensado en huir de mi casa y dejarle aquí, ¿seré yo una de esas madres terribles? ¿Debería darle el pecho? Pero me duele. Si le doy biberón ¿seré mala madre? Me estoy preocupando demasiado, ¿tendré depresión posparto? ¿Me *estoy preocupando lo suficiente? Ay madre, existe la muerte súbita del lactante… ¡Estoy fatal físicamente! Debería volver a hacer deporte… Esta mujer* funciona al cien por cien de capacidad, pero se siente insuficiente. Sobre todo, se siente culpable. Debe de ser que el problema lo tiene ella.

La mujer madura llevaba postergando su divorcio desde que sus hijos tenían cinco o siete años y ahora van a cumplir veinte. Ella se pregunta: ¿Cómo he llegado hasta aquí? A lo largo de los años conoce otras mujeres que se divorcian. Parece fácil tomar la decisión, pero *pobrecitas, mira cómo ha cambiado su vida, seguro que se sienten solísimas*. Cuando ha pensado en el divorcio, esta mujer lo ha desechado porque parecía mucho más engorro que sostenerse en esta situación en la que no había tanto malestar. No era feliz, pero tampoco infeliz. Es a raíz de un evento externo —por ejemplo, un fallecimiento, la jubilación, la menopausia, el divorcio de su hermana— que empieza a valorarlo de manera efectiva: *Se me está acabando el tiempo aquí y no puedo soportar la idea de que esto sea todo. El problema es que soy cobarde*. Tiene LA conversación con su marido, la cual temía por cómo se lo iba a tomar él, pero la tiene de todas formas. Separa las cuentas, pierde calidad de vida porque se muda a otra casa en otra zona que no conoce. *Listo. Ahora a empezar.*

Pero ¿cómo se empieza con esta edad? ¿Por qué tuve que esperar tanto? Es mi culpa por no haberme preparado mejor.

Fíjate bien, amiga lectora. Todas estas mujeres viven experiencias en su mundo interior que las hacen sentir que son las culpables de su propia desgracia. Que si sufren es porque están haciendo las cosas incorrectamente, que el problema está en ellas. O que ellas son el problema.

En esta sociedad patriarcal se socializa a las mujeres para cuidar a los demás y ser responsables únicas de los vínculos. Esto hace que no aprendamos a cuidar de nosotras mismas. Es más, nos socializan para descuidarnos e incluso machacarnos emocionalmente. Nos diseccionamos por dentro y por fuera para encontrar nuestras partes más vulnerables y pincharlas bien con un cuchillo mental, porque entendemos que ese es nuestro problema y que necesitamos erradicarlo para ser mujer "correctamente".

Siempre hay que ser más lista, más buena, más sexy, más delgada, más trabajadora, más disfrutona, más divertida, más responsable… para ser suficiente. A veces incluso otras personas nos imponen estos mandatos. Por ejemplo, en la vida sexoafectiva se dicen cosas como "Lo que tienes que hacer es hacerte la desinteresada para retener su atención"; en el trabajo, "¿Has probado a ser más asertiva?" e, incluso, en la familia. En este último caso suele ocurrir que le preguntan a ella sobre cosas del bebé y al marido sobre si ha vuelto a tener relaciones sexuales.

Esta vivencia no la experimentan los hombres de la misma forma en esta sociedad. Eso que te pasa en tu cabeza pensante y tu corazón, esa perpetua sensación de insuficiencia, no está en su vida. Ni por dentro, ni por fuera. Y nos preguntamos por qué hay tan pocas presidentas del gobierno (ninguna nunca en España), por qué la ocurrencia de trastornos de conducta alimentaria es predominantemente femenina (90%) y por qué o las "películas de chicas" van de relaciones sentimentales y no de salvar el planeta de una invasión de aliens.

Una pensaría que una parte esencial de la formación en psicología clínica sería la socialización diferencial de género. Sin embargo, la mayor parte de profesionales no están formados en qué es la socialización diferencial de género, por lo que no pueden detectarla, ni tratar las dificultades de las mujeres con quienes trabajan desde esta perspectiva. No es posible que incorporen de manera efectiva la visión de género en su manera de ver los casos, con lo que perpetúan necesariamente las presiones diferenciales.

Por eso inicié este proyecto. Tuve el valor, apoyándome en otras profesionales de este y otros campos, de posicionarme abiertamente como feminista en mi práctica profesional. De traer a la terapia el contexto en el que existe la mujer y considerarlo como relevante. Temí perder clientela, fracasar, ser señalada como "exagerada", "fe-

minazi" o incluso "irrelevante". Pero lo hice de todas formas. La consecuencia es que las mujeres que atendemos obtienen una visión más completa de lo que les ocurre. Al señalar las distintas causas de sus situaciones, tanto internas como contextuales, damos información. Gracias, información, porque nos regalas la oportunidad de decidir libremente sobre nuestra vida. Y la libertad merece la pena.

Capítulo 19
Creo en la magia de las palabras de mujer



Mar Castro

Guardiana de las palabras. Promotora de la autenticidad, la humildad y la reciprocidad en las personas. Pionera de la NETiqueta y la Oratoria Digital. Asesora internacional en Comunicación Ejecutiva y Marca Personal.

Palabras clave: poder, palabras, voz, confianza, trato silencioso, ley de hielo, *manterrupting*, micromachismos.

¿Qué palabras te describen? ¿Qué conversaciones dedicas y te dedicas?

¿Qué huella dejas?

Las palabras modifican las capacidades perceptivas de las personas, y la toma de decisiones. Las palabras provocan sensaciones emocionales y físicas e influyen, incluso, en la calidad de vida. Las palabras, en fin, dejan huella física, cognitiva y emocional, y generan estados de ánimo.

Con la presencia de palabras viví experiencias inolvidables, conocí la admiración completa, SOY. Con la ausencia de palabras, reviví momentos que había logrado olvidar, reconocí la indiferencia absoluta, estaba incompleta. Con palabras, fui consciente de dónde estaba, a dónde quería llegar y los pasos que debía dar. Incrementé mis competencias. Sin palabras, me mantenía paralizada, infeliz e improductiva. In-

volucioné. Sin palabras y hechos, mantuve una relación personal agotada y relaciones profesionales insatisfactorias. Equilibra tus palabras y acciones. Las palabras y acciones han desencadenado, y evitado, discusiones; han originado, y sorteado, conflictos; han desatado, y dificultado, separaciones de toda naturaleza y condición. Saber ponerle nombre a lo que nos ocurre y a lo que sentimos es fundamental para tener una vida mejor.

¡Alza tu voz! Sea cual sea tu entonación, pronunciación o volumen…

¡Alza tu voz!

Desde la antigüedad, a las mujeres se nos ha excluido de las conversaciones y los debates —desafortunadamente, esto sigue pasando hoy en día de manera más o menos explícita en función del país de turno—. La cultura clásica promovió las asunciones de género sobre el discurso público, pero eso no era LA VERDAD. La palabra no es *cosa de hombres*, así que pon en valor tu voz de mujer. No son pocas las mujeres que se sienten poco respetadas por su forma de hablar y relacionarse. Son muchas las mujeres que ven interrumpidas sus conversaciones, en la mayoría de los casos, por hombres. Rebélate. Ama tu tono agudo. Ama tu entonación melódica. Ama tu pronunciación armoniosa. Ama los detalles. Ama la carga emocional de tus palabras. Ama los eufemismos. Ama las preguntas. Ama las soluciones que ofrecen tus palabras. Ama el diálogo como método para resolver conflictos. En definitiva, ¡alza tu voz!

Es importante entender que el silencio no tiene género, aunque durante siglos se haya utilizado para ignorarnos e invisibilizarnos. Acompaña tus palabras de silencios, pero NO castigues con ellos. El *trato silencioso* es un fenómeno, vigente en el siglo XXI, que puede desencadenar rechazo, inseguridad y ansiedad. Ignorar o tratar con la *ley del hielo* perjudica la autoestima, provoca desconsuelo y finaliza relaciones de confianza. Es un castigo, y una manipulación que genera daño físico y emocional sin dejar marcas evidentes, aunque activa heridas similares a las que provoca el dolor físico. Una dinámica dañina, practicada principalmente contra mujeres, que afecta a nuestra salud emocional. Crea espacios para escuchar y escucharte. Encuentra la calma en ti dedicándote tiempo para (re)conectar contigo y (re)cargarte de energía. Evalua tus valores y prioridades. Valora la alineación de tus narrativas con lo que de verdad de importa. Sintoniza con tu sabiduría interna. Brilla.

¿Tienes miedo? Dale voz y desaparecerá convertido en libertad. Los miedos son oportunidades para crecer y transformarte. Identifícalos, observa cómo se manifiestan y resta su poder. Crea afirmaciones que te permitan reforzar tus creencias, fortalecer tu poder, y repítelas varias veces al día, todos los días. "Soy maravillosa. Soy exitosa. Soy…" y ve a por aquello que deseas.

Esto es fundamental: las palabras intervienen en tu narración de vida y condicionan tus recuerdos, experiencias y expectativas. También limitan la manera en la que per-

cibes el mundo y las relaciones. Por ello, te potencian o te frenan para alcanzar tus objetivos y éxitos, en tu vida personal y profesional.

Las palabras, por otra parte, crean conversaciones, construyen relaciones y son fuente de poder. Extienden momentos de felicidad y activan. Son energía, la herramienta de motivación más poderosa para convertirte en la protagonista de tu vida. Por esto, dedícate palabras bonitas, realistas y optimistas. Dedica palabras generosas, de reconocimiento y admiración también a las personas que te rodean. Desoye a quienes te dicen que será difícil, que probablemente no lo lograrás. Escucha a tu corazón y pon todo tu empeño, habilidad y conocimiento en alcanzar todo aquello que te propongas. Desempolva la esperanza. En algunos momentos, incluso durante largas temporadas, puedes sentirte sola, pero no es así. Tú eres tu mejor compañera de Camino. Tú eres la que mejor te conoce. Tú eres la que siempre cree en ti. Avanza y tu Camino se abrirá a personas, oportunidades y sueños. Cuida a tu TRIBU. Concreta unos códigos únicos e intransferibles que potencien la identidad de sus miembros y ayuden a reforzar su autoestima. Avanzar acompañada te hará a veces caminar más lento, pero a la vez te hará llegar más lejos y, además, podrás, evolucionar con personas con perspectivas y comportamientos diferentes a los tuyos. Prioriza a las personas y profundiza en las conexiones humanas. Abraza la sororidad, crea redes de confianza, apoyo y solidaridad. Sé una entusiasta, singular y valiente creadora de valor.

Imagina, también, el mundo que quieres. Comprométete contigo. Cuida tu corazón, cuerpo, mente y espíritu. Reivindica tu derecho a ser y estar. Regala palabras que sumen, que aporten validez al mundo que te rodea y acentúen lo positivo. ¿Quieres cambiar tu mundo? Tus palabras revelan el mundo que ves. Cuida tus palabras y tus palabras cuidarán de ti. Elige hacerte bien. Afronta tus miedos y asume la responsabilidad que exigen los cambios. ¡Lidera tu vida con corazón! Te puedo recomendar esto porque en mi vida tomé decisiones duras, que tardé años en verbalizar. Viví las consecuencias de mis acciones. Crecí con heridas y cicatrices y, a pesar de todo ello, aquí estoy. Con tiempo y perspectiva, reconozco que estoy orgullosa de todas y cada una de ellas. Me recuerdan dónde estaba, cómo y dónde estoy y hacia dónde voy.

¿Qué futuro quieres? Anota tus objetivos vitales, reflexiona sobre ellos a diario, compártelos con mujeres de tu confianza y recréalos en tu imaginación. Haz las paces con tu pasado, olvida heridas y temores y practica la amnesia selectiva. Selecciona los recuerdos positivos que te impulsan a avanzar y a conservar vivo tu entusiasmo.

Yo sueño con volver, y vuelvo, a mi paraíso particular, la tierra que me acoge con amor al otro lado del Atlántico, Latinoamérica. Conectar con sus gentes y disfrutar sus costumbres, ayudarles a ganar confianza y seguridad y mostrarles cómo comunicar(se) con excelencia me hacen sentirme feliz y realizada.

Las palabras son presente y futuro, modifican tu forma de mirarte y sentirte, y provocan la acción o la pasividad. Pueden cambiar el resultado y desarrollo de tu vida.

Configuran tu realidad. ¿Cómo te hablas? Las palabras sutiles, precisas y exquisitas, acompañadas de hechos, marcan la trayectoria de mi vida, mi destino.

En resumen, sé la protagonista de una presencia consciente, memorable e inolvidable.

Confía en ti, escoge las palabras adecuadas en cada momento y la magia sucederá. Te doy mi palabra.

Capítulo 20
Mi camino hacia el feminismo



Sabela Cebro

Viguesa de nacimiento. Estudié Filología Inglesa y Traducción e Interpretación en la Universidade de Vigo. He trabajado como traductora durante más de diez años y ahora llevo casi ocho dedicada a la logística. Mi madre y mi padre me han inculcado el asociacionismo y el sindicalismo desde pequeña. Desde 2018 llevo el FEMINISMO por bandera.

Palabras clave: feminismo, sororidad, asociacionismo, Wikipedia, autocuidados.

Soy feminista. Esta afirmación no la he podido decir abiertamente toda mi vida, ni para mí, ni para las demás personas. Aunque sí que he sido feminista toda mi vida, esto no lo he reconocido ni lo he dicho abiertamente hasta los treinta y pico años. Y me costó identificarme como tal, me costó etiquetarme. Me costó por varios motivos. Uno de ellos es ver peligrar mi integridad física. Otro es estar siempre en el punto de mira de machistas y recibir constantemente la exigencia de explicaciones y pedagogía. Esto ya está superado. He adquirido herramientas para enfrentarme a estas situaciones, tanto activas como pasivas.

Durante muchos años, después de identificarme explícitamente como FEMINISTA, me he sentido sola en la lucha, aun teniendo amigas que comparten mis ideas. Pero esto cambió en los dos últimos años cuando comencé a colaborar con grupos de mujeres que tratan de cambiar la sociedad y buscan dar soluciones a los problemas de las mujeres.

El primer grupo en el que empecé a colaborar es *Wikiesfera*. Wikiesfera es un grupo de usuaries de Wikipedia cuyo objetivo es reducir la brecha de género en la conocida enciclopedia en línea. Las compañeras que conocí —y estoy conociendo—me han enseñado que no hay edad para emprender nuevos proyectos, para aprender nuevas habilidades y herramientas, pero, sobre todo, me han enseñado que la forma de avanzar en el feminismo es colaborando, ayudándonos entre nosotras, sin juzgarnos, sin presionarnos, sin competir, cada una con su tiempo y a su tiempo (la tan nombrada *sororidad*). Por poner un ejemplo, antes todo lo medía en número de aportaciones que podía hacer en Wikipedia, en cuánto tiempo podía hacer tantas cosas, sí hacía más cosas que otras personas… Ahora evalúo mis experiencias por si me he encontrado a gusto, si he colaborado con otras personas, si he conocido a personas interesantes, si lo que he hecho va a ayudar a cambiar alguna situación para mejor o si va a hacer la vida de alguien mejor. He pasado de lo cuantitativo a lo cualitativo. Y sienta mucho mejor.

Gracias a mi trabajo y colaboración con Wikiesfera —y a que me propusieron organizar un taller presencial de edición de Wikipedia en mi ciudad, Vigo— conocí a dos mujeres maravillosas que son las que sostienen Prisma Igualdad. Asistí a su curso de Teoría crítica feminista en el que imparten contenidos teóricos sobre la historia del feminismo a la vez que también fomentan el debate en el grupo. En este curso coincidí con más mujeres con el mismo interés en el feminismo. Mujeres que levantan proyectos locales feministas: A Morada Cooperativa, Asociación As da Industria, Resposta Feminista... Y ahí me quedé prendada del activismo de barrio, de calle, del poder de lo colectivo. Y ahí encontré mi sitio. Y lo sigo encontrando cada día junto a estas mujeres cuyo único objetivo es mejorar la sociedad que nos rodea, el vecindario, el barrio, la ciudad, mejorarla a través del feminismo, de la igualdad, de la colaboración, del apoyo, de los cuidados.

Tras estos acercamientos al feminismo local, soy matrocinadora de A Morada, socia de As da Industria, fan incondicional de Prisma Igualdad y activista en Resposta Feminista. Y, por supuesto, sigo siendo feminista de sofá y de barra de bar. Y ahora sí me encuentro acompañada: acompañada por mis amigas más íntimas para acabar con el patriarcado desde la barra del bar o desde el sofá y acompañada por mis compañeras de lucha, de asociación y de cuidados para acabar con el patriarcado desde las calles.

Esto me lleva a otra reflexión sobre lo que he aprendido de las mujeres feministas que he conocido y cómo se ha producido dicho aprendizaje. Esto ha ocurrido lentamente, es decir, no he tenido una epifanía feminista. El mensaje ha ido calando poco a poco.

Uno de los aprendizajes que más valoro es la colaboración y la cooperación y esa ausencia de competición que me encuentro en el feminismo. Tenemos ganas de me-

jorar y crear, pero juntas, no enfrentándonos, siempre sumando, aportando ideas, enfoques, diferentes maneras de abordar las acciones y los temas, porque somos diferentes y ahí radica una gran riqueza. Otro aprendizaje —aunque hay muchos más— es el que tiene que ver con los cuidados (los tan famosos *autocuidados*). Este consiste en no juzgarnos, no presionarnos, aceptar que cada una tenemos vidas diferentes y no siempre podemos aportar la misma energía a un proyecto, por ejemplo. En general, tenemos que aprender que podemos estar en los sitios, en los proyectos, dando un 50 o un 70% de nosotras, no tenemos que estar al 100% siempre. Es imposible estar comprometida e implicada al 100% en algo todo el tiempo. La vida no funciona así, hay altibajos, hay otros proyectos que nos atraen, hay personas a las que tenemos o queremos dedicar nuestro tiempo y nos apartan un poco del proyecto inicial. Pero eso no lo podemos considerar un fracaso o una decepción.

Todo esto es lo que me ha dado el feminismo hasta ahora. Estoy expectante e ilusionada por todas las cosas que me traerá en el futuro. A una mujer joven, o más joven que yo, o mayor, le diría que busque a su alrededor grupos de mujeres en los que se encuentra a gusto, ya sea en un grupo de ganchillo, de pintura, de artes marciales, de fútbol, de activismo… Vivir rodeada y compartir la vida y experiencias con otras mujeres es enriquecedor y nos hace ser mejores personas.

Por si quieres unirte al feminismo activo, aquí te dejo las páginas webs de las asociaciones a las que hago referencia en el artículo. Te esperamos con los brazos abiertos.

Wikiesfera: https://www.wikiesfera.org/

A Morada Cooperativa: https://www.amoradacooperativa.com/

Prisma Igualdad: https://prismaigualdad.com/

As da Industria: as_da_industria (en Instagram); AsDaIndustria (en Facebook)

Resposta Feminista: https://linktr.ee/RespostaFeministaVigo

Capítulo 21
Ser mujer



Giuliana Colucci

(Chieti, Italia, 1994). Licenciada en Mediación Lingüística y Comunicación Intercultural, a lo largo de su carrera profesional ha trabajado en proyectos de todo tipo y en diversos sectores, como turismo, restauración, editorial y hotelería. Es una persona curiosa y dinámica, siempre en busca de nuevos desafíos y perspectivas. Está convencida de que el verdadero cambio nace de la pasión por lo que nos inspira.

Palabras clave: Sororidad, micromachismos, feminismo, resistencia, revolución, Italia.

¿Qué significa ser mujer?
Me habría gustado descubrirlo desde el principio.

Hace años una amiga me confesó que su padre, de forma polémica, le había preguntado: "¿Por qué defiendes tanto a las mujeres? ¿Qué podríais tener en común todas, si dices que los atributos físicos no definen a una persona?". La pregunta tenía su enjundia, la verdad. Voy a tratar de responder ahora.

De pequeñas, todas crecimos en un mundo que nos enseñó a ver a otras mujeres como rivales, no como aliadas. Además, la sociedad nos impone un estándar de belleza inalcanzable, empujándonos a compararnos entre nosotras constantemente. Como si eso fuera lo más importante. La competencia por la atención masculina se mezcla con la envidia, alimentando una rivalidad sin fin. Y luego está la división entre

la "buena" mujer, que se adapta a los roles tradicionales, y la "mala", que los desafía, creando una brecha que nos aleja cada vez más. Así, cada persona que se identifica como mujer lleva, a su manera, el peso de las expectativas que la sociedad le impone. Las presiones sobre la apariencia física, el estado civil o el rol de madre y cuidadora de la familia parecen trazar trayectorias ya establecidas, dejando muy poco espacio para elegir el propio camino. Durante la cena de Navidad, los platos vacíos permanecen sobre la mesa mientras las charlas siguen. La familia es el corazón de la sociedad italiana. Cuando llega el momento de recoger la mesa, nadie lo dice en voz alta, pero son las mujeres las que se mueven primero. Como si siguiéramos un guion invisible, nos levantamos y empezamos a recoger los platos mientras los hombres permanecen sentados, aún sumidos en sus conversaciones. Nadie parece notarlo, pero yo lo veo, nosotras lo vemos. Es un gesto que se repite cada año, que se repite también con mis hermanas: la que se levanta hacia la cocina como mi madre, la que observa con atención, lista para intervenir para evitar que la otra se haga cargo de todo. Es como si existiera un acuerdo no escrito, una comprensión que nadie pone en duda. Son pequeños gestos, silenciosos, pero llenos de conciencia. Es como una danza invisible, hecha de miradas furtivas y movimientos discretos, que aligera el peso que todas sentimos que debemos llevar, aliviando a las demás de una carga que nunca debería ser solo nuestra. Mientras tanto, los hombres comen. Esto es una de las cosas que nos unen: la conciencia sobre nuestro papel social tácita o explícita.

Otra historia. En el pub, el camarero siempre le trae la cerveza grande a él y la pequeña a mí, sin pensarlo. Es una costumbre que se repite, como un detalle que no necesita palabras. Como esa cuenta que se coloca sistemáticamente frente a él, como si fuera un hecho que sea él quien se encargue de ella. No importa si yo gano más que él, por una extraña excepción a la regla de la diferencia salarial entre hombres y mujeres, o si él pagó la última vez. Otro *micromachismo* (o no tan micro). Otra rutina que nos conecta a las mujeres que nos vemos en esas situaciones.

Sigamos. La cocina italiana, que es admirada en todo el mundo, es un pilar de nuestra identidad cultural. Pero siempre, especialmente en el sur, a las mujeres se les asigna el papel de cocineras y amas de casa, una tarea que se considera casi natural, que nadie pone en duda. Sin embargo, los chefs más renombrados, los celebrados en toda Italia, son casi todos hombres. Me paro a pensar, con una mezcla de admiración y frustración, que la pasión por la comida y la cocina que se nos ha transmitido, que ha pasado a ser parte de nosotras, a menudo es invisible cuando se trata de reconocer el mérito de las mujeres. Nuestro arte, que enriquece al mundo, a menudo sigue confinado a la cocina de casa. Pienso en mi abuela, que se irrita solo de pensar que alguien quiera ofrecerse a ayudarla en la cocina. Ese rol está para ella tan arraigado, es tan íntimo, que no acepta que nadie interfiera en su rutina, como si fuera la esencia misma de su identidad, tal vez incluso de su "utilidad".

A las mujeres se les reserva un espacio estrecho y deben conformarse en ocuparlo sin nunca cruzar sus límites. A menudo, para lograrlo, se ven obligadas a hacerlo en soledad. Cada paso hacia la autoafirmación parece una invasión, como si el éxito de una tuviera de alguna manera que debilitar el de la otra, como si realizar un sueño fuera siempre una carrera de obstáculos solitaria. Pero la rivalidad entre mujeres no es un fenómeno natural, sino que es, más bien, una construcción social que se desarrolla debido a presiones externas e interiorizadas, a menudo alimentadas por una visión distorsionada de las relaciones femeninas o por racismo o por clasismo.

Otra historia. Una vez, en una fiesta, presencié una escena que se me quedó grabada. Dos mujeres estaban rodeadas de amigos y sumidas en el flujo de conversaciones ligeras. En un momento, un hombre se acercó, con una sonrisa amable en los labios. Las saludó cordialmente a ambas, dirigiéndose a la primera y diciéndole que estaba tan guapa como siempre. Luego, se dirigió a la segunda y le hizo un cumplido sobre un éxito profesional reciente. En ese momento, entre las arrugas de ese gesto aparentemente inocente, surgió una disonancia sutil. Un contraste que, aunque no expresado en palabras, se percibió entre las dos. La primera sonrió, pero en su interior sintió que su belleza había sido reducida a una etiqueta, un reconocimiento superficial. La segunda, aunque apreciaba el elogio a su trabajo, se sintió eclipsada. Las dos fueron comparadas y, de repente, entraron en una competición.

Cuando al hijo de mi amiga le da un berrinche, la gente no tarda en juzgarla: "*Madre snaturata*" (*madre desnaturalizada*), se dice aquí. Como si la naturaleza misma de una mujer fuera exclusivamente la de responder a las necesidades del hijo en todo momento. Nadie se pregunta dónde está el padre. Pero son otras madres, a menudo, las que tienden la mano en esos momentos de vulnerabilidad: una mirada comprensiva en el supermercado, un consejo en una página de Facebook, un abrazo silencioso en las salas de espera de los pediatras. Esta solidaridad invisible, nacida de la conciencia de una experiencia compartida, es uno de los ejemplos más poderosos de *sororidad*, un hilo que une a las mujeres a través de los desafíos comunes, rompiendo el silencio del juicio y transformando el apoyo mutuo en una forma de *resistencia*. Es un lazo potente que va más allá del apoyo mutuo y crece a través de las diferencias. Escuchar las voces marginadas es fundamental para ampliar esta fuerza colectiva, ya que muchas mujeres a menudo son silenciadas. Acoger esas experiencias hace que la *sororidad* sea aún más potente, ayudándonos a romper el ciclo de exclusión y luchar por la equidad.

Si me hubieran dicho antes que no estamos solas… ¡Ay! Si me hubieran dicho que las experiencias que vivimos, los miedos que enfrentamos, las decisiones que nos vemos obligadas a tomar, son todas más comunes de lo que imaginamos… La vida hubiera sido diferente. De joven cometí el error a veces de creer que las demás mujeres eran rivales, obstáculos a superar o amenazas a temer. Nos enseñan eso: a mirarnos con desconfianza, a competir, a definirnos por comparación. Al crecer, sin embargo,

descubrí que el verdadero poder está en la comunidad. Las primeras amistades que construí con mujeres conscientes me abrieron los ojos: ser feminista significa elegir, todos los días, caminar juntas, porque ningún camino se vuelve seguro sin el coraje de quien lo recorre. Porque la verdad es que no existen caminos perfectamente seguros hasta que empezamos a recorrerlos, todas juntas. Cada paso que damos crea un sendero y cada sendero trazado juntas se convierte en la base sobre la que otras mujeres podrán caminar más libres, incluso y, sobre todo, aquellas menos privilegiadas (o esto quiero pensar).

La sororidad no es solo un ideal. Es, debe ser, una práctica diaria, una elección deliberada de construir lazos en lugar de barreras. Ser feminista es una práctica subjetiva con consecuencias comunitarias que no están pensadas para agotarse individualmente. Nuestro apoyo no debe ser un susurro en la sombra, sino una voz clara y fuerte que haga temblar los cimientos de un sistema que siempre nos ha dividido.

Entonces, ¿qué es lo que nos hace mujeres? Vuelvo a la pregunta inicial. No es el cuerpo, ni el rol que la sociedad nos asigna. Es la experiencia compartida —como bien demuestra este libro—, esa trama sutil y casi imperceptible de emociones, sueños, dificultades y logros que nos une. Es el esfuerzo por encontrar nuestro lugar en un mundo que aún nos quiere silenciosas y compuestas, pero también la fuerza de transformar los miedos en acciones, los sueños en decisiones, las ideas en proyectos concretos. Es el camino recorrido juntas. Es el alivio que siento cuando camino sola de noche y, de repente, una mujer se me acerca, sin decir una palabra, pero ofreciéndome su presencia como una protección. Son mis amigas que no duermen hasta que reciben mi mensaje que dice "Ya estoy en casa, tranquila". Son las doctoras que escuchan a sus pacientes, creyendo en sus palabras y acompañándolas finalmente hacia el diagnóstico correcto, después de años de negaciones e indiferencia por parte de médicos hombres. Es la solidaridad con mis colegas cuando nos apoyamos mutuamente contra las discriminaciones de género, el apoyo de las madres que tienden una mano a quienes enfrentan soledad y estigmas de los que nadie habla, la determinación de las mujeres que crean redes en sectores tradicionalmente masculinos, que luchan por garantizar a todas las niñas el derecho a la educación, desafiando tradiciones seculares, que alzan la voz contra los femicidios, contra las violencias que afectan a todas las mujeres en el mundo, desbordando fronteras, culturas, orígenes, creencias.

Lo que nos convierte en mujeres es la experiencia que nos une. Es cómo nos crían, cómo nos adoctrinan, cómo nos perciben, cómo nos tratan; y es cómo desaprendemos, cómo resistimos, cómo cambiamos, cómo nos emancipamos también lo que nos conecta. Ser mujer significa pertenecer a una red invisible, pero poderosa, una trama de experiencias compartidas que se entrelazan y crean una fuerza común.

Existen múltiples formas de feminismo, y yo me identifico con el feminismo interseccional, que explora cómo las diversas formas de opresión se superponen y moldean las experiencias de las mujeres. A pesar de las diferencias de edad, etnia, identidad de género, orientación sexual, clase social, habilidades, religión o trasfondo cultural, existe un vínculo profundo que une a las mujeres de todo el mundo. Una conexión basada en un conjunto de empatía, resiliencia y coraje, que definen la experiencia femenina, más allá de cualquier división superficial. Es esta fuerza la que nos une, independientemente de nuestras historias personales, y nos permite afrontar juntas los desafíos de la vida. Cada relato individual es un capítulo de una historia colectiva que merece ser contado y celebrado.

SER MUJER significa resistir, apoyarse y seguir creyendo que juntas podemos reescribir las reglas, o incluso eliminarlas. Porque cada paso adelante, cada mano tendida y cada barrera derribada no es nunca solo para una, sino para todas. La sororidad no es solo un ideal: es un arma, una promesa y una revolución.

El camino hacia la igualdad aún es largo, pero cada paso nos acerca a un mundo más rico, más complejo y, al final, más auténtico. Es una meta de justicia y emancipación que, con determinación y audacia, será alcanzada. Y quienes nos conducirán hacia ella serán las mujeres, es decir, seremos nosotras.

Capítulo 22
Sinrazones para escribir



Oti Corona

Nací en Ibiza en 1972. Trabajé unos años como técnica de radiodiagnóstico y después estudié Magisterio y Humanidades. Actualmente resido en Girona y soy maestra y escritora. He publicado *Emprendadas* y *Fatal, gracias*.

Palabras clave: escritura, literatura, falta de modelos, estereotipos, maternidad, feminismo.

Si me preguntan por mis motivaciones para sentarme a escribir tengo que viajar hasta mi infancia. En las casas de los setenta estaba bien visto que las niñas dedicaran su tiempo libre a cantar, a dibujar e incluso a tocar algún instrumento musical de apariencia delicada. Pero, ¡ay!, si a alguna se le daba por escribir. ¡Ay, si alguna pretendía inventar mundos, ser original, jugar con el lenguaje!, ¡Ay, si una era tan pretenciosa que quería redactar algo distinto a las cartas a los amigos de las colonias estivales o a las redacciones del colegio! —¿Qué quieres? ¿Ser como Gloria Fuertes? ¿No ves cómo se viste? ¿Y esa voz que tiene? ¡Si parece un hombre!— Quizás no nos lo dijeran con palabras, pero desde luego nos lo dejaron claro: Escribir era de locas.

Si me preguntan por mis primeros textos, viajaré hasta el dormitorio que compartía con mi hermana mayor. A pesar de la falta de referentes y de que en los pisos de aquella época resultaba difícil encontrar no ya una habitación propia, sino un escri-

torio propio; algunas nos emperramos en escribir. De tapadillo, ojo. En el escritorio abatible en el que nos turnábamos durante la adolescencia escribí cuentos, poemas y hasta una obra de teatro cuya calidad no puedo valorar porque en cuanto terminaba un texto lo hacía trizas y lo tiraba en una papelera de la calle. Escribir, al fin y al cabo, no servía para nada. A veces me preguntaba por qué. Por qué dedicaba mi tiempo a una actividad que me avergonzaba y que no llevaba a ninguna parte.

Si me preguntan por qué escribo, les contaré que, a los veintitantos, cuando me mudé a la gran ciudad, dediqué horas y horas a leer manuales sobre estilos literarios, me inscribí en todos los cursos sobre escritura que me fue posible y deduje que semejante pérdida de tiempo a mí, en concreto, me ayudaba a organizar mi cabeza llena de grillos. Había cambiado el bolígrafo por un ordenador, de manera que escondía mis textos en el disco duro con algún nombre que no levantara sospechas, como *Contabilidad piso* o *Lista de la compra* y así me ahorraba el trabajo de desmenuzarlos y lanzarlos a la basura.

Si me preguntan si escribir sirve para algo, confesaré que el nacimiento de mi hija coincidió con el germen de mi primera novela, una historia que creció en las cafeterías con zona infantil donde abandonaba a la niña a su suerte mientras avanzaba unos párrafos en mi historia, o en el ordenador de la biblioteca pública a la que acudía tras engañar a la abuelita para que cuidase de mi bebé con el pretexto de que tocaba limpieza general en casa. Mi marido me hizo un regalo que cambió mi vida: un ordenador portátil. Maravilla. Con ese chisme podía escribir en cualquier sitio, ni siquiera necesitaba un enchufe. Arañé minutos al sueño, aproveché los ratos en que mi marido salía a pasear con la nena, escribí mientras mi hija asistía a cumpleaños o me pelé de frío en el coche mientras esperaba a que saliese de sus extraescolares. Tardé una década en dar el libro por concluido. Vencí la vergüenza y pasé el manuscrito a personas de mi confianza. Les gustó. La mandé a todas las editoriales y premios literarios que mi bolsillo me permitía —había que mandar copias en papel en aquellos tiempos— y después de insistir durante dos años recibí una llamada telefónica: la novela había ganado un premio de narrativa y se publicaría con una editorial local. Había conseguido llevar a las librerías un cachito de las vivencias de las mujeres de mi pueblo, uno de esos testimonios enterrados bajo los asuntos de los hombres, siempre tan por encima de los nuestros.

Si me preguntan si narrar es un vicio admitiré que, arrastrada por unas incontenibles ganas de charla, me había abierto una cuenta en la red social Twitter. No sabía dónde me metía y no tenía ni idea de lo que puede significar que te sigan decenas de miles de desconocidos en internet. El caso es que me propusieron colaborar en las secciones de opinión de *Noudiari* —un diario digital de mi tierra— y de *Público*. No me convenía: trabajaba a jornada completa y mis hijas todavía eran pequeñas: ¿De dónde iba a sacar el tiempo? Y, además, ¿quién soy yo para opinar de nada? Accedí, por supuesto.

Si me preguntan si aún me avergüenza escribir, gritaré que ya no me escondo. He publicado un libro de relatos y he participado en una antología con escritoras a las que admiro; he conocido editoras que aman los libros y respetan a las autoras y he sufrido a un editor que se quedó con mi dinero y no tiene intención de pagarme y me he cruzado con personas que se burlan de quien pierde el tiempo contando historias y que dan por descontado que me dedico a las novelas románticas, aunque son muchas más las que se alegran de cada uno de mis pequeños logros. He pasado noches en vela para llegar a firmas, entrevistas y presentaciones lejos de casa, he disfrutado de la compañía de otras escritoras más grandes y sabias de lo que yo seré nunca y he sentido el cariño de quienes me leen.

Si me preguntan si merece la pena no diré nada, pero sonreiré. Para poder escribir he dejado de lado mis relaciones sociales durante largas temporadas, he mentido a familiares y amigos, he temblado de frío, he hecho la vista gorda cuando mi hija se tiraba de los pelos con otros críos en la ludoteca, me he sentado al ordenador después de jornadas laborales de diez o doce horas.

Si me preguntan si me gusta ser escritora, reconoceré que en los setenta tenían razón: escribir es de locas, porque la locura es entusiasmo, es pasión, es fanatismo y desmesura. Y me encanta.

Capítulo 23
Relato a una vida infinita



Raquel de Ana Rodríguez

(Bilbao, 1983) es Historiadora del Arte (USC), mediadora cultural y fotógrafa. Realizó el Máster de Gestión Cultural del Patrimonio Artístico y Arquitectónico, Museos y Mercado del Arte (USC y ULPGC) y el Máster en Formación del Profesorado (UNED). Es especialista en estudios de género y miembro de la Asociación MujerArt para la reivindicación del papel de la mujer en el arte. Su trabajo incorpora la perspectiva de género y la diversidad y busca servir de reflexión colectiva sobre las capacidades artísticas individuales latentes en cada persona.

Palabras clave: maternidad, embarazo, familia, fallecimiento, carta.

Dieciocho de enero de dos mil dieciocho. 18.1.18. Curiosa sucesión numérica compuesta por unos *e* infinitos. Una fecha en la que se entremezclaron la vida y la muerte. El Principio y el Fin de Todo –o de Nada–. Un no-lugar ilimitado y en suspensión.

La cuna de mimbre ocupaba el centro del salón mientras la abuela y yo ultimábamos los detalles de tu llegada. Estrenarías colcha y chichonera –así se le llama a ese cojincito alargado que protegería tu cabecita frente a los golpes con los barrotes de la cuna– y había elegido una tela preciosa con dibujos geométricos en color verde menta. Nada de lazos y cursilerías, eras nuestro tercer hijo y el quinto o sexto nieto. Yo, que siempre había querido que mis bebés nacieran en los meses finales del año,

llegarías en enero, como tu hermana; para eso habías aparecido cuando te había venido en gana.

Ya había caído la noche –inconsciente de cuánto– y todavía no habíamos salido de casa. Pasaban tres días de la fecha en la que salíamos de cuentas y el último trimestre me había costado un poco más de lo habitual. Al cansancio y las piernas hinchadas, se le sumaba una ciática que se había instalado en la parte baja de mi espalda desde comienzos del embarazo. Pasaban un par de minutos de las siete menos cuarto –recuerdo con nitidez la imagen del reloj– y me atravesaba un temblor-oso frío interior que achaqué a los nervios por tu inminente llegada, mientras, como un acto reflejo de cualquier embarazada, llevaba repetidamente mis manos a la barriga, por eso de conseguir sentirte. Haciendo uso de los consejos para primerizas, ya que dicen que con el azúcar los bebés se espabilan, me tomé una onza de chocolate… o tres. Lo siguiente fue una ducha de agua caliente y calma. Te acaricié desde este lado de la piel y sacudí suavemente mi barriga bajo el agua, pero no conseguí sentir ninguna de tus habituales patadas. ¡Deberías haberte hecho notar! Venías grande, o eso es lo que nos habían dicho días atrás, en aquella revisión en la que me sentí tan insólitamente incómoda. Aquel día, también nos dijeron que los partos impares son más complicados que los pares. Quizá, si aquel día…

Sobre las ocho escucho la puerta. Por fin, llegaba papá. Abajo le recibían la abuela –que continuaba cosiendo–, tu hermano y tu hermana. Escaleras arriba, preguntaba por nosotros, en plural. Recién duchada, perfectamente vestida y tumbada sobre la cama, nada más verle le espeto un: "No lo siento. Hace horas que no da patadas. No se mueve". En un gesto habitual de cualquier pareja durante un embarazo, tu padre se acuclilló y nos abrazó apoyando su cabeza sobre mi vientre. A unos centímetros, era lo más cerca que él podía estar de ti. Corrigió la postura una vez, otra más, y, en sus ojos, un "vámonos" sereno, pero firme. Estoy segura de que nunca olvidaré esa mirada. Botas y abrigo. Impostados y esperanzados a partes iguales "volvemos ahora" se entrelazaban con besos y abrazos para tus hermanos. Tan pendiente como siempre, la abuela me recordó que cogiera una bolsa con lo necesario y a mí "seguro que no es nada" le siguió una temblorosa callada.

Ya en el coche, camino del hospital, en la tienda de la esquina habíamos encargado un colchón a medida para tu cuna nueva. El semáforo estaba en rojo y, en una especie de autoengaño, le comenté a tu padre que podríamos parar a recogerlo, que tardaríamos muy poco. Él salió del coche y yo permanecí dentro con la certeza de que ya no nos iba a hacer falta. A su regreso, papá me contó algo de que un niño le había dicho que dormirías muy a gusto en el colchón nuevo… pero yo no contesté nada. Recuerdo permanecer casi inmóvil el resto del camino, apenas respirando, concentrada en sentir alguna reacción tuya dentro de mí.

Llegamos al hospital alrededor de las nueve de la noche. Entramos en una habitación con luz tenue, esperamos y apenas distinguía un bulto acercándose hacia mí. Reconocí el característico traje verde de enfermera y, luego, a la misma matrona que coincidió ser la que me atendió en el embarazo de tu hermana durante mi ingreso por riesgo de preeclampsia que, afortunadamente, no existía. Traía consigo unos monitores para escuchar el latido fetal. Probó una vez, otra más y, por último, pronunció un "Tranquila, a veces estos aparatos no funcionan. Vamos a esperar a la ecografía".

A partir de ese momento, tu padre fue capaz de soportar con apariencia incólume el peso del mundo a cada uno de mis pasos hacia una sala más iluminada, pero aún más oscura. Descubro mi vientre y, en segundos, una joven ginecóloga confirma lo que ya sabíamos: "Está en parada". Tu corazón había dejado de latir. Eso era todo, la nada. Te habías convertido en infinito y yo había dejado de ser.

Recuerdo no hacerme preguntas. No tenía tiempo, ni fuerzas; ni hubiera servido de nada. Era como si desde aquellas devastadoras palabras actuase por mí una especie de instinto de supervivencia, pura inercia desesperada que, seguramente, me salvó de una locura absoluta. Sentía que me había desvanecido y solo era capaz de pensar en: ¿cómo iba afrontar la más oscura de las noches? Nadie me había dicho nunca que después de la espera había un precipicio. Uno inmenso e inconmensurable. Ante mí, un insoslayable salto al vacío que me convertía en pelele de mi propia vida, sin más voluntad que la de amortiguar el golpe de la mejor manera imposible.

La sala de partos era una especie de sala de tortura, pero sin dolor. Dicen que en las quemaduras más graves las terminaciones nerviosas de los órganos y la piel están tan destrozadas que no se siente nada. Eso era yo: un cuerpo entero pulverizado por dentro. La imagen de una muñeca hinchable con respiración asistida.

Daba comienzo la noche más larga con papá de la mano. Nos aferramos al amor colmado de dolor y, entre silencios, hablábamos de esperas y canciones. Tu nacimiento transcurriría como jamás lo habríamos imaginado. Tu hermano había nacido en el agua, tras un parto habitado de consciencia y paz; y con el de tu hermana, yo había arrebatado el trono a la mismísima Ilitía. Nada quedaba de aquello allí.

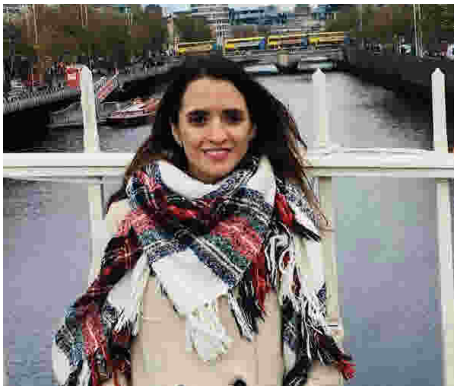
En un momento indeterminado, entró en la habitación la joven ginecóloga para presentarnos al compañero –con bata blanca y encantadora pinta de motero– que sería el encargado de llevar nuestro parto y avisarnos de que pronto vendría una matrona porque "para nuestro caso no valdría cualquiera". El ginecólogo entró varias veces en la sala y, una y otra vez, revisaba los papeles de mi carpeta de embarazada, esa que nos indican que llevemos con nosotras las embarazadas en cada visita. Especialmente uno: el último registro cardiotocográfico, una frágil tira de papel doblada en acordeón que muestra los latidos fetales. Por más vueltas que le daba, ahí no encontraba indicio alguno de que tu corazón, dos días después, se pararía. Se mostraba emocionalmente afectado y muy frustrado, llegando a confesarnos su impotencia

por no haber sabido –ni podido– hacer absolutamente nada. Recuerdo que, señalando mi barriga, me dijo textualmente: "Apenas sabemos qué pasa ahí dentro".

Debieron de pasar bastantes horas, pero, a pesar de la inducción, el parto no avanzaba. Tu padre preguntó al ginecólogo si acaso podrían hacer algo más, entiendo que interrogándose sobre la posibilidad de sacarte cuanto antes para que yo dejara de sufrir. Contestaron que había que hacer lo posible porque fuera un parto vaginal, que la recuperación física sería más sencilla y que, de hacerme una cesárea, me quedaría una cicatriz en el vientre que siempre me recordaría lo sucedido. Lo cierto es que, en realidad, todo mi cuerpo era una herida en carne viva que nunca acabará de cicatrizar.

En el cambio de turno matinal escogieron a una nueva matrona idónea para recibirte. Tras un expulsivo sin complicaciones, nacía un bebé muerto con dos nudos verdaderos.

Capítulo 24
Quiérete mucho



Elena del Val Sánchez-Pacheco

Es diplomada en Óptica y Optometría, Máster en Optometría Clínica y en Investigación en Medicina Clínica. Ha participado en varios congresos con comunicaciones en póster y ha recibido cursos de especialización en terapia visual. Ejerce como optometrista en el I.O. Fernández-Vega desde 2012.

Palabras clave: infancia**,** adolescencia, inseguridades, estereotipos, optometría, maternidad.

Una de las cosas más importantes que he aprendido en los últimos años es que quererse mucho a uno mismo te salva de un sinfín de abismos. Quizás, es el consejo que más echo de menos haber recibido en mi infancia.

Nací en Madrid, en el seno de una familia muy normal, hija de un profesor y de una ama de casa, con dos hermanas mayores que yo. Mi niñez transcurrió entre Algete —un pueblo de Madrid— y Dosbarrios —una pequeña localidad de Toledo— donde residía mi familia materna. Recuerdo ese periodo con mucha felicidad y la sensación de sentirme querida y valorada en todo momento por la gente de mi alrededor. Éramos una familia grande, con mis abuelos, tíos y once primos, así que las travesuras estaban siempre a la orden del día. Siempre fui una niña extrovertida, con muchos amigos y con inquietudes muy diferentes: me gustaba mucho el fútbol y practicaba deportes como el voleibol y el tenis; a los 10 años empezó mi curiosidad por las cien-

cias, los microscopios y las profesiones sanitarias; el arte y la historia siempre me apasionaron —por la influencia de mi padre—; cocinar y, sobre todo comer, son otras de mis aficiones que comenzaron en mi niñez y, además, esa fue la época cuando nació mi interés por viajar y conocer nuevos lugares.

Mi adolescencia la recuerdo como el momento en que dejé de lado mi desparpajo infantil para dar paso a los miedos e inseguridades que me han acompañado hasta hace bien poco —alguno todavía me acompaña a día de hoy—. Por poner algún ejemplo, el miedo a hablar en público, a no ser físicamente atractiva, suficientemente graciosa y simpática para los demás o no ser tan inteligente como se esperaba de mí. Intentar encajar como piezas de puzles en lo que todos creen que es la normalidad sin pararte a pensar en qué es lo que te hace feliz o te apasiona; tener la necesidad de gustar a todo el mundo; no salirse de lo establecido como buen camino mientras luchas con los cambios físicos que tus hormonas están causando en tu cuerpo.Son cientos las presiones que se sufren en la adolescencia.

Podría continuar, pero lo que más definió mi carácter fue la sensación de no gustar a los chicos. Durante unos años no fui o no me sentí atractiva para el género masculino, por no encajar en el prototipo de chica ideal que había por aquel entonces y eso me generó muchos complejos. Las ideas —los estereotipos más bien— que recibíamos continuamente en las películas, la televisión, algunos libros y de nuestra propia familia y entorno, era que si no tenías pareja, no estabas completa y que, además,tu futuro pasaba por casarte y tener hijos, sin dejar de lado los estudios, claro, pero de manera más secundaria: "Lo primero es lo primero". Yo siempre tuve muy claro que quería estudiar, tener independencia y libertad para no depender de otra persona (consejo tatuado a fuego en mi cabecita por mi madre). De esta manera comenzó mi lucha interna entre si lo que tenían los demás era lo que yo quería realmente o era lo que pensaba que quería porque lo tenían los demás y me daba miedo salirme de cualquier norma para no llamar demasiado la atención.

Afortunadamente, fui tomando decisiones que me llevaron por un camino distinto al que creía que tenía predestinado. Mi paso por la Universidad Complutense de Madrid para estudiar Óptica y Optometría me abrió las puertas de otro mundo: nuevas amistades, nuevos retos, el adentrarme en un pensamiento más crítico conmigo misma y con la sociedad que me estaba tocando vivir, muchas fiestas, risas, diversión y algún que otro disgusto relacionado con los exámenes.

Al acabar esa época universitaria, ya no tenía problemas para gustar a los demás, pero sí para gustarme a mí y lidiar con los complejos que seguían conviviendo conmigo. Me atreví a mudarme a Canarias con dos amigas para comenzar mi andadura profesional y eso me aportó unas experiencias vitales que guiaron mi futuro. Mi rumbo profesional no era el que me había esperado, no me sentía bien y decidí cambiar a una rama más clínica de mi carrera, que era lo que despertaba mayor interés en mí.

No era fácil empezar sin experiencia previa, pero mi insistencia me dio la oportunidad de lograrlo y, al ver que era lo que me atraía, de seguir formándome como optometrista clínica hasta la actualidad. Me trasladé a Asturias por trabajo y es donde resido actualmente y donde he formado una familia.

Definitivamente, lo que ha cambiado por completo mi manera de ser, de pensar, de ver el mundo y de relacionarme con él y con los demás ha sido la maternidad. Mi vínculo con la maternidad no ha sido ni lo que se podría definir como normal ni catalogar como bonito al principio. Comenzó de una manera para la que nadie te prepara ni te comprende después. El susto de casi perder a mi hijo al nacer y la incertidumbre de su evolución me hicieron sentir el dolor más inmenso que yo había podido experimentar e incluso imaginar hasta ese momento; un dolor desgarrador dentro de tu propio cuerpo dando paso a un posterior vacío que no se llenaba con nada, como si me abrieran y me arrancaran los órganos uno a uno, para coserme y decirme acto seguido que ya estaba "lista para continuar con mi vida".

Felizmente, todo quedó en un susto, pero durante los primeros años no disfrutamos de nuestro hijo como nos hubiera gustado. Esa incertidumbre, unida al miedo a lo desconocido y a ese amor sobrenatural que acabas de descubrir hacia ese ser tan perfecto y diminuto, volvió a tambalear toda mi herida autoestima poniendo en peligro mi salud mental. En momentos de crisis te das cuenta de lo capaz que eres de sostener una cantidad de peso incalculable, pero también, que al pasar ese periodo crítico, conoces lo rápido que te aplastan todos esos kilos que sujetabas y acaban por hundirte un poco más.

Desde entonces hago mucho trabajo interior para aprender a quererme y a valorarme fielmente (aunque reconozco que no es tarea fácil), para disfrutar más de mi vida, siendo consciente del momento actual, sin divagar en exceso sobre el futuro y haciendo cosas que me hagan sentir lo más feliz posible tanto en soledad como junto con mi pareja y mi hijo. Me maravilla descubrir la capacidad que tiene mi *peque* de hacerme ese trabajo mucho más fácil y, a la vez, de mantenerme lo más cuerda que sé para darle el mejor ejemplo y la mejor educación posible, para que llegue a ser una gran persona y se quiera lo suficiente como para encontrar toda la felicidad que merece.

> *¿Qué pensarías si te dicen que te queda poco tiempo de vida? ¿Estarías satisfecha con cómo has vivido o te arrepentirías de muchas cosas?*

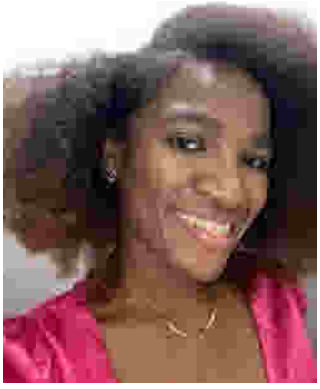
Yo intento hacerme esa pregunta frecuentemente para mantenerme conectada a mí misma y, sorprendentemente, cada vez me contesto mucho mejor y mucho más bonito. Evitaría perder tanto tiempo en infravalorarme y compararme con los demás y, sobre todo, en visualizar en mi cabeza catástrofes que no van a suceder, para centrarme en lo que deseo y me hace sentir bien sin importarme lo que pudiera parecerle a los demás. Pero, a grandes rasgos, empiezo a sentir que por fin contestaría afirmativamente a esa pregunta.

A mis 43 años, es lo poco que he aprendido, siendo consciente de que seguiré equivocándome y de que sólo es el principio de todos esos conocimientos que nos proporciona la vida.

126 ¿Qué te podría decir? Simplemente una cosa:

Quiérete mucho y bien.

Capítulo 25
La búsqueda de la identidad, un viaje de descubrimiento de una misma



Zaïna Djailani

(30 años). Originaria de Mayotte, una isla que fusiona las culturas africana, malgache, india y francesa. Apasionada por el arte en todas sus formas, estoy en constante exploración de mi propia identidad. Con mis raíces múltiples, me encanta viajar para descubrir nuevas facetas de mí misma y enriquecer mi visión del mundo.

Palabras clave: Identidad, falta de modelos, religión, evolución, gratitud.

¿Sabías que la búsqueda de la identidad puede convertirse en un verdadero desafío para quienes crecen sin modelos o representaciones en los medios o en la sociedad? Esto puede llevarlos a sentirse invisibles o a dudar de su legitimidad en su propia identidad. El tema de la identidad es vasto, pero también muy íntimo para cada una de nosotras.

¿Cómo vivir en armonía con una misma cuando se cree que no hay nadie con quien identificarse para avanzar? Yo siempre he estado en una búsqueda de identidad. Y creo que todas estamos en esta misma búsqueda, queramos o no, de alguna manera u otra.

Nunca imaginé que algún día dudaría de lo que es mi identidad. Es cierto, de alguna manera puedo identificarme con mi madre, mi padre, mi familia, mi ciudad natal, mi isla, mi lengua, mi cultura, mis tradiciones, mi religión, etc. Pero la realidad es que la

búsqueda de la identidad es algo propio de cada una. Yo estoy en constante evolución para tratar de conocerme, entenderme, apreciar todas las facetas de mi ser y amarme incondicionalmente. Encontrar la identidad es una tarea de toda la vida, nunca dejamos de aprender sobre nosotras mismas. A veces nos amamos, a veces nos odiamos. Pero no tenemos más opción que seguir viviendo todas esas emociones a nuestro propio ritmo.

Puede que lo encuentres raro, pero siempre he tenido conversaciones conmigo misma, sobre lo que queríamos hacer con nuestra vida: mi yo actualmente y mi yo en el interior. No sé si esto es disociación, pero siempre he estado en un proceso de cuidar de nosotras internamente. Lo hacía mucho más a menudo antes y no veía ningún problema con eso. Me ayudaba mucho a regularme. Hoy en día he dejado de hacerlo un poco y tal vez por eso me cuesta volver a centrarme en mí misma. Cuanto más crecemos, más cambia nuestra inocencia y nuestra mirada sobre el mundo. Pero también cambia la mirada del mundo, de la sociedad, sobre nuestra persona.

Crecí con valores, una educación, reglas que seguir, una conducta que mantener, encuentros que me devolvieron a mí misma y cómo me percibía. Disfruté de esa época. ¡Ay, sí que la disfruté! Luego empecé a ver la mirada de los demás y sus opiniones sobre mí. ¿Cómo reaccionar ante este tipo de experiencia social? Ya sean miradas o comentarios positivos o negativos, creo que este flujo de información sobre nosotras es complejo de entender y difícil de digerir a veces.

Soy una mujer, negra, musulmana, isleña, con aspiraciones que pueden diferir de las de las demás personas. Cuando me defino de esta manera, a veces siento que no puedo encontrar fácilmente mi lugar.

Entonces, me fui de mi isla con el propósito de encontrar lo que era, quién soy. Llevé conmigo mi carga de dudas, pero también sueños llenos en la cabeza, que a veces ni siquiera me atrevo a confesarme a mí misma.

Sin embargo, funciono, trabajo, lucho cada día para ahuyentar esas dudas y realizar esos sueños. Ser mujer no es fácil. Ser mujer con varias etiquetas es aún más difícil.

Entonces comprendí que necesitaba encontrar ejemplos de mujeres que me parecieran similares, que también tuvieran dudas, desafíos que superar, pero también sueños en la cabeza —un poco como el objetivo de este libro—. Esto con el fin de poder identificarme, mantenerme firme y concretar los proyectos que siempre estaba desarrollando en mi cabeza.

Cuando eres hipersensible, juegas constantemente con tus emociones. He aprendido, y sigo aprendiendo, a regular mis emociones, escucharlas, entenderlas, dejarlas existir para que puedan hacer su camino. No es fácil todos los días, pero trato de hacer lo mejor cada día. Siempre me ha gustado viajar, pero hoy, a los 30 años, sé que

el viaje fue para mí una escapatoria, una forma de búsqueda íntima, para saber lo que aspiro, lo que quiero ser, a qué tipo de vida bonita quiero adherirme.

A veces pensamos que estamos solas al enfrentar las pruebas de la vida. A mis 30 años, me autocritico demasiado a menudo porque no he marcado todas las casillas. A menudo son las casillas elegidas por la sociedad y no por mí conscientemente. Tener títulos, casarse, tener hijos, poseer un coche y una casa, etc. Es de allí que proviene mi voluntad y mi lucha por esta búsqueda de identidad porque, como persona hipersensible, me perdí queriendo marcar estas casillas, ponerme en una categoría, hacer como los demás cuando eso no me correspondía.

He sufrido mucho por eso. Hasta que me di cuenta de que cada persona es diferente, cada identidad es única. Se necesita coraje, tiempo y aceptación de una misma para llegar a estas conclusiones. Puedo decirte que hoy, a los 30 años, no tengo todas las respuestas a las preguntas que me hago, pero aprendo. Aprendo constantemente, un poco más cada día, a vivir conmigo misma, a intentar ver con más claridad mi vida.

A veces es hermoso. Los objetivos se alcanzan, los sueños se realizan, las emociones se multiplican, las miradas y las sonrisas de los seres queridos nos acompañan. Queremos que eso dure toda la vida. Y a veces, lamentablemente, no todo sucede como lo hubiéramos deseado. Y en ese momento, también hay que aprender a aceptar, a aceptarse, incluso en el fracaso. A menudo pensé que mis actos, mis éxitos como mis fracasos, me definían. Que al mirar y comparar eso, una podía ver si tenía valor. Todavía tiendo a creerlo hoy. Pero no es cierto en absoluto. Nuestros actos no definen nuestro valor.

Tengo 30 años y no he marcado esas casillas, pero he marcado otras que me llenan de alegría y gratitud. Tener buena salud, tener a mi familia y amigos cerca de mí. Tener a mis sobrinos y sobrinas. Experimentar la vida en el extranjero, hablar varios idiomas. Aprender a escucharme y cuidar de mí misma. Cuidar mi salud mental. Haber escrito un libro para niños y haberlo publicado. Que mi colección de poemas sea recompensada y publicada pronto. Poder hablar con mis padres. Cultivar relaciones de amistad sinceras y evolutivas.

Hay tantas cosas grandes y pequeñas que celebrar en la vida a los 30 años… Y me hago la promesa de valorarlas todas, tal como son. ¡TENEMOS VALOR, PASE LO QUE PASE EN NUESTRAS VIDAS! Como seres humanos, tenemos valor. Como almas, tenemos valor. Nunca pensé que algún día podría tocar mis sueños con los dedos. Pero también estaba muy acostumbrada y habitada por el miedo a todo, a ser vista, a ser juzgada, ridiculizada, a no estar a la altura de lo que los demás esperaban de mí. Terminaba paralizada y aún más triste por no saber o poder hacer nada. El miedo ganó mis batallas durante mucho tiempo. Así que cuando gané algunas de esas batallas, no sabía cómo reaccionar. ¿Cómo celebrarlo? Había puesto al miedo en primer plano y ocupaba todo el espacio.

Vengo de una isla donde se vive bien, donde los valores del respeto, la familia y el bienestar son los pilares. Donde la cultura es esencial para nuestras vidas. Donde la relación con la tierra y la naturaleza es primordial. Al ir en busca de mi identidad, temí que fuera una manifestación de distanciamiento con esa cultura. Sentí culpa por querer alejarme. Pero me doy cuenta de que cuanto más intento alejarme, más me acerco, porque estoy hecha completamente de ese concentrado de valores.

Recientemente, mi isla fue golpeada por el ciclón Chido que lo arrasó todo. En ese momento, perdí el rumbo y me pregunté qué quedaba de mi identidad si todo lo que me definía llegaba a desaparecer. Todavía atravieso esta ola de incertidumbres, pero sé que tengo las claves en lo más profundo de mí para levantarme. Seguimos en crisis porque este ciclón ha puesto al descubierto todos los problemas ya presentes en la isla. Pero nos levantaremos, esa es una promesa que nos hacemos a nosotras mismas para no flaquear. Es una promesa que también le hacemos a nuestra isla, porque es ella quien nos vio nacer, nos formó y por quien nuestros corazones vibran. Estamos hechas de esta isla. Toda nuestra identidad está compuesta por este tesoro, y por eso debemos rendirle homenaje siendo personas de valores cada día. Gracias, Mayotte, por la vida y la armonía que nos has dado y sigues dándonos, a pesar de los desafíos de la vida.

Mi relación con mi isla está íntimamente relacionada con mi relación con mi identidad. Pensé que no tenía representaciones, como os dije antes, ni tampoco ejemplos a los que referirme. Pero creo que estaba equivocada. Creo que simplemente somos todas únicas y que cada una de nosotras llevamos dentro varias maneras de concebir la identidad. Creo que una de las respuestas que se puede dar a la pregunta sobre cómo construir la identidad es responder: Vive tu vida, disfruta de cada instante para celebrarte y celebrar la vida. No tengas miedo de vivir. No tengas miedo, porque la vida es demasiado corta. Aunque tengas dudas, haz experiencias que te nutran el alma y que contribuyan a dibujar una sonrisa en tu rostro y en el de los que te rodean. Comparte el amor y la bondad alrededor.

Mi identidad evoluciona. Mi persona crece y siempre aspiraré a nuevas experiencias. No olvido de dónde vengo. Amo y aprendo a amar cada faceta de mí misma.

Si tuviera que darle un consejo a una niña, una mujer, negra, musulmana, isleña y *queer*, le diría que se escuche internamente y se elija. Que elija ser feliz con todas esas facetas de ella misma. Le diría que tiene valor, que merece ser feliz. Que merece amor. Le mostraría el camino a seguir mientras yo misma, con mis cualidades y mis defectos, mis debilidades y mis fortalezas, sigo adelante. Y siempre con gratitud y una buena tabla de surf para enfrentar cada ola de éxitos y fracasos. Este cuerpo que ha sido testigo de los 30 capítulos de mi vida y que sigue de pie está listo para recibir las acciones y bendiciones del universo.

Capítulo 26
Un desafío constante



Maria Epatov

Es doctora en filología. Sus campos de interés son la globalización y su impacto en el espacio literario y las marcas de identidad de escritoras y escritores pertenecientes a minorías étnicas. Su experiencia profesional incluye docencia en el ámbito preuniversitario y también en universidades de Armenia y Rumanía. En 2022 ganó el Premio al Debut en Crítica Literaria otorgado por la Unión de Escritores Rumanos en colaboración con la Unión de Armenios en Rumanía.

Palabras clave: Rumanía, emigración, retorno, maternidad, soledad, independencia, empoderamiento.

Nunca pensé que regresaría a Rumania. Pero déjame empezar por el principio... Nací en el comunismo, bueno, en los últimos años del comunismo, en un pueblo del norte de Rumanía. Mi vida cambió de repente, cuando nadie esperaba ningún cambio, con el colapso del régimen de Nicolae Ceaușescu. Cuando nadie creía que las cosas pudieran ser diferentes, nos despertamos, un buen día, sabiendo que éramos libres. Y realmente no sabíamos qué hacer con nuestra libertad. Prisioneros de un sistema corrupto, repetimos, como nación, lo que sabíamos.

Como las demás de mi generación, fui a la escuela, me gradué en una muy buena institución secundaria y en una universidad aún mejor. Al igual que con quienes cre-

cí, creí que una vez que comenzara mi servicio público, me jubilaría allí. No conocía nada más que eso.

Todo parecía apuntar a que ocurría así hasta que un buen día, el 13 de septiembre de

2007, se hizo realidad lo imposible. Ese día me preguntaron si me gustaría ir como profesora de lengua rumana a un país lejano, del que, francamente, nunca había oído hablar: Armenia.

En una semana ya me había mudado con dos maletas en las que cabía mi vida. En Armenia descubrí realmente quién soy y qué puedo hacer. Comprendí que no tenía que repetir, hasta el cansancio, el modelo de comportamiento propio de mi país: estudios, matrimonio, dos hijos. Que la vida puede pasar de otra manera. Que puedo seguir aprendiendo, incluso después de haber terminado mis estudios. Que puedo viajar a lugares con los cuales solo había soñado. Algunos dirían que soy egoísta, que pensé solo en mí misma, por un hedonismo mal entendido. Que debería cumplir con mi deber con la sociedad. Que debería pensar en lo que estoy dejando atrás.

Créeme (créanme), realmente lo hago.

De hecho, es también una de las razones por las que volví a casa, a Rumanía, a una ciudad perdida en el mapa del norte del país. Elegí regresar cuando la mayoría de mis compatriotas se marchaban. Y todavía se van.

No quiero ser hipócrita, tal vez yo también me vaya otra vez cuando sienta que mi lugar ya no está aquí. Por ahora siento y sé que estoy donde debo estar. No quiero presentarme como una víctima o una mártir en el altar de la educación o de la sociedad. Pero creo firmemente que las cosas deben cambiar para nosotras en Rumanía. Considero que ya no podemos vivir creyendo que las mujeres nacen solo para dar a luz, que las mujeres no tienen cerebro y no se les debe permitir tomar demasiadas decisiones o que las mujeres tienen que aceptar cualquier cosa porque cometieron el pecado original. (¿Ahora entiendes mejor de dónde vengo?).

Bueno, no todo el mundo cree eso aquí, pero todavía hay bastantes personas que intentan convencerme de que realmente no he cumplido con mi deber. No estoy casada, no tengo hijos, pero todos los días educo a los hijos de otras personas. Y creo que, tal vez, si logro convencer al menos a algunos adolescentes (niñas o niños) de que las cosas pueden cambiar, significa que habré cumplido con mi deber.

¿Qué significa ser mujer en Rumania? Creo que puedo responder a la pregunta de qué significa ser una mujer de mediana edad (ahí es donde estoy) en una ciudad de provincias de Rumanía. Espero que las cosas sean diferentes, mejores, en las grandes ciudades. Pero en las ciudades de provincia aún se respira un aire cálido del pasado aderezado con el presente. Entonces, en un pueblo, ser mujer significa "realizarse". A ser posible, a nivel familiar. Mi suerte es que soy profesora en un muy buen colegio y me perdonan el "pecado" de no haberme reproducido. Pero creo que me

miran con lástima, aunque, tal vez, algunos me envidien por poder hacer lo que me gusta. Eso es lo que me dicen a veces. Como si alguien les estuviera sosteniendo en una cárcel. Deben ser las cadenas invisibles del prejuicio social. Ya sabes, en Rumanía nadie nos enseña a estar solas. La soledad es vista como una maldición, como una forma de vulnerabilidad. Creo que en realidad es exactamente lo contrario. El día que aprendí que estar sola es señal de fortaleza fue uno de los más hermosos de mi vida. Lo recuerdo incluso ahora. Tenía 30 años y caminaba por las calles de Ereván (la capital de Armenia). Cuando, de repente, me di cuenta de que ya no tenía miedo de estar sola. Que no tenía que depender de nadie más para ser feliz. Que la felicidad no pasa por ser parte de una pareja.

Regresé a Rumanía en 2016. Durante aproximadamente medio año no entendí realmente lo que sucedía a mi alrededor. Miraba a todos y no entendía por qué discutían, por qué todo el mundo tenía el ceño fruncido. Entonces yo también comencé a fruncir el ceño. La vida no fue fácil en los primeros años. Ahora estoy muy bien. Terminé mis estudios (maestría, doctorado) e inicié otros estudios (Lengua y literatura españolas). Además, trabajo con algunos adolescentes maravillosos cuyas mentes están abiertas y llenas de entusiasmo y cuyo idioma creo que hablo. Siento que confían en mí y siento que yo también coloco una piedra en los cimientos de las grandes personas en las que se convertirán.

Ya no me preocupan más preguntas como, pero, ¿cuándo te vas a casar? ¿Por qué no tienes un bebé? De hecho, ya ni siquiera se dirigen a mí, creo que soy una causa perdida. Porque tengo 44 años. No tengo *botox*, ni pestañas ni uñas postizas. Es decir, el epítome de la belleza. Lamentablemente, muchas mujeres de mi zona han caído presa del demonio de la artificialidad. A veces me siento rodeada de muñecos Stepford. Pero, cuando me siento amenazada por el plástico que contienen, miro a mi madre, cuyas manos trabajadoras y sus arrugas cuentan una historia diferente. Una historia sobre lo que significa ir contracorriente y hacer todo lo posible para que tus hijas vayan a la universidad, incluso cuando el dinero no alcanza. Entender que la educación es la única oportunidad para salir de un mundo donde los patrones y los estereotipos son más fuertes que el progreso. En el que una mujer solo es mujer si obedece. Además, en las bodas todavía se leen versículos de la Biblia en los que se deja claro que la mujer debe OBEDECER. En la escuela todavía estudiamos textos en los que las mujeres no tienen una palabra que decir y son tratadas como meros objetos. Las escritoras están ausentes de los planes de estudios de la escuela secundaria, como si fuéramos una nación de hombres. Pero, de vez en cuando, como en el día 8 de marzo, se recuerda que somos las únicas que podemos dar vida, se nos cantan y recitan algunos poemas, en los cuales es inevitable decir que nacimos para ser admiradas y ser madres. Es difícil sacarnos de encima los estereotipos del comunismo rumano. Los rituales son parte de nuestra vida y, por ahora, realmente no tenemos nada con qué reemplazarlos.

Quizás la nueva generación sea diferente. Miro, cada día, lleno de esperanza los ojos de mis alumnos y espero que ellos, niñas y niños, vivan en un mundo mejor. Más suave. Más tolerante. Un mundo en el que encontrar su lugar puede ser fácil. Yo lo encontré, pero luché enormemente por cada centímetro. Tuve que trabajar el doble que los demás. Para demostrar que puedo. Ahora estoy un poco cansada. Lo admito. Creo que necesito un descanso.

Sueño con mudarme a España cuando me jubile. En algún lugar donde la gente sonría. Un lugar donde la gente tiene tiempo para tomar un café en paz. Para hablar entre nosotras. Realmente no tenemos tiempo para eso aquí. Siempre estamos corriendo, luchando, trabajando. Es la maldición de una transición sin fin. No podemos definirnos a nosotras mismas. El país sigue estancado en algún lugar, entre Oriente y Occidente. Pero tal vez ese sea nuestro encanto.

De todos modos, ser mujer en Rumanía, en un pueblo pequeño, es un desafío constante. Pero creo que, en realidad, me gustan los desafíos. Es que aprendí a aceptarlos en silencio, sin convertir todo en un caso de crisis. Quizás esto signifique crecer. Ya era hora ☺.

Capítulo 27
Historias que conectan mundos visuales y sonoros



María Luz Esteban Saiz

Sociolingüista sorda, que escucha el latido de un lenguaje silente. Su labor se teje en la etnografía crítica de la política y planificación lingüísticas de la lengua de signos española. Hoy, al frente del Centro de Normalización Lingüística de la Lengua de Signos Española, continúa construyendo puentes sígnicos que conectan mundos.

Palabras clave: personas sordas, comunidad sorda, lenguas de signos, derechos lingüísticos, barreras sociales, estereotipos.

Me apasionan las historias. Son portadoras de verdades y testigos de nuestra identidad. Nos conectan, revelan nuestras similitudes y nos enriquecen, tanto intelectual como emocionalmente. Las historias nos informan, nos enseñan, nos conmueven y nos transforman. Este es el objetivo de este libro y yo pondré mi granito de arena con mi historia.

Cantabria me vio nacer hace algunas décadas y desde entonces he transitado por innumerables historias, unas más felices que otras, como mujer, sorda, madre, profesional y otros roles –sin importar el orden–, habitando entre culturas y lenguas de diferentes modalidades, como la lengua de signos española, el castellano y otras lenguas más o menos presentes en mi vida.

Nunca imaginé el impacto que tendría el no oír, el oír poco, el oír distinto, en la historia individual y colectiva. Ser sorda te emplaza a un horizonte de posibilidades lingüís-

ticas extraordinarias, inimaginables para quienes oyen. No obstante, existe una versión alternativa de la historia que nos describe a las personas sordas como incompletas, incluso defectuosas, como si necesitáramos ser reparadas o moldeadas para encajar en los parámetros normativos.

Se ignora que no hay lengua más natural y propia para nosotras que la lengua de signos, la cual nos traslada a la esfera simbólica de la historia, del pensamiento y de la vida misma, al igual que cualquier otra lengua.

Hay personas sordas en todos los lugares donde se hablan lenguas distintas. Para muchas de nosotras, *signar* es tan vital como respirar. Nos apropiamos de la lengua de signos sin esfuerzo y la utilizamos para los más variados propósitos. En lugar de palabras, articulamos una infinita coreografía visual en el aire y escuchamos a través de los ojos. Por medio del conocimiento de la lengua, damos forma a los inagotables matices de la realidad y desarrollamos una comprensión más profunda de nosotras mismas y de nuestro entorno. La lengua, como puente y espejo, nos permite observar el mundo tanto desde la familiaridad de nuestra perspectiva habitual como desde una multiplicidad de nuevas miradas. A través de sus dinámicos movimientos, la lengua de signos nos da vida, voz y un profundo sentido de pertenencia, mientras descubrimos en su expresión una belleza comparable a la armonía de un paisaje.

En la lengua de signos y la comunidad sorda hallamos aquello que no encontramos fuera sobre el mundo y sus problemas, sobre actitudes y valores humanos, sobre modelos de comportamiento y modos de vida. Para mí, la lengua de signos y la palabra escrita han sido refugio y salvavidas en momentos de incomunicación y sequía de literacidad. En diversas situaciones cotidianas, como consultas médicas, aulas, restaurantes, teatros, viajes,… En los momentos de amor y también otros instantes esenciales de la vida, los signos y las palabras han actuado como puentes hacia el entendimiento y la conexión. En este proceso, descubrí un profundo entusiasmo por las lenguas en general y las lenguas de signos, en particular.

Las personas sordas enfrentamos con frecuencia barreras invisibles, pero profundas, en nuestro acceso a las lenguas habladas del entorno. Estas barreras no son inherentes a la sordera en sí, sino al contexto que limita nuestra vida comunicativa y plena participación social. ¿Cuántas veces me han preguntado por qué no existe una única lengua de signos universal? ¿El uso de la lengua de signos afecta la expresión oral y escrita? Incluso, con frecuencia, me han gritado creyendo que así podría "escuchar" mejor. A lo largo de nuestras vidas, hemos sido objeto de suposiciones erradas sobre nuestras capacidades, como la idea de que no podríamos llegar a la universidad.

Los desafíos en la vida cotidiana son innumerables. Durante la pandemia, tuve que pedir constantemente una comunicación adaptada a quienes llevaban mascarilla. ¿Pueden las personas oyentes imaginar lo que significa ver la televisión sin entender

nada? ¿O sentirse excluidas en una reunión familiar donde hablan al mismo tiempo? ¿O intentar seguir una clase con la profesora de espaldas y sin lengua de signos? ¿O perder un tren porque el aviso de cambio solo se anunció por megafonía? Como mujer en particular el afrontar situaciones y preguntas como ¿Cómo vas a afrontar la maternidad "con normalidad" si tienes hijos oyentes? ¿No tienes miedo de no contar con suficiente información durante el embarazo? Por ello, necesitamos construir un hogar lingüístico rico y diverso que nos permita explorar el universo, expresarnos libremente, desarrollar nuestra identidad y vivir con sentido. Hemos heredado las lenguas de signos no solo por cuestiones biológicas, sociales e históricas, sino también por las mismas razones fundamentales que llevan a las personas oyentes a emplear el gallego, el danés o el japonés. Somos portadoras de una memoria colectiva que encuentra en la lengua de signos un espacio de comunidad y resistencia, un hilo que nos une entre nosotras y, al mismo tiempo, nos conecta con la sociedad.

Desde la perspectiva del lenguaje humano, las lenguas de signos son lenguas de cultura plenas, dignas, creativas y proyectivas. Como sistemas visuales y manuales, su existencia nos revela la extraordinaria capacidad de adaptación de la naturaleza humana a circunstancias diversas. Pero cuidado, las lenguas de signos no provienen de las lenguas orales del mundo, sino que han emergido de manera independiente dentro de las comunidades sordas. A pesar de ello, las lenguas orales han sido históricamente consideradas la forma más civilizada de comunicación social, debido a la influencia de ciertas ideologías lingüísticas que, a lo largo del tiempo, han moldeado tanto la percepción de las personas sordas como la legitimidad de las lenguas de signos. Afortunadamente, el reconocimiento de estas lenguas de signos (o de señas, como se dice en otros países) como lenguas naturales ha desmontado las bases teóricas del fonocentrismo que ha prevalecido en nuestra cultura, la cual ha exaltado el sonido como la fuente primaria del conocimiento. Este cambio ha sido posible gracias a los avances en las investigaciones lingüísticas y al incansable activismo de las personas sordas, quienes, a través de sus organizaciones, han luchado por el reconocimiento de sus derechos lingüísticos y la dignificación de sus lenguas.

La interacción de múltiples identidades, como ser mujer, sorda, madre, directiva, sociolingüista y otros sustantivos, es plenamente compatible con la realización personal y la felicidad. Antes bien, la imposición de etiquetas y teorías inexactas sobre grupos humanos puede acarrear profundas implicaciones para el bienestar colectivo, particularmente en su lucha por validar y preservar sus espacios frente a imaginarios lineales y hegemónicos. Las comunidades sordas de todo el mundo están conectadas entre sí a un nivel más profundo, a través de narrativas propias que subrayan la existencia de un paisaje sordo y una topografía colectiva enraizados en su lengua, cultura e historia compartidas. Se identifican con preocupaciones similares como la necesidad de participar en la sociedad como ciudadanas bilingües, afirmando que nuestra manera de ser y pensar, aunque distinta de la perspectiva oyente, es igual-

mente válida, rica y significativa. Ser sorda es más que una condición: es una actitud vital, una afirmación de nuestra identidad, incluso ante cualquier opresión sistémica que intenta silenciar nuestra voz visual. Nuestras experiencias de vida y principios filosóficos, únicos en su esencia, nos llaman a no quedarnos inmóviles. Debemos alzar nuestras manos y nuestras voces para construir puentes visuales y sonoros que conecten mundos diversos.

Las lenguas de signos demandan un giro histórico para erradicar las desigualdades lingüísticas y sociales. Transmitirlas desde edades tempranas, enseñarlas en las escuelas, protegerlas y promoverlas, reconocer la riqueza cultural de la comunidad sorda, y llevar la belleza de la poesía a la signación son pasos fundamentales para este cambio. Reconocer los derechos lingüísticos de las personas sordas y sordociegas, consideradas una minoría lingüística y cultural, no es solo una cuestión de justicia, sino también un modo de acción para influir en la felicidad de las personas y contribuir a la justicia social. Este reconocimiento nos invita a conectar puentes entre culturas y a reescribir la historia donde las lenguas de signos sean una parte esencial de la riqueza lingüística que nos define y nos une.

Capítulo 28
Somos los vínculos que nos sostienen



Laura Feal Sánchez

Periodista y eterna estudiante. Originaria de Ferrol, lleva más de dos décadas trabajando en diversos países de África en temas de género, migraciones y cultura. Desde 2012 vive en Senegal donde coordina las actividades culturales de la asociación local Hahatay.

Palabras clave: Senegal, emigración, cooperación al desarrollo, Hahatay.

Tengo una vida muy bonita. Resido con mi familia en Gandiol —una zona rural del norte de Senegal— en una casa abierta en la que compartimos con más gente sueños y proyectos. En el momento en el que escribo, escucho pájaros en mi ventana, sopla una brisa ligera y mis hijos corretean por la arena descalzos. Siendo sincera, mi recorrido vital no es fruto de grandes decisiones, sino de un fluir privilegiado, avalado por personas que me han dado seguridad y confianza.

Empiezo por el principio. Nací en Ferrol en los ochenta, en una familia normal, de clase media. Mi padre, funcionario; mi madre, ama de casa. Siempre fui muy estudiosa y lectora y mis padres me animaron a desarrollar iniciativas culturales y a viajar. Tampoco es que lo hiciese mucho. Mis intereses en la adolescencia se ceñían a no perderme ninguna fiesta, cotillear con mis amigas sobre chicos y alguna actividad cultural o deportiva sin demasiada pretensión.

Con la edad mi curiosidad se fue acuciando. Sabía que quería ser periodista para seguir aprendiendo y estudiando y en la universidad se me abrieron puertas a otros mundos. Además de la comunicación, me interesaban las relaciones internacionales y poco a poco me fui dirigiendo hacia allí. Creo que un detonante para toda mi generación fue la Guerra de Irak (no confundir con las anteriores guerras del golfo). Esta fue la primera guerra contada en directo, hubo una surrealista implicación de España, ocurrió el asesinato del cámara de Telecinco José Couso… Todo parecía una película. Entrábamos en la edad adulta en un mundo globalizado del que nos sentíamos parte.

Por esa época empecé a viajar. Mis primeros viajes me marcaron mucho. De París se me quedó grabada la crudeza de la *banlieue* (barrios en los suburbios de las ciudades francesas); de Túnez, la sensorialidad: los olores, los colores, los sonidos, las miradas veladas…; de Tinduf y de sus campamentos de población refugiada saharaui, el compromiso político. El de ese pueblo exiliado y resistente y el mío propio. Yo ya no sería la misma.

Desde siempre he sido muy miedosa. Durante muchos años —hasta una edad lo suficientemente vergonzante como para confesarla—, cada noche me iba corriendo a la habitación de mis padres porque tenía pesadillas. Me aterrorizaban los callejones, la oscuridad, las películas de miedo… Es por ello por lo que la atracción hacia esos otros mundos, hacia lugares desconocidos, estaba templada por ese constante riesgo con el que yo percibía la vida.

Mi madre era todo lo contrario. En su juventud se había recorrido Europa haciendo *autostop*, desde Düsseldorf donde vivía con mis abuelos hasta Ferrol. Le encantaba probar comidas diferentes, viajar a lugares lejanos —aunque no siempre tuvo la oportunidad— y conocer gente de todo tipo. Para cada experiencia que se me presentaba, ella era mi primera aliada. Mejor dicho, impulsora: —Prueba, si no te gusta, siempre tienes tiempo a volver— me aconsejaba.

Así, me fui un año a Bruselas sin saber francés, a trabajar en un restaurante. Así, me fui también a vivir a Argelia tres años. Fueron mis padres los que me animaron a irme a ese país tan cercano geográficamente, pero tan lejano, casi en las antípodas de nuestro imaginario —que lo vincula al terrorismo, integrismo, machismo y otros peligrosos ismos—, que marcó un antes y un después en mi vida y en mi carrera profesional.

Como consecuencia de esas experiencias, empecé a trabajar en cooperación internacional porque no supe ser reportera. Primero en la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo; después en Organizaciones no gubernamentales para el desarrollo (ONGD). El trabajo de cooperante fue para mí un regalo que me permitió recorrer varios países del continente africano, descubrir realidades impensables y conocer gente muy comprometida.

Mi espíritu crítico, que se fue fortaleciendo con todas esas experiencias, me llevó a ir cuestionando el sistema. El capitalismo, el patriarcado, el neocolonialismo, el racismo… Nada nuevo bajo el sol: una chica joven, de izquierdas, crítica… pues eso, esas son las luchas de nuestro tiempo. Quizás la diferencia es que en un momento ya todo me chirriaba y me daban picazón mis propias incoherencias (algunas de las cuales mantengo).

Eso, y que se cruzó en mi vida, Mamadou Dia. Un rebelde. La encarnación de la utopía. No sé cómo explicar hasta qué punto Mamadou dinamita las barreras de lo posible y consigue hacer viables propuestas irreverentes, alternativas, locas. Lo conocí en Senegal en 2013 y me embarqué con él en un proyecto de vida sin planificar y que responde más a mis ideales que a mis capacidades. Aunque los cuestionamientos son diarios, cada día agradezco haber seguido este camino. Un camino que me lleva a salir de mi zona de confort, afrontar riesgos, vértigos y algunas limitaciones, pero que ofrece magia y energía de la buena. Mirad en *Hahatay* las cosas bonitas que hacemos.

En estos últimos doce años en Senegal he tomado decisiones que podrían interpretarse como locuras, pero aquí las relativizas. Obviamente, soy una privilegiada. Desgraciadamente mi madre se nos ha ido, pero yo sé que su consejo sigue vigente y que siempre puedo volver. Mamadou me animó a lanzarme a una carrera profesional que me da mucha satisfacción. No tengo trabajo fijo, ni estabilidad económica, ni seguro de expatriada, ni propiedades en España. Pero he vuelto a ejercer de periodista, cubro eventos y entrevisto a personas que me aportan muchísimo, me he involucrado en temas de cine, de cultura… en todo lo que me interesa. Las cuentas van justas, pero salen.

En este camino casi espiritual que me ha obligado a establecer un baremo propio sobre lo que es importante, a prescindir de cosas y a convivir con la incertidumbre, el apoyo de mi familia ha sido esencial. Mis padres, mis hermanas, Mamadou, mis hijos. No soy yo sola, son los vínculos los que me sostienen.

En un ejercicio de agradecimiento, reconozco que mi situación no se sostendría sin mis amigas, *as miñas irmás*, con las que comparto la vida desde hace cuatro décadas. Hay gente que es CASA. Que te espera sin juzgar. Que conoce tu esencia, tu fondo más fondo y lo saca a flote cuando hace falta.

Pese a haber sido una elección voluntaria y estar contenta, el vivir lejos de tu familia y amistades es siempre duro no solo para una, sino para ellas, exigiéndoles aceptar una decisión tuya que puede generarles tristeza o preocupación. Aceptar que no vas a estar cuando te necesitan es un ejercicio de gran generosidad por parte de las personas que te quieren.

No sería tampoco posible sin las amistades forjadas en la edad adulta, que, quizás por azar o por destino, recorren contigo parte de ese camino elegido. Muchas se vuelven referentes porque comparten situaciones parecidas. Las conversaciones sobre intereses comunes, sobre preocupaciones similares o el no tener que contextualizar continuamente es muy importante cuando vives fuera. Y cuando te sientes extraña refuerzan tus decisiones.

Viviendo en Senegal, donde represento sin quererlo un elemento más de las relaciones desiguales entre el Norte y el Sur global, insisto en el reconocimiento del privilegio que tengo y me preocupo por actuar con responsabilidad y con gratitud.

Capítulo 29
La brisa que nos acompaña



Beatriz Fernández Barrio

Burgalesa de nacimiento, viguesa de adopción. Técnica de calidad en automoción. Si hay que ver la vida de un color, que sea rosa. Y con lunares, por favor.

Palabras clave: infancia, enfermedad, traslados, resiliencia.

Tanto en la playa, como en un día de invierno, o procurando no caerte mientras pruebas tus primeros patines en línea, si algo tienen en común esos momentos es que sientes la brisa en la cara. Puede ser más cálida y con olor a verano; o estar casi congelada, como cuando caen los primeros copos o los amaneceres de rocío primaveral castellanos. A veces, puede estar acompañada del miedo, de ese sufrimiento de las primeras veces que haces algo, pero la brisa te ayuda. Te empuja a continuar, a seguir intentándolo, a volver a levantarte si te caes.

Siempre fui madrugadora y sigo siéndolo, duermo poco desde que recuerdo dormir; creo que es como si no fuera una tarea importante. Este mal dormir suele ocurrirme especialmente las noches antes de las primeras veces, como cuando era pequeña y me iba de excursión, o un primer día de clase, o el día previo a una fiesta. Lo curioso y llamativo de esta mala costumbre es que parece que, ahora de adulta, sigue apoderándose de mí. El insomnio nocturno llega cuando tengo alguna cosa diferente, o

peor: cuando ni siquiera es diferente y solo es el lunes que nos recuerda que a las 5:00 inicio mi rutina semanal, como un robot que lleva entrenándose desde niña. Ojalá tuviera una noche de insomnio por tener que coger un tren con un destino exótico y no por el simple hecho de que mañana es lunes y hay que volver al trabajo.

Recuerdo el día que cumplía seis años, precisamente por eso de mi insomnio, mis pocas ganas de dormir y la tremenda ilusión de hacerme mayor. De aquellas no existían los *spoilers*, pero ojalá alguien me hubiera chivado que la cosa se iba a poner difícil con los años. Tengo la imagen de estar en la cama y ver cómo me decía a mí misma, tengo seis años, seis años… Miraba mis diminutas manos con las que alegorizaba los seis palitos con los dedos. Lo simbólico de todo esto es que quizás lo recuerdo porque era mi cumpleaños y estaba tremendamente nerviosa, o porque no estaba en mi casa, me encontraba en casa de mi abuelo.

La de mi abuelo no era una casa de pueblo normal, se trataba de una antigua fonda, la cual compró y trabajó, con ayuda de mi tía y mi madre, para transformarla en un hotel restaurante de pueblo de los típicos de la época, por donde pasaba la antigua nacional y los viajeros podían hacer noche o quedarse a comer. A mis ojos de niña era gigante. En ese momento, mientras me miraba las manos, dormíamos en una habitación con cuatro camas en la planta más alta mis padres, mi hermano y yo. Recuerdo bajar corriendo las escaleras al escucharlo empezar a trastear, según ibas descendiendo pisos ya olía a gloria recién encendida. Él todas las mañanas prendía la gloria a primera hora mientras empezaba a preparar las paellas. Por las escaleras ya podías verlo sacando los restos del día anterior y tratando de encenderla con restos de cartón. Recuerdo el sabor de sus paellas y la leche con cacao. Era algo insuperable que creo que nunca olvidaré. Entre la puerta de entrada y la de fuera siempre tenía su bici aparcada, una BH rosa con la que solía hacer sus recados. Fue un hombre sobre ruedas, pasó del camión a la bici; de la bici al tacatá; y del tacatá a la silla de ruedas; siempre con una sonrisa dibujada en su cara. Mi abuelo siempre me enseñó que en esta vida no hay que tener miedo a nada, y hay que tratar las cosas de frente, así fue como actuó él durante su vida.

Un par de años después fui diagnosticada con displasia ectodérmica, y lo que no sabía es que mi abuelo me iba a dar el superpoder de ser capaz de superar los obstáculos sin miedo. Ahora es la brisa que me acompaña cuando tengo miedo, la que me ayuda a levantarme si me caigo. Mi vida siempre fue como vivir en un camping constante, de un lado a otro, en parte derivado de la lucha de mis padres para tener una solución a las complicaciones de mi enfermedad. Por eso, siempre sentí que mi pueblo era y sigue siendo mi casa. Aunque vivas lejos es algo que siempre tienes ahí, donde acabas viviendo momentos muy bonitos y te reencuentras con tu familia y amigos de siempre.

Con catorce años nos fuimos a vivir a un pueblo cerca del mío, pero a los 18 nos volvimos a cambiar. Esta itinerante vida con la edad se hace muy difícil, pero te da pautas

y te prepara para el día de mañana. Si lo piensas en frío, vas a saltar de un trabajo a otro conociendo gente nueva; el hecho de ir cambiando de ciudad en ciudad y de colegio en colegio te prepara, en cierta forma, para la adultez. Lo difícil es pensar en los amigos que se quedan atrás, atrapados en el tiempo; la gente que ya no volverás a ver y seguramente no se acuerden de que pasaste por sus vidas; o los que sí que te recuerden, pero no tengan una relación tan estrecha como cuando compartiste lugar con ellos.

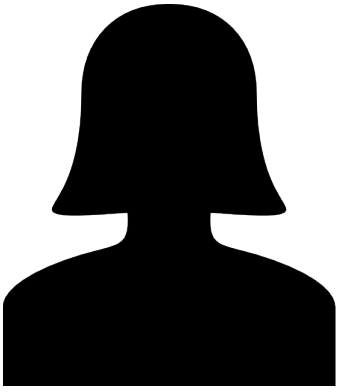
Cuando hicimos el último traslado yo ya no quería venir, estaba harta de cambiar de casa y tenía a mi familia cerca en ese momento. Lo bueno es que, precisamente por eso, sabía que iba a regresar. Los primeros meses fueron muy complicados, fuimos a parar a un sitio cerca de Vigo, pero con toda la dificultosa orografía gallega pasamos de tener libertad de movimientos en el pueblo a depender absolutamente de que mis padres nos llevasen a mi hermano o a mí a todos los lados. Aprovechaba cualquier momento para escaparme al pueblo, si no había puentes me los inventaba, y cogía un autobús durante ocho horas con pilas de repuesto para el MP3 y la memoria llena de canciones de Britney Spears.

Un día me tuve que hacer a la idea de que ahora mi casa estaba lejos, y que, por mi bien, tenía que intentar hacer mi vida en Galicia. Al final, habíamos vuelto a esta tierra por necesidades propias de mi enfermedad: en Castilla y León no sabían tratarme e incluso el médico del SACyL acusó a mi madre de haber sido ella quien me había arrancado los dientes. A día de hoy no sé cómo mi madre no dejó sin dientes al médico, supongo que el estupor de escuchar que has podido hacer daño a una persona así, sin ton ni son. Te deja tan perpleja que no eres capaz de poner en su lugar a quien te acaba de dañar. Aunque también demostró tener más educación que el necio del médico.

Al llevar unos dos años aquí, me operaron por primera vez. Me cambió tanto la cara que la gente no me reconocía por la calle. Incluso mis padres llegaron a pasar de largo mientras les saludaba con la mano. Esta fue la más sorprendente, pero vino seguida de tantas otras que ni recuerdo el número. Unas mayores, y otras menores. Mis compañeros de trabajo no se asustan si me ven haciéndome curas en el baño, o si llego a trabajar después de ponerme veinte puntos en la boca como quien viene de pintarse las uñas. Mi actual maxilofacial, burgalés como yo, me dice que soy muy dura. Cuando lo dice yo pienso que no es que sea dura, es que tuve y tengo que ser férrea, consistente, inquebrantable. No tuve, ni tengo las cosas fáciles, y no puedo hacer más que tirar del carro. Por el hecho de ser mujer ya tienes que demostrar mucho más que un hombre, y si encima padeces una enfermedad rara, como es mi caso, la competición empieza desde el sótano. Es mucho más fácil conseguir oportunidades si no padeces dolor, si tu apariencia no se percibe como débil, si no naces con una ER, pero esto no siempre es posible. Yo lucho día a día, igual que todo el mundo. Luchamos por ser felices, por querer y ser queridos, por tener oportunidades, por las

personas que nos rodean, por crecer, aunque el *spoiler* no sea el mejor; y por la brisa que nos ayuda, nos recoge y nos acompaña allá dónde vamos.

Capítulo 30
Una historia para escribir un libro y echarse a llorar



C.F.G.

Palabras clave: infancia, abandono, matrimonio, maltrato, divorcio, viudedad.

Esta historia que voy a contar, voy a contarla a grandes rasgos porque confieso que no me gusta recordar el pasado, pero la profesora me cae genial y lo hago única y exclusivamente por ella.

Mi padre falleció cuando yo tenía cinco años. Soy hija única. Mi madre, en la primera gran emigración que hubo, se marchó para Alemania con su contrato de trabajo para Hamburgo para trabajar allí en la fábrica de Nivea. ¿Qué hacer conmigo? Pues por consejo de una amiga suya me quedé interna en el Colegio de las Carmelitas. Tenía nueve años. Obviamente, el Colegio para internas no era económico; creo recordar que costaba aproximadamente unas tres mil pesetas al mes.

A los dos o tres meses de estar en el colegio, recibí la visita de una tía (hermana de mi madre) para informarme de que mi madre no iba a seguir pagando el colegio y que me quería llevar con ella para Alemania. Imaginaos qué disgusto. Así, no se me ocurrió otra cosa que escribirle una carta a la Superiora del Colegio Hermana Carmen

Egoscozabal y pedirle por favor que no me dejase marchar, que haría lo que fuese necesario, pero que no me dejase marchar. Cuando leyó aquella carta, la Superiora me llamó y me dijo: —Llama a tu tía, quiero hablar con ella—. A los pocos días vino mi tía y la Superiora le dijo que, si no querían pagar, que no pagasen, pero que yo no me iba del colegio. Mi madre desde ese momento no volvió a mandar ni una sola peseta.

Seguí entonces en el colegio y estudié todo el Bachiller superior. Me encantaba estudiar. Yo misma les pedía un despertador para levantarme a las cinco de la mañana y estudiar desde muy temprano. Cuando terminé el Bachiller, y siendo consciente de todo lo que estaban haciendo por mí, la Superiora me dijo que estudiase Magisterio, pero como tenía que hacerlo por libre, dije que no y ella me aconsejó que hiciese tres años de Auxiliar e intérprete de oficinas mercantiles. Nos examinábamos en la Escuela de Comercio de Madrid. Por cierto, el último año después de examinarnos nos llevaron a Toledo, allí conocimos a unos chicos y supe por primera vez qué era un guateque.

Mi idea, de acuerdo con las monjas, era trabajar y quedarme viviendo en el Colegio (en aquella época no era difícil encontrar trabajo), pero en unas vacaciones conocí a un militar destinado en Guillarei (Tui). Recuerdo que me decía: —me casaré contigo bajo el sol que nos alumbra—. Yo era una cría y aquello me pareció maravilloso. Tuve una relación de un año. Él quería casarse rápido. No era gallego, era de Salamanca. Mi madre vio el cielo abierto. Ella estaba en Alemania con otro hombre e imagino que, con todo lo que sucedió después, ella quería deshacerse de mí.

Me casé. Compramos un piso. Pero a los pocos meses me di cuenta de que me había equivocado: me había casado con un dictador, celoso, autoritario… A los dos meses me quedé embarazada. Solo pedía que fuese niña para poder llevarla al Colegio de las Carmelitas y así fue. Una niña preciosa. A los cuatro años estaba en el Colegio a media pensión. Podéis imaginaros que su propio padre se celaba muchísimo de ella. Después vino un niño. No es que yo lo quisiera. Él llegaba a las cinco de la mañana del servicio, bebido (bebía y fumaba muchísimo). Hoy aquello sería violación. Desgraciadamente en aquellos años no podíamos ni abrir la boca.

A mi hijo, como era varón, jamás le tocó. A mi hija y a mí, en cambio, nos hizo la vida imposible. El trato era infernal psicológica y físicamente. Teníamos pavor cuando escuchábamos abrir la puerta de casa. Él tenía una pistola de verdad.

Yo no trabajaba, pero en mis ratitos libres en casa no dejaba de seguir preparándome. Era obvio que mi única solución para salir de aquel infierno era trabajar. Cuando él se iba al servicio, con una amiga mía y con el periódico en mano, nos íbamos a buscar trabajo. Con tan buena suerte que fui a una entrevista en Pescanova y el jefe administrativo, Fernando Merino, me dijo que allí iban a tardar unos meses en coger a alguien, pero que su hermano que, tenía una oficina en Camelias, necesitaba una chica ya. A la semana estaba trabajando, bajo las amenazas de mi marido, pero ya

no me importaba. Cogí a una chica que pagaba con mi sueldo para que atendiera a los niños y seguí luchando. En Camelias estuve diez años y medio. Después, al enterarme de que en la compañía de cajas de ahorro necesitaban una chica, me presenté porque el sueldo era mucho mayor. Hice la entrevista con Pilar Psamá de Recursos Humanos de Madrid. A las pocas semanas empecé a trabajar en CASER.

Al poco tiempo fueron mis propios hijos quienes me pidieron que me separase. Se lo dije a él y me contestó que él no se iba a ir del piso. Que antes me mataría. Mis hijos me decían que nos fuésemos nosotros y de ese modo cogí un piso en el barrio de las flores, a estrenar, muy bien amueblado. Con una mano delante y otra detrás, como suele decirse. Solo me llevé los escritorios de los niños. Vaya losa que me quité de encima. Felices los tres, nos mudamos, pero tenía que buscar otro trabajo. En CASER trabajaba de 8 a 15 y le pregunté a un perito si sabía de otro trabajo para poder hacer por las tardes. A la semana estaba trabajando en Talleres Sio, en la Avenida de Madrid. Estuve dos años allí. Después, con el trabajo solo de CASER, ya podía arreglarme.

Durante todo este proceso, debo deciros que jamás me quiso dar la separación. Yo hablé con un abogado que trabajaba conmigo y me dijo que si no quería casarme que esperara. Por supuesto, no quería casarme, así que esperé. Veinte años. Hace veinte años que falleció y me quedé con la pensión de viudedad completa (que el universo me perdone, pero vale más muerto que vivo).

¿Qué hice cuando falleció? Solicité un préstamo y tiré todo el piso por dentro, que también era mío. Tiré todo. TODO. No quise que quedara un solo detalle de él. Lo reformé y lo puse a mi gusto. Ahora soy la mujer más feliz del mundo. Tengo dos hijos maravillosos. Mi hija se casó y tengo dos nietos que son muy buenas personas: Paula, de 25 años y Pablo, de 30. Mi hijo es maquinista de Renfe, que siempre había sido su ilusión. Desde los cuatro años ya lo sabía. Para poder pagarle los estudios de maquinista tuve que pedir un préstamo. Estuvo en la escuela de Renfe de Fuenlabrada con tan buena suerte que al año aprobó. Vive con su novia y no tiene hijos, ni creo que los tenga.

Quiero dejar claro que todo lo que soy se lo debo a las monjas. Allí tuve a una madre, a una monja que todavía vive en León y con la que me encuentro todos los años y hablamos con frecuencia. Mi verdadera madre jamás se preocupó por mí. La cruda realidad es que, al no vivir con ella, ni yo la quise nunca como madre, ni ella a mí como hija. Falleció el año pasado a los noventa y ocho años. Yo creo que ha vivido tanto por la mala hostia que tenía. Mis nietos también estuvieron en las Carmelitas hasta el Selectivo. Después se fueron a la Universidad. Mi nieta trabaja con niños de exclusión social. Pura vocación. Es feliz.

Como he dicho al principio, esta es mi historia a grandes rasgos. Podéis imaginaros lo que hemos pasado durante diecisiete años en vida de este hombre. Ah, se me olvidaba. No me dejó sacarme el carné de conducir en Vigo. Me decía que no podía ir

en un coche con un hombre y que si me veía me mataría. Solo me daba permiso para sacármelo con su hermano en Salamanca en su autoescuela. Como me hacía tanta ilusión, fui a Salamanca con el libro estudiado y en las vacaciones de septiembre, fui, hice las prácticas y aprobé a la primera.

Capítulo 31
La educación social como parte del cambio



Beatriz Fernández Rodríguez

Es Educadora Social (UNED) con Máster en Intervención con Colectivos en Riesgo de Exclusión Social. Además, está especializada en Prevención e Intervención en Violencia de Género. En los últimos ocho años ha trabajado como Orientadora Laboral en la Asociación de Empresarios de Mos.

Palabras clave: educación social, profesión, intrusismo, violencia de género.

Ojalá alguien me hubiera dicho en qué consiste realmente la educación social, es decir, el SER educadora social.

Con los años, y con la experiencia en el sector de la atención a personas en riesgo de exclusión social, me he dado cuenta de que, quizás, cuando decidí formarme y estudiar la carrera de educación social, la tenía idealizada, o quizás no era consciente de las dificultades a las que día a día una educadora social se enfrenta y que yo, por ende, también tendría que enfrentar. Las enumeraré por si a alguna mujer que esté decidiendo a qué dedicarse esta información le pudiese servir de orientación.

La primera —y más significativa— es la falta, por parte de las instituciones públicas, del reconocimiento de nuestra profesión. A día de hoy, en cuanto a oposiciones se refiere, casi todas las personas pueden presentarse a una convocatoria para ejercer como educador social y esto pone de manifiesto que, a pesar de ser una formación

reglada, como otras (trabajo social, magisterio, cualquier ingeniería), no se sabe cuál es el papel en la sociedad. Para ser educador social has estado tres años realizando una diplomatura o cuatro, si ha sido un grado. Es decir, te formas y te especializas en contenidos y temas muy concretos. Temas que no se tratan en otras carreras, o no del mismo modo. Debido a esta falta de reconocimiento de la especialización, lo único que se consigue es un nivel muy alto de intrusismo laboral. Esto no sería un problema, si no fuese porque luego esas personas atienden a gente que necesita cosas. Estos profesionales muchas veces no tienen recursos ni formación o conocimientos para poder enfrentarse a situaciones en ocasiones complicadas. Este es el drama: al final esto repercute directamente en quien necesita un servicio y no lo recibe de forma adecuada. Esto tiene todavía una consecuencia más perversa: esa gente empeora su situación de base, que ya de por sí es mala. Debe de quedarnos claro, que cada profesional tiene su cometido, no todo el mundo puede hacer todo, pero sí que entre todos los profesionales podemos ayudar sin extralimitarnos en nuestras funciones y aportando nuestro granito de arena. Eso haría que los resultados fuesen muy positivos (o más, al menos). Pero a día de hoy, quienes nos dedicamos a la Educación social seguimos en búsqueda de ese reconocimiento que quizás cada vez esté más cerca, pero para lo que todavía queda bastante camino por recorrer.

La segunda dificultad ante la que nos encontramos está relacionada con nuestro trabajo del día a día. Cuando se trabaja con personas no debemos de perder la perspectiva de que nuestra tarea debe realizarse siempre con carácter colaborativo y multidisciplinar. Por ello, debemos de trabajar con otros profesionales: desde trabajadoras sociales a integradoras sociales, pasando por psicólogas, psiquiatras, personal médico… Todas las piezas del engranaje tenemos nuestras responsabilidades y tareas para que la situación de vulnerabilidad en que se encuentre una persona pueda revertirse.

Respecto a esta dificultad me gustaría ser muy crítica y profundizar, pues considero que algo estamos haciendo mal como sociedad. No puede ser posible que, en vez de ayudar, lo que hagamos es revictimizar a las víctimas y con esto hago referencia a la violencia de género. Quizás uno de los colectivos más duros con los que me ha tocado trabajar es este: por lo que escuchas; por lo que ves; porque te das cuenta de que no solo hay una víctima, sino que también están los menores que tienen que vivir situaciones complicadas y difíciles de entender (pues un padre y una madre deben de protegerte, no hacerte daño); y luego está también la familia en un concepto más extenso. Esta familia si después de años de maltrato siguen ahí, también son víctimas de amenazas por parte del maltratador y lo que a nivel sociedad hacemos inicialmente es reubicar a la víctima fuera de su hogar, en muchas situaciones fuera de su propia ciudad. Está claro que todo este cambio se hace por y para salvaguardar su seguridad, pero ¿es esta actuación la más adecuada, de verdad? Es decir, encima de que se han vulnerado todos sus derechos, se las ha menospreciado y vejado, en-

cima de todo eso ¿tienen que empezar desde cero en cualquier otro lugar sin haber hecho nada? Según lo tiene planteado el sistema, la respuesta es sí, la víctima debe de huir. Mientras el agresor tendrá que cumplir con una orden de alejamiento o, en el mejor de los casos, cumplir condena de cárcel. Después, como no puede ser de otra manera, se inicia la ayuda psicológica siempre de la mano de fármacos que en su mayoría no ayudan a que la víctima pueda hacer una vida normal, sino a sobrellevar estados de depresión y ansiedad. Por todo lo dicho, la ayuda no puede quedar solo ahí, sino que se le debe de dar un soporte más integral. Hay que ayudarlas a insertarse laboralmente, adquirir competencias que, o no tienen porque nunca han formado parte del mercado laboral o a actualizarse porque llevan tanto tiempo alejadas del mercado laboral que no saben cuáles son las principales demandas del mismo. El trabajo realmente les sirve como terapia para recuperar su autoestima, para considerar que pueden hacer aquello que se propongan, para ser independientes, pero para esto se necesitan más políticas activas de empleo y que lleguen a un mayor número de usuarias. Siempre teniendo claros los tiempos de cada una, lógicamente, porque está más que demostrado que estos recursos son de gran ayuda para revertir esta situación.

En definitiva, es importante decir que nos queda mucho camino por recorrer y que debemos emplear más recursos en ayudar a las personas más vulnerables, desde menores, a víctimas de violencia de género hasta cualquier otra persona que se encuentre en situación de riesgo. Los educadores sociales debemos de ser parte del cambio y profesionalmente se nos debe de dar el lugar que nos merecemos y contar con los recursos necesarios. Ello nos permitirá realmente ayudar a los colectivos más vulnerables de verdad.

Capítulo 32
Vuelta al origen: recuperando tradiciones



María del Carmen Fernández Hermida

61 años. Nacida en Lebosende (Leiro, Ourense). Administrativa y contable, amplia experiencia en optimización de procesos. Emprendedora en bodega de licores naturales. Comprometida con la economía verde y la sostenibilidad y apasionada con la conservación de la biodiversidad y el desarrollo rural.

Palabras clave: mujer, rural, emprendimiento, tradición, sororidad.

Nunca imaginé que mi vida daría un giro tan radical. Durante años, trabajé como administrativa contable en una asesoría fiscal, inmersa en un mundo de números, balances, normativas e impuestos. Mi vida transcurría entre papeles y pantallas, en una rutina estable y predecible. Sin embargo, algo dentro de mí comenzó a inquietarse. Sentía que faltaba algo, una conexión más profunda con mis raíces, con la historia de mi familia y con una tradición que había sido parte de mi infancia. Crecí en una zona rural vitivinícola, donde las mujeres de mi familia se ocupaban de hacer licores con recetas ancestrales transmitidas de generación en generación. Siempre tuve la ilusión de recuperar y poner en valor esa tradición, de rescatar el conocimiento y el esfuerzo que ellas habían cultivado con tanto esmero. No fue una decisión fácil, pero un día surgió la oportunidad y supe que tenía que intentarlo: dejé atrás la seguridad de mi empleo y me embarqué en un proyecto propio en el medio rural.

El cambio fue más profundo de lo que imaginé. Pasé de un despacho iluminado por luces fluorescentes a la búsqueda de los mejores ingredientes para mis licores naturales. Cambié las hojas de cálculo por recetas artesanales; los informes financieros por el aroma del licor recién elaborado con las mejores materias primas naturales. No solo fue un cambio de actividad, sino una transformación de vida. El ritmo del emprendimiento es distinto, más exigente en muchos aspectos, pero infinitamente más gratificante. Aprendí a entender que el esfuerzo que hay detrás de cada agricultor o agricultora repercute en la calidad de las materias primas y aprendí también a dar ese valor natural a cada botella que ahora sale de mi bodega y es por eso que doy gracias a su trabajo, ya que, sin el sector primario de la agricultura, no somos nada.

Emprender en el mundo rural siendo mujer ha supuesto un desafío aún mayor. No siempre es fácil que te tomen en serio en un ámbito donde las estructuras tradicionales siguen pesando. Muchas veces me he encontrado con miradas de escepticismo o con preguntas que, probablemente, un hombre no habría tenido que responder: «¿Y esto lo haces tú sola?», «¿No sería mejor que alguien con más experiencia en el campo te ayudara?». Pero también he encontrado *sororidad*, apoyo en otras mujeres que, como yo, han decidido trazar su propio camino y desafiar los moldes preestablecidos.

La independencia que representa ser emprendedora es un valor inmenso. Saber que cada decisión, cada paso y cada logro son el resultado de mi propio esfuerzo me ha dado una seguridad que antes no conocía. No dependo de estructuras ajenas ni de decisiones externas que dicten mi camino. Construyo mi propio futuro con determinación y esa libertad no tiene precio. Además, esta experiencia me ha permitido conectar con otras mujeres que han elegido un camino similar. Compartimos experiencias, nos apoyamos mutuamente y demostramos que es posible forjar un presente distinto con nuestras propias manos. Ser emprendedoras no solo nos fortalece individualmente, sino que nos convierte en un puente que nos une entre nosotras y nos acerca a la sociedad, mostrando que el papel de la mujer en el mundo rural es fundamental y transformador.

Durante este camino de emprendimiento he tenido un punto de apoyo en FADEMUR (Federación de Mujeres rurales) participando con ellas en actividades, cursos, reuniones y aprovechando las sinergias con otros proyectos de mujeres y la visibilidad que te dan; pertenecer a este grupo me da fuerza y vitalidad, ya que todas nos apoyamos mutuamente y salimos fortalecidas de cada evento.

He tenido que crear un nombre para la marca de ese producto, de estos licores que yo preparo. Se llaman Licores Os Maios. Este es un nombre elegido con esmero, ya que buscábamos un nombre gallego, que nos representase y la fiesta de *Os maios* es una fiesta de origen ancestral, muy celebrada en Ourense, que representa el culto a la naturaleza. Esta era una fiesta pagana donde se le pedía al universo unas buenas

cosechas, buenas condiciones climáticas, etc. ¡Y qué mejor culto a la naturaleza que unos licores elaborados con productos totalmente naturales y que respetan el medio rural!

A medida que avanzaba en mi proyecto, me di cuenta de que no solo estaba creando un negocio, sino también generando un impacto en mi comunidad. Apostar por la economía verde y circular significaba trabajar con productores locales, fomentar prácticas sostenibles y contribuir a la conservación del entorno natural. Cada decisión, desde el nombre de la marca, hasta la elección de proveedores o el diseño del embotellado, tenía una implicación más allá del simple hecho de vender un producto. Me di cuenta de que mi proyecto podía ser parte de una transformación mayor, una pieza en el puzle de revitalizar el mundo rural y demostrar que es posible vivir de manera sostenible sin renunciar a la rentabilidad.

He tenido que adaptarme, aprender sobre la marcha, enfrentar obstáculos que nunca imaginé, pero también he encontrado una satisfacción que no sentía antes. Mirar cada botella de licor y saber que detrás de ella hay trabajo, dedicación y valores es algo que no cambiaría por nada. Ahora, cuando camino por los campos que me rodean, cuando hablo con los agricultores y juntos ponemos en valor el fruto de nuestros trabajos, cuando veo crecer los frutos con los que elaboro mis productos, siento que he encontrado mi lugar. No fue fácil, pero valió la pena.

Hoy, al mirar hacia atrás, sé que tomé la decisión correcta. Mi historia no es solo la de un cambio profesional, sino la de un reencuentro conmigo misma, con mis raíces y con la posibilidad de construir algo propio en un mundo donde muchas veces nos han dicho que nuestro sitio es otro. Ser mujer y emprendedora en el mundo rural es un desafío, sí, pero también es una oportunidad. Y yo la he tomado con ambas manos y no me arrepiento.

¿Mi consejo para otras mujeres? Yo aconsejo a la gente en general a apoyar a esas mujeres en sus proyectos singulares y creer en sus sueños. Sus emprendimientos transformarán el mundo rural y nuestra sociedad en un mundo mejor.

Capítulo 33
Acción sindical agraria con perspectiva de género



Elisa Fernandez Lopez

Nació en 1969 en Madrid y reside en Espinoso del Rey (Toledo) desde hace más de cuarenta años. Desde 1999 ha desempeñado diferentes funciones en la organización profesional agraria UPA. En la actualidad es responsable de Organización y Acción sindical, actividad que compatibiliza con la presidencia de la Federación de mujeres rurales, FADEMUR.

Palabras clave: asociacionismo agrario, orgullo rural, igualdad.

Nunca imaginé ser partícipe de la evolución del asociacionismo agrario. Esta, en los últimos treinta años, ha estado marcada por cambios significativos, impulsados principalmente por la globalización, los avances tecnológicos, las políticas agrícolas y las demandas sociales y ambientales.

En este proceso hemos tenido que adaptarnos —tanto las organizaciones agrarias como el propio sector— a un entorno más complejo, competitivo y cambiante. Hemos pasado de trabajar a pie de explotación representando a nuestra gente desde la base local y sectorial, a participar en redes más complejas y representativas a nivel regional, nacional e incluso internacional. Allí también representamos a las pequeñas explotaciones familiares.

Tampoco imaginé cómo cambiaría nuestro sector desde aquella década de los noventa cuando en un periplo constante por pueblos y cooperativas se explicaba cómo

era aquella PAC (Política europea agraria común) que nos obligó a reconfigurar intereses y alianzas dentro del sector primario.

En mi caso, a mí siempre me ha atraído participar de la fuerza de la lucha del campo para demandar un sector sostenible económica y socialmente. Recuerdo con especial intensidad y emoción las movilizaciones por unos precios justos en el campo como respuesta a la creciente preocupación de las y los agricultores y ganaderos por los márgenes de beneficio reducidos, por la gran cantidad de intermediarios en la cadena de distribución o contra las políticas agrícolas que no favorecen a los pequeños productores. La crisis de las "vacas locas" y su repercusión social, sanitaria, económica y política generó un descenso brutal en el consumo por la pérdida de confianza por parte de las personas consumidoras hacia la carne de vacuno. También se me viene a la memoria, en este repaso de los últimos treinta años, y con tremenda inquietud, cómo el Coronavirus golpeó al sector primario. Pero no todo lo que recuerdo en esta historia son cosas negativas. También me emociona recordar la fortaleza demostrada por las mujeres y hombres del campo durante la pandemia y ante las mermas en las cosechas causadas por la sequía y la repercusión en la subida de los precios. En estos últimos treinta años, tampoco podía imaginar cómo cambiaría el sector con la llegada de la Política Agrícola Común de la Unión Europea, como comentaba antes, porque nos llevó hacia modelos de producción más sostenibles y responsables que han provocado que hayamos tenido que integrar principios como la sostenibilidad ambiental, el bienestar animal y la responsabilidad social en nuestras agendas. Otros desafíos que hemos enfrentado han sido la competencia creciente de mercados internacionales, la necesidad de innovación o el cierre de muchas pequeñas explotaciones que no han sabido adaptarse a los cambios, entre otros.

Todos estos retos, estos cambios y esta evolución ha permitido mejorar la capacidad de las explotaciones familiares para afrontar la nueva situación del sector y también me han hecho partícipe de otro desafío importante: la renovación generacional e igualitaria del campo.

El relevo generacional es un reto por la despoblación y por falta de oportunidades y recursos en el rural. Esto pone de manifiesto que, sin un relevo generacional adecuado, la producción de alimentos se ve y se verá comprometida.

Pero hablando de mujeres, que es el tema que nos ocupa, estoy muy orgullosa de haber participado en la evolución de la participación de las mujeres en el campo. Este es un proceso que todavía es complejo, pero significativo.

Históricamente, las mujeres han desempeñado un papel fundamental en la agricultura y la ganadería, pero a menudo de manera invisible o no reconocida oficialmente, debido a las normas de género tradicionales que relegaban a las mujeres a roles secundarios. Sin embargo, en las últimas décadas, hemos visto una transformación

importante en cómo se percibe y valora el trabajo de las mujeres en el sector agrícola. La llegada de la Ley de Titularidad compartida de las explotaciones familiares agrarias y la Ley del Estatuto de las mujeres rurales en mi región, Castilla La Mancha, han generado cambios importantes.

A pesar de estos avances, las mujeres rurales todavía nos enfrentamos a múltiples desafíos. La brecha de género persiste en términos de salarios, acceso a créditos y tierras y representación en los órganos de decisión. Las mujeres rurales siguen siendo mayoritarias en los sectores más vulnerables y de menor remuneración dentro de la agricultura. La carga de trabajo doméstico no remunerado también sigue siendo una limitación, ya que las mujeres a menudo combinan sus responsabilidades en el campo con el cuidado de la familia y las tareas del hogar. Y persiste algo que nos debe seguir avergonzando como seres humanos: la violencia contra las mujeres, que continúa siendo alarmante y que considero una lacra social, algo que, como sociedad, no podemos permitir que siga siendo una realidad tan cotidiana y normalizada. La indiferencia, la impunidad y las estructuras de poder que perpetúan esta violencia deben ser enfrentadas con firmeza.

En mi caso, mi trayectoria como mujer me ha llevado a liderar una joven organización progresista y feminista, Fademur-Castilla La Mancha, conformada por compañeras de varias generaciones de mujeres que están impulsando aún más el cambio. Nuestro trabajo es buscar alternativas de vida más igualitarias y emprender en el sector agroalimentario con propuestas innovadoras y modelos de negocio más sostenibles y socialmente responsables. Me siento muy orgullosa de ver cómo cada vez más mujeres jóvenes se están especializando en áreas como la agricultura digital, la comercialización directa de productos o la integración de la agricultura en circuitos cortos de distribución.

Para lograr todos estos éxitos, ha sido necesaria una acción sindical con enfoque de género porque esta busca garantizar que las mujeres, particularmente en sectores como el agrícola, tengan las mismas oportunidades y derechos que los hombres, tanto en el ámbito laboral como en la organización sindical misma.

En este camino seguiremos avanzando para lograr que las acciones públicas lleguen a las mujeres y hombres que se dedican a la agricultura y la ganadería de la mejor manera posible y para garantizar una sociedad autónoma, igualitaria y bien organizada.

Capítulo 34
Mi “dañosa” menopausia



Mariló Fernández Cruz

Nació en Vigo en 1954. Estudió la carrera de Profesorado Mercantil en la actual Escuela Universitaria de Ciencias Empresariales. Se acaba de graduar en la Universidade de Vigo como Licenciada en Cultura y Sociedad. Trabajó en el Concello de Vigo y en la Factoría de Citroën en las oficinas de la Dirección Financiera. Actualmente está jubilada. Ahora se dedica a viajar con su amiga Lola, a la lectura, a la música y al cine.

Palabras clave: menstruación, menopausia, sofocos, divorcio.

La menopausia para la mayoría de las mujeres viene marcada por “el fin de la menstruación mensual” (también conocida como período mensual o período), que a su vez se debe a la pérdida de la función folicular de los ovarios. Esto significa que los ovarios dejan de liberar óvulos para que sean fecundados. Se suele diagnosticar después de doce meses sin menstruación, sangrado vaginal o manchado y suele producirse entre los cuarenta y los sesenta años. Además, durante este período los óvulos producen menos estrógeno y progesterona lo que conlleva una descalcificación de los huesos y un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular.

Mi experiencia con la menopausia no ha sido beneficiosa para mi salud, aunque claro está y según me cuenta mi ginecólogo, no lo es para prácticamente la mayoría de las mujeres, aunque en algunos casos suelen llevarlo bastante bien.

Lo mío fue todo un caos. A los cuarenta y siete años empecé a notar unos calores descontrolados, por la noche me despertaba medio asfixiada, no soportaba taparme y al pobre de mi pareja no paraba de darle susto tras susto. Por el día los sofocos aparecían de repente y me pegaba a las ventanas de la oficina roja como un tomate, dándole al abanico tan fuerte como podía y con mis compis protestando porque entraba todo el frío del mundo. Recuerdo a mi querido compi Guillermo diciéndome: "Compañeira tú curarás tu menopausia, pero yo cogeré una pulmonía de las típicas, jajajaja".

Empecé a tener períodos irregulares durante muy poco tiempo y, aproximadamente cinco meses después, dejé de tener la menstruación. Recuerdo que al cabo de un año más o menos, tuve un pequeño sangrado qué me asustó un poco y al qué mi ginecólogo no le dio mayor importancia.

Otro de mis síntomas menopáusicos ha sido el aumento de peso, como mis compis me decían: "Estás echando unos anchos desmesurados" tuve que acudir a un endocrino y someterme a una dieta estricta para conseguir, después de mucho sacrificio, recuperar mi peso normal.

También sufrí un cambio tremendo respecto a "sequedad" en todo mi cuerpo, así como en mis ojos. Tuve dos úlceras oculares muy molestas que me obligaron a tener que coger una baja laboral, poco tiempo, pero que trastocó mi vida rutinaria.

Soy una caminanta de pro, camino varios kilómetros diarios y sí he notado dolores articulares a partir de integrarme en este club de mujeres menopáusicas, aunque se lleva bien.

Nunca he notado que la menopausia afectara a mis relaciones sexuales, he sido siempre una mujer activa sexualmente y a mi libido no le ha afectado de manera alguna.

La mayoría de los estudios coinciden en que el riesgo de depresión aumenta durante la transición a la menopausia, en esta época me tocó vivir un período muy doloroso de mi vida: mi separación y divorcio con lo cual, no sabría definir correctamente si mis grandes lloros, mi desesperanza y tristeza las sufría por mi menopausia o por estar pasando por uno de los momentos más duros de mi existencia.

Cada enero acudo a revisión con mi ginecólogo y desde hace muchos años le hago la misma pregunta: "doctor ¿cuándo dejaré de tener estos sofocos" —y con una gran sonrisa me responde— "Mariló hasta los noventa tenemos margen". La menopausia para mí ha sido una etapa dura, aunque siempre me digo lo mismo, hay "cosas bastante peores" y todo llega y todo pasa.

Me llamo María Dolores Fernández Cruz, Mariló para los amigos, acabo de cumplir 70 años, he estado casada durante 31 años y tengo un hijo de 47, una hija de 41 y un

nieto de 16 años. Tengo también, como yo les llamo, dos nietos “postizos”, hermanos por parte de madre de mi nieto de sangre, una niña de 12 y un niño de 7 años. Llevo divorciada 20 años y jubilada hace 10. Soy una viajera incansable y recorro el mundo a diversos destinos todos los años.

Como les decía a mis hijos, cuando los acostaba todas las noches y se quejaban de un día difícil: “Por muy malo que haya sido el día de hoy, cariño, mañana vuelve a salir el sol”.

Capítulo 35
Peores momentos, grandes aprendizajes



Rakel Ferrero

Es artista, bailarina, modelo, actriz, terapeuta psicocorporal y docente. Ha dedicado gran parte de su vida a una de sus principales pasiones y medios de expresión: la danza. Hace unos años desarrolló un proyecto llamado "Moveres" a través del cual facilita talleres y sesiones terapéuticas de movimiento expresivo y danzaterapia. Actualmente trabaja principalmente como modelo y actriz tanto en publicidad como en ficción.

Palabras clave: actriz, cáncer, quimioterapia, danzaterapia, sueños, danza.

Jamás habría imaginado que una persona fuera capaz de tener una fuerza interior tan poderosa como la que tuve yo con mi proceso oncológico hará unos dos años, y es que nadie nos ha enseñado de pequeñas (o al menos a mí) a darnos cuenta de que la divinidad la llevamos dentro, de que somos mucho más valiosas de lo que pensamos, de que lo que creemos lo podemos crear, de que sí que podemos vivir la vida de nuestros sueños y de que nuestros pensamientos crean nuestra realidad, entre otras muchas cosas.

Puedo afirmar con orgullo que mi experiencia con el cáncer fue muy positiva y uno de los motivos es que llevaba unos cuantos años trabajando en mí, en mi interior, en mi evolución y eso me ayudó en muchos aspectos.

Desde pequeña sentía que tenía una sensibilidad especial, pero nadie me había enseñado a valorarla, a sacarle provecho, a utilizarla a mi favor… Así que en numerosas

ocasiones me veía como un ser extraño, incomprendida, con unos sueños imposibles de alcanzar (decían), demasiado fantasiosa, con una gran inocencia y con un buen corazón, aunque aprendí a esconderlo entre coraza y coraza por miedo a que fuera dañado.

Cuando en la vida alcanzamos nuestro punto más bajo, cuando estamos en el fondo del pozo más profundo y oscuro, nos damos cuenta de que no hay otra salida más que la de subir hacia arriba con incertidumbre y miedo, pero con más fuerza y ganas que nunca, pues ahí abajo se pasa muy mal y ya no queremos volver a bajar de nuevo.

A los cuatro años mi madre me enseñó a bailar y, desde entonces, subirme a un escenario y mostrar ese don había sido a lo largo de toda mi vida mi manera de conectar conmigo misma, mostrar mi verdad, sentirme libre, visible al mundo, fantasear, ser y vestir de mil maneras diferentes, interpretar, actuar, crear, expresar mis emociones.

En mi adolescencia quería ser actriz, pero mis padres tenían la creencia de que de esa profesión no se podía vivir y me guiaron hacia un trabajo que me diera estabilidad económica, lo que descartó la posibilidad de seguir adelante con ese sueño. Seguí bailando muchísimos años (y lo sigo haciendo) y creando espectáculos junto con mi pareja, un soñador nato, como yo.

Elegí, pues, estudiar Filología Inglesa porque se me daban bien los idiomas y me encanta viajar, pero pronto cambié a Magisterio porque me parecía aburridísimo y quería acabar rápido y ponerme a trabajar. Ejercí de maestra durante muchos años y sigo haciéndolo, con mi mejor sonrisa, como puedo y sé, aportando al mismo tiempo en mis clases mi manera de ser, de entender la vida, mi experiencia personal… Y reconozco que se me da bastante bien.

Años antes de tener cáncer había pasado mucho tiempo con ansiedad, depresiones, muchas dudas por resolver, heridas que sanar y emociones estancadas que no me atrevía a expresar. No alcanzaba a estar en mi centro, alineada con mi verdad. Me había perdido a mí misma hacía tantos años que no me acababa de reconocer.

Al nacer mi primera hija me di cuenta de que necesitaba un cambio, ansiaba conectar conmigo misma, recuperar a esa niña que soñaba despierta y que creía que todo era posible. Quería estar bien ya de una vez, por mí, por mi pareja, por mi hija y por mi familia; estaba harta de estar mal. Dentro de mí sentía que era el momento de salir de ese círculo vicioso y tóxico que no hacía más que dañarme y hacerme perder el tiempo, perder la vida. Había estado años enferma, quejándome (con razón), siendo una "víctima del destino", sin responsabilizarme de mis acciones, sin entender por qué todo eso me pasaba a mí y sin saber cómo podía hacerlo mejor. No me culpo, ahora entiendo lo mal que lo pasé y me perdono por no haber sabido hacerlo mejor.

Recuerdo como si fuera ayer estar con mi hija en brazos buscando en internet cursos para el crecimiento personal. Yo ya llevaba unos años haciendo yoga y me iba muy

bien pero necesitaba algo que me conectara aún más. Encontré de manera "causal" un posgrado en danzaterapia y sentí de inmediato el llamado: "¿Danza y sanación al mismo tiempo? ¡Esto está hecho para mí!" Y me inscribí. La danzaterapia fue todo un descubrimiento, me ayudó a reconectar conmigo misma, sanar, valorarme, amarme, comprenderme, perdonarme, a empezar a reconocer quién era y qué había venido a hacer. Me empecé a convertir en la persona que realmente quería y merecía ser. Volví a sentir alegría de nuevo, libertad, a desprenderme de miedos que me habían limitado durante años, a ser inspiración para otras personas; bailar de manera libre y auténtica, desde el corazón y con una intención, conectando cuerpo, mente y emoción, era la experiencia más real y auténtica que había tenido en años. Mi crecimiento tanto a nivel personal como laboral y emocional se disparó en pocos años. Era mucho más consciente de todo, me sentía plena, satisfecha, agradecida y mucho más útil pues podía ayudar a otras mujeres a hacer lo mismo que yo y recuperar su vida, lo cual me llenaba enormemente el corazón.

Poco tiempo después, con dos hijos y con un equilibrio en ese momento para mí casi perfecto, en la mejor etapa de mi matrimonio, empezando a trabajar en moda, cine y publicidad, recuperando ese sueño perdido y olvidado de mi infancia y adolescencia, cuando empezaba a comerme el mundo, después de tantos años de sufrimiento y oscuridad, un cáncer de mama llamó a mi puerta.

En el primer momento sentí una negación absoluta, no creía que realmente estuviera sucediendo, no podía ser verdad ¿Ahora? ¡Ahora no, por favor! Recuerdo decirle a mi marido en voz baja, subiendo las escaleras del hospital, después del diagnóstico: Socorro… Fue una de las noticias más impactantes de mi vida que me zarandeó y me dejó tan desconcertada, tan desilusionada… Me parecía injusta, surrealista; pensaba que ya había sanado todo lo que tenía que sanar, que había sufrido todo lo que tenía que sufrir, que era mi momento de gloria después de tantos años de lucha. Un cáncer en ese momento no tenía ningún sentido.

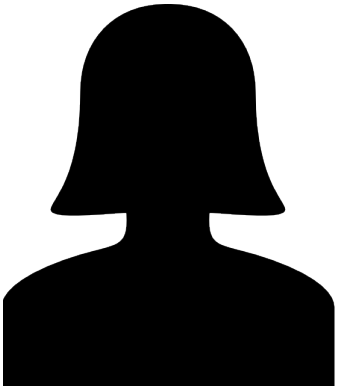
Esperé unos meses para cerciorarme de que la quimioterapia era mi mejor opción y por ello cuando empecé el tratamiento lo hice totalmente convencida. Afortunadamente estaba en mi centro, estable, equilibrada y preparada. Sí, estaba preparada para llevar el proceso de la mejor manera posible, rodeada del amor de mi pareja, de mis hijos, de mi familia, de amistades sanas y de una maravillosa naturópata y kinesióloga que me había estado acompañando en los últimos años en todos mis procesos. Junto con ella, otros grandes profesionales me ayudaron con la parte de alimentación, suplementación y terapia. Lo que más me sanó fue leer, investigar, descartar, decidir por mí misma, con consejos y ayuda siempre, pero dejándome sentir en cada momento, decidiendo cuándo, cómo y con quién. Era el momento para utilizar todas las herramientas adquiridas y todo el trabajo anterior de crecimiento personal y espiritual. Recuerdo con mucho cariño y emoción que los días que me ponían la medicación escuchaba música y dibujaba, me llegaban imágenes, unas

veces empoderadoras, otras inspiradoras, todas me mostraban alguna información: a veces útil, a veces reveladora, otras incomprensible. Le mandaba a mi arteterapeuta mis dibujos y ella me mandaba sus "resonancias", expresando con palabras qué sentía o veía con cada uno de los dibujos.

El cáncer me hizo crecer aún más de lo que había crecido, me hizo ver la fuerza y el poder que hay en mí (que también hay en ti), me dio información sobre lo que realmente era importante en mi vida, cuáles eran los motivos para seguir, para reír, para ilusionarme y motivarme. Me di cuenta de que los peores momentos llevan grandes aprendizajes, que no hay que esperar para vivir y que nunca hay que dejar de soñar. Aprendí que los sueños y los deseos del alma no hay que perseguirlos, sino crearlos, sin límites ni miedo, primero en nuestra mente y después en cada acción. Aprendí también que somos totalmente responsables de nuestra vida, en cada pensamiento, en cada palabra, en cada silencio y en cada decisión.

Finalmente, aprendí que la actitud es fundamental y que una misma experiencia puede ser vivida de muchas maneras diferentes, somos nosotras quienes decidimos de cuál.

Capítulo 36
Amén



Ataecina García

Palabras clave: identidad, mujer trans, fe, resistencia.

Rezaba todas las noches con la certeza de que, si lo hacía lo bastante bien, Dios me escucharía. No pedía riquezas ni prodigios; solo quería que, al día siguiente, mi cuerpo fuera otro y pudiera reconocerme en mi reflejo sin miedos ni culpas. No ansiaba gestos dramáticos ni explicaciones incómodas: deseaba que el mundo se reacomodara en silencio, como si siempre hubiera sido así, como si mi angustia no hubiera existido nunca.

En mi casa, la fe lo ocupa todo. Creía en ella con la determinación de un náufrago que se abraza a la última tabla. Si era cierto que Dios tenía un plan para cada uno de nosotros, en algún punto de ese diseño divino debía haber un espacio para mí, uno en el que vivir sin esconderme, sin sentir vergüenza. Por ello, me empeñaba en buscar una respuesta, convencida de que la demora se debía a mis propios fallos: pensamientos demasiados terrenales, actos que no bastaban para demostrarle que era digna de su compasión. De ese modo, la culpa se convirtió en mi compañera habitual.

Cada mañana, al despertar, me miraba en el espejo esperando una prueba de que mi plegaría había sufrido efecto. Pero mi cuerpo avanzaba, ajeno a mis súplicas, por una senda que yo no había elegido. Mi voz se asentaba en una gravedad que me dolía, mi piel se endurecía en contornos extraños y mi sombra me recordaba diariamente la distancia entre lo que era y lo que anhelaba ser. Y a pesar de todo, Dios permanecía en silencio.

Durante un tiempo, intenté no perder la esperanza: redoblé las oraciones, cerré los ojos con más fuerza y presioné mis manos hasta sentir que se quebraban. Pensaba que, si borraba toda duda de mi mente, Él acabaría por escucharme. Pero no importaba cuánto lo intentara, cuán dócil o disciplinada fuera, la realidad seguía siendo inalterable. Fue entonces cuando lo entendí: aquello no era una prueba de fe, sino un castigo del que no podía escapar.

En mi familia no cabía la debilidad. Se me enseñó desde muy pequeña que el esfuerzo era la única moneda con la que podía pagarse la supervivencia, que todo lo que teníamos se sostenía en gracias a incontables sacrificios que no admitían preguntas ni concesiones. Mi madre había dejado atrás su país buscando un futuro mejor para mí y yo no podía permitirme traicionar ese sueño. Había que estudiar, había que trabajar, había que obedecer. No había espacio para el cansancio y mucho menos para la duda.

Yo entendía lo que se esperaba de mí: debía ser fuerte, útil, merecedora del sacrificio que mi madre había hecho para que yo tuviera un lugar en el mundo. No existía margen para ser una hija trans. Así que aprendí a reprimir, a no hablar, a mirar a otro lado cuando mi propio reflejo me resultaba insoportable. Me dije que tenía un deber mayor, que cualquier angustia personal era un capricho que no podía permitirme. Mi familia ya tenía demasiadas preocupaciones: el dinero, la estabilidad, la adaptación a un país que nunca terminaba de abrirles del todo la puerta. ¿Cómo iba yo a añadir más peso a sus espaldas?

Me esforcé en cumplir lo que se esperaba de mí. Fui disciplinada, correcta y moderada. Contuve mis gestos, mi voz y mis pasos. Me convencí de que, si era lo suficientemente fuerte, si seguía fingiendo, todo se equilibraría.

Pero vivir así era como sostener la respiración bajo el agua. No importaba cuánto lo intentara, en algún momento el aire se acabaría.

No sé cómo llegó *Ma vie en rose* a mis manos. En casa apenas se veía cine, apenas había tiempo para otra cosa que no fuera trabajar y seguir adelante. Sin embargo, un día apareció y, de inmediato, supe que tenía que verla. Fue mi secreto, algo que solo podía disfrutar cuando la casa se quedaba vacía, sin miradas atentas ni preguntas inoportunas. Me sentaba en el suelo frente a la pantalla y la veía en silencio, como si cada escena me hablara en un idioma que solo yo podía entender. La película me ha-

cía sentir menos sola, como si hubiera un eco de mí misma en aquella historia, pero, al mismo tiempo, me llenaba de celos y envidia: la niña de la película podía *ser*, podía decirlo. Su mundo, aunque imperfecto, le concedía esa posibilidad. Yo, sin embargo, no tenía ninguna. Mientras ella bailaba en su vestido de tul, yo seguía aguantado la respiración bajo ese inmenso mar de obligaciones. Mientras ella hablaba en voz alta sobre lo que sentía, yo seguía enfrascada en mi prueba, pensado que, si lo ignoraba un poco más, ese sentimiento desaparecería. Pero no desapareció.

Cada vez que apagaba la pantalla volvía a mi reflejo. Volvía a la cara que no reconocía, a los gestos calculados, a la sensación de que, sin importar cuánto lo intentara, nunca podría convertirme en la persona que todos esperaban de mí, en el hombre que todos querían que fuese.

Llegó, por tanto, el momento en el que tuve que enfrentarme a la única pregunta que quería hacerme: si no podía ser yo, ¿para qué seguir existiendo? No era una frase lanzada al aire ni un pensamiento pasajero. Era una certeza que se había ido construyendo con los años, con cada renuncia, con cada día en el que fingía ser algo que no era. O encontraba una salida o me hundía para siempre.

La segunda opción parecía la más sencilla. Sería rápido. Silencioso. No dejaría rastros y muy pocas decepciones. Por fin podría liberarme del peso de mi propia existencia. Pero algo, algo mínimo, casi imperceptible, me hizo dudar. Tal vez fue el instinto de supervivencia, la tozuda resistencia de quien ha aprendido a soportarlo todo en silencio. Tal vez fue la costumbre de seguir respirando incluso cuando el aire dolía. O, tal vez, fue la idea de que, si ya no quedaba nada, entonces podía intentarlo.

No había lugar para milagros, eso lo había entendido hacía tiempo. Pero quizá yo podía fabricarme uno.

No fue un cambio inmediato. Al final, nadie se despierta un día habiendo dejado atrás años de miedo y culpa. Fue un proceso hecho de pequeñas rupturas, de grietas casi invisibles que, con el tiempo, abrieron un camino. La vergüenza no desaparece de golpe, sino que se va deshilachando poco a poco, en gestos pequeños: la primera vez que me atreví a nombrarme, la primera vez que alguien me llamó por mi nombre, la primera vez que mi reflejo dejó de ser un enemigo. Cada uno de esos momentos fue un desafío, cada uno me dio algo que nunca antes había tenido.

No hubo redención, ni un instante perfecto en el que todo cambiara. Tampoco hubo un alivio inmediato: el miedo seguía ahí y la incertidumbre tardó en abandonar. Pero, por primera vez, sentí que mi vida me pertenecía.

Y entonces, sin darme cuenta, un día me descubrí mirando el techo en la oscuridad y supe que ya no tenía motivos para rezar. No porque Dios me hubiera abandonado, sino porque ya no lo necesitaba: por fin, la fe estaba en mí.

Capítulo 37
Don Quijote de la Mancha



Cristina García Domínguez

(Vigo, 1979) es directora de comunicación y *marketing* en Esmerarte Industrias Creativas. Socia de Taberna A Mina. Estudió Publicidad y RR.PP. en la Facultad de Ciencias Sociales de Pontevedra.

Palabras clave: música, confianza, referentes.

La primera vez que me puse en pie fue escuchando el estribillo de cabecera de la serie animada "Don Quijote de la Mancha": "Sanchoooo, Quijote. Quijoteeee, Sancho". Estaba en una cuna de barrotes que mis padres tenían en el salón. Cuna en la que un día me puse azul, estoy aquí por los pelos.

En ese mismo salón de la calle Venezuela grabé en mi primer magnetofón, regalo de Reyes, por supuesto, la actuación de Europe en el *Un, dos, tres*. Tocaron *The Final Countdown* y *Carrie*. Qué "enamorada" estaba de Joey Tempest. Y de Mick Jagger. Y de Christopher Reeve (Superman). Lo grabé por ambiente y con mi madre de fondo diciéndome: "¡¡Nena, no estás grabando!!, ¡¡que no estás grabando!!". Sí, estaba grabando. Casi la mato, porque, aunque el programa lo pasaban dos veces, como tenía ocho años solo me dejaban ver la reposición del sábado por la mañana; y claro, de aquella no había más oportunidades para hacerlo.

Ya en mi habitación, maldecía mil y una veces el pitido horario de la radio cuando grababa alguna de las cintas que luego marcaba con tanto esmero imitando los logos de las bandas que veía en la Súper Pop: Guns N' Roses, Metallica, Nirvana…

Escuchaba a Héroes del Silencio, Mecano, Enya, Tino Casal o Led Zeppelin en el coche de mi padre cuando me llevaba a taekwondo o a ballet. Torturaba a mis hermanos pequeños con bucles infinitos de mis VHS de videoclips grabados de la MTV o de *El 40 al 1* y pinché como Dj Flor –lo sigo haciendo esporádicamente– desde los veintitantos.

Empiezo el relato así porque creo que representa muy gráficamente lo que la música significa para mí. Donde estoy ahora tenía que ser. Se escribió con fuego en el 79 en aquella cuna que casi me mata poco después de incorporarme por primera vez.

Trabajo en la industria musical desde hace dieciséis años. Cuando empecé en Esmerarte Industrias Creativas éramos cinco personas. Ahora, más de cuarenta. Mayoría de mujeres, muchas en puestos directivos, como yo: gerencia, *booking*, producción… No, las mujeres de la música no solo nos dedicamos a la comunicación (yo sí) o a la administración.

Aunque es cierto que históricamente este sector está más asociado a los hombres, sobre todo en funciones técnicas, cada vez somos más las mujeres que ganamos terreno. Profesionalización del sector, demanda de perfiles cualificados, avances en igualdad… Hay diversos motivos a los que atribuir este necesario cambio de rumbo, pero como tengo que hablar de mi experiencia, me voy a centrar en ella. Y para mí la clave son los referentes. LAS REFERENTES.

Había muchas mujeres en aquellos vídeos que grababa ávidamente: Madonna, Garbage, Alanis Morrisette, Sade, Tina Turner, The Hole, The Breeders, L7, Björk, Cardigans… ¿Por qué no iba a poder ser como ellas? No sobre un escenario, siempre he preferido estar entre bambalinas, pero sí acompañándolas de alguna forma.

¿Por qué no iba a poder ser como mi tía Lolita (1931)? Fue supervisora de enfermeras en el Xeral, manejaba sola un barquito, viajó a Japón, a México, hizo un *road trip* de un mes por Italia... O como mis favoritas, Madrina (1930) y Carmiña (1933) que montaron y gestionaron hasta que se jubilaron el primer ultramarinos de Pobra do Caramiñal; grandes viajeras también: Cuba, Rusia… y pescadoras aficionadas. O como mi madre, lectora compulsiva de la que heredé la pasión por los libros que tanto me ayuda e inspira en mi profesión.

Estudié Publicidad y Relaciones Públicas y comencé mi trayectoria profesional como productora en dos televisiones locales. En una de ellas tuve mi propio programa de videoclips. Los seleccionaba y los editaba. También maquillaba, montaba escenarios, hacía de cámara de plató, documentaba… Eran otros tiempos. Hacías de todo. Y lo agradezco un montón, aprendí muchísimo.

Tras seis años me pasé profesionalmente a la música, y aquí supongo que seguiré hasta el fin de mis días. No entiendo la vida sin ella y tengo un trabajo que me ha llevado a Las Vegas, México, Austin, Nueva York, Chicago o Portas. ¿Qué más se puede pedir? Igualdad, por supuesto. ¿Mi percepción? En mi sector, como en todos, queda mucho por andar, pero estamos en el camino. Personalmente no puedo decir que me haya sentido discriminada por cuestión de género en ningún momento. O no en ninguno que recuerde o del que haya sido consciente. He girado sola con más de quince hombres y nunca me he sentido ni mucho menos, ni cuestionada. Supongo que el tener un carácter bastante fuerte puede influir, pero creo firmemente que con decisión y confianza en una misma proyectas hacia los demás una seguridad que pone en valor tus capacidades y decisiones independiente del género con el que hayas nacido o te identifiques.

Es cierto que soy afortunada: tengo dos jefes –hombres los dos– que valen su peso en oro y han apostado y confiado tanto en mí como en mis compañeras desde el minuto uno. Pero también creo que el cambio debe impulsarlo cada una de nosotras: aprendiendo, escuchando, observando, apoyándonos, siendo profesionales y autoexigentes, siendo o intentando ser las mejores en cada uno de nuestros roles. Avanzando seguras y con confianza. Creyendo en nosotras.

Este no es un alegato de aquí no pasa nada. Ni mucho menos. Pero creo que es bonito relatar una experiencia como mujer en clave positiva, porque la mía lo ha sido en términos generales y porque día a día lucho para que así siga siendo.

Capítulo 38
El legado que quiero dejar a mis hijas



Milagros García López

(1975). Educadora Social. Vive y trabaja en un pueblo palentino desde hace más de 20 años. Es madre de dos hijas y apuesta por poner en valor, la vida en el medio rural.

Palabras clave: rural, asociacionismo, patriarcado, cuidados.

Si tuviera que escoger cuatro términos que representaran los cuatro pilares sobre los que he construido mi proyecto de vida serían los siguientes: formación, empatía, reivindicación y servicio. Estos conceptos han marcado y continúan marcando mi día a día, siendo parte del legado que recibí de mi madre y que a mí me gustaría transmitir a mis hijas: el amor al mundo rural.

Nací hace casi medio siglo en la ciudad de Palencia, pero desde bien pequeña estuve vinculada al mundo rural pues siempre que podíamos íbamos al pueblo de Husillos, localidad de origen de mi madre. Estas visitas constantes me permitieron primero identificar, después valorar y, por último, disfrutar lo que es la vida en los pueblos y que, años más tarde, decantaría la balanza cuando mi pareja y yo decidimos instalarnos y construir nuestro proyecto de vida en común. A saber, comunidades pequeñas, encuentros, paisajes, contacto permanente con la naturaleza, tranquilidad, silencio, cercanía… En tres palabras: *calidad de vida.*

Así, con toda la inocencia propia de una pareja de 28 años nos instalamos en la comarca de Saldaña y más concretamente en Renedo de la Vega, localidad con la que no teníamos ningún vínculo, pero que, desde un primer momento, nos abrió sus puertas y me permitió asentar las bases de lo que es ahora mi familia y mi vida.

Soy Educadora Social y aposté por este grado porque siempre quise participar en acciones de intervención y mediación socioeducativa en los diferentes escenarios que la vida nos presenta. La finalidad es favorecer la integración de las personas e impulsar el desarrollo de las comunidades que conforman nuestra sociedad. Y aquí aparece el primer pilar de mi existencia: la FORMACIÓN, porque siempre he pensado que lo importante no es solo lo que el pueblo te ofrece, sino lo que TÚ puedes aportar también. Esta fue la apuesta educativa que hice, la que me ha permitido y me permite "devolver" todo lo que el mundo rural me ha dado. He trabajado siempre para y por las personas adultas en proyectos con personas con discapacidad, programas con personas mayores que viven en centros residenciales, pasando por talleres de empleo y, desde hace más de una década, trabajo en la Asociación de Mujeres Rurales de Palencia (FADEMUR- PALENCIA).

Estoy convencida que nuestra capacidad para identificarnos con alguien o algo, nuestra EMPATÍA, es decisiva para la construcción de sociedades mejores para todas y todos. De ahí, mi implicación desde un principio en todo lo relacionado con el mundo asociativo, desde el AMPA (asociación de madres y padres de alumnos del colegio) a la Asociación de Mujeres de mi pueblo, pasando por Cáritas o el Grupo de Teatro de Villamoronta. Al hacer familia, comunidad, pueblo..., he entendido que nos necesitamos; he aprendido a quedarme con lo sencillo, con lo auténtico, intentando desmontar el escenario ficticio que nos rodea, descubrir la esencia de la vida. He aprendido a dignificar el valor de las personas, pues todas y todos tenemos algo que aportar y somos importantes, no solo las que salen en la tele.

Mis más de veinte años viviendo en el pueblo me han permitido, además, acercarme al mundo rural femenino. Las mujeres en los pueblos han vivido y viven una realidad muy distinta a la que existe en las ciudades o pueblos más grandes. Su forma de reivindicar también es distinta. Su REIVINDICACIÓN no se manifiesta en grandes concentraciones o exigencias, pero no por ello es menos importante o resolutiva. La reivindicación de las mujeres en el medio rural tiene que ver con su propia realidad. Una realidad más silenciosa, más solitaria y con más oposición por parte del entorno en forma de *patriarcado*.

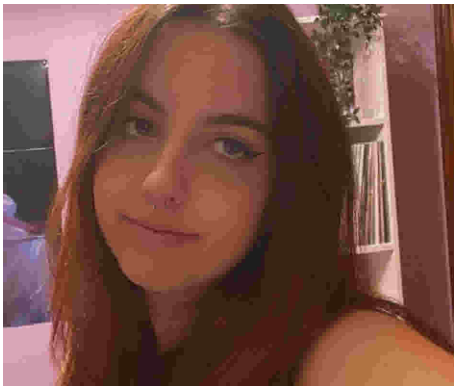
Hoy en día, me dedico a repartir comida a domicilio, algo que en principio puede parecer mecánico, pero que para mí tiene mucho más trasfondo. El programa de FADEMUR, *RUTAS SANAS: comida casera a domicilio* es el proyecto social al que dedico buena parte de mi tiempo. Todos los días, recorremos nuestra provincia prestando un servicio demandado y muy necesitado entre las personas adultas mayores de

nuestros pueblos. En muchas ocasiones este trabajo implica lidiar con las dificultades que conlleva conducir por estas pistas y rutas en invierno. Nuestras beneficiarias y beneficiarios nos abren las puertas de sus casas escenificando perfectamente lo que entiendo significa la palabra "servir", que no es otra cosa que "ayudar" y "acoger". Este SERVICIO, este acompañamiento, esos cuidados, ese encuentro diario tan esperado, esos "buenos días", ese "qué tal estás", ese dedicarle unos minutos a la persona que te invita a su casa dignifica mi trabajo y da sentido a mi vida.

Este SERVICIO también te enseña muchas otras cosas que quizás no tan gratas, pero sí muy humanas. Al entrar en realidades ajenas no siempre felices, conoces la parte fea de la vida, la dura realidad de las personas más vulnerables, más excluidas, más perdidas…. De este modo, aprendes a mejorar el trato con las personas y creces como individuo, como ser humano. Al tratar con ellas y con ellos, al hablar de la muerte y verla tan de cerca, vuelves a la vida: te das cuenta de que todo es un ciclo y te sientes vinculada a ese "todo" tan presente en el mundo rural.

El medio rural tiene un *no sé qué* que es único, que a mí me enamoró y que seguro seguirá atrayendo a quien quiera escucharlo y/o mirarlo. Hay que poner en valor ese halo especial que ilumina cada pueblo y darlo a conocer para que otras personas tengan la oportunidad de apostar y disfrutar de la vida en ellos.

Capítulo 39
Lección de vida



Irene Garrido Pino

Nacida en el 2000. 24 años. Estudiante de segundo año del grado en Traducción e Interpretación en la Universidade de Vigo. Interesada en la música, los videojuegos, la lectura y la lingüística.

Palabras clave: mujer, vida, experiencia, micromachismos, regla, videojuegos

Si me preguntasen sobre mi experiencia en la vida siendo mujer no sabría por dónde empezar, pero aquí va una pequeña reflexión que me hubiese gustado poder compartir conmigo misma cuando era más pequeña.

Estando casi a mitad de camino entre los veinte y los treinta años, digamos que he tenido las suficientes vivencias como para poder sacar algunas conclusiones.

Primero de todo, sí, es difícil hacerte escuchar. Y da igual el ámbito. Puede ser que te encuentres en una reunión familiar y que nadie le preste atención a tus opiniones sobre cualquiera que sea el tema del que estén hablando o que directamente sean ignoradas. También sientes que muchas veces no estás lo suficiente cómoda para hablar sobre tu vida y eso te hace sentir que no te conocen para nada. Pero, bueno, quizá es lo que tiene ser la más pequeña de la familia, ¿no?

Una situación parecida sucede un día en clase. Tienes al típico profesor que, de vez en cuando, se interesa por temas que desconoce y le respondes a una pregunta sobre algo que has estudiado y de lo que estás informada. Pero no es hasta que tu compañero repite lo mismo que tú has dicho con otras palabras que el profesor en cuestión comienza a planteárselo. Quizá no es que te haya puesto en duda, es que dos personas convencen más que una, ¿no? Bastante hace que se acuerda de tu nombre, supongo.

Tampoco puede faltar el típico comentario de "¿Qué estás, con la regla?" No, Manolo, no estoy con la regla. Resulta que es perfectamente normal tener cambios de humor repentinos durante todo el ciclo menstrual y no solo durante los primeros días de regla. Esto es algo que recientemente se ha descubierto porque los temas de salud femenina nunca han interesado tanto y poca gente se ha molestado en investigar sobre ello. Pero vaya, que no es para tanto como para responder de esa manera. ¿O sí?

Puede ser que saliendo de fiesta haya algún iluminado de turno que se vuelva pesado con conseguir tu número o con sacarte a bailar cuando tú estás tan tranquila bailando con tus amigas o tenga la poca decencia de tocarte de manera indebida y sin tu permiso, pero ¿qué culpa va a tener el pobre chaval que no se pudo contener? Igual estaré exagerando.

No puede faltar el recibir comentarios del estilo "Qué mala eres", "Es porque eres mujer" o "¿Por qué no mejor te vas a la cocina a hacerme un sándwich?", cuando intentas pasar un rato agradable jugando a un juego competitivo *online*. Luego recuerdas que en los torneos de videojuegos hay una gran mayoría aplastante de hombres y también que los propios *streamers* que se pasan horas jugando delante de una pantalla y cuyo público son críos y adolescentes tampoco es que precisamente contribuyan a cambiar esa imagen de que los videojuegos son exclusivamente para hombres. Es que claro, ¿cómo se me ocurre? Si yo soy de la generación que se crió jugando a la Nintendo DS y a la Wii, no debería estar jugando a estas cosas.

De hecho, te paras a pensarlo y te das cuenta de que es exactamente lo mismo que ocurre en el mundo del deporte, especialmente en el fútbol o en la Fórmula 1, pese a que existen algunas excepciones que, por supuesto, nunca están bien vistas.

Pues no, todo esto que me molesta no me hace ser una exagerada. Son cosas que nos pueden enfadar y que, de hecho, me enfadan. No son cosas que las mujeres debamos aguantar y callar y, si bien es cierto que cada día más y más mujeres se animan a contar sus historias personales (algunas mucho peores), aún queda mucho camino por recorrer para cambiar la mentalidad de la sociedad y que estas cosas dejen de suceder —si es que algún día conseguimos que la sociedad cambie en lugar de ir para atrás como en los últimos años—.

Dejando todo esto a un lado, la vida como mujer también tiene sus cosas buenas, aunque no lo parezca. La capacidad de elegir de quien rodearte es una de ellas y creo

que supera con creces los malos momentos. Siempre va a ser difícil desprenderte de amistades o familiares que te hacían más mal que bien, pero también es parte del proceso de aprendizaje. La libertad —dentro de lo que cabe— de organizar planes y compartir tiempo con las personas a las que más quieres y de decidir a qué aficiones dedicar tu tiempo libre es otra. Para mí la vida se trata de eso. Evidentemente me preocupa todos los días de mi vida el qué será de mí en el futuro, si conseguiré un trabajo estable y si tendré a alguien con quien compartir mi vida. Es un peso mucho más grande en general, desde luego que sí, pero intento centrarme en las cosas presentes cuyo poder de decisión sí está al alcance de mi mano.

Si bien es cierto que a veces las cosas no salen como una se lo espera, tampoco es decisión nuestra. Muchas veces me gustaría poder volver en el tiempo y decirle a mi yo del pasado que no se preocupe tanto por ese examen, que le va a ir bien y que una nota no la define como persona; o que no tenga miedo de cambiar de aires una vez más, que esta vez va a conocer a gente maravillosa; o que va a hacer un viaje muy chulo, del cual aprenderá muchas cosas tanto a nivel cultural como personal; o que no tenga miedo de ser quien es y que deje de buscar esa aceptación; o simplemente que las cosas mejorarán con el paso del tiempo.

En definitiva, a mi yo más joven, a todas las mujeres que me lean, me gustaría decirles que va a haber altibajos a lo largo de tu vida y es lo más normal del mundo. Lo importante es saber que estar mal también está bien y que buscar ayuda cuando sientes que no puedes más, no te hace menos persona ni menos capaz.

Capítulo 40
Vivir disto



Su Garrido Pombo

É unha cantautora galega. No ano 2019 publica o seu primeiro álbum en solitario *Quedo a vivir aquí,* e obtén o primeiro premio no Concurso Fran Narf da Deputación de A Coruña (2018) e o Premio Martín Códax (2019). A finais do ano 2022 sae o seu disco *Patios de luz* onde as protagonistas son as veciñas, a comunidade, o espazo común, a emigración do campo á cidade, as hortas. Con este traballo acada de novo o Premio Martín Códax na categoría de canción de autora en 2023.

Palabras clave: cantautora, poesía, música, industria musical.

Era xaneiro, a vinte e pico, acórdome ben porque pasara o meu aniversario e estivera nevando unha semana, aínda se vían pola rúa os restos da neve mesturados coa terra.

Non tiña casa, durmía no chan do salón dunhas amigas que coñecera un par de meses antes e as que lle chamaba as "Crumlin girls" porque vivían no barrio de Crumlin en Dublín.

Para chegar á súa casa había que cruzar todo Cork Street e a primeira vez que fun, cando lle comentei á señora da casa na que traballaba de *au pair* que ía a Cork Street, dixérame: –Nen se che ocurra ir alí e menos despois das 7 da tarde. E eu fun.

Vivía en Dublín. Seis meses antes botáranme por teléfono do colexio no que traballaba como profesora de música en secundaria porque non tiña o espíritu salesiano

que precisaban, dixéronme. Ó que eu contestei dende a Praia de Barra: –Xa! Non o tiña tampouco cando me contratastes dous anos antes–, e engadín, –polo demais todo ben?–.

188 –Si– díxome –nunca recibimos ningunha queixa de ti. Fun recoller as miñas cousas, levei a aperta das compañeiras e decidín marchar lonxe, soa, e adicar un ano a ler, cantar, tocar e traballar, claro.

Levaba catro meses en Dublín, tocaba na rúa, *busking*, en Market Square, en Grafton Street e en Cow's Lane, o meu lugar favorito. Cando cheguei traballei de *au pair* pero despedinme pronto; o que empezara sendo cuidar unha nena tres días á semana a cambio de aloxamento convertírase nun "e ademais límpasme a casa enteira de dous pisos unha vez por semana". Sen cobrar un duro e sen contrato, claro.

Así que aquel xaneiro non tiña casa e durmía no salón das Crumlin Girls xunto con outra rapaza de Cádiz, Maricruz, acollida comigo naquel mesmiño salón e colchón. Facía rasca, nevara e ofrecéranme un traballo de camareira ó que ía decir que si no bar no que soía tocar na rúa, xusto diante.

Como cada sábado ía ó mercado de *Market Square* a tocar debaixo do arco onde facía abrigo e eco, porque non tiña micro e a miña guitarra non se podía enchufar. Gústanme os mercados, falar coa xente dos postos, o cheiro a fresco, ademais naquel sempre me regalaban cousas ricas e caseiras a cambio da miña música e a min encantábame as olivas, o pesto, a mermelada.

Di Keith que cando abres en pleno inverno unha salsa de tomate que fixeches ti mesma cos tomates, cebolas, romeu ou a albahaca que colleches da hortiña e que sementou e cavou túa nai e antes a túa avoa, é coma se abrises de novo o verán, coma se o sol se che metese no corpo. Debe ser por iso que me encantaba aquel mercado. Despois convidábanme a boliños de canela no mellor café de Dublín, *Simon's Place*, un café con posters, luz baixa, sen tele e cheiro a café. Ía pensando nos *cinnamon rolls* mentres camiñaba cando vin o anuncio: *ATA 70% DE DESCONTO!!!*

Unha tenda de instrumentos musicais comezaba as rebaixas. Sería en dous días. Así que nese momento decidino. Entrei, fun ó piso de arriba onde estaba o recuncho das guitarras e había tres, exactamente tres guitarras clásicas con pastilla para poder enchufar, da mesma marca e distintas categorías. Probei as tres e saín da tenda.

Fun o día indicado, tres horas antes de que abrise, chovía, aínda era de noite e había xa xente diante que agardaba, e incluso algunha xente acampara diante da tenda a noite anterior. Cando abriron fomos entrando por quendas, eu entrei unha horiña despois e cando cheguei arriba so quedaba unha guitarra, a miña. Collina, merqueina, comprei un pé de micro tamén e díxenlle que non ó traballo de camareira. Conseguín un amplificador de segunda man con batería dun colega *busker* de Sevilla que atopara chollo de informático, unha cadeira plegable de praia azul, metín todo nun carriño

da compra de lunares (da miña nova caseira Maureen) e comecei a tocar naquel bar que me propuxera ser camareira. Era o mellor bar do mundo, chamábase *La Dolce Vita*.

Anos despois, pensando sobre aquel momento, fun consciente. Foi en Dublin a primeira vez que coñecín xente moi próxima vivindo do seu traballo como artista. Foi Keith, o meu mozo irlandés, o primeiro que me dixo que me era posible vivir de cantar. Foi porque os prezos baixaran pola crise e os alugueiros na cidade aínda eran asequibles para xente coma min, que vivir no centro, compartindo claro coa miña caseira Maureen, maquilladora e peiteadora *vintage*, non era imposible. Foi que fixen amigas, mulleres emigrantes da miña idade, traballadoras que me acolleron, que nos apoiabamos e axudabamos. Foi que vin aquel retrato de Constance Markievicz, revolucionaria irlandesa, no museo *The Hugh Lane Gallery* de Dublin, despois de facer duas carreiras nas que en total o número de artistas mulleres que estudiamos non superaba o 1% e a mesma porcentaxe para autores doutra procedencia que non fose europea. Foi que tocando na rúa, alguén me escoitou e convidáronme a cantar nun festival, a pouquiños metros de onde Nick Cave fixo aquel concerto tres horas despois que recordarei toda a vida. Foi que Mercedes Peón e con ela tódalas cantareiras anónimas da miña aldea, miña avoa, miña nai, as miñas veciñas, sempre me acompañaban. Foi o *Ouveo* de Allen Ginsberg comprado nun *Charity Shop* por un euro e tantos e tantos libros que puiden ler grazas ás bibliotecas públicas e tendas de segunda man. E foi aí por primeira vez, despois de case toda a vida tocando e cantando e con trinta e un anos recén cumplidos, que pensei que quizá, ó mellor, quen sabe, podía ser posible vivir disto.

Capítulo 41
La prisa



Inés Gimeno

Tengo 25 años y voy pululando entre Barcelona y Monforte del Cid (Alicante). Estudié Filología Hispánica en la Universitat d'Alacant, dos másteres, inicié un doctorado que he dejado para trabajar como profesora y opositar.

Palabras clave: madurez, ansiedad, urgencia, hipervigilancia, velocidad.

Noto una sordidez en el aire cuando vuelvo caminando del trabajo. Cuando me detengo en un paso de peatones (ocurre muy pocas veces), mi pecho se expande inconscientemente para inhalar una gran bocanada de aire, como si hubiera estado corriendo una carrera. Pero solo estoy volviendo del trabajo. Entonces evoco la voz de mi madre, su suave timbre de voz con un tono ansioso que me dice…

—*Aspallet, Inés, ves aspai, que tens pressa?*—

—*Doncs no ho sé, mama, la tinc?*

Es un fenómeno extraño: desde pequeña he visto cómo las mujeres de mi casa han difundido la paciencia, la puntualidad, la lentitud y la contemplación como virtudes envueltas bajo un halo divino y una religiosidad casi pagana, muy alejada del modelo que dictaban las escrituras sagradas que se guardaban en el cajón. Y, a pesar de ello,

nunca las he visto descansar o desacelerar el paso. En el fondo, sus cabezas iban a la misma velocidad que la mía ahora.

De hecho, ellas la conocieron incluso antes: esa prisa *al natural* que se transforma, poco a poco, en *ansiedad* cuando se promete un plato caliente tres veces al día (mínimo), cuando las piernas empiezan a flaquear en medio de la oficina de empleo o del patrón para vender la fuerza de trabajo y cuando los segundos infinitos de una mirada cansada hacia la pared de la habitación se ven interrumpidos por una llamada de ayuda o necesidad: —Mamá, tengo hambre—, —*Ves a a fer recats*—, —*Ves a arreplegar la filla*—. Ellas, antes de conocer la red de internet, el *scroll infinito* y los vertiginosos cauces de noticias, ya vivían con esa prisa, pero no la reconocían.

Es una prisa que les impulsó a querer alcanzarlo todo, porque *tenían* que alcanzarlo todo. Y ahora soy yo la que coge el relevo en esa carrera.

Mi prisa, cuando sí la reconozco en ese paso de peatones, sé que nace de la misma urgencia que la suya: proteger lo poco que les dejaron. Pero nadie enseña cómo hacerlo sin dejarse el aliento. Por inercia, he reconocido mi educación como el mayor mérito que cualquier joven con deseos de ser independiente debe tener, pero porque ellas no lo hicieron. He demostrado que soy capaz de tener una carrera, porque ellas no pudieron, y ahora me obligo a trabajar para que ellas ya no lo hagan más. También he acelerado el paso con el objetivo de quemar mi cuerpo. Otras veces estudio y trabajo —de noche, de día, a jornada partida y jornada completa— para hacer un doble nudo de "seguridad" que asegure un plato en la mesa, que se van a poder pagar los desperfectos de ese mes y que a ellas no les va a faltar de nada (ni a mí por el camino).

La sordidez en el paso de peatones se hace todavía más palpable. Creo que incluso la puedo tocar con las manos. Tan real se hace, que me siento encapsulada. Si ya no hay techo de cristal, entonces es que quizá debo empezar a mirar a los lados. Coches, ruido, humo. El desarraigo de un lugar que escogí porque necesitaba demostrar que podía ir más allá de lo que había conocido, o al menos eso me dijeron. *Vuela alto, pajarita, que eres capaz de eso y más*. Cierto es que la ciudad ofrece mucho, pero también que nos empequeñece: ¿Qué voy a ver por primera vez si lo que quiero es ver lo de siempre? Me impaciento un poco cuando los coches no dejan de pasar y yo no puedo cruzar: ¿Para qué irán tan rápido?

Ahora vuelvo con las manos un poco sucias y más resecas por el largo invierno (y la falta de la crema de manos); estas ya se asemejan a las que he visto en mi infancia. Unas manos que adoptan la forma de la casa que no se acaba nunca: cuando suena el despertador para empezar el día, cuando abrimos la cuenta del banco y calculamos los gastos de la semana y cuando las puertas se abren y se cierran repetidamente, de arriba a abajo, de una habitación a otra con las mantas, las colchas y sábanas, la escoba y el recogedor, el cesto de la ropa sucia, encender y apagar

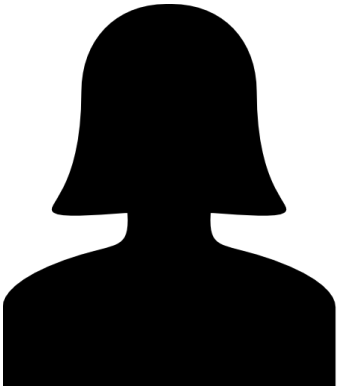
los fogones de la cocina, fregar los platos, tender la ropa, arreglar esa esquina de la funda del sofá que nos nubla la vista y, a modo de pausa, abrir las ventanas para que entre un poco de aire fresco.

El huracán de la velocidad continúa manifestándose de múltiples formas, pero alcanza su pico cuando cruzo la mirada con alguien que, como yo, está corriendo una carrera de fondo con los tiempos que le han enseñado. A la hora de hablar, nos reconocemos como seres que vamos de aquí para allá, del "¡Hola! Perdona, casi no te veo" y del suspiro que se asoma tímidamente entre frase y frase. Dos fuerzas —tres, cuatro e incluso veinte— que entran y salen de la misma sala a la velocidad de la luz, con los brazos en taza sujetando libros, informes, carpetas y ordenadores para seguir el día.

Qué extraña la sensación de comunidad que se forma: todes vamos a un mismo ritmo, pero separades. O quizá estoy exagerando y la gente ha aprendido a abrazar sus ritmos. O no reconocen todavía la prisa que existe en la calma como les pasó a las mujeres de mi casa. Hablo de ellas porque son las mujeres que he conocido, pero también me refiero a las que conozco fuera de ella, a las que no y a las que vendrán. Ojalá poder expresarles a ellas, las que se sientan en clase, que nada es tan importante como desaprender el esfuerzo, que los diferentes ritmos que tomen en su vida no las definirán, y que su tiempo no tiene por qué acabar en las mismas colas de empleo ni del *Infojobs* ni en los pasos de peatones cuando crucen la ciudad —o países o mares— para buscar nudos de seguridad; que la pausa no se convierta en un temor.

A mí, por el momento, todavía me quedan varios metros para llegar a casa, pero espero que se conviertan en millas, kilómetros y nunca llegue (ni yo a nada).

Capítulo 42
La peluca bajo el jersey



Ana M.

Palabras clave: maternidad, embarazo, aborto, violencia obstétrica, reproducción asistida.

Me gustaría empezar esta historia por el principio, situarla en el año que comenzó todo. Pero, ¿qué año fue ese? Podría ser 1991, el año de mi complicado nacimiento, que hoy sería inequívocamente un ejemplo de *violencia obstétrica*. También podría ser 1996, el año que mi madre descubrió que la serie de negligencias médicas infligidas en ese parto no le permitían tener más descendencia. Podría ser 2002, el año que mi madre al fin consiguió acceder al tratamiento de fecundación *in vitro* de la seguridad social, su única y poco probable oportunidad de volver a ser madre desde aquella cesárea de emergencia tras la que yo nací. O podría ser 2010, el año que sin buscarlo ni desearlo, descubrí que era yo la que estaba embarazada.

Sin embargo, elijo comenzar este relato en un día completamente trivial, sin ningún evento canónico como los que acabo de narrar. Era 1998 o 1999 y pasaba la tarde en la ludoteca municipal, concretamente en mi sala favorita: la de los disfraces. Me

gustaba recrear situaciones cotidianas con mis compañeros de juego: unos días éramos una familia que iba al médico, otros iban a hacer la compra, pero mi papel casi siempre era el mismo: el de la madre de familia, que, además, estaba embarazada. Mi nombre ficticio cambiaba, los accesorios que elegía para caracterizarme también, pero nunca faltaba en mi atuendo una peluca redonda y frondosa de rizos y colores estridentes (normalmente atribuida al disfraz de payaso) bajo mi jersey o camiseta. No era vinculante en la historia, era un atributo más de mi personaje. Un día, una de las monitoras me preguntó por qué ese afán. No recuerdo mi respuesta, pero hoy puedo imaginar qué había detrás de aquel empeño: en casa, estar embarazada (o mejor dicho *ser* una embarazada) era lo más ansiado y envidiable del momento. Era, digamos, *trending topic* en silencio. En silencio porque mi madre no me contaba si ese mes tenía un retraso o su decepción al comprobar que era una falsa alarma. Tampoco verbalizaba la envidia que sentía al ver a mis tías u otras madres de clase quedarse embarazadas. Pero yo me daba cuenta. Tampoco escapaba a mis ojos la revista *Ser padres hoy* comprada sin falta cada mes o las pruebas médicas que se acumulaban sin que nadie más de la familia lo supiera. Mi madre era (y sigue siendo) ama de casa, la única entre las madres de mis compañeros de clase. Mejor dicho, podría decir que su oficio era el de (m)amá de casa, si se me permite el juego de palabras.

Yo quiero ser madre desde que tengo uso de razón. Nunca fantaseé con un escenario concreto, ni una edad, ni una pareja determinada. Mi descendencia no tenía una cara o un aspecto definido. A veces eran dos niños, a veces nacían muy seguidos, a veces eran gemelos. A los diez años, esa futura hija se llamaba Natalia (como mi mejor amiga) y a los quince Malena, por la novela de Almudena Grandes. Lo que sí estaba claro es que nunca sería hijo/a único/a porque, a tenor de las vecinas o incluso de la propia familia, aquello debía ser lo peor de lo peor (—*Niña, ¿y no quieres un hermanito? ¡Pídeselo a tus padres*!—). Yo sonreía y la verdad es que sí, que quería un bebé en casa, ajena a todo lo que estaba pasando en realidad y no me puedo imaginar la frustración que provocaban esas impertinencias a mi madre. A ella jamás se le pasó por la cabeza naturalizar su situación. *No poder* era una especie de vergüenza y tabú para ella (una persona que sigue utilizando la expresión "ponerse mala" para referirse a tener la regla).

Con los años me fue concedida la prebenda de saber algo más: por qué, cómo fue, qué se puede hacer. Esto último era el tratamiento de reproducción asistida que la seguridad social ofrecía por entonces tras unos siete años de espera (más o menos), siempre que la paciente no supere los cuarenta años llegado el momento. La estimulación ovárica, extracción de óvulos e implantación de embriones no funcionó y mis padres abandonaron por completo la idea de tener otra hija o hijo, para tristeza de mi madre.

Y yo cumplí doce, trece, catorce. Cuando pasó, me dio vergüenza contar que me había venido la regla. Supongo que la reserva con la que mi madre trató menstruar,

perdón, *estar en esos días*, no me invitó a contar con naturalidad algo tan normal. Por lo demás, la relación no era distante, ni mucho menos mala. Digamos que no di demasiados disgustos más allá de llegar unos minutos después de la hora establecida o algún suspenso a medida que se iban complicando las matemáticas. Saberme hija única también añadía un plus de exigencia por no decepcionar a mis padres que a día de hoy mantengo. Así que ese embarazo adolescente recién comenzada la carrera no era precisamente algo fácil de anunciar en casa, máxime con los acontecimientos que acabo de narrar.

Un amigo me contó que desde que empezó a notarse entradas, se fijaba en el pelo tan estupendo que tenían todo el mundo. Todo eran melenas frondosas a su alrededor. Pues algo similar me empezó a ocurrir a mí en primavera de 2010 con la palabra *aborto*. De repente, el término estaba en todas partes. El debate sobre la ley estaba de plena actualidad porque el gobierno consideró cambiarla por primera vez en veinticinco años. Eso provocó que las tertulias televisivas, manifestaciones en la calle o, incluso, carteles en mi facultad (de una universidad pública) aparecieran y se multiplicaran. Recuerdo incluso un anuncio utilizando la imagen corporativa de la red social juvenil por excelencia en aquel entonces con un eslogan que venía a ser algo como "No lo mates, es un *tú en ti*", jugando con las sílabas de *Tuenti*. Si una buscaba información en las asociaciones que estaban detrás de esas campañas, abortar era poco menos que lo peor que una mujer podía hacer en su vida. Algo incomprensible, siniestro.

Yo nunca pensé que lo fuera. Ni antes, ni en el momento en que me tocó pasar por ello a mí. Ninguna pegatina roja con un corazón sonriente junto al lema "Sí a la vida" que encontraba por la facultad movió lo más mínimo mi posición sobre el aborto; al contrario. Sin embargo, no me atrevía a concertar una cita en la clínica que encontré en Google después de comprobar el positivo en el test que me hice junto a mi entonces novio. Hicimos la búsqueda juntos, sin un debate previo a *qué* hacer con lo que acabábamos de saber. ¿Qué debate? Teníamos 21 y 19 años y nos habíamos conocido al comenzar el curso universitario, solo cinco meses antes de aquello. Nunca se puso sobre la mesa otra vía que no fuera la de interrumpir el embarazo cuanto antes. Sin embargo, el teléfono seguía ahí apuntado, esperando ser marcado en algún momento desde un sitio discreto en el que no me escucharan mis padres. Pasados unos días, se lo conté a algunos amigos. Nadie me dio la enhorabuena ni nada parecido. Al contrario que esas pancartas que empapelaban las paredes de la facultad, nadie (empezando por mi pareja) me invitó a seguir adelante. Estaba claro que tenía que abortar, nadie lo dudaba. Pero las semanas pasaban y no era capaz de pedir una cita. Entonces me acordé de la peluca de payaso. La que utilizaba diez años antes a modo de barriga. Si yo no daba el paso, ese tripón sería real sin necesidad de disfraces. A lo mejor podía llamarse Malena, como la protagonista de la novela de Almudena. O Guille, como el hermano de Mafalda, si era niño. A lo mejor podía sacarme la carrera

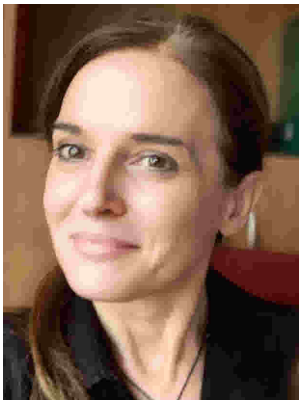
más tarde. A lo mejor mi madre se ponía contenta en lugar de llevarse un disgusto tremendo.

La balanza comenzaba a inclinarse ligeramente, para sorpresa de mis amigas y para pavor de mi novio, a la postre futuro padre si yo seguía planteándome no ir a ninguna clínica. En un hombro, una chica vestida de ángel me decía que no pensara majaderías, que lo importante era mi juventud por delante, mi recién estrenada carrera, mi Erasmus por hacer y que ya tendría tiempo de ser madre *en condiciones**. Que era mi cuerpo y mi decisión, que escuchara a mis amigas y que ninguna pegatina con un corazón parlante podía convencerme de traer al mundo a una criatura sin estar preparada para ello. En el otro hombro, la misma chica era un demonio y llevaba una peluca de payaso dentro del jersey. Me decía que ya estaba hecho, que las cosas pasan por algo y que pensase en todo lo que mi madre había deseado eso mismo durante años. Que era una afortunada (—*Pero si ser embarazada es lo más, ¿te acuerdas?*—). Las dos se enzarzaban en una pelea dialéctica digna de cualquier debate entre ideologías radicalmente opuestas. Y en medio yo, de exámenes y viendo cómo las semanas avanzaban hasta acercarse a la definitiva, la doce, en la que ya no había discusión posible. Así que le hice caso al demonio y pensé en mi madre. Se lo contaría. Y según su reacción, ya vería qué haría después.

Y lo que hicimos después fue ir juntas a la clínica.

Me prometí que la próxima vez que viese dos líneas paralelas en un test (de embarazo, que todavía no imaginaba qué era el Covid-19 y cómo serían sus pruebas), si llorase, sería de felicidad y que contárselo a mis padres sería motivo de alegría. A mis casi 34 ese momento no ha llegado. Terminé la carrera el año que correspondía, con una nota bastante aceptable. Me fui de Erasmus, de fiesta, de viajes. Encadené curros como profe (lo que siempre había querido) incluso en el extranjero, compartí piso y lugares de trabajo con gente que ahora considero mi amiga y tengo una pareja estupenda que una aplicación de citas me brindó hace casi seis años. Pero *todavía* no tengo demasiados ahorros, ni un trabajo o vivienda estable. ¿Qué es ese **en condiciones* que me prometí con diecinueve años? Postergo la decisión año tras año buscando ese momento idílico que me garanticé a mí misma… y comienzo a mentalizarme de que tal vez no llegue. Que no existe un momento perfecto y una maternidad ideal y que la edad, entorno, recursos económicos y emocionales tal vez no se conjuguen a la vez en mi vida. Sigo teniendo el mismo miedo que tenía a los 19 cuando pienso en traer una persona al mundo (para mi sorpresa, no, no desaparece con la edad), pero también me aterra la idea de acabar no siendo madre después de todo lo que acabo de contar.

Capítulo 43
Las horas robadas



Eva González de Lucas

(Valladolid, 1971) se licenció en Filología Hispánica en la Universidad de Valladolid y es Experta en Enseñanza de Español lengua extranjera por la Universidad Antonio de Nebrija. Gracias a su profesión ha viajado mucho por el mundo. Desde 2012 ejerce como profesora en el Instituto Cervantes de Cracovia. Es la orgullosa madre de un hijo y una hija adolescentes, divertidos y brillantes. Desde junio de 2024, es también miembra del Comité de Empresa de los Centros del Instituto Cervantes por el sindicato CGT.

Palabras clave: conciliación, maternidad, derechos laborales, divorcio, crianza.

2012 es el año en que me reincorporé al trabajo tras una excedencia para cuidar de mis hijos. Podríamos llamarlo el *año cero* de esta historia. Antes de ese año hay una vida larga, que voy a resumir un poco. Como tantas mujeres que tardamos en animarnos a parir, yo también, antes de ser madre, pude dedicarme a proyectos que no habrían sido muy compatibles con los sacrificios de la dedicación parental. Entre otras experiencias vitales, afiancé mi carrera laboral a base de esfuerzo y empeño, y me incorporé con ilusión y ganas a la organización en la que trabajo como profesora de español. Fue en Nueva Delhi. Unos años después, llegó el momento de despedirme de la ciudad vibrante de luces y sombras que había sido mi hogar durante 10 años y regresé a España. Entonces, ya veía irreversible el declive de mi proyecto de vida de pareja que terminó en divorcio. Este tuvo lugar al poco de nacer mi hija menor y en plena recesión económica.

Como el tiempo de baja por maternidad que proporciona nuestro gobierno es bastante raquítico —y además no se cobra nada durante la excedencia por cuidados a la que ni la crisis y sus fantasmas conseguirían hacerme renunciar— empleé los ahorros que me quedaban en mantener esa pausa mientras me lo pude permitir y creo que fuimos bastante felices en esos meses de los que mis hijos no guardan mucha memoria consciente. Pero llegó el *año cero*, el punto de arranque del nuevo período que dio comienzo precisamente cuando se me acabó el dinero y tuve que volver a trabajar. Y este texto va de eso: de una conciliación y de ser mujer y madre sola en un país extranjero en el primer cuarto del siglo XXI.

Antes he mencionado la crisis económica. En medio de ese panorama, llegué a mi nuevo puesto en el extranjero con la mejor disposición: quería integrarme, empezar de cero, hacer amigos pronto, generar red social y construir una rutina que me diera estabilidad. Al fin y al cabo, yo tenía lo que tantos deseaban: un trabajo estable y un buen salario. Como si me hubiese tocado la lotería, era una persona afortunada. Sin embargo, al año de mudarme, le escribía a una amiga: "La verdad es que llevo un año yendo del trabajo a casa y de casa al trabajo. No tengo tiempo ni de leer. Ya no doy el pecho a T. De hecho, no sé si les doy algo a mis hijos más allá de cosas materiales, pasan más tiempo con la niñera que conmigo".

Sin darme cuenta, me había ido metiendo en esa rueda de hámster invisible y caí en lo que pensaba que a mí nunca me pasaría: me absorbieron la inercia del trabajo, la sensación de que siempre había algo laboral urgente que atender y sobre todo la necesidad de demostrar que estaba a la altura. Cuando rememoro esos primeros años en Polonia, todos los recuerdos giran a doble velocidad: mis hijos aprendieron polaco con esa infalibilidad de los niños para los idiomas, pero eso no impedía que tuvieran problemas de integración. Las psicólogas de la escuela querían hablar conmigo: las empresas polacas dan permiso a los padres y madres para este tipo de reuniones y no entendían que a mí mi empresa no me los diera: ¿cómo es que yo no podía encontrar tiempo para mis hijos? Los primeros informes escolares no escatimaban crudeza: "entorno desestructurado", escribió una vez una de las pedagogas. De alguna manera, yo arrastraba a sus ojos un tipo de discapacidad invisible: bajo el peso del trasfondo cultural católico de nuestro país de acogida, yo era una mujer que no hablaba ni entendía bien el idioma, y encima, divorciada. Esta sensación de estar fuera de lugar también se reflejaba en otros aspectos de mi vida personal: las relaciones que parecían tener potencial, terminaban siendo historias de amistad pasajera, deslavazadas, que se desvanecían en el tiempo por falta de condiciones para afianzarlas.

Pero tenía que llegar el momento en que el peso de las etiquetas que percibía en la mirada de los demás se volviera insoportable. Y un día, dije 'basta'. No sé muy bien cómo sucedió, hay un proceso personal íntimo y complejo de contar. Agotada por un lado y alertada por terapeutas por otro, ya había pedido hacía tiempo reducción de

jornada en mi trabajo, pero no me estaba sirviendo de mucho. Por un lado, impartía menos clases, pero ni jefes ni compañeros veían con buenos ojos que tratara de adaptar el horario de mi jornada al tiempo que mis hijos pasaban en la escuela. Es decir, aunque con la reducción trabajaba menos horas, las clases me podían caer aleatoriamente de mañana con suerte, pero también y más a menudo, de tarde. Me decían: "Todos tenemos los mismos derechos". ¿Y los derechos de mis hijos? "Ese es tu problema", me repetían. Incluso me indicaron que no volviera a mencionarlos en las reuniones de trabajo, como si mi situación familiar no tuviera cabida entre los asuntos serios. Fue un tiempo después cuando un compañero sindicalista me pasó la legislación y empecé a movilizarme y a exigir que esta se cumpliera en mi centro de trabajo. No tuvieron más remedio que concedérmelo. Para entonces, mi hija iba a cumplir seis años; mi hijo, ocho.

Todos los problemas que se sufren en el entorno laboral: los malos horarios, las altas exigencias y la falta de compensación y de reconocimiento, de pronto encontraron un catalizador en mi derecho a conciliar, y me acusaron de ser la culpable de los males. Hay que recordar que una reducción de jornada implica también una rebaja de salario. Así que tuve que ajustar todo mi presupuesto a la nueva situación: mudarme a un piso más pequeño y limitar todos los gastos, pero eso se olvidaban de mencionarlo cuando me achacaban privilegios. No me lo habían puesto fácil antes, ni me lo pusieron después. Fui tratada como si el hecho de empezar a conciliar horarios me convirtiera de golpe en menos competente. Pero el tiempo también ayuda a ubicar algunas cosas, y mi ejercicio de resistencia dio su fruto a base de esperar: nuestras compañeras con contratos no españoles y a las que les son de aplicación leyes polacas, tuvieron sus propios hijos e hijas, y amparadas por una legislación mucho más benevolente y adecuada para con la maternidad, paternidad y cuidados en general, disfrutaron merecidamente de excedencias relativamente largas con sueldo para cuidar de sus bebés, y una vez de nuevo en su puesto, han podido acogerse a reducción y adaptación horaria, sin que nadie vea nada malo en ello. Ya es, por fin, lo natural y ha dejado de considerarse un privilegio. El avance en mi centro de trabajo es evidente.

Aunque el hito final de este periplo no llegó hasta 2023. En principio, yo tenía derecho a conservar la reducción de jornada hasta que mi hija menor cumpliera los doce. El día de su cumpleaños, emprendí la batalla legal para conseguir la adaptación de mi jornada laboral y poder pasar más tiempo con mis hijos, que por edad, perdían el derecho a mi reducción. Yo no estaba dispuesta a que se repitiera la misma situación de desamparo que diez años antes y solicité adaptación de jornada, alegando la situación especial en la que nos encontrábamos mis hijos y yo. La respuesta de la dirección fue de silencio y frialdad. No sé por qué razón pensaron que lo mejor sería ignorar mi petición. Yo había redactado y enviado una solicitud oficial, donde explicaba mi caso en un último intento de que la institución a la que había sacrificado tanta

energía desde hacía ya más de veinte años, respondiera positivamente. Lo que pedía era casi insignificante, calculado para que fuera factible, para afectar al mínimo a la organización: dos tardes libres a la semana para garantizar a mis hijos al menos ese tiempo de presencia. Estuve esperando más de un mes una respuesta que nunca llegó, los jefes no se dignaron ni a contestar la solicitud. No me dejaron otra opción que ir a juicio. Así que necesitaba una abogada o un abogado que me quisiera llevar el caso. Conseguirlo antes de que prescribiera el plazo de demanda fue una carrera contrarreloj: los cuatro primeros abogados a los que llamé me dijeron que no tenía opción de ganar ese caso, que lo dejara estar. Aunque actualmente la ley contempla de manera explícita la posibilidad de adaptación de jornada aun cuando los hijos hayan cumplido doce años, en aquel momento no estaba recogida de forma tan clara, lo que llevó a estas personas del ámbito jurídico a desanimarme, asegurándome que era casi imposible que la jueza o juez dictaminara a mi favor. Sin embargo, decidí intentarlo una vez más: el quinto abogado al que acudí, aceptó llevar mi caso. En mayo tuvo lugar el juicio y en julio se dictó sentencia a mi favor. Una sentencia por la que desde entonces, dos tardes por semana, puedo ver a mis hijos crecer.

Mi victoria judicial no solo fue un punto de inflexión personal, sino que también reflejó una tendencia creciente: el reconocimiento judicial de derechos que la legislación no había incluido aún de manera explícita, algo que estoy segura de que la presión de otros casos, no solo el mío, ha ayudado a cambiar. Vaya esto por todas las personas en situaciones similares a la mía, especialmente por tantas mujeres que no están en posición de enfrentarse al sistema como yo hice. Aunque hay mucho camino por andar en cuanto a conciliación, poco a poco se van generando marcos legales más favorables. Son fruto de luchas personales, de grupos de apoyo y presión que se han ido creando, y de sentencias ganadas con mucho esfuerzo y sufrimiento por parte de quienes decidimos reclamar lo que nos correspondía. Esta experiencia me enseñó que, aunque no es fácil enfrentarse a un sistema que percibe la conciliación como un privilegio, el cambio comienza cuando nos atrevemos a decir basta, y eso parte de la deconstrucción personal en primer lugar, y muy en especial, de la deconstrucción dentro del entorno de trabajo. Nadie nos va a devolver ya nuestras horas robadas, pero aquel día de julio, nosotros ganamos en un juicio nuestro derecho a existir y vivir como familia.

Capítulo 44
Mujer, médica, no madre, no tan joven y nunca suficientemente preparada



Vero G. Gordo

44 años. Médica de familia. A ratos trabajo como médica forense. Asturiana (de Avilés) y lucense, desde que me casé con un gallego, que pensaba que la "O" de la matrícula de mi coche era de Ourense y no de Oviedo. ¡Puxa Asturies y viva Galicia!

Palabras clave: abuela, médica, medicina forense, selectividad, fertilidad, maternidad, aborto.

Siempre me han dicho que el saber no ocupa lugar, pero ¡sorpresa! No era verdad. ¡Güeli, me engañaste! (Así llamamos cariñosamente a las abuelas en asturiano).

Cuando iba a la escuela y pasaban lista, todos se reían al decir mi apellido, Gordo. En el pediatra mi hermana y yo éramos "las Gordas", que nunca honrábamos nuestro apellido, porque siempre fuimos unos fideos, hasta que crecimos. Bueno, mi hermana sigue siéndolo. Gordo es mi apellido materno, heredado de mi abuelo, que era de Palencia y encima de "Pachín", como él nombraba al dictador. Pero si obviamos esa información, creo que Gordo es un apellido importante, representa a una familia de tres hijas, tres nietas y, de momento, una bisnieta.

Como tuve un padre biológico ausente, que no hizo nada más por mí que darme su apellido, cuando me hice médica, decidí que iba a ser la Dra. Gordo y ya está. Desde que tengo memoria siempre he querido ser médica, aunque nunca he tenido muy

claro el porqué y el rodeo que he tenido que dar para llegar a mi meta ha durado veintidós años.

Crecí en un barrio obrero de una ciudad industrial en la época de la reconversión. Par-

ticipé junto con mis *güelos* en las manifestaciones en las calles, en la lucha obrera por la supervivencia de lo público, me empapé de las luchas vecinales en los años de la droga y aprendí lo que fue y es el sentimiento de pertenencia a una comunidad: la de un barrio de trabajadores de *Ensidesa* (es la empresa que hoy se conoce como ArcelorMittal Asturias), la gran empresa siderúrgica que llenó Avilés de gente de todas las partes de España y de contaminación ambiental, cuando nadie hablaba del cambio climático.

No puedo decir que éramos pobres, pero en mi casa siempre costó llegar a fin de mes, y muchos meses no se llegaba, por eso mi madre trabajaba todo el día en trabajos precarios que nos permitían vivir lo justo. Tuvimos que crecer rápido, yendo a clase por la mañana y, por la tarde, encargarnos de las labores del hogar y estudiar. Y así pasamos nuestra adolescencia. Aunque era bastante buena estudiante, la nota para entrar en medicina era muy alta. Presionada por la situación familiar y mis ansias de independencia, acepté un trabajo mientras preparaba la selectividad, cagándola estrepitosamente. Decidí entonces que si no podía ser médica pues no iba a ser "nada" y estudié un ciclo superior de anatomía patológica, que me permitió tomar contacto con la ciencia y promover mi personalidad curiosa.

A los 20 años y recién acabado el ciclo superior, busqué trabajo, incluso probé en el ejército (no pasé el comité médico por no llegar a la estatura adecuada). De repente, un día normal, estando en el bar de comidas en el que trabajaba, me llamaron del Sergas (Servizo Galego de Saúde) para ofrecerme un contrato en el Hospital de Lugo, al que tenía que presentarme al día siguiente y allí me fui.

El 11 de septiembre de 2001, sí, el día que se cayeron las torres gemelas de Nueva York, empezó el primer día de mi nueva vida, y 10 meses después y unos días antes de finalizar el contrato, conocí a mi compañero de vida y aquí seguimos; fue lo que la gente llama un flechazo. Durante un tiempo y desesperada por los trabajos no cualificados (limpiadora, trabajadora de un geriátrico…), me inscribí en una oposición para auxiliares de autopsia de la Xunta y la aprobé, lo que me permitió trabajar de forma estable durante diez años.

Sin perder de vista mi meta, decidí repetir la selectividad para probar suerte de nuevo y al fin, con veintisiete años, ¡¡iba a ser médica!! Medicina es una carrera interminable que no requiere grandes habilidades intelectuales, pero sí todo el tiempo que le quieras dar y más. Trabajar y estudiar a la vez no fue fácil, viviendo y trabajando en Lugo, viajando a Santiago para ir a la facultad. Fueron siete años muy duros e inolvidables. En enero de 2015 obtuve mi título de médica.

A partir de aquí sabía que "debía" ser madre, el tren pasaba. Con 35 años, la fertilidad cae un 50% de media y no podía perder más tiempo. A final de ese año, con mi abuela muy enferma y las dificultades para ser madre, necesitaba un cambio, y a dos meses del examen MIR, decidí ponerme a estudiar y lo aprobé. Escogí la especialidad de medicina familiar y comunitaria.

La formación médica especializada es una etapa muy dura, donde deja de importar la persona que eres y la vida que lleves, solo importa la medicina. Aunque las sanitarias somos mayormente mujeres, no se respetan los tiempos biológicos de las residentes. Querer ser madre durante la residencia está muy mal visto, tanto como querer librar las guardias (irte a descansar tras pasar 24 horas trabajando a destajo).

La sensación de llegar tarde a todo me perseguía: tarde para ser médica, tarde para ser madre, tarde para vivir y disfrutar de una vida que bloqueé para formarme en la profesión más maravillosa del mundo. Y así, siendo "becaria" a los 35 y con la presión de que el tiempo se te escapa de las manos, sufrí tres abortos.

Las vivencias de aquello me permitieron ser mejor médica. No digo que haya que sufrir una enfermedad para entender lo que sufren los pacientes, pero vivir el sistema sanitario desde dentro como "experta" te permite entender, no solo el sufrir sino el transitar por el mismo. Entiendes la relevancia crucial de la comida en el ingresado, porque te marca las horas del día. Entiendes lo necesario de una palabra amable y una mano suave, porque tu grado de vulnerabilidad es tal, que pende de un hilo hasta tu identidad, ya que dejas de ser persona para ser paciente o *padeciente*, alguien al que es muy fácil arrebatarle su autonomía en lo más liviano (manzana o pera). Entiendes que la falta de intimidad, que se vulnera a cada momento, te hace sentir desnuda frente a la vida que se te va por el desagüe. En mi segundo aborto sufrí las "fallas" de un sistema deshumanizado y deshumanizador, tanto que, cuando sacaron de mi cuerpo a mi hijo muerto, lo metieron en un bote trasparente que trasportaba la auxiliar en una mano, mientras a mí, me sujetaba con la otra para no caerme de vuelta a mi habitación. Es fácil comprender que con el tercero no quisiera aparecerme por el hospital.

En una sociedad tan tecnologizada, la humanidad en los cuidados médicos está en desuso. Ahora hacemos pruebas, dejamos de mirar a los ojos a las personas, cogerlas de la mano y acompañarlas en el sufrir. Dejamos de ser médicas de cabecera (especialistas en personas) para ser *superespecialistas* de un órgano, de una enfermedad y cualquier día de un único paciente. Quizás porque yo quiero ser lo primero y el sistema al que represento me lo pone cada vez más difícil, es que decidí al acabar mi residencia, frenar, tomar distancia y repensar si la médica que quiero ser era posible. Y así, en ese transitar, decidí aceptar un puesto de trabajo de médica forense en el instituto de medicina legal de Galicia en el que he trabajado casi 3 años.

Con ese trabajo conseguí aliviar en parte, el sentimiento de cobardía y culpa que me invadía desde que dejé la medicina de familia, y con todo lo vivido y aprendido a lo largo de este tiempo, pude mantener mi vocación de servicio público más viva que nunca. Empecé a ver en esta profesión un complemento importante de mi formación, con un perfil más social, pero también profundamente científico y analítico. Esa médica humanista, con una preocupación genuina por el que sufre, se reflejaba en mis informes forenses, donde me posicionaba abiertamente por el respeto a la autonomía de las personas, desechando el paternalismo médico y judicial, tan arraigado, e implorando por una práctica más ética y respetuosa, que no olvide que a las personas no podemos mirarlas desde arriba sino desde el lado. Visibilizando a los "nadie" con la autopsia social y denunciando que en un afán de proteger no podemos condenar a vidas que no puedan ser vividas.

Tras mi vuelta a la atención primaria, con la ilusión puesta en desempeñarme como la médica que quiero ser, he entendido por fin por qué soy médica, y la respuesta está dentro de mí, soy médica porque soy yo, Vero Gordo.

Capítulo 45
Lucha por tus sueños



Giulia Gucciardi

Italiana, graduada en Lenguas para el Turismo y Comercio Internacional en la Universidad de Verona (VR – Italia).

Lara Fernández Alonso

Española, graduada en Traducción e Interpretación por la Universidade de Vigo (España).

Palabras clave: amor, homosexualidad, matrimonio, igualdad, Italia, España.

Si hace unos años nos hubieran dicho que en el futuro estaríamos viviendo juntas o compartiendo cenas navideñas en familia no nos lo hubiéramos creído…

Giulia

Soy Giulia, tengo 33 años y aunque todavía me cueste creerlo, soy una mujer felizmente casada. Nací en Italia y crecí en una familia que tenía una mentalidad bastante conservadora. Empecé a trabajar de joven como camarera y decidí estudiar idiomas. En 2011 solicité la beca Erasmus para irme a España y en el verano 2012, me fui a Vigo. En agosto de 2012 mi mirada se cruzó con la de una chica, Lara, y enseguida entre nosotras surgió una amistad especial: hablábamos de todo y a cualquier hora del día. Tardé unos meses en entender lo que estaba pasando en mi cabeza y en mi

corazón. Todos nuestros amigos empezaban a preguntarnos qué había entre nosotras, pero yo insistía en que era una simple amistad.

Un día Lara me contó que conoció a una chica en la facultad y que sintió algo. Por unos días Lara me hablaba solo de ella y esto hizo que en mi cabeza algo cambiase y le comenté a Lara cómo me sentía. Recuerdo, como si fuera ayer, las palabras que me dijo Lara en aquel momento. Estábamos paseando, se paró y me dijo que prefería tenerme a mí como amiga que a ella como novia. En aquel momento era como si se hubiese materializado lo que había entre nosotras. Al principio fue raro "aceptar" lo que me estaba pasando, pero pronto me di cuenta de que había nacido algo especial y que merecía la pena luchar por ello.

Los meses pasaron volando y en mayo volví unos días a casa en Italia. Me sentía como si tocase el cielo con los dedos, tan enamorada que, sin pensarlo, sin tacto, le comenté a mi madre que Lara era mi pareja. Una pesadilla, un infierno. Recuerdo las lágrimas, los gritos, las palabras "de más" que nos dijimos. Recuerdo solo la rabia, el dolor y la decepción que sentía mi madre hacia mí. Lara me demostró entonces su paciencia y positividad. En ningún momento me puso frente a una elección, sino que me invitaba a darle tiempo, esperando que pronto todo esto se convirtiese en un recuerdo. Mis dos hermanos, en cambio, me apoyaron desde el primer momento. La vuelta a Vigo no fue fácil, porque sabía lo que estaba pasando mi madre y cómo nos habíamos despedido. La relación con ella estaba "en pausa". Todo iba bien hasta que yo nombraba a Lara. Era como si dentro de ella esperase que Lara fuese una relación pasajera y al volver a nombrarla se volviese a desencadenar la reacción de la primera vez.

Al acabar mi Erasmus, Lara vino a Italia para poder estar más cerca y no tener también que luchar contra la distancia. Al principio estuvo cerca de Milán y nos veíamos una vez al mes. Yo evitaba el tema en casa porque era consciente de que solo nombrarla haría que mi madre y yo discutiésemos y nos alejásemos. Pero gracias a la fuerza que me daba Lara era capaz de "enfrentarme" a ella. Cuando nos veíamos en Verona dormíamos en un hotel y no fue fácil vivir la continua sensación de que si estábamos allí era porque estábamos haciendo algo malo. Pronto, gracias al amor, también esto cambió. Mi hermano quiso presentarle a Lara a su familia. Desde entonces nos ofrecieron todo su apoyo, incluso dejándonos dormir en su salón. Esto significó mucho, ya que mi hermano mayor para mí ha sido como un padre.

Además, él fue quien dio, sin saberlo, el paso definitivo para que mi madre aceptase mi relación con Lara, ya que, dos años más tarde, nos invitó al bautizo de su segunda hija. Con mucha tristeza, habíamos decidido que sería mejor que Lara no participase. En cambio, mi hermano y mi cuñada me dijeron que Lara era también tía de sus hijas y que tenía que estar. Gracias a este evento yo hablé de mi relación con otros familiares y mi madre aceptó conocer a Lara. Es increíble que desde entonces la relación

haya mejorado tanto, hasta llegar incluso a pasar incluso a pasar tiempo juntas solo ellas o que mi madre llegue a decir que Lara es como una hija para ella. Son palabras que, a día de hoy, siguen teniendo un peso increíble para nosotras por todo lo que hemos vivido en pasado.

Lara

Me llamo Lara, soy española y en agosto de 2012 era voluntaria en una asociación que organiza actividades para los estudiantes de intercambio que vienen a la universidad de Vigo, mi ciudad. En una de esas actividades fue donde conocí a Giulia. Al principio era una estudiante más, pero con el paso de los meses fuimos acercándonos.

Lo que parecía una simple amistad fue creciendo y tomando una forma muy especial, hasta que llegó un punto en el que las ganas de estar con ella eran tan fuertes que no las podía reprimir y lo único que pude hacer es dejarme llevar por esas emociones. Para mí, no fue difícil "aceptarme" porque por suerte he crecido en un entorno abierto y con pocos prejuicios. Sin embargo, ambas sabíamos que no todo el mundo era así, ni en Galicia, ni en Italia. Según fue avanzando la relación y empezamos a "enfrentarnos" al mundo entendimos que, por mucha gente que estuviese a nuestro lado, nuestra unión desgraciadamente no iba a ser bien vista por todos. Más allá de la inseguridad de sentirnos observadas si caminamos de la mano, seguramente no éramos conscientes de que ciertos aspectos pudiesen llegar a ser tan complejos por el hecho de ser una pareja homosexual.

Uno de los primeros grandes obstáculos con los que nos encontramos fue el de encontrar un piso donde convivir en Verona. Cuando empezamos a buscar casa las preguntas clásicas sobre contratos de trabajo se saltaban directamente en las entrevistas, porque al decir que éramos dos chicas lo que querían aclarar era si éramos uno o dos núcleos familiares. Cuando fuimos a visitar la que aún a día de hoy es nuestra casa, sentimos la necesidad de especificar, una vez terminada la visita, que éramos pareja. La respuesta de la agente nos sorprendió por su naturalidad: —¿Y qué?—. En este piso hemos vivido tanto momentos preciosos como otros que no lo han sido tanto. Entre estos, desgraciadamente, hay un periodo que recordaremos muy bien. Tanto porque ha ocurrido hace relativamente poco tiempo, como por el daño que nos hizo.

En junio de 2022 le pedí a Giulia que se casase conmigo. Ella dijo que sí y desde entonces empezamos a informarnos sobre los trámites que teníamos que hacer para casarnos en Vigo, como nosotras deseábamos. El Consulado de España en Milán nos proporcionó la lista de documentos que cada una tenía que presentar, ya que, al tener diferentes nacionalidades, eran distintos para cada una. En concreto, Giulia

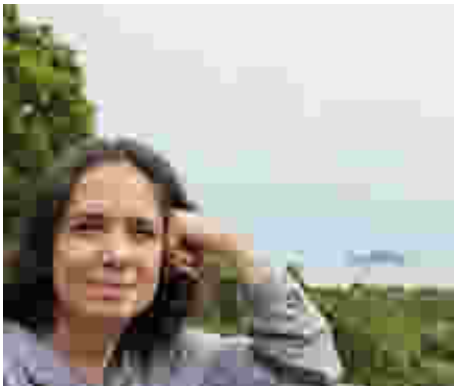
necesitaba el *Certificato di Capacità Matrimoniale* (Certificado de Capacidad Matrimonial). Con la petición de este documento se desató un infierno de e-mails y llamadas con el Ayuntamiento de Verona. ¿Por qué este infierno? Porque el certificado de Capacidad Matrimonial contiene la palabra "matrimonio" y eso implicaba que, al no estar reconocido en Italia el matrimonio homosexual (sino solo las uniones civiles, equiparables a las "parejas de hecho" españolas), el Ayuntamiento no podía expedir este certificado a quien deseaba unirse legalmente a una persona de su mismo sexo, ni siquiera si el matrimonio era legal en el lugar donde se celebrase.

Este problema puede parecer pequeño ahora, pero en aquel momento paralizó los trámites. Pasamos de querer cambiar el mundo, llegando a contactar a un abogado, a perder las fuerzas hasta llegar a considerar "conformarnos" con la unión civil en Verona. Por suerte, el Consulado comprendió la situación y decidió seguir adelante, ya que al haber presentado el Certificado de Estado Civil, el otro certificado en nuestro caso no aportaba información adicional. Por suerte después de este "obstáculo", todo fue más simple, pero siempre llegábamos a cada lugar con un cierto miedo por ser una pareja de mujeres. Pero después de estos años de "práctica", estamos más listas que nunca para luchar.

Un mes después de nuestro primer aniversario de matrimonio, decidimos hacernos un tatuaje de pareja y fuimos a cenar fuera para celebrarlo. En el restaurante, a nuestro lado había una pareja de dos chicas. Una de ellas acababa de "salir del armario" con su padre y todavía no tenían claro qué opinaba sobre su relación. La otra chica nos dijo que al vernos, dándonos la mano, sonriendo, haber visto nuestros anillos, justo ese día, para ella eso había sido una señal de que las cosas podían ir bien.

Y esto es lo que nos gustaría transmitir con este texto. A cualquier persona que esté pasando por situaciones similares, querríamos decirles que, a pesar de todos los impedimentos que puedan surgir durante el camino, si tienen claro su objetivo y el corazón les dice que luchen por ello, que lo hagan. Les diríamos que no dejen que la sociedad, las opiniones de los demás, la burocracia, etc., les quiten las ganas de soñar. Porque ya solo soñar es bonito, pero vivir los sueños cuando se hacen realidad es inigualable.

Capítulo 46
La vida hay que vivirla



María Paola Guevara

De Buenos Aires, argentina, casada con Lucas y madre de Sol. He vivido con mi familia en el extranjero (Armenia y Brasil) por doce años, lo que me ha brindado la oportunidad de experimentar la riqueza de otras culturas. Soy Traductora Pública de inglés, devenida docente de Español como Lengua Extranjera (ELE) mientras estuve fuera de mi país. Actualmente estoy estudiando programación.

Palabras clave: estudios, decisiones, red de seguridad, etiquetas, amistades.

La vida hay que vivirla, nadie puede vivirla por vos. Ni tu familia ni tus amigos pueden hacerlo, incluso con buenas intenciones, no pueden decidir lo que vas a hacer. Hubo un tiempo, no hace mucho, que la vida de la mujer era decidida por otros. Tenemos la suerte de vivir en una región del mundo donde eso ya no es así, aunque aún quedan resabios de otras épocas no tan afortunadas para nosotras.

Para las mujeres, la vida puede ser difícil, incluso cruel, pero no deja de ser maravillosa, llena de oportunidades, incluso en los peores momentos. También es probable que te equivoques (como todas), pero te digo algo: no pasa nada. No te quedes en la culpa, no te paralices, aprendé y seguí adelante. Sé que decirlo es fácil, llevarlo a la práctica no tanto. No es que no se pueda llorar, estar triste, pasarlo mal, pero no te quedes en eso: juntá fuerzas, respirá profundo y levantate.

A mí me pasó apenas terminé la escuela secundaria. Me matriculé en una carrera y luego de un tiempo me di cuenta que no era lo que había pensado. Tuve muchas

dudas, ya había cursado dos años, y sentía que me "atrasaba" en mis planes. Atrasarse significaba que ya no iba a graduarme en el año que debía y que comenzaría desde cero otra vez. Sin embargo, después de dar vueltas, llena de miedos e incertidumbres, comprendí algo: el mundo no se acababa si me cambiaba de carrera. Dejé de pensar que esos años de estudio habían sido un tiempo desperdiciado. Cambié la mirada, comencé a pensar en lo que había ganado, en que me conocía mejor. Ya sabía mejor hacia dónde quería ir. Peor hubiera sido dedicarle mi vida a algo que no me gustaba. Por eso, no hay necesidad de perpetuar el error: podés cambiar de planes sobre la marcha porque la vida es dinámica, es cambio. La vida fluye y en este fluir nos vamos transformando. No tengas miedo de cambiar de ideas, de planes, de amores, de lugar.

Tampoco te aferres al pasado, si este te lastima o se convierte en una carga para vos. Muchas veces sucede que la violencia, el abuso, un hecho trágico o un fracaso te marca y no te deja avanzar. Es difícil no tentarse con la idea de dejarse vencer y diluirse en la tristeza o la apatía. Por eso es importante, encontrar un sentido, un objetivo que te coloque en el presente para impulsarte hacia el futuro. El pasado no podés cambiarlo, pero la existencia de un propósito puede resignificar ese pasado y llevarte hacia adelante. Soltar lo que te hace daño no significa olvidar, sino aceptarlo, pero abriendo nuestro corazón hacia el presente y el porvenir, cambiando tu mirada.

Olvidate de las etiquetas que te quieren colgar otras personas. Vos sos lo que sos. Si alguien te ha dicho que sos tonta, que no te da la cabeza, que esa carrera no es para mujeres, no los escuches. No dejes que otros te definan o te digan cuáles son tus propósitos u objetivos. Escuchate primero, tratá de encontrar tu esencia y tu sentido de la vida. No es algo fácil de hacer: desde pequeñas oímos muchas voces que nos van condicionando y muchas veces dejamos de escucharnos a nosotros mismos. A veces escuchamos tanto a los demás que hacemos propias sus ideas y descartamos las nuestras.

Nunca hay que olvidar que tu vida es algo único e irrepetible y tenés que intentar vivirla en tus términos. Ahora bien, esto no significa que tengas que hacerlo sola. Rodeate de gente que te quiera, que te respete, que te escuche, que esté con vos cuando lo necesites. No importa si no son tu familia biológica, no importa si es tu pareja afectiva. Con los años he aprendido la importancia de contar con una red de afecto y de cariño. Las amistades es uno de los regalos más valiosos que me ha dado la vida. Nadie se salva solo. De nada te sirve una carrera exitosa, una casa llena de lujos, si no tienes con quien compartirlo.

Capítulo 47
Sé normal, pero, ¿qué es la normalidad?



Chihiro Harrold-Tatsukawa

Una mujer que nació y creció en Japón. Después de dejar la universidad, viajó por el mundo y actualmente vive en EE. UU. con su esposa. Su profesión actual es en el campo de la informática.

Palabras clave: Japón, machismo, patriarcado, lesbianismo, *Au-pair*, normalidad.

Nunca imaginé cuando era joven que me casaría con una mujer y tampoco que viviría en otro país. Pensaba que era una chica común, como cualquier otra que vive en Japón. Creía que tendría una vida normal, es decir, iría a la universidad y me graduaría, conseguiría un trabajo, me casaría con un hombre y tendría hijos en Japón. Pensaba que yo no tenía nada especial.

Nací en 1988 y crecí en Japón. Mi familia vivía en las afueras de una ciudad bastante grande. En Japón, hay muchos prejuicios, reglas que todos deben conocer y seguir, y la sociedad no valora la "originalidad". Por ejemplo, cuando era niña, muchos adultos decían que las mujeres debían casarse con un hombre y tener hijos porque eso las haría felices. Una vez casadas, las esposas debían quedarse en casa para cuidar del hogar y los hijos. Mi abuela me enseñaba a limpiar la casa y cocinar solo porque era niña. Nunca les enseñó eso a mis hermanos. En la escuela, el uniforme escolar se

dividía según el género biológico. Como soy mujer, tenía que usar falda todos los días para ir a la escuela, cosa que odiaba. Prefería los pantalones en lugar de las faldas.

Más ejemplos de ese trato diferenciado y de esas reglas no escritas, eran las relaciones familiares. Había (y todavía hay) algunas suegras que maltratan a sus nueras. Las tratan como esclavas y abusan de ellas verbalmente. Mi abuela era ese tipo de suegra con mi madre. Cuando una de mis amigas se casó con un hombre que trabajaba en la misma empresa y oficina, los directivos le pidieron que renunciara. Esto porque ya se sabe que las mujeres deben cuidar la casa y dejar el trabajo cuando se quedan embarazadas. Ambos trabajaban en diferentes departamentos y ambos tenían roles de responsabilidad y dirección de nivel similar.

Por supuesto, también había reglas para los hombres. Como que los hombres no deben llorar y que ningún hombre debe entrar a la cocina. Pero es curioso que muchos chefs famosos en Japón sean hombres. Decían que esto ocurre porque es demasiado difícil para las mujeres sobrevivir en un ambiente de trabajo tan exigente.

Cuando era niña, no cuestionaba ninguna de estas reglas, porque pensaba que eso era lo normal. Y yo también tenía que ser normal. Pero, ¿realmente lo era? ¿Tenía que serlo?

Empecé a cuestionar mi sexualidad desde joven. En ese momento no tenía mucha información sobre la comunidad LGBTQ+, así que lo único que pensaba era que yo no era normal y yo quería ser normal. Quería encontrar a alguien que me entendiera, pero al mismo tiempo, tenía miedo de que descubrieran que era diferente. Toda la información que tenía en ese entonces me decía que solo los hombres podían amar a las mujeres y solo las mujeres podían amar a los hombres. Nunca había visto parejas homosexuales en Japón ni en la televisión. Eso me llevó a preguntarme: "¿Quiero ser un chico?" Porque me gustaban las chicas. Pero eso no era algo que hicieran las personas "normales" y yo no quería pensar que no era normal.

Mientras vivía en Japón, sentía constantemente la presión de la opinión de los demás y de las reglas sobre "lo que hacen las personas NORMALES". Sí, la gente juzga y habla a espaldas de los demás. ¿Pero, qué importa? Es mi vida. Mientras sigas la ley y no perjudiques a nadie, está bien. Me casé con una mujer, ¿a quién le importa?

Te voy a contar cómo llegué a esa conclusión. Cuando era estudiante de último año de secundaria y tuve que pensar en mi futuro, valoré la posibilidad de irme de la casa de mis padres. Pero, ¿podría viajar sola? No sé qué me motivó, pero intenté viajar sola antes de graduarme. Me dio miedo, pero lo logré. Regresé sin problemas ni mayores dificultades. Luego, fui a una universidad que estaba a dos horas en avión de mi hogar y me acostumbré a volar sola. Más tarde, tuve que dejar la universidad por dificultades económicas y tuve que pensar en qué hacer. Fue entonces cuando encontré un programa de AuPair (programa por el que vas a vivir con una familia en su casa

a cambio de ayudar en las tareas y en la educación de los niños) que me permitía ir a Estados Unidos a bajo precio y aprender inglés mientras trabajaba para una familia en el país. Sonaba como un sueño. Vivir en Estados Unidos y hablar inglés sería increíble, pero no fue un camino fácil. El proceso requirió mucha preparación, como cierta experiencia trabajando con niños menores de dos años, cartas de recomendación, leer muchos documentos en inglés, etc. Pero lo logré. Todos esos logros me dieron confianza en mí misma. Me animaron a soñar, a creer en mí y a seguir adelante. Después de vivir como *AuPair* en EE.UU., he viajado por muchos países, he vivido en Australia, Francia y Canadá. Me casé con una mujer estadounidense y ahora vivo en Estados Unidos. Nada de esto era lo que imaginaba cuando era joven. Estoy muy orgullosa de mí misma.

Viajar y conocer personas de muchos países me hizo reflexionar sobre muchas cosas. Una de ellas son los derechos LGBTQ+. Japón es el único país del G7 que no tiene una ley de matrimonio igualitario. Debido a eso, no puedo otorgarle una visa de pareja a mi esposa, aunque estemos casadas en EE.UU. Actualmente, hay grupos luchando por cambiar la ley y permitir el matrimonio homosexual en Japón. Espero que lo logren pronto. También he pensado en los derechos de las mujeres. No sé cómo está la situación en Japón ahora. Creo que está mejorando, pero aún hay pocas mujeres en posiciones de poder, como el cargo de primer ministro. Ahora que vivo en Estados Unidos, pienso mucho en los derechos de las mujeres aquí. Afortunadamente, hay muchas de ellas que alzan la voz para mejorar la situación. Eso me parece increíble porque no aceptan la realidad actual como lo "normal".

Las cosas y las personas pueden cambiar. Si crees que algo está mal, cuestiónalo. Si algo te molesta, no lo ignores solo porque otras personas no piensen igual que tú. Para eso tenemos herramientas de comunicación. Debemos usarlas para dialogar y entender diferentes puntos de vista. Cuando estaba en la escuela primaria, había un poema en mi libro de texto que siempre me ha gustado. Terminaba con esta frase: "Todos diferentes. Todos buenos". Lo entiendo como que cada uno tiene su propia manera de brillar y que no hay nada "normal". Está bien si no puedes hacer todo lo que los demás hacen. Busca y encuentra algo que sí puedas hacer o que te guste. Hombres, mujeres, LGBTQ+, asiáticos, europeos, americanos, blancos, negros, adultos, niños… Existen muchas categorías y cada persona puede pertenecer a muchas de ellas. Somos quienes somos. Nadie es NORMAL. NORMAL es solo una palabra.

Capítulo 48
Escritoras en la sombra



Seegall Hermida Álvarez

Nació, como muchas gallegas, en Venezuela. Ourensana desde los seis años, ha dedicado su vida a leer, escribir y hablar de literatura a cualquiera que le pregunte. Ha sido librera, correctora y bibliotecaria, pero sigue soñando con ser escritora —quizá ya lo sea—.

Palabras clave: escritoras, representatividad, planes de estudio, canon literario.

En algún momento, debemos escoger trinchera. Apostarnos a ras de tierra, escuchar a nuestras compañeras y batallar en esta guerra. Así es como muchas habitamos la escritura. Decoramos el hueco, le pusimos techo y lo llamamos casa, hogar o cuerpo. Pero, antes, yo no sabía nada de esto.

En 2024 comencé escarbar entre anaqueles, páginas y planes de estudio en busca de todas las autoras brillantes que había leído y cuyos nombres no escuchaba tanto como debería. En mi paso por los distintos niveles de enseñanza, había observado en numerosas ocasiones la ausencia casi total, y siempre desconcertante, de mujeres en los temarios de todos los ámbitos de estudio. Durante muchos años, convencida por los argumentos de las autoridades competentes, viví con la contradicción de asistir a conferencias, lecturas y conmemoraciones de mujeres brillantes que, sin

embargo, nunca accedían al territorio hostil de los libros de texto. Por eso, llegado un punto me pregunté: —¿Cómo es esto posible?—.

El panorama literario siempre ha estado marcado por la sombra que dejan las voces masculinas, con su narrativa, acaparada durante siglos, plasmándonos como una caricatura mística o ridícula. Pero yo intuía —y muchas sabían— que tras ese manto de invisibilidad existía un vasto tesoro literario creado por escritoras. Obras llenas de belleza, fuerza y sabiduría que habían sido relegadas al olvido por un sistema que les giraba la cara e intentaba no mirarlas. Fue así como comprendí que la responsabilidad era también mía. Rescatar sus voces, darles el lugar que merecían y reconocerlas formaba parte de un trabajo colectivo que no empezaba en mí, pero sí necesitaba mis manos para seguir.

Hace poco menos de un siglo, Virginia Woolf denunciaba en *Una habitación propia* los obstáculos que una mujer tenía que sortear para alcanzar la misma posición que un hombre dentro del mundo literario. Escribía en nombre tanto de sus antepasadas, como de sus coetáneas y, esperanzada, concluía imaginando un futuro en el que las diferencias entre mujeres y hombres se difuminaran hasta formar parte tan solo de los libros de historia, como testimonio de las injusticias que la humanidad ha cometido.

Con tristeza y rabia, vi aquel porvenir que Woolf auguraba incumplido, así que me puse las botas de campo —en realidad, unas gafas— y comencé a documentar todo lo que amenazaba con ser olvidado. Quise acercarme a la igualdad con la que tantas pensadoras soñaron y por la que otras muchas lucharon.

Me embarqué entonces en la aventura de surcar líneas, estrofas y párrafos en busca de aquellas compañeras que todavía no conocía. La injusticia y el silencio resonaban especialmente en el panorama gallego, donde la literatura está bien enraizada, alimentada por la bruma atlántica y defendida con manos de palilladoras, percebeiras y curanderas. Autoras como Luisa Castro, Margarita Ledo o Pilar Pallarés tejieron con maestría las historias de su tierra y de su tiempo. Y yo seguía sin encontrar respuestas a las cuestiones que llevaba a cuestas: ¿por qué sus nombres no se pronunciaban con la misma reverencia que los de los hombres?

Somos la mitad de la humanidad y nuestro legado es constantemente borrado y olvidado, destruido con la facilidad con la que arde el papel. Como en *Fahrenheit 451*, en esta distopía que habitamos, no se queman libros a golpe de deflagrador, sino que se han inventado métodos mucho más efectivos —y menos llamativos— para hacer desaparecer lo que no encaja, que incomoda, que no es hegemónico. Todo aquello que habita los márgenes. Y fue en esos márgenes donde encontré a Tillie Olsen, que hablaba de los silencios forzados, impuestos por el canon. Esos que ahogan las palabras de tantas mujeres, que inundan las aulas, que dejan todo repleto de vacíos a su paso. Comprendí que no se trataba solo de género, sino también de clase, raza

y tantas otras barreras que determinan qué historias son válidas, cuáles son dignas de ser contadas.

Y en medio de esa búsqueda, acabé descubriendo mi propia voz. Había pasado tanto tiempo escribiendo y desechando mis palabras, convenciéndome de que no eran lo suficientemente buenas, que había olvidado las razones que me empujaban a escribirlas. Fueron las escritoras que descubrí en la travesía las que me recordaron la importancia de seguir luchando, de llenar los vacíos de esta historia que se hace llamar nuestra, de buscar justicia y tomar de la mano a nuestras compañeras para sacarlas del olvido.

Eso mismo fue lo que presencié, una cadena de manos enlazadas que se rescataban entre sí. Una escritora tiraba de otra y esa de otra más. En un ejercicio sin fin de *sororidad*, pronunciaban los nombres de sus compañeras con la solemnidad con la que se eleva una plegaria al cielo. Se veneraban entre ellas. Cuando el mundo olvidó sus iniciales, las demás las tallamos en piedra y construimos catedrales para cada una de sus obras. Empezaron a erigirse como faros en el vasto océano de la literatura y me mostraron que no estaba sola, que nunca lo había estado, que la cadena era larga, robusta y seguía arrastrando sus nombres fuera de las olas. Ya nunca volverán al fondo, porque alguien las rescató y ese alguien siempre fuimos nosotras.

Sus nombres formarán parte de la historia, de la literatura, del interminable poema que forman las lenguas de un país donde gritan los silencios. Porque Rosalía de Castro sigue viva, pero también la acompañan Luisa Castro Foz, Margarita Ledo Andión, María Mariño, Lúa Mosquetera, Olga Novo, Pilar Pallarés, Luz Pozo Garza, Ana Romaní, Xohana Torres, Luisa Vilalta, Dora y Pura Vázquez Iglesias…

Que sus palabras resuenen y se multipliquen, que sus letras encuentren un hogar en el corazón de quienes valoran la cultura, la diversidad y la lucha. Ahora, solo queda seguir preguntándonos: ¿dónde busco a las que faltan?

Capítulo 49
El viaje para encontrarme



Nur Adlina Hishammudon Shah.

Soy profesora de español en la Universiti Malaya, Malasia. Me gusta reflexionar y compartir mis ideas, aunque aún soy un trabajo en progreso. Ojalá que mi humilde relato sea de ayuda para alguien.

Palabras clave: crecimiento, religión, intercambio de estudios, sororidad.

Dicen que Roma no se construyó en un día y lo mismo se podría decir de ser mujer. No es cuestión de acostarse un día como niña y levantarse al siguiente siendo MUJER. Es un proceso que dura toda la vida. A lo largo de ese camino, no siempre sabemos cómo ser ni qué hacer. Vivimos, acertamos y cometemos errores al mismo tiempo. Y es precisamente de esos errores de donde aprendemos, para seguir desarrollándonos cada día.

Crecer en un hogar donde siempre me decían que no, fue difícil. Nunca tuve la oportunidad de probar algo nuevo ni de cometer errores. Siempre tenía que andar con pies de plomo. A pesar de lo que a veces se piensa sobre los musulmanes, eso no tiene nada que ver con el ser mujer, sino más bien con el miedo a lo desconocido. Sin embargo, de algún modo, cuando decidí aprender español, una lengua extranjera en Malasia, con una cultura bastante diferente que la nuestra, y además una carrera tan inusual, me apoyaron mi familia y amistades. Por ello, no puedo estar más agrade-

cida a Dios. Porque fue en ese momento cuando se comenzaron a abrir para mí una serie de oportunidades que nunca imaginé que tendría.

Aún recuerdo que, cuando era niña, solía ver telenovelas mexicanas y decía: —¡Qué lengua tan hermosa! ¡Ojalá pudiera aprenderla!—. Doce años después, descubrí que la mejor universidad en mi país ofrecía un programa de grado en español. Me matriculé, sin saber casi nada del idioma, ni si sería capaz de adaptarme bien a la lengua.

¿Quién iba a imaginar que, al fin de mis estudios, sería tan afortunada de haber sido nominada para recibir una beca y tener la oportunidad de ir de movilidad a la Universidad de Alicante? Fue como un sueño hecho realidad. Aprendí mucho durante mi estancia allí y me encantó la región. Por si fuera poco, para añadir a ese sueño hecho realidad, conseguí un puesto para enseñar español y actualmente llevo unos años enseñando el idioma aquí. Además, sigo aprendiendo diversas habilidades, como organizar eventos culturales en colaboración con las embajadas hispanohablantes en Malasia, o ser traductora de una de las obras más conocidas en Latinoamérica, entre otras. Así que sí, estoy muy agradecida a la vida.

A lo largo de toda esta experiencia, he aprendido que es fundamental ser valiente para probar nuevas experiencias, a pesar de que haya incertidumbre. También hay que mantenerse abierta a nuevas maneras de pensar y hacer las cosas. Como dice un antiguo refrán chino: *Vacía tu taza*. Este consejo nos recuerda que para seguir aprendiendo, hay que desaprender también para poder recibir nuevos conocimientos. Al mismo tiempo, me gusta pensar en el arroz, como dice el refrán malayo, cuanto más tiene, más se inclina.

Soy una firme creyente de que todo empieza con una intención y todo lo que damos, es lo que recibimos. Cuando nuestra intención es pura y está dirigida al bienestar de los demás, ya sea nuestra familia o la sociedad, Dios o el universo siempre nos ayuda de maneras que nunca imaginamos posibles. Debemos tener en cuenta que, si queremos atraer cosas buenas en la vida, necesitamos dar buenas energías.

A eso se le suma otro factor. Como mujeres, nuestra misión debería ser apoyarnos mutuamente: compartir experiencias, inspirarnos las unas a las otras y no competir entre nosotras. Vamos, la llamada *sororidad*. El objetivo no es ganar frente a las demás, sino ser mejor de lo que fuimos ayer. Si alguien alcanza algo que siempre hemos deseado, celebremos su éxito y tengamos fe en que, con esfuerzo y dedicación, nos llegará a nosotras también. No podemos menospreciar a nadie, sin importar su origen y estatus. Al final, enfrentamos retos que debemos superar y es esencial respetar lo difíciles pueden ser.

Es que, es decir, la vida ya es lo suficientemente difícil para las mujeres: ¿por qué añadir más presión entre nosotras? Como (posible futuras) madres (o no) y figuras clave en la sociedad, es hora de romper el círculo vicioso. Debemos ofrecer las mismas

oportunidades a las chicas, igual que a los chicos. Debemos enseñar que los quehaceres del hogar no son solo tarea de las chicas, sino que los chicos también los tienen que hacer. Hay que dejarles explorar el mundo mientras se buscan a sí mismas. Todo esto es nuestro deber. Tenemos que inculcar valores como la responsabilidad, la empatía y la tolerancia en nuestros hijos. Debemos, también entendernos entre nosotras y no juzgar antes de preguntar.

Hoy en día, las mujeres tienen la oportunidad de dedicarse a una amplia variedad de profesiones, al igual que los hombres (o casi) y eso siempre me fascina. Al fin y al cabo, continúan desempeñando un papel crucial en la sociedad, especialmente en la educación y preparación de la próxima generación, ya sea en casa, en los institutos o simplemente a través de las redes sociales. Cada vez que creamos conciencia o facilitamos algo, aunque sea para una sola persona, seguramente, algo bueno nos llegará a cambio.

Aspiremos a ser mejores mujeres, juntas.

Capítulo 50
La belleza de la diversidad



Iraide Ibarretxe-Antuñano

En mi casa, ama de Oinatz, compañera de Javi. En la Universidad de Zaragoza, catedrática de Lingüística General interesada en la relación entre el lenguaje, la cognición y la comunicación. En el mundo, buscadora de lo diferente y del estado de zen óptimo.

Palabras clave: identidad, antropónimo, diversidad, desarraigo, carrera, lingüística.

Cuando una llega a cierta edad tiene la oportunidad, a veces espontánea, a veces solicitada, de revisar su vida, de pensar en esos hitos que han marcado el discurrir de los años y de reflexionar sobre las decisiones tomadas. Cuando se hace este ejercicio suele pasar al menos una cosa: se descubre con asombro la existencia de patrones vitales que se van repitiendo una y otra vez. Y digo "con asombro" porque, al menos yo, tanto en mi vida personal como en mi vida profesional, las cuales están necesariamente entrelazadas, no pensaba que los tenía.

Entre esos patrones vitales, creo que uno de los que más me definen es "ir contracorriente". Esta expresión puede resultar algo belicista y reivindicativa, pero yo no me refiero a eso, sino más bien a la idea de no seguir el camino más popular; el escoger, queriendo o sin querer, la opción menos natural, explorada o preferida por el resto.

Esta opción ha hecho que también mi vida se pueda caracterizar a través de palabras como "desarraigo", "incomprensión", "invisibilidad", entre otras. Sí, son todas negativas, pero se complementan con otras positivas como "independencia", "fortaleza", "franqueza" y, sobre todo, un gusto máximo por la "diversidad" y la "empatía". Como buena científica que soy, sé que no vale de mucho soltar palabras sin dar razones que las sustenten, así que voy a intentar probar empíricamente por qué creo que el *leitmotiv* de mi vida siempre ha girado en torno a esa tendencia de preferir el camino menos recorrido. Tres son las pruebas que voy a aportar: mi nombre, mi profesión y mi periplo vital.

El nombre

Alguna gente sabe que mi nombre es Iraide, pero poca gente sabe que mi nombre completo es Blanca Iraide. Sí, como muchas personas que nacimos antes de los 80, mi nombre es compuesto: primero, un nombre "cristiano" y, segundo, un nombre vasco. No sé si hace falta entrar en muchos detalles para saber que el primero era impuesto y, el segundo, deseado. No era la única de mi familia así: mi *ama* ('madre') que para todos era Edurne, en el registro era María Nieves y mi *izeko* ('tía') que era Irune, constaba como Trinidad. Quizás no se hayan parado a pensar sobre la importancia de un nombre propio o sobre el efecto que tiene el que alguien ajeno te quite tu identidad y te ponga otra de "sentido común". Puede parecer incluso una práctica lejana en el tiempo y en el espacio. Algo de las películas de Holywood como *Malcom X*; sin embargo, es algo cercano y, desafortunadamente, común.

En mi caso, además, no fue nada fácil. Según me contaron, tras pelear con la persona del registro, mis padres lograron que accediera a inscribirme con ambos nombres. Bueno, eso era lo que creíamos hasta el día en el que fui a hacerme el carnet de identidad con 14 años. Descubrimos que nunca había sido Iraide, solo Blanca. Mi libro de familia es todo un reflejo de ese trasiego de identidades: un tachón donde ponía Iraide, un "Léase Blanca. -Vale-." y, por fin, una anotación permitiéndome volver a ser lo que era desde siempre porque es el nombre "usado habitualmente": Blanca Iraide. Yo era muy pequeña para acordarme ahora de todo lo que tuvieron que hacer mis padres para recuperar mi nombre: llevar testigos, presentar papeles, esperar sentencia… pero sí me acuerdo de que pregunté por qué razón alguna persona no quiso dejar mi nombre si era mío, y, cómo, desde entonces, reivindicar la normalidad de mi nombre o el de cualquier otra persona, es para mí una obligación moral. Por eso, en vez de decir "ah, qué nombre tan raro tienes", suelo preguntar de dónde procede, y en vez de asumir que "es un nombre imposible de pronunciar", suelo preguntar cómo se dice. Sí, mi nombre me ha dado para rellenar muchas conversaciones, para indagar sobre etimologías y significados, pero también para darme cuenta de que lo diferente es bello.

La profesión

Alguna gente sabe cómo llegué a dedicarme a la lingüística, pero poca gente sabe por qué me decidí a indagar en la motivación del lenguaje. Desde pequeña (¿quizás por mi nombre?) siempre me han interesado las lenguas. Mi *aita* ('padre') tenía un primo en Rusia y cuando vino a visitarnos, me quedé fascinada cuando garabateó nuestro apellido en letras desconocidas. Todavía conservo ese papelito con Ibarretxe escrito en lo que después descubrí que era cirílico. Y, sí, todavía me acuerdo de que a la primera oportunidad que tuve me apunté a clases de ruso: fue en la Universidad de Manchester, durante mi año Erasmus. очень хорошо. Mi *ama* tenía una tía en Venezuela y cuando sus primos nos visitaban, cuenta que solía preguntarles cómo era posible que les entendiera si hablaban tan diferente y que les pedía con fascinación (e insistencia) que me dijeran cómo llamaban a las cosas que teníamos alrededor. Ahora me imagino la situación y me pongo colorada solo de pensar lo pelma que debía resultar.

Cuando empecé los estudios de Filología Inglesa, recuperé esa fascinación-obsesión: no podía dejar de fijarme en cómo hablaba la gente y de hacer transcripciones fonéticas en mi mente… no pude hasta que casi al final de mi licenciatura descubrí que la palabra *deor-* en inglés antiguo significaba 'animal' y que, por proceso de especialización semántica, en inglés pasó a significar 'ciervo' (*deer*) mientras que en alemán conservó su significado original (*Tier* 'animal'). Ahí se me abrió un mundo, el del significado, y una misión: descubrir por qué motivo cambia el significado de las palabras en las diferentes lenguas del mundo y qué consecuencias tiene para sus hablantes. Y ahí también encontré mi vocación: la investigación. Suena muy excitante pero cuando fui a hablar con un par de mis profesores, el burbujeo de la excitación duró poco. Ante mi propuesta de investigar "el cambio semántico en las lenguas germánicas", uno me dijo que por qué quería estudiar lenguas que no conocía, que era muy difícil y que siempre iba a haber una persona que supiera más que yo. El otro me dijo que por qué quería perder el tiempo con la semántica, cuando la sintaxis era mucho más importante e interesante.

Recuerdo cuando, al llegar a casa, se lo conté a mi *ama*. Su respuesta fue tajante y cariñosa: no dejes que nadie ni nada te impida ser lo que quieras, tú pones las condiciones y tus límites. Mi *ama* pertenecía a esa generación de mujeres a las que un hermano eclipsó su potencial. Eran tiempos en los que no había apenas recursos y los que había se destinaban a forjar un futuro mejor para el hijo —futuro cabeza de familia— y no para la hija. Mi *ama* no pudo ser abogada, pero sí se encargó de llenar la casa de libros —todavía conservo su colección del Círculo de Lectores—, de mostrarme que la autoexigencia es el primer paso para la excelencia, de inculcarme que siempre se puede mejorar —aún la escucho: "muy bien, pero puedes hacer más; tú vales mucho"—, de insistirme en que no se puede juzgar sin antes escuchar y probar, de instarme a reflexionar y cuestionar cualquier dogma, y de sugerirme que hacer las cosas por agradar a los demás y por encajar está sobrevalorado.

El resto es historia.

Estudié lo menos "sexy" de la lingüística: la semántica; indagué sobre lo que no se podía explicar porque era caprichoso: la motivación del significado en los verbos de percepción (y especialmente en los sentidos "pobres", el olfato y el tacto); apliqué una teoría poco (re)conocida: la de la metáfora conceptual en la polisemia; hice trabajo de campo en lenguas minoritarias; defendí la centralidad de elementos lingüísticos como la gestualidad o los ideófonos en el lenguaje… y, así sigo, como diría uno de esos primeros profesores, siendo la "oveja negra" o, como yo lo veo, buscando la belleza en lo diferente.

La vida

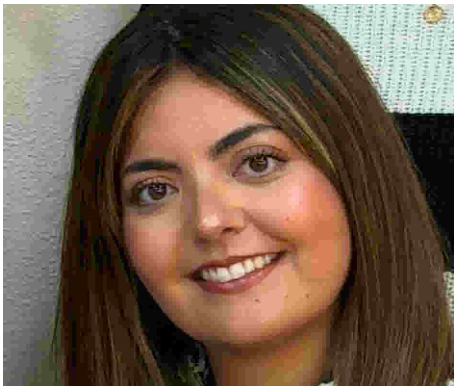
Alguna gente sabe de los sitios por donde he pasado, pero poca gente sabe lo que han significado para mí. Desde los cuatro años he tenido la sensación de no pertenecer a ningún sitio y, al mismo tiempo, de estar bien en todos. A esa edad nos fuimos a vivir a Vitoria-Gasteiz, un lugar "lejanísimo" del Santurce de mi *ama* o del Bilbao de mi *aita*. No estaba tan lejos, pero no había mar y sí había nieve y mucho frío. Mis primeros veintitrés años trascurrieron subiendo y bajando por una carretera llena de badenes y puertos de montaña que luego se convirtió en autopista. Al principio por mis padres: cada puente, cada navidad, cada verano… luego, por los estudios. Durante ese tiempo, cuando estaba en Vitoria era la de Bilbao, y cuando estaba en Santurce, era la de Gasteiz. Cuando preguntaban ¿de dónde eres?, surgía la duda: ¿de Bilbao? Nací en Bilbao; ¿de Santurce? Mi familia está en Santurce; ¿de Gasteiz? Vivo en Vitoria. Una palabra lo resume: desarraigo.

Al terminar la carrera pasé varios años en Escocia por el doctorado y, después, en California por el postdoc. En todos esos sitios, muchas cosas solían recordarme que era extranjera, pero yo los sentía como mi casa; al fin y al cabo, yo los había escogido. Cuando volví, mi casa en Vitoria ya no estaba. Al jubilarse mi *aita*, volvieron a "nuestra casa" en Santurce. Casa, no he visto palabra más ambigua. Yo volví a esa casa, volví a mi antigua universidad y volví a darme cuenta de que seguía siendo la que era de otro sitio. De esa vuelta han pasado ya más de veinte años, pero ese "desarraigo" sigue siendo parte de mi día a día. Habito en un sitio, Castro Urdiales; convivo en otro, Santurce; trabajo en otro más, Zaragoza. Sigo siendo la que va contracorriente y sigo teniendo dudas cuando me preguntan de dónde soy: ¿cántabra? ¿vasca? ¿aragonesa? … o por qué no, ¿californiana? ¿escocesa? En realidad, la respuesta es irrelevante: mi desarraigo hace tiempo que se ha transformado en la riqueza de la diversidad, y sí, esto sí es de sentido común.

Epílogo

Como ves, amiga, mi historia no tiene nada de especial; es el resultado de un pasado, un entorno y un destino. Al igual que te ocurrirá a ti, es solo un periplo por donde ha pasado mucha gente y donde mucha gente ha dejado su huella. Pero, escucha, es nuestro recorrido; lo que nos muestra que lo que es esperable y lo que es inesperado es solo cuestión de perspectiva.

Capítulo 51
Tiempo de juezas



María Iglesias Bueno

Nació en León. Licenciada en derecho por la Universidad de León, es jueza de carrera desde 2021. Ahora ejerce en el Juzgado de Primera Instancia e Instrucción número 1 de Verín, con competencia en materia de violencia sobre la mujer.

Palabras clave: carrera judicial, oposiciones, violencia de género.

Hay gente que sueña desde pequeña con que de mayor será médica, abogada, científica o veterinaria.

Yo quería ser periodista, contar historias, descubrir noticias, entrevistar a gente interesante; permitir, en definitiva, que gracias a mi trabajo la gente los conociese. Me parecía y me sigue pareciendo un trabajo fascinante. Pero al final, cambié el guion de mi vida y elegí el mejor trabajo del mundo.

A los 18 años empecé derecho y descubrí a todos los operadores jurídicos y todas las posibles profesiones que podría desempeñar cuando terminase la carrera. Sin duda, me parecía que el trabajo que podía marcar más la diferencia y contribuir de una forma más clara a mejorar la vida de la gente era ser jueza.

Yo decidí serlo, pero la realidad es que me costó conseguirlo.

Una vez que terminé Derecho y empecé a opositar, me di cuenta de que la oposición es cruzar un desierto, una carrera de fondo en la que nunca ves la meta. Tenía una

frase que leía cada vez que me sentaba a estudiar: "Lo que otros han logrado se puede lograr siempre" y también me acompañaba una canción — *Realidad o sueño*, de Jarabe de Palo— que dice: "¿Qué hay de malo en perseguir los sueños? ¿Qué hay de malo en soñar despierto?" Durante la oposición convives con la incertidumbre, haces una apuesta a una carta —aprobar— y dedicas años de tu vida a conseguirlo, sin garantías.

Todo el mundo recuerda qué sintió cuando aprobó y yo también: alivio. Pero especialmente, recuerdo lo que sentía cuando iba caminando al Tribunal Supremo para hacer mi último examen oral. Tenía claro que no iba a intentarlo más: o era el 19 de octubre de 2021 o no lo sería nunca. No estaba nerviosa. Tenía miedo a suspender y vivir el resto de mi vida pensando que no iba a ser lo que quería ser, lo que había luchado tanto por ser. Por eso, cuando el trabajo me abruma, recuerdo ese sentimiento y me ayuda mucho a relativizarlo, a quejarme menos y a estar más agradecida, porque lo conseguí.

Y todo el mundo sabe que los sueños cuando se hacen realidad no son tan perfectos como parecían, pero la mayoría de las veces, siguen compensando.

Cuando aprobamos la oposición, en mi caso, cuando dejé de llorar en el suelo del Supremo y entendí que la pesadilla había terminado, empezamos nuestra formación práctica: once meses en la Escuela Judicial de Barcelona. Este es el primer regalo de la carrera judicial: vivir un año rodeada de colegas, muchos y muchas de los cuales se convierten en amigos, con la misma ilusión y ganas.

En la Escuela nos enseñan a aplicar todas las leyes y la jurisprudencia que sabemos de memoria, aprendemos a ser jueces y juezas, entendemos que vamos a trabajar solos, pero que siempre vamos a tener compañeros dispuestos a ayudarnos. Comprendemos que formamos parte de un poder del Estado, encargado de mantener la paz social, al que la gente acude cuando la despiden, cuando no se pone de acuerdo con sus vecinos, cuando le roban el móvil y cuando sufren los peores ataques que una persona puede cometer contra otra. Nosotros somos los que vemos a las personas en sus momentos más vulnerables. Y cada actuación judicial o extrajudicial de un juez o una jueza repercute en toda la carrera y en la visión que la sociedad tiene de la judicatura.

Después de unas prácticas tuteladas con compañeros veteranos que dedican su tiempo a formarnos y a enseñarnos la realidad de la justicia, nos vamos a nuestro primer destino, generalmente un juzgado mixto (primera instancia e instrucción) en algún pueblo de la geografía española.

Mi primer destino (y único hasta el momento) es Verín, en Ourense, y cada día desde el 28 de febrero de 2024, cuando llegué al Juzgado, me alegro de mi elección.

La carrera de juez debe empezar en un pueblo, aprendiendo a resolver los problemas en apariencia más sencillos que luego muchas veces resultan ser los más complejos, sin perder nunca la perspectiva y la vocación de servicio público que nos impulsó a dedicarnos a esta profesión. Así, tomamos conciencia de la responsabilidad del trabajo que hacemos. El pueblo forja carácter, te hace sentirte útil y ver claramente cómo tus decisiones, aplicando la ley, ayudan a la gente. Especialmente a los niños, ancianos, personas con discapacidad y mujeres víctimas de violencia de género. La violencia de género ocupa la mayor parte de mi trabajo diario y de mis desvelos nocturnos, considero que es el mayor problema de nuestro país y la peor lacra de la sociedad.

En Verín he aprendido la importancia del trabajo en equipo, un juzgado funciona porque hay un grupo de funcionarios detrás que lo sostiene, los jueces somos la cara visible y tenemos la última palabra, pero mi trabajo sería imposible sin el equipo que hemos formado en el Juzgado nº1.

Elegí ser jueza porque en la España actual a nadie le sorprende que una estudiante de derecho diga que quiere serlo. Pero no hay que olvidar nunca que hasta 1966, en España las mujeres no podíamos ser juezas. La labor de juzgar y ejecutar lo juzgado estaba reservada a los hombres. En 1972, María Jóver Carrión, fue la primera mujer que se convirtió en jueza y su primer destino fue el Juzgado de Distrito de Fraga (Huesca). Seis años más tarde, en 1978, Josefina Triguero Agudo superó las oposiciones a la Carrera Judicial y se convirtió en jueza de Primera Instancia e Instrucción de Navalmoral de la Mata (Cáceres). Ellas fueron las pioneras y las que con su lucha nos abrieron camino al resto. Desde 1997, cada año en las promociones de jueces la mayoría somos mujeres. En mi promoción, la 72, fuimos el 74,37%.

Es importante transmitir que esta es ahora una profesión de mujeres y acabar con la idea tradicional de que un juez es siempre un señor mayor, antiguo y poco cercano.

No responde a la realidad de lo que somos, ni de lo que seremos en el futuro. No nos representa, aunque es cierto queda mucho camino por recorrer y yo creo firmemente en lo que decía Ruth Bader Ginsburg, magistrada de la Corte Suprema de EE.UU.: "Cuando en ocasiones me preguntan cuándo habrá suficientes (mujeres magistradas en la Corte Suprema de Estados Unidos) y yo digo 'cuando haya nueve', las personas quedan impactadas. Pero ha habido nueve hombres y nunca nadie lo ha cuestionado". Pero este camino es imparable y espero que la ciudadanía nos acompañe. Además, ya tenemos una mujer presidenta del Consejo General del Poder Judicial y del Tribunal Supremo, Isabel Perelló Doménech, así que nos queda un poquito menos.

Con 18 años di un giro al guion de mi vida y elegí la profesión más bonita del mundo: elegí ser jueza. Y con la lucidez que da el paso del tiempo puedo afirmar que no pude tomar una mejor decisión.

Capítulo 52
No dejo que la vieja entre en casa



Eulàlia Joanpere. Maestra

Jubilada de 86 años, nació en un campo de refugiados en Rennes durante la Guerra Civil Española. Participó en la "*Nova Cançó*" catalana como cantautora, grabó discos y publicó el libro *Cuinar no m'agrada*, donde desafía estereotipos sobre la cocina y la vida de las abuelas. Vive en Badalona, disfruta viajando, explorando el arte y adaptándose a las nuevas tecnologías.

Palabras clave: croquetas, abuela, posguerra, *Nova Cançó*, estereotipos, madurez, viudedad.

Confieso algo que puede sonar a sacrilegio: no me gusta cocinar, ni me ha gustado nunca. Que lo diga una mujer de mi generación parece casi una provocación, un desafío al molde de la "abuela perfecta". Esa que sonríe dulcemente mientras amasa croquetas para toda la familia. Yo, croquetas, ni una.

Mi relación con la cocina ha sido más de resistencia que de romance. Si no te gusta leer, no lees. Si no te gusta cantar, no cantas. Pero si no te gusta cocinar… ¡Cocinas! No queda otra. Día tras día, olla tras sartén, por necesidad y no por gusto. Lo he hecho lo mejor que he sabido, porque alimentar bien a la familia era importante para mí, pero nunca he sentido esa chispa que tantas personas describen cuando hablan de gastronomía.

Hace un par de años, decidí transformar esta frustración en algo creativo. Escribí *Cuinar no m'agrada*, un libro donde mezclé recetas sencillas y accesibles con histo-

rias personales. La idea me vino de golpe una madrugada: "¿Por qué no contar mi vida a través de las comidas que me han acompañado?". Así surgió este proyecto, que me permitió revisitar los momentos más significativos de mi vida y darles forma en la página, aunque no en la sartén. Por supuesto, el título lo tenía claro desde el principio. No podía ser otro.

Mi falta de entusiasmo culinario no ha impedido que mi vida haya sido rica en experiencias y aprendizajes. Nací en un contexto tan alejado de los hornos de leña como es posible: en un campo de refugiados de Rennes, en plena Guerra Civil Española. Mi madre, embarazada de mí, y mi abuela materna habían sido evacuadas del Pirineo Aragonés. En casa, no se hablaba mucho de aquellos días, pero guardo algunas fotos y una pequeña pulsera que me recuerdan mi llegada al mundo. Cuando volvimos a España, mi padre me vio por primera vez, un reencuentro que marcó el inicio de nuestra vida familiar en Badalona.

Crecí como hija única en los años de la posguerra. Mis padres, como tantas otras familias, hicieron lo posible para que yo tuviera una infancia sin carencias y lo lograron. Estudié en un colegio de monjas y luego hice el bachillerato. Siempre supe que quería ser maestra, inspirada por mi padre, que dirigía una academia. Aun así, mi madre, siempre práctica, me inscribió en una academia de corte y confección, "por si acaso". Pero mi destino era la enseñanza, y durante más de treinta años me dediqué a equilibrar el amor por mi trabajo con mi familia.

Entre clases y tareas cotidianas, también encontré tiempo para explorar mi lado artístico. Formé parte de la *Nova Cançó* catalana, un movimiento cultural que buscaba revitalizar nuestra lengua y nuestras tradiciones. Grabé discos, recorrí Cataluña cantando y escribí canciones que hablaban de mis vivencias personales. Esa etapa me enseñó que siempre hay formas de desafiar los moldes, aunque sea con una guitarra y una canción.

Pero si hay algo que ha desafiado los estereotipos, ha sido mi manera de vivir la vejez. A mis 86 años, sigo activa, curiosa y abierta a todo lo que el mundo tiene que ofrecer. Me encanta viajar, asistir a exposiciones, conciertos, conferencias y obras de teatro. Hace poco fui a Japón por séptima vez y no entiendo por qué a la gente le sorprende tanto. ¿Acaso las abuelas no pueden explorar el mundo? Lo que no soporto es que me digan: "¡Qué abuela más moderna!" Como si pagar con el teléfono o usar chatGPT fuera algo extraordinario.

De hecho, siempre he dicho que, si algún día tengo que ingresar en una residencia, debería tener wifi. Me gusta estar al día de las nuevas tecnologías y usarlas para simplificar mi vida. Cuando escribí *Cuinar no m'agrada*, enfrenté uno de mis mayores desafíos: la informática. Perdí las primeras páginas del manuscrito por un error de principiante. A pesar de la frustración, guardé mis apuntes y retomé el proyecto años después. Escribir este libro me permitió reflexionar sobre cómo las recetas que

detesto preparar han sido testigo de momentos importantes de mi vida, como los platos que aprendí de mi madre o mi suegra, o las comidas que preparaba para mi marido y mis hijas.

Y, sin embargo, no todo ha sido alegría. Las partidas de mis padres, mis suegros y, finalmente, mi marido dejaron un vacío que aprendí a transformar en memoria viva. En lugar de hundirme en la pérdida, he intentado convertir esas ausencias en una fuente de fortaleza. La interacción con mis nietos, que siempre me sorprenden con sus preguntas y ocurrencias, también ha sido un motor para seguir adelante. Ellos han fortalecido los lazos familiares y me han enseñado que la curiosidad y el humor no tienen edad.

Como escribí en mi libro: "Si no te gusta cantar, no cantas. Si no te gusta bailar, no bailas. Si no te gusta viajar, no viajas. Pero si no te gusta cocinar… cocinas". Es imposible escaparse. Se haga mejor o peor, cueste mucho o poco, con ilusión o sin ella, siempre hay que cocinar. Sobre todo, si eres mujer y madre de familia. Y eso que mi familia nunca ha escatimado en aplausos por un plato bien hecho. Pero ni un aplauso a la cocinera me motiva. Debo de ser una desagradecida".

Parafraseando a Clint Eastwood, que lo dijo mejor que nadie, *cada día cuando me despierto, no dejo que la vieja entre en casa*. Tal vez mi vida no sea extraordinaria, pero tampoco quiero encajar en un molde. Vivir plenamente, con curiosidad y humor, ha sido mi mayor logro.

Capítulo 53
De tijeras a tractores: un giro inesperado



Mayra Jurado Sánchez

(Rentería, 1982). Es agricultora en Marracos, un pueblo de la comarca de las Cinco Villas (Zaragoza). Tras más de 20 años trabajando como peluquera, tomó la decisión de instalarse con su familia en este pequeño pueblo del que es originario su marido y dedicarse a la agricultura. Actualmente gestiona una explotación agrícola de cereal de secano, olivos y almendros. También cultiva hortalizas, en concreto calabacines, cuya semilla selecciona para exportar a Holanda.

Palabras clave: naturaleza, mundo rural, explotación agrícola, maternidad.

Desde que tengo memoria, he sentido una conexión profunda y especial con la tierra. Es un sentimiento que me ha acompañado siempre y, aunque mi familia nunca se dedicó al campo, recuerdo que cada vez que podía salía a pasear por los bosques y senderos cercanos a Rentería, la ciudad donde nací. Paseos que me ofrecían un refugio de paz y tranquilidad, un escape del bullicio y las obligaciones de la vida cotidiana. El olor a tierra mojada después de la lluvia despertaba en mí una sensación de pertenencia y armonía con la naturaleza. El crujir de las hojas bajo mis pies, el susurro del viento entre los árboles y el canto lejano de los pájaros me recargaba de energía. Sin saberlo, aquello era una especie de presagio. Mi conexión con la naturaleza, tan profunda y auténtica parecía tener un propósito más grande para mí, algo que en ese momento no podía imaginar.

Esta es una historia de amor, esfuerzo y reinvención que tras varios giros inesperados de guion me ha llevado a ser la mujer que soy. Una mujer que ha encontrado su verdadero propósito en la vida, que ha aprendido a cultivar la tierra y a amarla y cuidarla y que ha encontrado su hogar en un pequeño pueblo de menos de 80 habitantes. Una mujer, en definitiva, feliz.

El primero de esos giros de guion de los que hablaba, llegó en 2011 cuando decidí emprender una nueva vida en Zaragoza junto a mi pareja, Hernando. Dejaba atrás mi verde y montañoso Euskadi para adentrarme en las áridas tierras de Aragón. Poco sabía entonces de esta tierra que, con el tiempo, me acogería tan cálidamente y se convertiría en mi verdadero hogar.

Llevaba trabajando como peluquera desde los diecisiete años así que, con el apoyo de Hernando —que también trabajaba en el sector como comercial— montamos nuestro propio negocio: un salón de peluquería. Toda una aventura, donde la ilusión y la alegría se mezclaban a partes iguales con el miedo y la incertidumbre. Trabajábamos incansablemente, el negocio daba sus frutos y nuestra felicidad era innegable, pero también la tensión y el estrés que se aferraba a nosotros como una segunda piel. Éramos felices, pero vivíamos cansados y estresados: éramos dos personas más en una urbe de casi 700.000 personas. Zaragoza, con su ritmo frenético y su multitud anónima, absorbía toda nuestra energía y aquello contrastaba radicalmente con mi tranquila vida de Rentería.

Los pocos días libres que teníamos aprovechábamos para desconectar en Marracos, el pueblo de Hernando. Pasear por el campo, respirar aire puro, sentir el sol en mi cara y disfrutar del silencio me recargaba de energía para afrontar la siguiente semana en Zaragoza.

Así transcurría nuestra rutina, hasta que Paula llegó. Su nacimiento iluminó nuestra existencia y nos hizo reflexionar sobre nuestro ritmo de vida. Fue entonces cuando me di cuenta de que necesitaba respirar, alejarme del cemento y el asfalto. No quería que mi hija creciera en una gran ciudad, rodeada de ruido y estrés. Paula nos hizo reevaluar nuestras prioridades y buscar un entorno más tranquilo para ella.

Hernando —me llevaba ventaja en esto— hacía unos meses que había tomado la decisión de dejar el mundo de la peluquería y ponerse al frente de la explotación agrícola de su familia en Marracos. Así es como comenzamos a soñar con una vida diferente, en la que el tiempo transcurriera con más calma y pudiéramos disfrutar de cada momento en familia. Es entonces cuando decidimos marcharnos a vivir a Marracos.

Allí, la vida parecía transcurrir mucho más despacio que en Zaragoza. Paula crecía feliz en el pueblo, rodeada de la belleza y tranquilidad que solo la naturaleza puede ofrecer. Yo seguía manteniendo la peluquería en Zaragoza y diariamente emprendía

el viaje de ida y vuelta. Pero me sentía atrapada. Sentía que me estaba perdiendo momentos irrepetibles de Paula. No me arrepentía de nuestra decisión de vivir en Marracos: sabía que era lo que era, el mejor entorno para nosotros. Vivía dividida entre dos mundos: la ciudad, con su ruido y frenesí, y el campo, con su paz.

El año 2020, fue un año marcado por la pandemia, lleno de incertidumbre y miedo. Ese año también trajo consigo el que, hasta ahora, ha sido mi último giro de guion. La peluquería quedó atrás; dije adiós a las tijeras y los secadores, herramientas que habían sido mis compañeras durante veinte años y me lancé a la aventura: me convertí en agricultora. Para entonces, ya había nacido Luna, nuestra segunda hija y no quería pasar lo mismo que había pasado con Paula.

En 2020 planté mis semillas, tanto las literales, como las metafóricas. El tractor, se convirtió en mi fiel compañero. Mis manos se endurecieron y mi piel se bronceó bajo el sol. No fue una decisión fácil. El cambio fue radical. Pasé de un entorno controlado y conocido al universo impredecible del campo, donde el clima, las plagas y el mercado dictan las reglas del juego. Mis primeras jornadas en el campo estaban llenas de miedos y dudas. Me sentía torpe, inexperta y fuera de lugar. Poco a poco, con esfuerzo y perseverancia, fui aprendiendo y adaptándome. Hernando, se convirtió en mi maestro, mi compañero, mi apoyo incondicional.

Cinco años después, puedo decir con orgullo que soy Mayra Jurado, agricultora de Marracos (Zaragoza). Vasca, hija de extremeña y sevillano, que ha encontrado su propósito y su lugar en el mundo. Aquí, en este pequeño pueblo, siento una conexión profunda y auténtica con el entorno que me rodea. Cada día me despierto sabiendo que estoy en el lugar en el que quiero estar. Con mi explotación agrícola refleja el arraigo al territorio y el orgullo rural. Cultivo cereal de secano, almendros y olivos, con los que elaboramos nuestro propio aceite, y diversas hortalizas. Seleccionamos las semillas de nuestros calabacines para exportarlas a Holanda, llevando así un poco de nuestro esfuerzo y dedicación a otros lugares.

Transmitir a mis hijas los valores que he aprendido a lo largo de este viaje me llena de satisfacción. Les enseño el respeto por la naturaleza, la importancia del esfuerzo y la perseverancia y el orgullo de formar parte de una comunidad rural

Esta historia no es solo un relato de amor y reinvención; es también una celebración del orgullo rural y del arraigo a la tierra y una admiración por todas las mujeres que, como yo, luchan en el campo.

Somos el corazón que late en la tierra y demostramos que la fuerza reside en la perseverancia y la unión.

Cada día que pasa, me siento más satisfecha por la decisión que tomé. Mi vida en Marracos, junto a mi familia y la tierra que cultivamos, es un testimonio de que la felicidad reside en las pequeñas cosas. Y a pesar de la incertidumbre y de los pro-

blemas que enfrentamos a diario las mujeres y los hombres que vivimos del campo, he aprendido el valor del esfuerzo, la dedicación y del amor que ponemos en todo lo que hacemos.

Capítulo 54
Si lo hubiera sabido…



Sahara Juste

Estudió Derecho y ADE en ICADE (Universidad Pontificia Comillas) y en Georgetown University. Con experiencia internacional después de haber vivido en 4 países y cofundado Mencanta, respaldada por Telefónica y Lanzadera. Actualmente lidera Liberalia, empresa de inversión inmobiliaria con la misión de crear un mundo de personas más libres financieramente.

Palabras clave: cánones de belleza, autoexigencia, ballet, empresa, start-up.

Hace poco he cumplido 38 años, algunas pensaréis que soy muy joven, otras que ya soy una señora que debería tener la vida resuelta o al menos encaminada, pero independientemente de en qué punto puedo sentir que estoy, a lo largo de los años he aprendido e interiorizado que lo que importa es lo que yo siento y no lo que los demás piensan. Ahora sé lo suficiente para reconocer aquello que me habría gustado saber cuando era indudablemente joven.

Siempre fui la primera de la clase, la que levantaba la mano para responder a cualquier pregunta del profesor, la que se sentaba en primera fila, la delegada, la que se preocupaba cuando sacaba un 9 en lugar de un 10. Nunca era suficiente. Por las tardes, todas las tardes, acudía religiosamente al conservatorio de danza de 16:30 a 21:30 para luchar contra mi cuerpo con el objetivo de conseguir una perfección que era imposible alcanzar. Todo lo que aparentemente brillaba en el colegio con gran facilidad, me suponía un terrible esfuerzo para el ballet.

Esa batalla la peleé durante diez años de mi vida, rechazando un desarrollo biológico que llegaría inevitablemente, deseando tener otro cuerpo, más delgado, sin curvas, pies cavos en lugar de planos como los míos; ser un poco más baja para poder encajar en los estándares de estatura de los bailarines, odiaba mis caderas, mis muslos, en definitiva ser otra para perseguir un sueño que solo parecía alejarse, un sueño que habían dibujado aquellos que nunca lo habían conseguido, mentes frustradas que vuelcan en ti su dolor.

¿Sabes que me habría gustado saber? Que yo no tenía que ser otra, que mi cuerpo estaba bien como estaba, que, con perspectiva, el ballet me dio disciplina y capacidad de trabajo, pero que no estaba en el lugar correcto para brillar y eso no significa que no sea una estrella. No te quedes donde no puedes brillar siendo tú. Sufrir no está bien en ningún contexto.

Llegué a la universidad, cambié de ciudad y no seguí bailando, pero en mi cabeza ya estaba plantada la semilla de que mi cuerpo estaba equivocado, recibir ese mensaje desde mis ocho hasta mis dieciocho años, caló. Durante la universidad comencé una relación con un chico más mayor que se sintió cómodo perpetuando mis pensamientos más oscuros sobre mí misma, y yo realmente pensaba que él solo confirmaba lo que yo ya pensaba. Casi seis años me vi envuelta en una relación que dominó mi vida y eliminó mi identidad, dejé de brillar en la universidad por lo que mi único espacio seguro, donde yo podía haber continuado siendo esa niña de diez terminó siendo un lugar donde sentía vergüenza, donde quise pasar desapercibida y se convirtió en una espiral que me condenó.

No permitas que otros te definan, invierte tiempo en conocerte, establece tus límites, aprende y disfruta de tu propia compañía, rodéate de personas que eleven la mejor versión de ti misma.

Volví a cambiar de destino al terminar la universidad, necesité poner mucha tierra de por medio, ir lejos, muy lejos, y me fui a China de prácticas a la Cámara de Comercio española para ayudar a bodegas españolas a expandir su distribución en Asia. Allí me permití empezar de cero conmigo misma y empecé a conocer personas con las que pude mostrar aquella antigua versión de mí que no tenía miedo de hablar, de decir lo que pensaba sin tener una vocecita que constantemente me criticaba.

Mi plan inicial era quedarme 4 meses, pero en 4 meses una no reconstruye el derribo de años. Sentí que lejos de todo y de todos, volvía a estar más cerca de mí. Allí creé mi primera empresa con veinticuatro años, aprendí de exportaciones, impuestos, logística, distribución, negociaciones, diseño, control de calidad, pero sobre todo aprendí de mí. China también me dio la posibilidad de ser profesora de baile lo que me permitió conocer a personas con una vida completamente diferente a la mía, pero unidas por la pasión por la danza. Nunca habría imaginado estar dando clases con un guitarrista de Hong Kong a quince mujeres chinas que observaban con entusiasmo cada uno de

mis movimientos. En España lo que otros pudieran pensar probablemente me habría frenado, podría escuchar los "¡Uf, tanta carrera y tanta universidad para eso!, ¿y qué tiene que ver eso con derecho y empresariales?, ¿para eso te has ido tan lejos"? En mi caso, alejarme me ayudó a liberarme. Encuentra tú también tu manera de no cargar con lo que no te pertenece, encuentra tu China.

En Asia no solo trabajé, también tuve la posibilidad de viajar sola sin miedos ni temores y me pareció paradójico sentirme más segura que en mi propio país de origen. Viaja siempre que tengas la oportunidad, abraza la diversidad que te rodea y enamórate de tus distintas versiones. El miedo no te protege de lo malo, solo te priva de lo bueno.

Después de casi 3 años asiáticos tuve la necesidad de un poco de calor de hogar y decidí volver a España: ¿qué me habría gustado saber? Pues que había construido un negocio que dependía de mi presencia física allí, cuando creas un negocio es importante tener la visión de cómo va a crecer de cómo va a escalar. Vendí la empresa y aprendí esa lección.

Volví a Madrid para desarrollar una aplicación móvil junto con otras tres personas, (Mencanta App) que funcionaba como Tinder, pero para moda. Wayra, aceleradora de *start-ups* de Telefónica, decidió apostar por nosotros y fue un año intenso, lleno de altibajos y aprendizajes: crear equipo, llegar a acuerdos con tus socios, descubrir las fortalezas y debilidades de cada uno, lidiar con los distintos egos, entender qué clase de empresaria quería ser, conocer cómo piensan los fondos de inversión, priorizar lo que desarrollar en la aplicación, saber a qué destinar los escasos recursos y prepararse para resistir, para no abandonar, para seguir hacia adelante cuando las dudas te invaden.

El primer año tienes tanta energía e ilusión que sientes que puedes con todo lo que vaya a venir, pero pasados los años cuando los números no acompañan y tu entorno ya comienza a progresar laboralmente en sus despachos de abogados, consultoras y empresas similares muchas dudas te asaltan y comienzas a preguntarte si estás poniendo demasiado empeño en revivir algo que ya está herido de muerte. Solo tú puedes saber cuándo es ese momento, cuando el precio personal que estás pagando es demasiado alto o cuándo crees que estás a punto de dar con la clave para que funcione.

La aplicación de Mencanta tenía un modelo de negocio americano en cuanto se basaba en el crecimiento de la masa de usuarios para una vez que alcanza un tamaño significante encontrar la manera de monetizarlo, quiere decir que no teníamos previsión de ingresos en el corto/medio plazo, por lo que era una carrera de fondo para la que teníamos que estar preparados.

Al terminar el año en Wayra solicitamos formar parte del programa *Y Combinator* en Silicon Valley, de este programa de aceleración han salido empresas como *Airbnb*

o *Coinbase* por lo que era jugar en primera liga. Al ser nuestro modelo de negocio más americano que europeo pensamos que para nosotros tenía sentido poder conseguir financiación y crecimiento en EE.UU. cuanto antes. Viajamos a San Francisco y estuvimos allí unas semanas preparando el *pitch* (la presentación) para la entrevista, pudiendo saborear por unos días el sueño americano. Llegó el momento de la entrevista, ellos eran cuatro y nosotros también, las entrevistas ocurren a veces de manera simultánea entre parte del equipo de *Y Combinator* y nosotros, salimos con una buena sensación, nervios y felicidad. A las pocas horas nos llamaron para decirnos que había habido un empate en el jurado y que eso implicaba hacer una segunda entrevista. Más nervios. Pasamos la tarde en la mesa de la terraza del hotel mirando el móvil, sabíamos que si llamaban era una respuesta positiva, si era negativa mandarían un mail. Llegó el mail. Fin del sueño americano. Dudaban de que fuésemos capaces de conseguir usuarios recurrentes, sobre todo en el mercado estadounidense. Nos quedaba celebrar por lo conseguido hasta ese momento.

¿Qué me habría gustado saber? Alinear financiación con usuarios y modelo de negocio desde el principio nos habría ayudado a crecer y escalar, aunque a veces de la falta de conocimientos y afán de supervivencia surge la creatividad para reinventarte.

Volvimos a España y entramos en Lanzadera, la aceleradora de Juan Roig en Valencia. Fuimos a la tercera edición del programa y nos ayudó a entender que un modelo de negocio americano, con usuarios europeos y, por ende, capital europeo no iba funcionar. Aprendimos a pivotar y lanzamos nuestra propia marca de camisetas con mensajes positivos personalizados: *Mencanta Brand*. Queríamos crear una ola de optimismo entre tanta mala noticia y lo conseguimos. La marca creció y empezó a gozar de cierto éxito. Lo más importante: creamos una comunidad de personas dispuestas a crear una cadena de sonrisas con el objetivo de vivir en un mundo más feliz.

Después de un año y unos meses en Valencia, entramos en *Parallel18*, aceleradora de start-ups del Gobierno de Puerto Rico para la expansión de la marca en Latam. Puedo decir con el alma llena que "Puerto Rico me lo regaló", me enseñó a encontrar el equilibrio, a priorizar y a desacelerar para tener energía para lo importante. Volví a estar rodeada de personas de diferentes países, con trayectorias y objetivos diferentes. Qué importante es estar rodeada de gente que te hace crecer, que te reta sin asedio,que te da la mano para avanzar más rápido. La vuelta de Puerto Rico supuso el fin de *Mencanta*, aunque la marca funcionaba bastante bien arrastraba la situación financiera de la aplicación por lo que de los dos fundadores que quedábamos decidimos con dificultad y tristeza que era el momento de cerrar, ¿podría haber funcionado si hubiésemos aguantado más? Nunca lo sabremos.

Volver de nuevo a España, con 30 años, sin trabajo, casi sin ahorros, sin experiencia trabajando por cuenta ajena, ¿Qué podía hacer?

Algo que he aprendido con tanta mudanza es a adaptarme rápido, pensar en lo que me ofrece la nueva situación y no en lo que pierdo, porque perder no pierdes, solo se cambian unas cosas por otras. Así que siendo fiel a mi principio de "dame 48 horas y me creo una nueva vida", me quedé en casa de un amigo de la universidad mientras retomaba el contacto con el ecosistema emprendedor que había conocido durante estos años. Una amiga de la universidad me comentó que un amigo de ella del máster estaba en una *start-up* y buscaban a alguien para el equipo de ventas. Esa semana empecé a trabajar en Madrid y una semana después encontré un piso cerca del trabajo, no fueron 48h, pero casi.

Sentí que de nuevo podía comerme el mundo, me encantaba mi nuevo piso, el trabajo y los compañeros. Estuve en esa empresa dos años y medio, me fui cuando decidieron que preferían no pagarme mi variable vinculada a la consecución de objetivos de ventas. Lo reclamé por las vías pertinentes y, aunque me intentaron disuadir dando a entender que yo era una persona que se estaba quejando sin derecho, seguí adelante. La justicia me dio la razón después de cuatro años de proceso. No ha sido agradable, pero lo volvería a hacer y lo hice no solo por mí si no por aquellas personas que podrían vivir lo mismo y por miedo o necesidad, callar. Sé consciente de tu situación y de qué batallas puedes librar o no, pero si estás en una situación privilegiada en la que no tienes qué preocuparte por cubrir tus necesidades básicas, te pido que también asumas la responsabilidad que ello conlleva: hablar por los que no pueden.

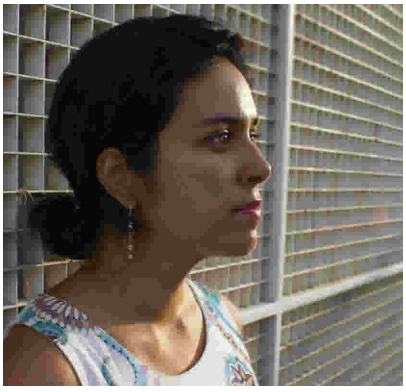
Si hubiera sabido que todo iba a terminar bien, me habría ahorrado muchas noches de insomnio. Ten paciencia, a veces los procesos son largos pero el resultado llega.

Después de esta empresa, comencé como directora de ventas en otra compañía también de tecnología y finalmente en otra donde estuve dos años. En agosto del año 2023 me despedí.

Tras la mala experiencia de la primera empresa y sintiendo impotencia y frustración tuve claro que mis ingresos no podían estar a merced de otros, que no podía depender de un salario. Por ese motivo, en 2020, durante la pandemia comencé a formarme en inversiones, entre ellas en la inversión inmobiliaria. Empecé poco a poco a comprar pisos en mi ciudad natal, Sevilla, con el objetivo de tener ingresos que me diesen estabilidad e independencia financiera mientras ponía en el mercado un hogar rehabilitado y moderno para quien no puede o no quiere comprar una casa. Cuando me despedí, no necesité preocuparme por encontrar otro trabajo, sino por continuar construyendo un patrimonio no solo para mí, también para mi círculo cercano que depositó su confianza en mí para ayudarles a tener ingresos adicionales. Lo que empezó como un objetivo personal terminó convirtiéndose en una empresa en septiembre del 2024: Liberalia. *Líber* es el dios romano de la libertad y *alia* en árabe significa "elevada" por lo que ayudo a mujeres a elevarse financieramente a través de la inversión inmobiliaria con el objetivo de reducir la brecha de género.

Si lo hubiera sabido… No sería quien soy y después de todos estos años he conseguido estar dónde quiero estar, con quien quiero estar y cómo quiero estar. Crea un plan y confía en tu capacidad de ejecutarlo, al fin y al cabo, tu vida solo la vas a vivir tú.

Capítulo 55
Soy mujer, migrante, MC, mamá y fiel al Hip Hop como poder



Kasú

Es artista, formadora y cofundadora del grupo *Nacidos de la Tierra*. Nacida en Perú, reside en España desde 2005, donde ha consolidado una carrera musical y educativa basada en el Hip Hop como herramienta de transformación social. Su historia como migrante, mujer y madre refleja una lucha constante por la igualdad y la autenticidad.

Palabras clave: música, emigración, carrera, gira, conciertos, hip hop.

Tomo una pausa y me giro a ver cómo duerme mi hijo. Sí, tengo un hijo de casi siete años y ahora, en 2025, espero la llegada del segundo. Este año se cumplen 20 años de llegar a España, tal vez sería buena la historia de cómo decidí llegar hasta aquí o tal vez sea mejor la historia de una joven latina con la suerte de tener apellido italiano. Sí, tengo apellido italiano, pero no sé hablar ni estructurar ni una sola frase entera en ese idioma.

Tuve una infancia llena de música y creatividad en un hogar amoroso, donde las cortinas eran mi telón y el peine, mi micrófono. Crecí creyendo que la vida era preciosa, pero un bache que me enfrentó al abuso infantil me desencantó de la fantasía (aunque cerré el cofre y tiré la llave… y ya volvería a ese momento casi 30 años después para curarme por los míos y por mí).

Empecé a escribir prosa con diez años y me encantaban las matemáticas. En mi adolescencia tenía un sueño: ser ingeniera, la primera de mi familia, ¡qué orgullo! Empecé

la carrera con diecisiete años; sin embargo, entre fórmulas y proyectos, sentía un peso que solo aliviaban las clases de arte. Hice pintura, danza contemporánea, pensé en apuntarme a canto, pero pensaba para mí: —¿No vas a ser ingeniera? Pues no pierdas el tiempo— . Con diecinueve años, me reencontré con un antiguo amigo que decidió pintar paredes y con las capuchas puestas, recorríamos la ciudad en grupo. Yo solo miraba, oía, no entendía mucho, pero respiraba libertad.

Mi banda sonora saltaba entre Nirvana, Silvio Rodríguez, Cypress Hill, Pablo Milanés, Delinquent Habbits y Rage Against the Machine… y, de pronto, encontré voces en español sobre ritmos de 4x4. Jóvenes mujeres; hombres; oprimidos, pero libres, soltando rimas poderosas sin filtros, ni arreglos, sin nada que temer. Sabía que los Estados Unidos exportaba música "negra" como la de Missy Elliot, Destiny's child, Eminem, etc., pero esto que escuchaba y sentía era algo más. Escuché por primera vez a Ana Tijoux cuando formaba parte de Aerolíneas Makiza, a tiro de Gracia también en Chile, a Ariana Puello y Mala Rodríguez en España, Violadores del Verso (¿cómo se atrevían a llamarse así?) y me explotó la cabeza.

Mientras yo estudiaba fichas de administración de empresas o planificación de procesos industriales, acompañaba a mi nueva tribu a pintar paredes para una obra de teatro en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y ahí estaban mis amigos Entes y Pésimo pintando y soltando rimas de Panzers (grupo español de letras crudas y sin miedo). Y así, entre clases a las siete de la mañana y las salidas a escuchar música, ver gente haciendo piruetas en el parque Kennedy del distrito turístico de Miraflores en Lima (donde nos encontrábamos casi todo el movimiento peruano) y ver pintar a mis "causas" conocí el Hip Hop.

Ellos me dijeron: —Rímate tus fichas de administración sobre esta base—. Pero, ¿Cómo iba a hablar de estructuras empresariales sobre ritmos de Rap? Sin embargo lo hice y no recuerdo ni cómo, además me estaban grabando en una grabadora manual y se lo enseñaron a más gente sin mi permiso. Después, me invitaron a una reunión donde hacíamos Rap improvisado y me volvió a estallar la cabeza. No sólo por descubrir que podía usar mis palabras para expresarme libremente, sino porque me sentía como si mi destino estuviese escrito para cuadrar mis líneas de prosa en esta música, con esta gente, con esta familia, con esta magia que creábamos con nuestras mentes, nuestras manos y nuestra voz. El peso que tenía se fue difuminando, pero la mente no dejaba de dar vueltas al futuro que me había delineado que ya no tenía ningún sentido.

Así, en 2004 después de casi cinco años de espera, el pasaporte italiano podía ser mío por fin. Un día comprando en el súper le dije a mi madre: —Me voy a España mami—. A la pobre se le cayeron las latas que llevaba en la mano, pero creo que supo que estaba hablando en serio. No estaba convencida, pero me apoyó como siempre lo hacen ella, mi padre y mi hermano.

Ahorré para el viaje y ¡zas! Decidí irme, con un pasaje solo de ida porque no pensaba volver. Me mentía diciendo que iba a acabar la carrera en España, pero no supe que era mentira hasta que viajé fuera de mi país, por primera vez en mi vida y sola, en junio de 2005 con dos maletas de 32 kilos, sueños, miedos a flor de piel y muchas cartas de despedida. Una de ellas la escribió mi hermano (y por esto le llamo mi pequeño sabio) y decía: "Espero que te encuentres, porque te has ido a buscarte". Y entre lágrimas supe que era el único que me entendía de verdad y sabía a qué me había ido.

Intenté acabar la carrera, no quería hacerlo y la Universidad Carlos III de Madrid me vio en sus aulas durante solo tres meses. En enero de 2006 me conectaron por el Messenger de Hotmail con Meser y gracias a sus conexiones con Perú, su corazón lleno de amor por el Hip Hop, sus ganas de apoyar a las artistas femeninas en esta cultura tan de machos a veces, me rescató del "sueño de ser ingeniera" para regalarme un viaje sin retorno a través del Rap con La Punta Studios como hogar; la cultura Hip Hop como camino y Nacidos de la Tierra como nuestro primer proyecto y el más sólido que jamás había pensado construir.

Era mayo de 2006, me apunté a la FP de Sonido y en agosto de 2006 me fui de Madrid a Valencia — ahora mi hogar— para empezar a estudiar algo que tuviese que ver con la música. Meser y yo sacamos nuestro primer EP (*extended play*) como Nacidos de la Tierra en 2007 junto a nuestro productor italo-británico Malakai. Giramos por toda España, de forma independiente siempre, mientras yo estudiaba y sentía aún miedo, pero con entera felicidad al mismo tiempo.

Viajamos a Perú en nuestra primera gira internacional, fuimos el primer grupo urbano en actuar en plena Amazonia peruana. Mientras tanto, en 2007, la Campus Party invitaba a La Punta Studios a dar una ponencia sobre Sonido Digital y ahí estábamos, yo estudiante aún, Meser con su equipo y experiencia a los mandos y 5000 personas en una nave de la feria de Valencia, que al terminar nos preguntaban dónde teníamos la academia... Y otro ¡zas! Descubrimos que explicar cosas se nos daba bien y nos gustaba, que compartir conocimiento (parte fundamental de la cultura Hip Hop) era algo que nos llenaba y así, empezamos a recorrer municipios valencianos para "vender" nuestras clases de Rap y Sonido. Tuvimos nuestro primer taller en Sedaví y gracias al apoyo de Kike (técnico de Juventud maravilloso que nos abrió las puertas), iniciamos una nueva etapa en el proyecto de Nacidos de la Tierra: formación en valores a través del Hip Hop.

2013 vio nacer al segundo disco del grupo, más giras. Estados Unidos fue nuestra primera visita a la meca de nuestra cultura (Nueva York) y a la vez aparecían proyectos que iban creciendo junto a ONG como Cruz Roja, Asamblea de Cooperación por la Paz, Pobreza Zero, Entreculturas, Paz y Desarrollo y muchos más ayuntamientos y entidades que nos acogían y nos dejaban realizar nuestros proyectos educativos.

Me fui formando durante esos años en Administración de empresas, en Gestoría Cultural, en Marketing y Redes Sociales y la pandemia del Covid-19 nos volvió a encontrar preparados para dar clases online: reto asumido y cumplido. Así fuimos sumando a más profesionales de la cultura Hip Hop y deportes urbanos (Dj, Producción, Técnica Vocal, Breakdance, Danza urbana, Graffiti, audiovisuales, Skate, etc....) y ahora somos más de veinticinco personas dentro de este colectivo de profesionales.

En 2022, asumimos el primer reto de sumar animación sociocultural y Hip Hop para lo que empleamos a profesionales de la Animación y la Educación junto al resto de nuestras disciplinas urbanas. Esta amalgama de personas maravillosas la capitaneamos Meser y yo en igualdad, llenos de retos constantes, siendo independientes y dueñas de nuestro tiempo, asumiendo retos, sacrificando cosas, pero que siempre han merecido la pena.

Miro hacia atrás, tras 20 años de carrera, lágrimas, decepciones, logros, luchas internas, fortalezas ganadas, reconocimiento propio y ajeno, creando familia dentro y fuera del Hip Hop, siendo yo misma, dueña de esta vida loca, pero que me apasiona, porque no sabría hacerlo de otro modo y solo puedo volver a repetirme: "Me voy solo con pasaje de ida, porque no pienso volver".

Gracias, Hip Hop. Gracias, España. Gracias, Valencia. Gracias, Meser. Gracias a mi familia. Gracias a mí.

Capítulo 56
Ser mujer en Georgia: un desafío entre la tradición, la lucha y la invisibilidad social



Ketevan Khuskivadze

Es Licenciada en Filología Hispánica y doctora en Ciencias de la Educación por la Universidad Estatal Ivane Javakhishvili de Tbilisi. Fue becaria de la AECID en 2000 y 2002. Es coautora de diferentes de publicaciones. Actualmente trabaja en el Centro de Lenguas Extranjeras de la Universidad Estatal Ivane Javakhishvili de Tbilisi. Es presidenta y fundadora de la Sociedad de Hispanistas de Georgia.

Palabras clave: Georgia, emancipación femenina, machismo, patriarcado.

Ser mujer en Georgia es un fenómeno complejo, influido por diversos factores culturales e históricos. A lo largo del tiempo, las mujeres han tenido que equilibrar múltiples roles en su vida diaria: madres, sostén de la familia y trabajadoras, entre otros. Estos roles siempre han formado parte de la vida cotidiana, pero rara vez se abordan en el discurso público. La pandemia global del Covid-19 ha subrayado la necesidad de redistribuir los roles de género en la familia, la vida económica y, en general, en la sociedad. Aunque los tiempos están cambiando, el papel de la mujer sigue siendo invisible en muchos aspectos del funcionamiento social de mi país.

En la Unión Soviética se promovió el derecho y la obligación de trabajar para todos —hombres y mujeres— y, en el proceso de industrialización, se incentivó la participación femenina en la fuerza laboral para construir una nueva sociedad. Sin embargo, el enfoque sobre la emancipación femenina cambió drásticamente durante el gobierno de Stalin (1928-1953), pues se puso un énfasis especial en la familia tradicional y se

formularon restricciones como la prohibición del aborto y la complicación del proceso de divorcio. Aunque la igualdad de género seguía siendo un objetivo oficial, la integración de las mujeres en la vida pública se desarrolló de manera convencional. A pesar de contar con los mismos derechos en educación, empleo y representación política, las mujeres rara vez ocupaban cargos de toma de decisiones y enfrentaban una segregación laboral, con profesiones y roles específicos considerados apropiados para ellas.

Mi experiencia como mujer también está marcada por el régimen soviético, que influyó en cómo viví mi infancia hasta la caída de la URSS, cuando tenía unos 12 años. El contexto político se reflejaba en la vida cotidiana de los ciudadanos. La familia de mi madre es un claro ejemplo de ello. Mis abuelos maternos estaban divorciados y mi abuela, como madre soltera de dos niñas, se veía obligada a trabajar muchas horas para mantener a su familia. A pesar de sus esfuerzos, nunca pudo ascender en su carrera profesional por dos razones: primero, porque era mujer divorciada y, segundo, porque simplemente era mujer. Mi madre, que era una excelente alumna y terminó el colegio con calificaciones sobresalientes, a menudo era víctima de comentarios de sus maestros: "Pobre niña, su padre las ha dejado y su mamá no las cuida lo suficiente porque trabaja".

Posteriormente, cuando mi madre después de terminar la licenciatura se casó y trabajaba como maestra de francés en uno de los colegios de la ciudad, recuerdo que muchos parientes o conocidos hacían comentarios como "¿Para qué trabajas, si tu marido tiene dos trabajos y gana bastante dinero?" Mi madre se callaba, al igual que lo hacía cuando era pequeña frente a los comentarios abusivos de sus maestros.

De aquella época, recuerdo algunas situaciones incómodas, como cuando jugaba al fútbol con mis amigos. Era una de las mejores porteras, pero algunos vecinos comentaban: "El fútbol no es para niñas" y "A las niñas les esperan sus muñecas en casa". Es más, cuando algún amigo se caía y comenzaba a llorar, le gritaban: "No llores, que no eres una niña". Aunque no les prestábamos mucha atención, esas frases quedaron grabadas en el subconsciente de los niños. Sin embargo, la frase que más me molestaba era escuchar, como elogio de los profesores, "La niña es muy inteligente, tiene cerebro de varón".

La tradición soviética de valorar las cosas siguió después de la instauración de la independencia del país. Recuerdo bien que desde el sexto hasta el noveno grado, tenía decidido seguir la carrera de geología. Sin embargo, algunas de mis profesoras se oponían, argumentando que no era una profesión adecuada para una mujer, que no sería compatible con la vida familiar y que, cuando me casara, tendría problemas. Jamás pude entender a qué se referían, pero tanto a mis compañeros como a mí siempre nos pareció ridículo escuchar semejante insensatez de boca de maestros.

Por otro lado, la memoria cultural de la historia de Georgia tiene profundamente arraigados nombres tan importantes como el de la mítica Medea, una mujer ex-

traordinaria que no correspondía a su época y que siendo hechicera era poco convencional.

La Reina Tamar (siglo XII), que logró modernizar profundamente la política, la economía y la cultura: creó el Darbazi (Sala), una especie de parlamento; abolió la pena de muerte y la esclavitud; y construyó iglesias y academias. Además, contribuyó al desarrollo de la ciencia, la poesía y la pintura.

Asimismo, se recuerda a la Reina Ketevan (1565-1624), santa que renunció a ser esposa del rey persa Abbás el Grande quien la torturó y la mató. La reina no aceptó el islam fue martirizada por mantener su fe cristiana. Su dedicación ha sido descrita por los sacerdotes portugueses, y en Lisboa, en el Convento da Graça, se encuentra una representación en azulejos de su historia.

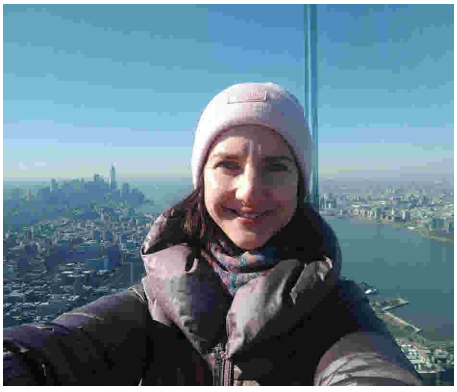
Junto con estas mujeres, el hecho de que, tras la instauración de la independencia de Georgia, hubo mujeres en el parlamento, es significativo. El 26 de mayo de 1918 se estableció la primera república democrática de Georgia, y ese mismo día el país adoptó el Acta de Independencia.

En la República Democrática de Georgia, antes que en muchos países desarrollados, se celebraron elecciones universales en las que participaron tanto hombres como mujeres. En 1919, 17 mujeres se postularon para las elecciones de la asamblea constituyente, representando a diferentes partidos, y cinco de ellas fueron elegidas. Todas ellas pertenecían al Partido Socialdemócrata. Después de la ocupación rusa de 1921, fueron fusiladas o encarceladas.

Hoy en día, las mujeres en Georgia se enfrentan a muchos problemas económicos, políticos y sociales. La alta tasa de femicidio (entre 2018 y 2024 hubo 66 casos), el aborto selectivo, y la falta de proyectos sociales para apoyar a las madres solteras son solo algunos de ellos. En los últimos meses, durante las protestas masivas contra el régimen del oligarca Ivanishvili y sus leyes antidemocráticas, que son análogas a las leyes de Putin, muchas mujeres de diferentes sectores del país han salido a manifestarse: directoras de cine, actrices, escritoras, profesoras, maestras, psicólogas, juristas, empresarias y periodistas. A pesar de que las mujeres deben mantener una imagen pública perfecta de madre, esposa y trabajadora, debo destacar que su lucha ha sido intensa. Como ejemplo de ello, menciono la historia de Mzia Amaghlobeli, una periodista y fundadora de dos grandes medios de comunicación, *Netgazeti* y *Batumelebi*, que fue detenida injustamente. Sin embargo, continuó su protesta desde la cárcel y renunció a comer. Hoy se cumple el 21º día de su huelga de hambre.

Para concluir, me gustaría decir que ser mujer en cualquier parte del mundo sigue siendo un desafío, y mucho más si te ha tocado vivir en un país donde la injusticia o la lucha por la democracia son pan de cada día. Al finalizar este artículo, me preparo para salir a manifestarme, ya que hoy es el día 77 de las protestas permanentes en Georgia.

Capítulo 57
¡Ten miedo y hazlo!



Michalina Laleko-Wicenciak

Soy una mujer de 37 años y soy madre de dos niños (una niña de 7 años y un niño de 5 años). Soy historiadora del arte y diseñadora de jardines. Desde hace 12 años tengo mi propia empresa de diseño de jardines. Soy también guía turística.

Tres palabras clave: Polonia, jardinería, micromachismos, carrera, maternidad.

¿Cómo se siente una al ser mujer en Polonia en la tercera década del siglo XXI?

Para responder a esta pregunta tengo que hacer un descanso. Sentarme en un sillón con una taza de café. Es decir, para mí, la vida aquí es cómoda y mi situación normalmente no exige pensar en cómo es mi día a día. Mi voz es única. Cada polaca es diferente y tiene sus propias circunstancias, sus propios límites y posibilidades. Yo escribo sobre cómo me siento como mujer en Polonia.

Para empezar, necesitamos una introducción breve a la historia de mi país.

Las mujeres obtuvieron el derecho de votar en Polonia en el mismo momento que los hombres. Esto es, todos los ciudadanos obtuvieron el derecho en 1918, cuando terminó la Primera Guerra Mundial y, además, el país volvió a ser independiente después de ciento veintitrés años. De esta manera, fue unos de los primeros países con el derecho de voto de las mujeres y lo que es más importante: fue el mismo año que

los hombres. En otras palabras, somos todos ciudadanos iguales, al menos a la hora de votar.

El final de la Segunda Guerra Mundial conllevó otros cambios: llegó el comunismo.
 Fueron décadas largas cuando mi nación no pasaba de intentar ser realmente un país independiente. Fueron unos años muy duros, pero yo tuve mucha suerte: nací un año antes de la caída del comunismo. Esto suena bien, pero los años 90, fueron un periodo de transformación en el que la gente perdió su trabajo y eran pobres. Como contrapartida tuvimos algo que no tiene precio: después de cinco décadas el país se transformó en una nación independiente. Acabo de cumplir treinta y siete años y se puede decir que vivo en las décadas más afortunadas de toda la historia de Polonia. Cuando era adolescente nos unimos a la Unión Europea y el desarrollo de mi país ganó velocidad. El año pasado celebramos el vigésimo aniversario de esta efeméride.

En lo que a mí respecta, mis padres me dieron posibilidades: una buena educación y conocimiento de las lenguas extranjeras. Gracias a esto me fui a intercambio a España dos veces. Fue una gran oportunidad para mí: un examen de vida y de tolerancia. Entonces conocí muchas mujeres de nacionalidades diferentes y puedo afirmar que todas tenemos mucho en común. Por cierto, todas queremos más. Queremos desarrollo, queremos tener memorias inolvidables y cumplir nuestras ambiciones. Esta experiencia me dio la consciencia de que puedo con todo y que no hay cosas imposibles si realmente quieres algo.

Este pensamiento me acompaña hasta hoy. Hace doce años, monté mi propia empresa con una beca para personas jóvenes para empezar con sus negocios. No fue fácil conseguir la beca, pero decidí intentarlo. Mi negocio es pequeño, pero hago cosas creativas que me dan mucha satisfacción. Diseño jardines. En mi opinión, mi éxito más grande fue el diseño de un parque pequeño. Vi como mis dibujos se hacían realidad. Lo que más me importa es que la gente disfruta de este parque. Este es mi el mayor logro para mí. Mi trabajo tiene mucha variedad: hago diseño de terrazas o jardines con colinas y muchas plantas. Eso significa que no me aburro en mi trabajo.

En cuanto al hecho de ser mujer en un entorno masculino, y debido a que la mayoría de contratistas son hombres, a veces experimento una falta de confianza en mis soluciones. Pero son solamente representantes de las viejas generaciones. Nunca lo siento así al lado de los hombres que son más jóvenes. Ellos cuentan con nosotras y me tratan como a una igual.

El año pasado decidí realizar mi sueño: empecé a estudiar un curso para ser guía turística acreditada por mi ciudad. Pasaron muchos años desde la primera vez que pensé en hacerlo. Al final pensé que el tiempo iba a volar igualmente, si lo intentaba o no y que prefería intentarlo, vivir la aventura y nunca arrepentirme de no haberlo hecho. Y aquí estoy. Hace un mes tuve mi primera visita guiada oficial. Había más

de 80 personas escuchándome y siguiendo mis pasos durante una hora y media. Esa experiencia me dio mucha satisfacción y seguridad. Mi miedo era enorme, pero acepté este desafío y lo logré. ¡Ten miedo y hazlo! es mi nuevo *leitmotiv*.

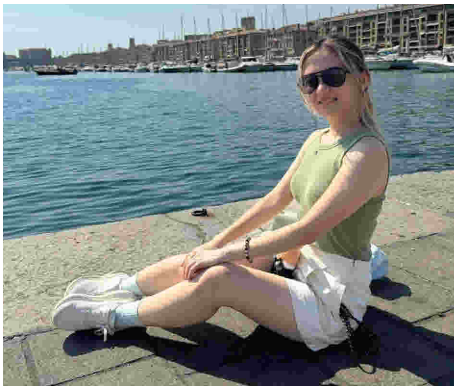
Desde hace catorce años soy también corredora. No soy la más rápida, pero eso no significa que tenga que dejarlo. Lo hago por mi salud física y mental. El año pasado decidí, al final, correr una media maratón. Fue una idea que siempre me pareció imposible. Lo que ocurrió es que solo hacía falta hacerlo. Durante unos meses estuve avergonzada porque fui una de las últimas personas en cruzar la línea de meta, pero lo que es más importante es que decidí hacerlo y lo cumplí. Ahora lo veo claro: ¡es mi éxito innegable porque hice una cosa que me pareció imposible durante 10 años!

No estaría en este punto, si no fuese por mis padres. Ellos me dieron posibilidades y educación. Mi marido es mi roca, me ofrece mucho apoyo. Siempre tiene confianza en mí y me da mucho ánimo. Cuando me realizo con mis ambiciones, él está en casa con nuestros niños.

Sí, soy madre también. O, sobre todo, soy mamá. Este papel es el más importante en mi vida, pero no quiero olvidar las otras facetas de mi persona. Siendo madre, todavía soy una mujer que tiene muchas aficiones y que quiere realizar proyectos que le den satisfacción. Gracias a esto me siento satisfecha y puedo ser una mejor madre para mis niños. Creo que les doy un buen ejemplo y un mensaje claro: "Cada persona es importante".

Como cada mujer en Polonia, cada mujer en el mundo, intento encontrar el equilibrio entre todos estos elementos. No quiero dejar de ser ninguna de esas mujeres porque esto soy yo, con todos estos matices.

Capítulo 58
La vida de una mujer en Hong Kong



Ping-Ping Lau

Nació en 1992 en Hong Kong. Es Analista Senior en una empresa de energía eléctrica. El siguiente capítulo es su viaje como mujer criada en el siglo XXI en Hong Kong.

Palabras clave: Hong Kong, ingeniería informática, empoderamiento femenino, micromachismos, estereotipos, carrera, equilibrio.

Nunca imaginé que sería parte del movimiento de empoderamiento femenino en Hong Kong, donde los valores tradicionales aún prevalecen. Al crecer, me dijeron que las mujeres tenemos menos probabilidades de convertirnos en jefas en comparación con los hombres. De hecho, a pesar de mi interés por la programación informática desde que era niña, mis padres creían que era un pasatiempo reservado para hombres y pensaban que mi futuro estaría condenado si lo estudiaba en la universidad.

A pesar de ello, me licencié en Ingeniería informática, fui una de las ocho mujeres en una clase de sesenta estudiantes (el resto hombres). Durante mis años universitarios, mis padres estaban preocupados de que no pudiera hacerlo tan bien como mis compañeros de clase hombres. Sin embargo, mis profesores creían en la igualdad de género e incluso establecieron una campaña en el campus llamada *Women Can Code* (las mujeres pueden escribir código) para incentivar a las estudiantes a escribir

programas y desarrollar videojuegos. Durante mis tres años de carrera, mis compañeras y yo destacamos en varias materias. Incluso recibí un premio por mi proyecto de fin de grado y este fue publicado en una revista académica. Para cuando me gradué, la proporción de estudiantes hombres y mujeres en mi facultad era casi de 1:1, lo que demuestra que cada vez más mujeres están rompiendo los estereotipos de género para seguir el camino que desean.

Después de licenciarme, continué mis estudios y obtuve una maestría en el mismo campo y, finalmente, me incorporé a la vida laboral en el campo de la industria de la Tecnología de la Información —industria que mis padres consideraban "de hombres"—. En los primeros años, la mayoría de mis colegas y jefes eran hombres, pero eso no me impidió esforzarme al máximo. Tuve la suerte de ser guiada y tomar inspiración de algunas supervisoras y juntas rompimos estereotipos de género en el lugar de trabajo y desarrollamos carreras exitosas.

A pesar de todo esto que estoy contando, me enfrenté a un dilema al acercarme a los veintitantos. Mis padres, los mayores de mi familia y la mayoría de mis amigos me presionaban constantemente para casarme y tener hijos antes de los treinta. Yo decía que quería enfocarme en mi carrera, pero ellos me sugerían que era mejor depender de mi esposo para mantenerme. Dado el fuerte arraigo de los valores familiares tradicionales chinos, ellos creían que encontrar un esposo era mucho más importante que conseguir un buen trabajo. Es más, cuando mi novio me fue infiel, me dijeron que debía perdonarlo y casarme con él, convencidos de que el matrimonio podría salvar nuestra relación. Al final, confié en mis sentimientos y terminé con la relación a los veintinueve años, una edad que muchos consideran ya tardía para casarse. Después de esa ruptura, mi madre concluyó que sería una solterona solitaria con un trabajo bien remunerado por el resto de mi vida. Bueno, al menos ahora tenía fe en mi carrera, lo cual era un cambio en comparación con cuando inicialmente desaprobaba mi carrera profesional. También me sentí aliviada de haber pasado la "fecha límite" de los treinta sin tener que conformarme con alguien solo por la presión de casarme y tener hijos.

Mientras disfrutaba de mi soltería, me enfoqué en mi carrera, pero, más tarde, conocí a la persona adecuada y me comprometí a los treinta y dos años. Cuando compartí la noticia con mis jefes en noviembre de 2024, hicieron suposiciones frustrantes y preocupantes: creían que estaría demasiado ocupada organizando mi boda y que tomaría muchos días de vacaciones en 2025, dejando de lado mi trabajo y mis proyectos. A pesar de mi historial comprobado de entregar resultados excepcionales en el equipo durante los últimos tres años, mi profesionalismo fue cuestionado antes incluso de que comenzara a planificar mi boda. Este es un problema que muchas mujeres enfrentan en el entorno laboral de Hong Kong. Se les estereotipa como personas que descuidan su trabajo al casarse o tener hijos. Peor aún, algunos empleadores en Hong Kong evitan contratar mujeres debido a la posibilidad de que se casen, se

queden embarazadas y que, finalmente, sean las únicas (o las que más) se ocupen de las responsabilidades familiares. Aunque, según la ley, las mujeres embarazadas tienen derecho a un mínimo de catorce semanas de licencia de maternidad, muchas temen ser tratadas de manera desfavorable cuando regresan al trabajo. Afortunadamente, todas estamos protegidas por la Ordenanza contra la Discriminación por Estado Familiar ("FSDO") en Hong Kong.

Como profesional, me esforzaré por equilibrar mis aspiraciones profesionales con mis futuras responsabilidades familiares. En cinco años, me veo como una madre trabajadora con la capacidad de realizar múltiples tareas tanto en el trabajo como en el hogar, al igual que mi líder de equipo, quien ha dominado la habilidad de dirigirnos en el trabajo mientras cuida de sus tres hijos en casa. Aunque es más fácil decirlo que hacerlo, mantendré la convicción de que, como mujer, puedo lograr cualquier cosa. Además, no estoy sola en este camino, que este camino es compartido por muchas otras mujeres.

Por último, el mejor consejo que puedo dar es que debes creer en ti misma y no permitir que factores como la edad, los valores tradicionales o las opiniones de los demás definan tu valía ni tu camino.

Capítulo 59
Mujeres beninesas: dificultades y desafíos



Sètongnon Mélaine Prisca Legba

Profesora de español en Cotonú (Benín). Licenciada en Filología Hispánica por la Universidad de Abomey-Calavi (Benín), Máster en Formación del Profesorado en Educación Secundaria (CAPES) en la Escuela Normal de Porto Novo y Máster en Tecnología Educativa: e-Learning y Gestión del Conocimiento (Universidad de Murcia).

Palabras clave: Benín, mujer, tradición, sociedad, levirato, matrimonio forzoso, violencia doméstica.

¿Cómo podemos imaginar que la vida sea tan injusta con las mujeres?

Una niña beninesa está sujeta a numerosos desafíos desde su infancia, según la tradición y la mentalidad de sus padres. Si nos atenemos a la tradición —un grupo étnico presente principalmente en el sur de Benín—, las niñas eran educadas desde la infancia para quedarse en casa. Según nuestros abuelos, el lugar de una muchacha, futura esposa, no es otro que la casa de su marido. Ella no necesitaba ir a la escuela ni recibir ningún tipo de formación. Así, la joven que no tenía otra voluntad que la de someterse a la de sus padres, se encontraba casada voluntariamente o por la fuerza con un hombre, a menudo viejo y polígamo, elegido por sus progenitores a cambio de bienes materiales como si fuera un objeto. A este hombre, le debía respeto, obediencia y sumisión. No tenía ningún derecho, ni siquiera la herencia de sus padres. Sin embargo, a los niños, se les concedían todos los derechos. Por eso, una vida

matrimonial sin descendencia masculina se consideraba un fracaso. La mujer era la responsable de esto, quedaba señalada con un estigma social y se enfrentaba a multitud de dificultades sin poder expresarlas por estar bajo el yugo de la tradición.

266 Con la evolución del mundo y la aprobación de varias leyes destinadas a restablecer la igualdad de género, esta deplorable situación de las mujeres beninesas parece estar un tanto camuflada. Con la llegada de la democracia a Benín, en 1990, se aprobaron varias leyes que igualaron a hombres y mujeres ante la Constitución. Así que todos somos iguales según la Constitución beninesa, pero lamentablemente esto sigue siendo teórico, especialmente en los rincones más remotos del país, donde la tradición sigue prevaleciendo con la ayuda de ciertos machos que se autodenominan líderes religiosos o líderes tradicionales. A modo de ejemplo, en nuestros pueblos, el levirato, los matrimonios forzados, el abandono escolar de las niñas y la discriminación siguen siendo habituales; a pesar de las numerosas campañas de sensibilización y la proliferación de organizaciones no gubernamentales que luchan contra estos fenómenos.

En vista de todo lo anterior, es imperativo preguntarse si las luchas por el desarrollo de la mujer en nuestro país van en la buena dirección. De hecho, es importante resolver el problema para que esta discriminación se convierta en un mal antiguo. Es urgente, pues, abordar las raíces de este problema promoviendo la educación infantil y juvenil sin distinción de género, sin revertir la tendencia. Para eso, será necesario empezar a concienciar a cada familia, convenciendo primero a los hombres de las ventajas que se pueden obtener gracias al desarrollo de sus propias hijas, mujeres del mañana, y trabajar al mismo tiempo para reducir la pobreza, fuente de muchas de las dificultades de las mujeres beninesas.

En las zonas urbanas, nosotras, las mujeres beninesas, parecemos disfrutar mejor de nuestros derechos: el derecho a trabajar, a votar, a elegir a nuestro cónyuge, a heredar de nuestros padres y de nuestro marido o a elegir nuestro régimen matrimonial, por nombrar solo algunos. Y, sin embargo, no nos sentimos realizadas porque también estamos sujetas a deberes que no desaparecen, aunque tengamos que trabajar del mismo modo que nuestros maridos. En efecto, la mujer que decide trabajar para realizarse, ayudar a sus padres y asistir a su marido en los gastos diarios se enfrenta a varios desafíos: ser eficiente y diligente en el trabajo, gestionar la educación de sus hijos, satisfacer las necesidades de su marido respetando las exigencias de su tradición para evitar ser mal vista no solo por la sociedad, sino también por la familia de su esposo. La mujer es también responsable de la gestión del hogar mientras que el papel del hombre se limita a asegurar los gastos esenciales, pero siempre con la ayuda de la mujer. Son pocos los hombres que ayudan a sus mujeres al regresar del trabajo con las tareas del hogar, cuando ellas ni siquiera tienen a su alcance aparatos electrodomésticos que podrían hacerles la vida más fácil (frigorífico, microondas, lavavajillas, lavadora, batidora…). Mientras ella trabaja en la cocina, muy cansada, y

además cuida a los niños, el marido se distrae frente al televisor o navegando por las redes sociales. Peor aún, algunas de nosotras sufrimos violencia doméstica a diario, a pesar de las muchas leyes aprobadas recientemente, sin poder denunciarlo por miedo a ser juzgadas por nuestros vecinos.

En el ámbito laboral, algunas de nosotras nos sentimos acosadas porque para ciertos superiores (hombres), las mujeres no son más que objetos sexuales. Abrumadas por las tareas del hogar y las preocupaciones diarias, a veces no logramos un buen desempeño y encontramos dificultades en nuestro desarrollo profesional.

Existen en Benín varias leyes que pretenden restablecer la legitimidad de las mujeres, pero el peso de nuestras tradiciones afecta a su aplicación tanto en zonas rurales como urbanas.

La mujer beninesa es considerada como el símbolo de la unidad de la pareja y cuando logra esto de manera tradicional y moderna, merece gloria y honor. Ciertamente, nuestras tradiciones no solo tienen desventajas, también tienen ventajas que algunas de estas leyes rechazan al promover la deshonestidad de las jóvenes en vez de ayudarles a prevenirla.

Desde el primer decenio de 2000, se han aprobado varias leyes y decretos que han proporcionado alivio a las mujeres, en particular la Ley n.º 2003-04, de 3 de marzo de 2003, sobre la salud sexual y la reproducción en la República de Benín; la Ley n.º 2002-07, de 24 de agosto de 2004, del Código de la Persona y de la Familia; la Ley n.º 2006-19, de 5 de septiembre de 2006, sobre la represión del acoso sexual y la protección de las víctimas en la República de Benín; y la Ley n.º 2011-06, de 9 de enero de 2012, sobre la prevención y la represión de la violencia contra la mujer. También destaca la creación de varias instituciones, a saber: la creación en 1998 de un ministerio que trabaja para la promoción de la mujer; la creación en 2006 de un Ministerio de Microfinanzas, Emprendimiento y Empleo de la Juventud y de la Mujer, encargado de conceder microcréditos y de promover el emprendimiento; la creación del Instituto Nacional de Promoción de la Mujer en 2009, que realiza estudios e investigaciones sobre la mujer y la puesta en marcha del Consejo Nacional para la Promoción de la Equidad y la Igualdad de Género en 2014. Sin embargo, todo esto no produce el efecto deseado porque imita los modelos europeos solo en la forma y no en el fondo. Estas leyes y decretos difícilmente se adaptan a la realidad beninesa porque no se basan en nuestra historia ni en nuestras tradiciones.

La verdadera lucha por nuestro desarrollo no pasa solo por leyes, sino sobre todo por un cambio de mentalidad a todos los niveles y por la mejora de nuestras condiciones de vida.

Capítulo 60
Vencer o ser: un dilema en mis pasos



Siyuan Li creció

En una sociedad de meritocracia y competencia. Su camino la llevó a cuestionar los modelos educativos tradicionales y a redescubrir el poder del lenguaje como puente hacia la identidad y la conexión humana. Hoy, como educadora, su trabajo se enfoca en la enseñanza del chino desde una perspectiva más humana y corporal (*embodied*), ayudando a cada individuo a interiorizarlo a través de sus propios conocimientos y experiencias.

Palabras clave: China, micromachismos, meritocracia, gaokao, migración, validación externa.

Fue la tercera vez que cogía la copa, pero aun así no pude levantarme para brindar. Brindar (**敬酒**) es una parte fundamental de la cultura social china: los jóvenes rinden honor a los mayores; los empleados, a sus jefes. Aquella cena era un encuentro importante. El amigo de mi padre había organizado la comida con el director del Departamento de Educación local, con la esperanza de asegurar un mejor futuro académico para su hijo. Mi padre, por mi educación, también estaba allí, cumpliendo con este deber social.

Recuerdo cómo el hijo del amigo de mi padre, un estudiante de un prestigioso instituto, levantó su copa de Coca-Cola, dijo unas palabras elegantes y recibió el reconocimiento del director: "Este joven tiene un futuro brillante; sin duda será alguien destacado". Después, pensé que pronto sería mi turno. Como estudiante de segundo

de secundaria, no sabía muy bien cómo hacerlo. Apreté el vaso lleno de refresco entre mis manos, luchando conmigo misma para reunir el valor necesario. Quería levantarme, decir algo igual de brillante y recibir ese reconocimiento. Sabía que eso haría que mi padre se sintiera orgulloso de mí. Pero al final, no lo hice. Mis nudillos se volvieron blancos de tanto apretar el vaso; mordí mi labio, mientras miraba la escena de risas y camaradería en la mesa. Nadie se dio cuenta de mi lucha interna. Sentí que había fallado. En ese momento, me prometí a mí misma que superaría a ese chico, porque quería que mi padre estuviera orgulloso de mí y obtener ese reconocimiento de los adultos a mi alrededor. Ese chico se convirtió en un símbolo interno de mi propia competencia conmigo misma.

La oportunidad llegó durante mis años universitarios, cuando decidí ir a España a hacer un máster. Mientras muchos de mis amigos dependían del apoyo de sus padres para estudiar en Europa o América, aquel chico había decidido ir al Reino Unido. Sin embargo, antes de comenzar sus estudios, tuvo que pasar un año aprendiendo inglés en el extranjero, ya que no dominaba bien el idioma. Cuando escuché a su padre quejarse ante el mío sobre sus dificultades con el inglés, vi mi oportunidad. Me propuse aprender un idioma extranjero desde mi país para demostrar que podía lograrlo sin depender de nadie. Después de un año y medio de estudio, obtuve mi certificado B2 en español y fui aceptada en un programa de máster en España. Logré lo que me había propuesto: vencer al "rival" que había creado en mi mente. Pero en la cena de despedida, cuando toda la familia celebraba mi partida a España, aquel tío levantó su copa hacia mí y me dijo: "Antes pensaba que no eras capaz, pero ahora veo que eres increíble". Sus palabras no me llenaron de orgullo ni de alegría; solo sentí un vacío profundo. Una ironía, no había ganado nada. Fue entonces cuando entendí que ese vacío era un comienzo. La vida siempre deja espacios en blanco entre los capítulos de cada historia, pero en ese momento, no lo comprendía.

Crecí en una pequeña ciudad al norte de China, cerca de Mongolia Interior, una zona marcada por profundas desigualdades económicas. Doce de sus pueblos estaban catalogados como de extrema pobreza, mientras que los más ricos —aquellos dedicados al negocio del carbón o al préstamo de dinero con intereses altos— vivían con lujos extremos. Algunos incluso emigraban a Estados Unidos. En ese contexto, los recursos estaban distribuidos de forma terriblemente desigual. Fue en este ambiente donde crecí, en una era dominada por la idea de la meritocracia. Pero, a diferencia de cómo se entiende en Occidente, la meritocracia en nuestra sociedad estaba profundamente ideologizada. No se veía como un sistema justo para todos, sino más bien como una estrategia personal o familiar, una escalera que había que escalar para cambiar el destino. "Si sacas buenas notas, eres superior"— nos decían. Pero si no eras un buen estudiante, siempre podías contar con que el dinero de tu familia te abriera algunas puertas hacia una vida mejor.

Y yo no era especialmente inteligente ni venía de una familia adinerada. Mi vida transcurría de manera ordinaria, siguiendo el ritmo de mis compañeros. Las pequeñas alegrías de mi infancia se encontraban en cosas simples: saludar a los vendedores de desayunos en la calle o dibujar sin pensar durante las clases aburridas. Pero no sabía quién era ni qué quería. En ese contexto, lo que "yo quiero" no importaba. Sacar buenas notas y entrar en una buena universidad era la única opción aceptable. Nuestro destino se decidía por el *gaokao* (高考) —el examen de acceso a la universidad en China, considerado uno de los más importantes y rigurosos del país—. Este examen no solo marcaba nuestro futuro académico, sino también nuestro lugar en la sociedad. Prepararse para el *gaokao* consumía años de nuestra vida. Todo giraba en torno a él: nuestras rutinas, nuestros sueños e incluso nuestras relaciones personales.

Sin darme cuenta, aprendí a adaptarme, a comportarme como se esperaba y a equilibrar un mundo externo lleno de normas, mientras ignoraba mi mundo interior. Esta vida me desconectaba de mí misma durante muchos años. Esa "desconexión" se convirtió en mi compañera y, al mismo tiempo, en mi enemiga. Cuando te acostumbras a vivir alejada de ti misma, las experiencias auténticas y los retos personales se sienten como amenazas. Me convertí en alguien que solía buscar validación externa, mirando los modelos que dictaba la sociedad, dependiendo de las relaciones y del *feedback* para definirme. Funcionaba bien en ciertos contextos, pero su poder se limitaba cuando realmente intentaba vivir.

En otoño de 2019, llegué a Barcelona para hacer un máster. Me encantó la ciudad, su belleza, su vida vibrante, y llegué llena de esperanza. Vine a cursar un máster en educación lingüística, centrado en la didáctica del chino para hispanohablantes. Estaba alineado con lo que me interesaba: quería mejorar mi español, desarrollar mi carrera, y dedicarme al ámbito académico. Un camino bonito; por lo menos, suena bien. Sin embargo, vivir sola en un país extranjero trajo consigo cambios inesperados. Durante ese año, pasé mucho tiempo en la biblioteca, y allí descubrí libros colectivos de China y Taiwán. Fue entonces cuando comencé a leer más obras de Lu Xun, un autor fundamental en la literatura china, famoso por su crítica social y política. Habíamos estudiado a Lu Xun en la escuela, recitando casi de memoria: "Lu Xun, 原名周树人，中国近现代著名的作家，思想家，革命家，代表作有……" —Lu Xun, cuyo nombre original es Zhou Shuren, fue un destacado escritor, filósofo y revolucionario de la China moderna y contemporánea—. Recitábamos esas líneas mil veces en los exámenes, leíamos sobre los personajes de sus historias, esos individuos atrapados en una sociedad y una época en transformación. Pero, en realidad, no entendía su filosofía, solo sabía cómo responder las preguntas del examen. Cuando lejos de los esquemas rígidos, por fin comencé a comprender sus palabras y a enfrentar preguntas fundamentales sobre el individuo, la sociedad, y mi lugar en todo ello. —"Si son capaces de comer hombre, ¿por qué no iban a comerme a mí? Todos quieren comer hombre, y al mismo tiempo tienen miedo de ser comidos por los demás" (*El diario de un loco*).

Fue Lu Xun, con el poder de sus palabras, quien me lanzó un bloque de hielo sobre la cabeza. De repente me di cuenta de que vivía una vida rutinaria, mecánica, como una máquina, estructurada con condiciones externas, sin libertad. y me pregunté: "¿Cuál es realmente el propósito de vivir?" "Mi pluma es arma"— dijo Lu Xun y él dejó de ser médico y cambió su carrera para dedicarse a la literatura, usando sus palabras para despertar gente que permanecía "dormida" en aquella época.

Yo pensé también: ¡quiero expresarme con mi propia voz, quiero encontrar mi propio camino en mi campo! Era como si fuera la primera vez que escuchaba una voz firme en mi interior, diciéndome que hiciera algo que realmente importara, algo con pasión. Recuerdo que fui a hablar con mi tutor, llena de entusiasmo por un proyecto creativo sobre lingüística cognitiva y aprendizaje de idiomas. Pasaba días enteros en la biblioteca, leyendo libros sobre lingüística cognitiva y la relación entre imágenes y lenguaje. Creía que el aprendizaje del chino enfrentaba un dilema y que la educación actual necesitaba reformas. Estaba convencida de que podía hacer algo diferente, algo innovador. Pero su respuesta fue desalentadora: "Es muy difícil. La vida es complicada, no te compliques la vida, haz algo sencillo".

Mi propuesta fue rechazada. ¿Qué sentido tenía todo esto entonces?

Me quedé sin palabras. Volví a clase y escuché a mis compañeros hablar sobre sus temas de tesis y sobre qué profesor era más accesible para conseguir buenas notas. Notas, notas, notas. Otra vez lo mismo. En ese momento, me sentí completamente perdida. Quizás mi tutor tenía razón, tal vez realmente me estaba complicando demasiado. Hacer una tesis sencilla, sacar buena nota y graduarse es la opción. Pero esta vez no había un chico con una copa a mi lado para compararme, ni un orgullo que ganar, mis padres estaban lejos, demasiado lejos, y el vacío crecía dentro de mí como brotes de bambú que no dejaban de expandirse. Era una incomodidad cruda, imposible de ignorar. Terminar el máster fue una tarea agotadora. Trabajé en un proyecto "no complicado", pero que me resultaba decepcionante y desconectado. Me faltaba motivación, pero sabía que debía terminarlo. Al final, no fue un trabajo brillante y con ello dejé de lado mis planes iniciales de hacer un doctorado o dedicarme al mundo académico.

Después de graduarme, por cuestiones de sustento y para resolver mi situación de residencia en España, empecé a trabajar como profesora de chino, aunque en mi interior encontraba más de cien razones para no hacerlo. Quise ser profesora de yoga, artista, trabajadora social… pero enseñar chino, no. Era como una herida que no sabía cómo enfrentar. No sé si me gusta o no me gusta. Mis percepciones hacia la enseñanza del chino son difíciles de describir. Me costaba entender mis propias ideas y opiniones sobre este campo. Parecía algo sencillo, pero estaba cargado de conflictos internos. Se convirtió en un reflejo constante de la frase "complicarse la vida", un dilema que nunca había resuelto.

Huir se volvió una constante en mi vida, siempre con la esperanza de encontrar ese supuesto "lugar ideal". Algo temporal, me repetía a mí misma. Esto era como el *gaokao*, algo práctico que solo tenía que soportar por un tiempo. Me obligaba a hacerlo sin pensar mucho. Pero cada situación cambia y el entorno también transforma a las personas. Yo ya no era la misma de años atrás. Forzarme a vivir de manera uniforme y predecible era, en esencia, una forma de deshumanizarme. Ya no podía seguir actuando como una máquina. Me vi obligada a enfrentar mi interior y a buscar una manera de enseñar que estuviera alineada con mis valores y que pudiera tener sentido para mí.

Poco a poco, comencé a experimentar en mis clases particulares. Aunque estaba muy nerviosa, me animé a probar actividades diferentes, alejadas de las dinámicas tradicionales. En una primera clase, incluí actividades para que los estudiantes "sintieran el idioma", creando una conexión emocional y no solo académica. Para aquellos con experiencia migratoria, añadí sesiones dedicadas a explorar su *identidad lingüística*. Sin embargo, me aterraba compartir estas ideas con otros, especialmente con profesores experimentados dentro del sector. Tenía miedo. Miedo de que alguien, una figura de autoridad, invalidara mi enfoque. Miedo de que señalaran que estaba equivocada. Aunque disfrutaba profundamente de hacer algo que resonaba conmigo y me hacía feliz, sabía que una sola palabra de desaprobación podría romperlo todo.

La validación externa es una trampa peligrosa: cuando entregas el poder de definirte a los demás, pierdes el contacto contigo mismo. Yo ya caí en esa trampa muchas veces. Lo hice en aquella mesa de comida, lo hice en las decisiones que tomé, en las personas que idolatré inconscientemente en mi vida. Pensé que ellos tenían una respuesta estándar, una fórmula mágica para resolver las dudas de la vida, y me dejé guiar por esa ilusión. Pero con el tiempo, me di cuenta de que no existe una respuesta estándar ni un lugar ideal. La realidad siempre estuvo dentro de mí.

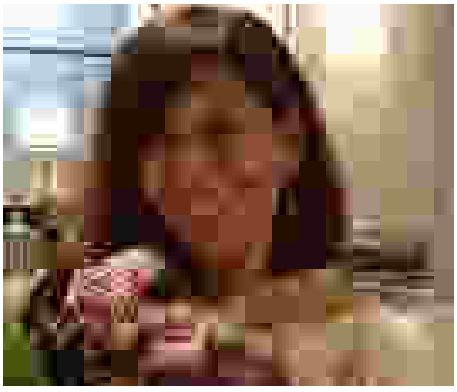
Cuando finalmente empecé a enfrentar aquello de lo que escapaba, las cosas comenzaron a surgir. Recuerdo cómo algunos alumnos me dijeron que nunca les había gustado aprender idiomas, pero que conmigo empezaron a disfrutarlo. Una madre me escribió para contarme que a su hijo, un niño muy sensible al que le costaba integrarse en el colegio, le encanta aprender chino conmigo. Fueron esos pequeños momentos los que me dieron fuerza. En cada una de esas conexiones encontré algo nuevo, algo que me devolvía una parte de mí misma. Aprendí que también puedo encontrar mi propia voz, que puedo usarla para expresarme de una manera, aunque no sea en voz alta. Y lo más afortunado es que ya hay oyentes, personas que me escuchan y con quienes puedo construir auténticas conexiones.

Quizás debería cerrar esta historia con un giro grande, diciendo que ya tengo un proyecto exitoso, o que he superado todos los obstáculos, o que encontré todas las respuestas. Pero honestamente, no es así. Cuando me levanto por la mañana, sigo

teniendo dudas, heridas y dolores sin resolver. A veces me arrepiento de no haber tomado decisiones distintas en mi vida y me pregunto si habría habido opciones mejores. A veces todavía temo mis emociones, mis dudas, y aún más, los pensamientos "extraños" que surgían detrás de ellas. También estaba acostumbrada a culpar, criticar o quejarme del sistema, como lo haría cualquier persona. Y también sigo enseñando chino y cuestionando las metodologías. Cada día es igual: ni más ni menos. Sin embargo,sí que hay algo diferente. En el mismo contexto, con las mismas circunstancias, ahora me siento más conectada conmigo misma, con más gratitud y menos miedos.

Hay un dicho en chino: 看山是山，看山不是山，看山又是山 Al principio, vemos la montaña como una montaña; después, la cuestionamos y deja de serlo; y al final, comprendemos que la montaña no ha cambiado, sino nosotras. Siempre recordaba aquella cena, con la copa temblando ligeramente en mi mano, creía que el peso de la copa residía en la aprobación de los demás. Más tarde, me perdí en la ansiedad de cómo definirme. Ahora sé que la "montaña" nunca ha estado en los ojos de los demás ni en las fluctuaciones del entorno exterior. Y para que el corazón pueda dar vida a la montaña, se requiere algo esencial: una conexión genuina con una misma.

Capítulo 61
Como un junco



Joana Lloret

Licenciada en Filología Española por la UB, Logopeda por la UAB y Doctora en Traducción y Ciencias del Lenguaje por la UPF. Catedrática de Enseñanza Secundaria de Lengua Castellana y Literatura, ha sido Asesora Técnica en Portugal y, desde 2024, Agregada de Educación en Colombia.

Palabras clave: educación, crecimiento, clase social, falta de modelos, Filología, logopedia, teatro.

Quando eu penso no futuro,

não esqueço o meu passado

Dança da Solidão

Paulinho da Viola

A la niña de flequillo y coletas nunca se le pasó por la cabeza estudiar; terminaría la escuela primaria en el colegio municipal de la Barceloneta, como habían hecho su hermana y sus primas, y después, gracias a las clases de mecanografía y taquigrafía a las que acudía al finalizar la jornada de mañana, intentaría encontrar un trabajo en una casa de seguros o en un banco, que eran trabajos muy buenos. Eso era a lo que aspiraba la niña hasta que en su camino se cruzó la madre de una compañerita que

quería que a su hija la devolviesen al curso que le correspondía por edad, ya que a las dos les habían saltado uno por buen rendimiento académico. Primero llegó la indignación —cómo iba a dejar a sus amigas—, pero a las pocas semanas el enfado inicial dio paso a la alegría al comprobar lo fácil que le resultaba eso de la EGB (Educación General Básica) y empezó a oír una palabra que se repetía a menudo: instituto. ¿Qué habría sido de ella si no se hubiese producido el cambio de curso?

A la niña le encantaban las matemáticas y, sobre todo, la lengua y la literatura, impartidas por una profesora de Figueres que, además, también daba francés y que tras sus viajes a Perpiñán regresaba al aula con métodos y recursos innovadores. Y la niña, de forma totalmente natural y gracias a su modelo, enseñó a escribir y a leer a su madre en aquellas largas tardes de plancha y radio. Ni la una ni la otra sabían que, en esos ratos de lápiz, borrador y soplos de raeduras, se había ido sembrando lo que más adelante se convertiría en una vocación, en el caso de la hija, y, en el de la madre, en el punto de partida del camino que la llevaría a finalizar sus estudios en una escuela de adultos a los 64 años.

La niña pronto comprobó que en los 33 metros cuadrados de la vivienda (*quarts de casa*, los llamaban), a pocos pasos de una playa que nada tiene que ver con la de ahora, era muy difícil encontrar un espacio donde estudiar y, gracias o debido a ello, descubrió el maravilloso mundo de las bibliotecas, con sus anaqueles llenos de libros, las mesas con luces estudiosas y, sobre todo, el silencio. Frecuentó la de la calle del Carme y en ese lugar iniciático hizo también amistades en los descansos, entre el humo de los cigarrillos. En ocasiones, cuando regresaba a cenar caminando desde las Ramblas, recorría mentalmente los libros que había en su casa y que se reducían a una enciclopedia (*Vale la pena tener un Sopena*) y a la colección de los cien libros editados por RTVE y Alianza editorial que, no sin esfuerzo, compraba su padre cada semana. Pronto entró en contacto con la editorial Austral y con otras que, en el Instituto Verdaguer, construido para ser el palacio del gobernador de la ciudadela militar de Barcelona, le sugerían en las clases de literatura.

Para alguien que proviene de una familia en la que no había antecedentes universitarios ni contaba con nadie que la pudiera orientar, romper inercias era muy complicado y más para una niña de escasos recursos económicos, tímida e insegura como ella, aunque las coletas y el flequillo ya los había abandonado al empezar BUP (Bachillerato Unificado Polivalente). Un día le preguntó a la profesora de lengua del Instituto qué tenía que estudiar para dedicarse a lo mismo que ella: —Filología, Lloret, Filología—. Se apresuró a buscar la palabra en la enciclopedia, que entonces se consultaba y mucho, y a fuerza de repetirlo se convenció de que, si en su casa podían, estudiaría esa carrera. Y pudieron cambiarse de barrio a un piso mayor a pocos metros de la universidad, en una casa donde reinaban el buen humor y el esfuerzo de todos.

La joven, ahora de melena lacia y gafas de miope, experimentó el fracaso en primero de carrera: de cinco asignaturas, suspendió tres. La aplicación de métodos distintos,

los estudios en horario vespertino para poder trabajar por la mañana, las escasas lecturas previas y el nulo conocimiento del latín —que por aquel entonces era obligatorio— la llevaron a ese resultado. Necesitaba, además, un notable de media para conseguir exención de matrícula y beca para libros. Gracias a los buenos consejos de sus padres, convencida de que aquello era a lo que se quería dedicar, trabajó con ahínco y floreció, floreció de veras sobre todo en su especialidad: la lengua española. ¿Qué habría sido de esa joven si hubiese abandonado su sueño, si no hubiese tenido el apoyo familiar?

Las oposiciones a enseñanza secundaria, nada más finalizar la carrera fueron otro fiasco —Erudición, queremos erudición—: pasó de la mejor nota en la primera prueba a abandonar el tema de la exposición oral, pero rendirse no figuraba en sus planes, así que se preparó de nuevo y a la segunda obtuvo la mejor nota de su tribunal: —Queremos aplicación didáctica— y se incorporó a su primer destino en un barrio próximo a Barcelona. ¿Qué habría sido de su vida de no haber perseverado?

La mujer de media melena y lentillas no se conformó con ello; enseguida se matriculó en unos cursos de doctorado e hizo su trabajo de investigación sobre síntesis de voz, pero una compañera logopeda le habló con pasión de lo trastornos del habla y del lenguaje y empezó a interesarse por la logopedia, tanto que se matriculó en un posgrado en esa especialidad y pronto su cabeza se llenó de dislalias, disfemias, disartrias, afasias, sordera y se apasionó por ese ámbito. Nunca ejerció de logopeda, solo en el periodo de prácticas, pero tuvo la oportunidad de impartir Fonética aplicada en el máster de una entidad privada de Barcelona, que la llevó a trabajar los fines de semana en distintas ciudades españolas y a entrar en contacto con profesionales interesados por las perturbaciones del lenguaje.

Desde su adolescencia se dedicó con empeño a la actividad teatral: se formó, lo practicó, impartió la disciplina, creó montajes con sus estudiantes, ganaron premios y los especialistas de la Asociación de Directores de Escena (ADE) la incluyeron en el segundo volumen de *Historia de las directoras de escena en España*.

Una compañera de su segundo instituto le habló de las plazas para docentes en el exterior. Aunque ella no estaba aún por la labor, se lo comentó a su pareja y, tras mucho esfuerzo, obtuvo una plaza de asesor técnico en Brasil. Gracias a estancias breves en ese país aprendió una lengua a la que ama y que aún practica. Al cabo de unos años fue ella la que obtuvo dos destinos en Lisboa, con intermitencias en distintas unidades del Ministerio de Educación en Madrid; en publicaciones, centros de recursos, formación docente para extranjeros y programas de movilidad. Todo ello le permitió conocer el mundo de la docencia desde el otro lado, poder crear y desarrollar proyectos educativos y entrar en contacto con profesionales de otros países y de otros campos. ¿Qué habría sido de esa mujer de no haber tenido el empuje y la ilusión de salir a trabajar al extranjero?

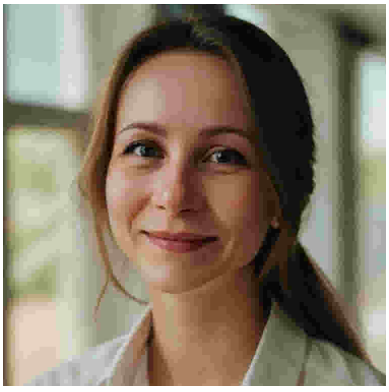
Cuando ya podía dedicarse a la vida tranquila se le cruzó una idea: —¿Por qué no investigar lo que interrumpió en su momento?— Hace pocos años que se doctoró en la UPF con una tesis que solo le ha dado alegrías y uno de cuyos resultados ha puesto a disposición de los profesionales del español lengua extranjera: ¿Qué habría sido de ella de no haberlo intentado?

Desde mediados de 2024 está destinada en Bogotá, como Agregada de educación en Colombia, lugar al que había puesto en su punto de mira y en el que intenta aplicar lo aprendido a lo largo de su vida: ¿Qué habría sido de ella de no aceptar esta responsabilidad?

A veces piensa que, en comparación con las mujeres de su entorno, todo lo ha hecho tarde: se fue de la casa familiar a los 33, fue madre a los 42, compró un piso a los 53, se doctoró a los 59 y se puso ortodoncia en el mismo año; ha cambiado de residencia en varias ocasiones y se ha sentido como una lugareña más, habite donde habite y todo le ha dado tiempo de hacerlo, sin prisas, a su ritmo, sin presiones externas (salvo las enfermedades familiares), estudiando y aprendiendo siempre.

Miro a la niña y a la joven que fui, a la mujer en la que me he convertido, ahora con flequillo y lentes intraoculares, con mucha ternura y con orgullo porque lo que es cierto es que a mí la suerte me ha costado mucho trabajo.

Capítulo 62
Ser extranjera en tu propia vida



Kateryna Makarevych

Soy Kateryna (Katia para las amigas) ucraniana viviendo en España desde 2022. Abogada de profesión, ahora explorando nuevos caminos e intento reencontrarme. Me encanta aprender idiomas y descubrir el mundo. Nunca me rindo ante la vida.

Palabras clave: Ucrania, refugiada, guerra, salud mental, atención psicológica.

Nunca podría haber imaginado que llegaría a conocer lo que es la guerra, ni que algún día me convertiría en refugiada. Estas palabras me parecían algo lejano y abstracto, algo que solo lees en las noticias… Pero nunca digas nunca y yo ya llevo casi tres años viviendo en España.

Mi vida antes de la guerra no era perfecta, pero tenía todo lo más importante y valioso para mí: tenía un trabajo bien remunerado y prestigioso —era abogada en una gran corporación y dirigía un departamento—, tenía mi propio apartamento en el que acababa de terminar una reforma, mi familia y mis amigos estaban cerca, hacía planes para el futuro y vivía mi vida.

Para mí fue muy difícil tomar la decisión de irme de casa, pero el instinto de supervivencia y el miedo ganaron. Al principio, durante aproximadamente un año, viví en un "modo de espera", sentía que todo terminaría en cualquier momento, que podría

volver a casa y que este período sería como una aventura en medio de circunstancias trágicas.

Intentaba recuperar la sensación de una "vida normal", iba a cursos de español, hacía
280 nuevas amistades, pero trataba de no apegarme a nada. En realidad, la diferencia cultural y de mentalidad todavía no me permite sentirme completamente como en casa.

Hasta el último momento no creí que comenzaría la guerra. Me parecía que la Unión Soviética había inculcado en todos los habitantes del espacio postsoviético una firme convicción de que la guerra es algo malo, aterrador, asqueroso e imperdonable.

Recuerdo todas esas noticias y advertencias, las discusiones con colegas y amigos, y aun así, como si fuera en contra de todo, estaba planeando mis vacaciones y compré billetes para Italia. Ahora me parece algo muy gracioso. Porque el 24 de febrero de 2022, el mundo se puso patas arriba.

Los primeros días fueron aterradores. Mi ciudad no fue bombardeada, pero la falta de noticias y de comprensión sobre lo que estaba ocurriendo era aún más aterradora que las bombas. El primer mes no podía dormir, tenía mucho miedo. Me quedaba dormida por un máximo de treinta minutos y me despertaba para leer las noticias. Lo más aterrador fue cuando empezaron a bombardear la central nuclear. Todo parecía una película sobre el fin del mundo: vídeos y artículos sobre qué hacer en caso de una fuga de radiación, filas interminables en las farmacias para comprar yodo…

Cuando los bombardeos se intensificaron, todos nos convertimos en expertos en cómo actuar en situaciones de emergencia. Es terrible que incluso los niños sepan que, en un bombardeo, la "regla de las dos paredes" puede salvarte la vida. La primera vez que bombardearon mi ciudad, entré en pánico, casi vomité. Siempre pensé que algo así solo ocurría en las películas…

El trabajo se detuvo y para no volverme loca estando en casa, fui a trabajar a un centro de voluntariado, donde preparábamos comida para los militares. Era el único momento en el que me sentía al menos un poco normal, aunque no hay absolutamente nada de normal en lo que sigue ocurriendo en mi país. Pero cada vez que volvía a casa, la realidad me golpeaba de nuevo: el transporte público vacío, las filas en las estaciones de tren, los vecinos con maletas… Todos querían escapar. Me sentía como una de las protagonistas de las novelas de Remarque, aunque los acontecimientos en sus libros ocurrieron hace cien años.

Al llegar a España, sentí una gran disonancia. Aquí la vida era tranquila y pausada. Y aunque aquí estaba rodeada de personas conocidas, me sentía muy sola. Me parecía extraño e incorrecto permitirme ir a un concierto o a un café con amigos. Pero, como dicen en España, "poco a poco", logré relajarme un poco y dejarlo ir.

Puedo decir que tuve suerte, porque aquí conocí a muchas personas maravillosas que me ayudaron a recuperar una parte de mí. Por supuesto, también me encontré

con personas no tan agradables: mi profesora, que siempre decía que no tenía habilidad para aprender español y que debería irme de España; los médicos en el hospital, que, al saber que era de Ucrania, me trataron con actitudes racistas; mi amiga de Italia, que dejó de hablarme porque yo no quería relacionarme con rusos, y muchas otras situaciones, creo que podría contar mil historias sobre todo lo que me ha sucedido durante este tiempo.

Ahora, analizando todo lo vivido, me gustaría que alguien me hubiera aconsejado no tener miedo de pedir ayuda. Hubo un momento en el que me sentí psicológicamente agotada: mi vida ya no tenía un propósito, no podía hacer planes, sentía que ya no pertenecía a la vida que tenía en Ucrania, pero tampoco encontraba mi lugar aquí. Constantemente me parecía que España me rechazaba. Todo perdió sentido y empecé a vivir en piloto automático, con ganas de llorar todo el tiempo. Solo cuando toqué fondo emocionalmente, me atreví a pedir ayuda a un psicólogo.

Dicen que la emigración, en términos de estrés, es equivalente a la pérdida de un ser querido. Pues bien, yo me perdí a mí misma. Ahora estoy en el camino de regreso, pero nunca volveré a ser la misma… Porque nunca antes había sentido un miedo tan profundo, un miedo por mi vida y nunca antes había sentido unas ganas de vivir tan intensas. Muchas cosas dejaron de ser importantes: ya no me asusta tanto perder un trabajo o a algunas personas, porque a los verdaderos amigos no se les puede perder. Y, al final, uno aprende a vivir mucho más allá de la zona de confort.

En cuanto a la adaptación en un país extranjero, especialmente cuando no era tu objetivo, todo es bastante complicado. A pesar de que hablo español, siempre seré "la guiri" o "no tienes cara de hablar español" y yo siempre dudaré de si es una palabra española o en esa frase debía usar el subjuntivo o no.

Además, aunque en España el feminismo ha avanzado mucho, sigo escuchando comentarios sobre que debería casarme con un español y tener hijos, o al menos encontrar una pareja. Y, por supuesto, también lo escucho de mis compatriotas. No estoy en contra del matrimonio o de tener hijos, pero creo que este tipo de comentarios son inapropiados en los tiempos que vivimos.

Y ya que hablamos de este tema, diría que encontrar pareja aquí me parece casi imposible después de haber tenido algunas citas con españoles. Tal vez sea la diferencia cultural o de mentalidad, pero me sorprende que un chico, casi en la primera cita, pueda empezar a reclamar cosas como: "todas las mujeres solo quieren dinero" o "si no aceptas tener sexo, entonces eres una puta".

Para terminar, quiero decir que todas somos diferentes y enfrentamos dificultades distintas. Pero, a pesar de todo lo que nos sucede, es muy importante no perder la esperanza en un futuro mejor y no tener miedo de compartir lo que sentimos.

Capítulo 63
El viaje de mis sueños



Nor Shahila Mansor

Actualmente es *Associate Professor* de español en la Facultad de Lenguas y Lingüísticas, Universiti Malaya, Kuala Lumpur. Tiene una amplia experiencia en la enseñanza de español como lengua extranjera para los estudiantes universitarios en Malasia. Sus áreas de investigación son la sociolingüística y la traducción e interpretación.

Palabras clave: Malasia, clase social, resiliencia, orfandad, intercambio de estudios.

Nunca imaginé que una niña como yo, criada en una familia de escasos recursos y con cinco hermanos, lograría alcanzar sueños que parecían imposibles. Crecer en un hogar humilde en Kedah, un estado pequeño en el norte de Malasia me enseñó que la perseverancia y el amor por el aprendizaje podían superar cualquier obstáculo. Mis padres, con su esfuerzo incansable, nos enseñaron a valorar la educación como el camino para salir adelante y eso marcó el inicio de mi travesía por la vida.

Desde pequeña, tenía una gran curiosidad por el mundo más allá de mi pequeño pueblo. Soñaba con viajar, aprender idiomas y descubrir cómo vivía la gente en otros lugares. Mi padre falleció cuando yo tenía trece años, dejando a mi madre y mis hermanos solitos, y ese golpe casi me impidió de seguir adelante. Pero mirando la cara de mi madre, encontré la fuerza para continuar. Mi primer paso fue ingresar en la Universiti Malaya (Kuala Lumpur), donde estudié con dedicación y gratitud, sabiendo que cada momento allí era un privilegio. Al graduarme, tenía claro que no quería dete-

nerme; así que continué mis estudios de máster, convencida de que la educación era la llave que abriría todas las puertas.

Me casé con un hombre maravilloso, que siempre ha sido mi apoyo y compañero in-

condicional. Este año, el 2025, celebramos con alegría veintiún años de matrimonio. De nuestra unión, tenemos la bendición de una hija que ahora tiene trece años y que ilumina nuestras vidas con su alegría y curiosidad.

En 2007, conseguí una beca del gobierno de Malasia para continuar mis estudios y me fui a Valladolid (España) donde mi vida cambió de una manera que jamás imaginé. Allí, en la Facultad de Filosofía y Letras, pasé cinco años inmersa en la investigación y el aprendizaje, rodeada de personas que enriquecieron mi perspectiva del mundo. Mi marido viajó conmigo a Valladolid, pero tuvo que regresar a Malasia después de un año debido a su trabajo y me quedé sola terminando mi doctorado. Al principio, fue un gran desafío para mí vivir sola en una tierra extranjera, pero con el tiempo, logré integrarme en la sociedad. Fue un periodo de retos y descubrimientos. Me enfrenté a un idioma que no era el mío, a una cultura que me era ajena y a la soledad de estar lejos de mi familia. Sin embargo, también fue una época de crecimiento, donde aprendí que la adaptabilidad y la resiliencia son las herramientas más valiosas que una mujer puede tener.

Uno de los momentos más significativos de mi tiempo en Valladolid fue cuando descubrí la belleza de las pequeñas cosas. Pasear por las calles adoquinadas, observar la arquitectura histórica y disfrutar de una taza de café en una pequeña cafetería se convirtieron en parte de mi rutina. Esos momentos me enseñaron a apreciar la vida de una manera más sencilla y a valorar la conexión humana. También encontré en mis profesores y compañeros de estudio una red de apoyo de valor incalculable. Aunque proveníamos de diferentes partes del mundo, compartíamos un sueño común: expandir nuestros horizontes académicos y personales. Otro aspecto que marcó mi experiencia fue la oportunidad de compartir mi pequeño mundo malayo con mis amigos europeos en la universidad. Esa experiencia no solo reforzó mi pasión por la educación y la amistad, sino que también me ayudó a comprender las diferencias culturales desde una perspectiva práctica. Cada día que pasé con mis amigos en las clases era una puerta abierta al intercambio cultural, donde yo también aprendía cosas nuevas de ellos. Fue en esas clases, charlas, aventuras y pequeños momentos cotidianos donde confirmé que la educación tiene el poder de unir a las personas y derribar barreras.

Regresé a Malasia en 2012 con el orgullo de haber conseguido mi título de Doctora, pero también con el firme propósito de devolver algo a mi país. Me incorporé como profesora de español en la Universiti Putra Malaysia, donde trabajé hasta el 2024. Durante esos años, descubrí la alegría de enseñar y guiar a mis estudiantes que también soñaban con transformar sus vidas. Mi pasión por la docencia no solo se limitaba al

aula, sino que también se extendía a proyectos de investigación que promovían la inclusión, el multilingüismo y el entendimiento intercultural. En abril de 2024, la vida me llevó de regreso a donde todo había comenzado: la Universiti Malaya. Ahora, como profesora titular, tengo el privilegio de inspirar a nuevas generaciones y contribuir al avance académico en mi campo. Cada clase, cada proyecto y cada conversación con mis estudiantes son oportunidades para construir un puente entre el conocimiento y la humanidad, algo que siempre he considerado esencial en mi rol como educadora.

Pero mi historia no es solo de logros académicos. Es una historia de amor por mis raíces, de gratitud hacia mi familia y de esperanza para todas las mujeres que, como yo, alguna vez se sintieron pequeñas frente a la magnitud de sus sueños. Ser mujer en un mundo lleno de barreras no es fácil, pero creo firmemente que nuestro poder radica en la capacidad de reinventarnos, de resistir y de avanzar a pesar de todo. El rol de las mujeres en la educación es esencial para construir un mundo más equitativo y solidario. Las mujeres educadoras no solo transmiten conocimientos, sino también valores, empatía y una visión inclusiva del futuro. Desde mi perspectiva, cada mujer que enseña está formando a una generación que tiene el poder de transformar sociedades. Su capacidad para guiar, inspirar y empoderar a otros crea un impacto que va mucho más allá de las paredes del aula.

En un mundo lleno de retos globales, las mujeres en la educación también desempeñan un papel crucial en la promoción de la paz y el entendimiento intercultural. Al incorporar una perspectiva femenina en la enseñanza, logramos sensibilizar a las nuevas generaciones sobre la importancia de la igualdad y la justicia. Estoy convencida de que las mujeres educadoras son agentes de cambio que, a través de su trabajo, ayudan a construir puentes entre culturas y a sentar las bases para un futuro más armonioso.

Si pudiera dar un consejo a mi hija, a mi sobrina o a cualquier amiga, sería este: nunca dejes de soñar a lo grande, incluso cuando el mundo te diga que no puedes. La vida me ha enseñado que los sueños son el motor que nos impulsa hacia adelante, pero también que es la disciplina, la humildad y el trabajo duro lo que los convierte en realidad. Hoy, cuando miro hacia atrás, veo un camino lleno de desafíos y aprendizajes, de caídas y victorias. Pero, sobre todo, veo un viaje que sigue en marcha, porque los sueños no tienen un destino final. Cada día trae nuevas oportunidades para crecer, aprender y aportar algo al mundo. Y, como siempre, sigo avanzando con la misma pasión y determinación con la que aquella niña, hace tantos años, se atrevió a soñar.

Capítulo 64
Diagnóstico: mujer. El discurso sobre la mujer en la traducción



Valentina Marta-Rodríguez

Es doctora en Traducción e Interpretación. Compagina la actividad traductológica con la investigación y la docencia como profesora asociada en la Universidade de Vigo. Sus líneas de investigación son los géneros textuales médicos, los cómics como material didáctico y el estudio de género a través de la historia de la traducción.

Palabras clave: mujer, enfermedades femeninas, histeria, misoginia, traducción.

Rituales y oscilaciones térmicas. Almas concupiscientes e irascibles. Furor uterino. Felicidad al son de la meteorología. Sa[n]grado femenino. Viajes de la matriz.

Cuatro son los puntos cardinales. Cuatro, los elementos de la naturaleza. Hipócrates. Salpêtrière. La lunática de Étrétat. Freud. Agua. Aire. Fuego. Tierra. Y cuatro son, también, los humores vítreos: flema, sangre, bilis amarilla y bilis negra. Invierno. Primavera. Verano. Otoño.

Acedía rumbo a barlovento. Úteros errantes. Maquinaciones misóginas.

La crisis espiritual de Unamuno. La decadencia social barojiana. Clarín y su *Regenta*. La estética histérica de Valle Inclán.

Melancolía. Locura amorosa. Hipocondría. Psicoanálisis. Histerismo.

Dolencias con nombre de mujer y apellido sexista

Desde los anales de la historia, las mujeres hemos sido definidas según la dialéctica y el discurso masculino, tanto en la teología, la filosofía, la ciencia o el arte. Débiles, diabólicas y propensas a la locura cuanto más ardiente fuese nuestro temperamento. Las «enfermas eternas» como Platón nos denominaba.

Los estereotipos misóginos han estado presentes en nuestra sociedad influidos por percepciones místicas, culturales, sociales y patriarcales, y en los que el papel de la traducción fue capital para difundir estos conocimientos. Basta con consultar los dogmas y con leer los libros sagrados de las principales doctrinas, los cuales se hallan impregnados de prismas androcentristas que son la base de construcciones sociales e imágenes identitarias donde la mujer queda sesgada, relegada, invisibilizada, supeditada, excluida, reducida y sometida. En el marco de esta patologización teológica, la religión se apropió del discurso médico y, durante siglos, la ciencia justificó y consolidó estos prejuicios de estigmatización.

Estas concepciones hicieron correr auténticos ríos de tinta llegando, incluso, a ocupar gran parte de los más célebres tratados y manuales científicos, ejerciendo una total violencia médica contra las mujeres. De esta forma es como, tradicionalmente, algunas dolencias se han asociado de manera exclusiva o predominante al sexo femenino y a nociones de fragilidad, inestabilidad emocional o irracionalidad. Así, la clorosis, la histeria, la melancolía, la locura puerperal, la frigidez o la hipersexualidad se interpretaban desde una perspectiva donde la naturaleza errática y la predisposición biológica y visceral se consideraban inherentes a nuestra condición. Todo esto ayudó a implantar en el imaginario social un sinfín de prejuicios y estereotipos de género que perpetuaron la consideración de la mujer como el sexo débil y donde la práctica traductora contribuyó en estas percepciones.

Las traducciones de las obras filosóficas y teológicas de antaño, de las teorías psicológicas y de los textos médicos, tanto vetustos como contemporáneos, han influido sobremanera en la forma en que se entienden y describen estas enfermedades «femeninas», dando lugar a estudios que analizan la representación del cuerpo de la mujer en diferentes épocas y culturas.

La relevancia que estas afecciones tenían para los alienistas e higienistas franceses, especialmente, durante el siglo xix, hizo que la labor de los traductores (masculinos, obviamente) desempeñase un papel capital en la difusión de estas ideas. En ocasiones, incluso, la traducción actuó como un filtro ideológico, ya que las tesis extranjeras se adaptaban al conservadurismo de la cultura puritana del Estado español, mediante la reinterpretación u omisión de aquellos datos que se consideraban poco tradicionales. De hecho, en la práctica clínica, los facultativos españoles rechazaron recurrir a la hipnosis y al psicoanálisis como herramientas terapéuticas debido a su enfoque teatral y en prol de técnicas más austeras como el aislamiento, la hidroterapia o la electroterapia que reinaban en los manicomios decimonónicos de nuestro país.

Féminas ováricas y no ováricas. De la historia a la histeria. Hembras subversivas. Tejados de cristal.

En la actualidad, la traducción es una profesión mayoritariamente femenina y con nuestro trabajo reivindicamos que estas tesis no son sino el resultado de construcciones sociales y culturales arcaicas que reflejan una comprensión limitada de la salud mental y física de las mujeres. Porque la equidad de género no solo es una cuestión de derecho, sino un acto de supervivencia.

Capítulo 65
Relaciones sanas versus relaciones tóxicas



Pilar Martínez Martínez

Es psicóloga general sanitaria (CV09878) desde 2009. Especialista en trastornos de ansiedad, relaciones y autoestima a nivel individual, infanto-juvenil, parejas y familia. Formadora y entrenadora en el ámbito empresaria. Actualmente se centra en la consulta privada y en colaboraciones con la cadena Ser Radio Xàtiva y Ontinyent.

@Pilarmartinezpsicologa

Palabras clave: sobreinformación, adicción al móvil, psicología, consumismo, autocuidados, *red flag*, toxicidad, *gaslighting*.

Nunca hubiera imaginado la sobreinformación que hay hoy en día de todo. En las redes sociales todo el mundo es experto en todo. De hecho, recibimos mucha información de diferentes temas: memes de humor, consejos varios (maternidad, empresa, moda…), últimas noticias, tiradas del tarot y ponte en forma en equis tiempo, que si te hace daño es un psicópata narcisista, que si las personas vitamina… Todo en un *scrolling* infinito durante el que lo que realmente pasa es la vida. Al recibir toda esa ingente cantidad de información, el estado de ánimo fluctúa recibiendo un chute dopaminérgico instantáneo nada beneficioso para la salud y generando adicción: ¿Cuántas horas del día pasas cara al móvil?

La sociedad capitalista en la que vivimos nos presiona para que consumamos a diario y esa supuesta "felicidad constante", el estar en el top, siempre productivas —como si el descanso fuera sinónimo de vagancia—, la explotación…, ya no viene por

parte de jefes, sino de nosotras mismas. Eso genera frustración y esas comparativas a la baja, si no se consigue la "felicidad eterna y constante". Es importante que quede claro que esa perfección es una utopía, es como querer alargar un orgasmo toda la vida, cuando solo dura segundos. Sentido común, por favor. Solo un 1% de la información que hay en redes sociales es contenido de valor. Conclusión: No se puede diagnosticar a través de las redes sociales.

El tiempo es oro. Cuando te das cuenta de ello, de que el tiempo es limitado y que solo tenemos una vida para vivir en un único cuerpo, el *autocuidado* es la clave. Este es el secreto para tener calidad de vida y, de ahí, sacar los ratitos de felicidad. Me refiero al autocuidado sano, no al que se vende en redes sociales "sacando tu mejor versión". El autocuidado desde la aceptación de nuestra propia vulnerabilidad y carencias; un amor propio desde la conexión, creando puentes con los demás y conectado para formar tribu, creando relaciones de "interdependencia" y cuidados mutuos. Además, desde el *autocuidado* se trabaja la calidad de vida: estando presente, aquí y ahora; realizando ejercicio diario para obtener un chute natural de endorfinas —las hormonas de la felicidad—; llevando una alimentación adecuada y saludable; dedicándole más horas a las aficiones para reconectar y trabajar en lo que te apasiona; teniendo un buen descanso; encontrando lo que te hace feliz y dedicándole horas a tu pasión… Todo esto es fundamental para cuidar tu cuerpo y tu mente y asimilar lo aprendido.

Desde la aceptación de que todas las emociones son válidas, reconocerlas es básico para poder regularlas. Además, eso nos va a llevar al autoconocimiento. Conocer nuestro pasado, aceptarlo, procesarlo y, en algunos casos, sanarlo nos llevará a actuar de forma consciente para dejar de actuar desde la inconsciencia: ¿Quién conduce tu vida tu inconsciente o tu consciencia plena?

Antes de hablar sobre las relaciones con los demás es importante también conocer y trabajar la relación que tenemos con nosotras mismas: ¿Cómo te hablas cuando cometes un error o cuando no consigues lo que te habías propuesto? ¿Te criticas constantemente o te hablas de forma amable? Utilizar un autodiálogo en presente y positivo te ayudará a tener una relación positiva contigo misma, desde la autocompasión, que no lástima; sino aplicando la misma empatía que tenemos hacia los demás también hacia nosotras mismas. Es fundamental aceptar que como seres humanos que somos, todas tenemos unos derechos asertivos, no solo para respetarlos en los demás, sino para hacerlos respetar en nosotras.

Mucho se habla en las redes sociales de las *personas tóxicas* o de las *personas vitamina,* con la carga emocional que suponen esas etiquetas. Yo prefiero hablar de relaciones sanas versus relaciones tóxicas. Y ojo que en esa toxicidad hay diferentes grados. Las famosas *red flags* o señales de alerta sirven para identificar situaciones que no se pueden normalizar ni en las relaciones amorosas, ni en la amistad ni con la familia. Son señales de alerta de problemas o de posible toxicidad en las relaciones:

¿Esa persona te hace sentir bien? ¿Saca lo mejor de ti o te sientes peor? ¿Qué te dice tu intuición?

La *intuición* es el aviso que te hace la vida, esa sabiduría innata, que no sabes cómo lo sabes, pero lo sabes. Tanto a nivel personal como profesional he comprobado que la intuición no suele fallar: mujeres de cualquier nivel cultural (no hay un perfil como tal) que se ven envueltas en relaciones tóxicas, me contestan lo mismo cuando les pregunto "¿Qué te decía tu intuición?". Me contestan que sabían que no, lo sabían desde el principio, pero que se intentaban convencer, como si estuvieran equivocadas, que maquillaban una realidad llena de *red flags*, que se sentían demasiado exigentes y un miedo a quedarse solas las llevaba a continuar en relaciones que no solo no sumaban, sino que les restaba calidad de vida y autoestima.

¿Qué banderas rojas son esas? La celopatía y la posesión serían las principales. Estas consisten en pretender un aislamiento social, no solo de posibles rivales; sino de amistades, familia. Se busca la exclusividad. El control y la manipulación; el chantaje emocional —*si me quisieras lo harías*—; las críticas y las desvalorizaciones constante; el ningunear; el castigar con silencios o ausencias y las faltas de respeto, gritos y golpes —abuso psicológico, físico o sexual— que ya serían el nivel máximo en cuanto a toxicidad llegando, a veces, a la muerte de la mujer maltratada.

A veces esas señales están camufladas por el llamado *gaslighting*: la víctima poco a poco va entrando en ese laberinto transparente sin darse cuenta, ya que todo no son red flags. Hay un potencial cortejo, enamoramiento o promoción del presunto agresor en forma de palabras, regalos e incluso te puede hacer sentir culpable de su dolor como si fueras tú la responsable. Lo peor de ese *gaslighting* es que te hace dudar de ti misma. Tápate los oídos y observa sus conductas, no las maquilles ni justifiques. Las relaciones tóxicas se caracterizan por esa intermitencia, una de cal y otra de arena, premio y castigo. Tiene la misma metodología que la adicción al juego, se invierte en la relación esperando el premio: ¿Recomendarías tu relación a tu mejor amiga?

La infancia vivida también es clave en este aspecto. El haber normalizado situaciones de violencia en el entorno familiar puede dar lugar a una normalización de la violencia en las relaciones o que se busque justo lo contrario. El tipo de apego también puede aumentar la probabilidad de caer en relaciones tóxicas, pero no es determinante.

Voy a explicar unas cosas que conviene dejar claras.

Para empezar, el amor no duele, el amor es respeto y aceptación, es ser equipo, facilitarnos la vida. Es importante tener un guion que te guíe respecto a lo que esperas en una relación. Te aconsejo que tengas bien claras tres cualidades que sí o sí tiene que tener tu futura pareja y otras tres que, si las tiene, mejor. Este guion sirve como filtro a la hora de quedar con alguien. En la era de Tinder es fácil dejarse llevar por el físico y atribuir cualidades que nos gustaría que tuviese nuestra futura pareja, pero hay que

ser realistas y a través de la comunicación, valorar si cumple el perfil antes de una primera cita. Mucho cuidado con las expectativas y con la promoción del principio en la relación.

294 ¿Quiere todo esto decir que en una relación sana no hay conflicto? Para nada, claro que los hay, pero lo que la diferencia de una relación tóxica es el respeto y empatía, la validación emocional y el llegar a acuerdos equilibrados donde ambas partes ganen.

Como conclusión, yo subrayaría la importancia de tener una relación sana con una misma y a partir de ahí, con los demás. Una relación sana de aceptación de las propias luces y sombras que todas llevamos; ese autoconocimiento (lo que quiero y lo que no), esos límites ya no tanto a los demás, sino a nosotras mismas que nos protegen de caer en relaciones tóxicas o adicciones (que no dejan de ser vías de escape negativas), todo ello nos hará vivir una vida con mejor calidad.

Capítulo 66
La anécdota elevada a categoría



Sara Mateos Sillero

Es politóloga y cursó el Máster en políticas públicas de igualdad. Diploma de Estudios Avanzados en perspectiva feminista como teoría crítica. Experta en políticas públicas y en procedimiento legislativo. Autora del *Libro Blanco de las mujeres en el ámbito tecnológico* (Ministerio de Economía y Empresa, 2019).

Palabras clave: feminismo, patriarcado, profesión masculinizada, videojuegos.

Hay un hilo común cuando las mujeres cuentan sus historias en voz alta. Cuando comparten sus experiencias. Cuando se traspasan las situaciones vividas para convertirse en situaciones compartidas. Lo que suele pasar en ese momento es que lo que pensaban que solo les pasaba a ellas, resulta, sin embargo, que les pasa a muchas. Que lo que parece una anécdota, es una categoría. En ese instante, las voces individuales trascienden lo personal para elevarse a un conjunto ordenado de hechos que puede clasificarse, que puede conceptualizarse.

De esa conceptualización ha tratado el feminismo desde que analiza la sociedad como la teoría crítica que es. Desde que busca causas y efectos de la subordinación de las mujeres. Desde que ese "hijo no querido" de la Ilustración puso en jaque a la Ilustración misma, llenando de luces las sombras, que, con forma masculina, proyectaba.

Hubo un tiempo, no hace tanto, en el que apenas había quienes se interesaban en estos estudios, que pertenecían a una minoría, sin apenas reconocimiento en el ámbito académico, sin aparecer en los temarios ni en los libros de historia. En los que nadie se decía feminista porque la connotación era peyorativa y cargada de prejuicios negativos. No es que hoy haya cambiado tanto, pero ha cambiado mucho más de lo que pueda parecer.

Afortunadamente, la eclosión del feminismo es una realidad, no es todavía un éxito irrefutable; pero, cada vez más, se aborda esta perspectiva desde diferentes sectores y ámbitos de conocimiento. El ámbito tecnológico —y concretamente el mundo de los videojuegos— resulta paradigmático por el fondo y la forma, por conjugar todos los elementos que se interrelacionan en esa posición subordinada de las mujeres en el amplio contexto del patriarcado.

Las profesiones masculinizadas no lo son solo porque sean mayoría de hombres quienes las ejercen, sino porque son solo los hombres quienes se proyectan en ellas. Como todas las brechas, la digital no es una foto fija, sino el resultado de un proceso. Hay elementos que operan en la desincentivación en el interés de las mujeres por lo digital, en la desafección por lo tecnológico y que impactan en el desarrollo de las habilidades requeridas en este ámbito.

La asociación entre la masculinidad y los videojuegos es un círculo vicioso. Por un lado, el mercado se ha centrado en atraer a hombres y niños hacia el mundo del videojuego y, por otro, los hombres son los principales desarrolladores. Así, se fomenta la percepción de las mujeres como intrusas y ajenas a este mundo, reduciendo las posibilidades de desarrollar un interés específico por el videojuego. Este entorno altamente masculinizado y, en ocasiones excluyente, da pie en última instancia a expresiones de machismo y sexismo, como puede observarse de manera concreta en el mundo *gamer*.

En ese desequilibrio entre intereses y expectativas, también cabe destacar la percepción de los hombres respecto de las mujeres que se dedican a este campo, la falta de reconocimiento de una situación que se considera ajena en el mejor de los casos, pero que, en la mayoría de ellos, resulta sencillamente desconocida porque nunca se lo han planteado.

Por eso, me pareció de lo más didáctico un pequeño experimento realizado por Marina Amores —en un vídeo que puede verse en Youtube— en el que le pregunta a distintos hombres vinculados a los videojuegos por situaciones cotidianas que viven la mayor parte de las mujeres de su mismo campo. Son preguntas que no sorprenderían si estuvieran dirigidas a mujeres, pero que, al dirigirlas a hombres, tal como expresan ellos mismos, no tienen sentido, les resultan absurdas o sencillamente, nunca habían pensado sobre ello. Sus respuestas al preguntarles que cuántas veces han silenciado el micrófono para que no supieran que eran un hombre jugando;

que si en algún juego les han regalado cosas por ser hombres; que si juegan a los videojuegos no porque realmente les gusten, sino porque quieren impresionar a una mujer; que si han sido el único hombre al entrar en una partida multijugador o qué se siente siendo un hombre en el mundo del videojuego; desvelan hasta qué punto determinados comportamientos están normalizados e interiorizados. Y es que hay una manera sencilla y efectiva para desvelar el sexismo, solo hay que cambiar los sujetos de la acción.

En resumen, resulta imprescindible continuar visibilizando, dando voz y poniendo palabras a las experiencias de las mujeres. Porque cuando se hace, aparece constantemente el "a mí también me ha pasado". Porque cuando se pone en común una situación injusta, cuando se toma conciencia de que no se trata de un problema individual, sino colectivo, de que no se trata de una anécdota, sino de una categoría —como apreciaremos al terminar de leer este libro—, solo entonces, es cuando se posibilita el poder cambiarla.

Capítulo 67
Apartando sombras, sembrando luces



Mª Emma Mayo Pais

Doctora en Psicología.

Profesora Permanente Laboral en la Universidad de Santiago de Compostela (USC)

Palabras clave: afrontamiento, enfermedad, ceguera, cáncer, autonomía, persistencia.

A Felipe, que en los momentos malos construyó en torno a mí un muro de cariño que evitó que me derrumbase. Por hacer que lo difícil fuese fácil y por creer en mí incondicionalmente.

Mi nombre es Emma Mayo. Nací en Noia, un pequeño y precioso pueblo costero de Galicia, el 3 de abril de 1979. Soy psicóloga y actualmente trabajo como Profesora Permanente Laboral en la Universidade de Santiago de Compostela (USC), pero el camino hasta llegar aquí no ha sido nada fácil.

En el año 1998 empecé la carrera de Medicina y ser psicóloga nunca estuvo entre mis opciones. Entonces… ¿cómo llegué hasta aquí?

Cuando pienso "en los peores momentos de mi vida" los tengo muy claros: el 22 de diciembre de 1999; el 26 de abril de 2016 y el 30 de diciembre de 2018. ¿Por qué?

El 22 de diciembre de 1999 "mi mundo se apagó". Llevaba años peleando con el diagnóstico de una enfermedad autoinmune y ese día, cuando me desperté y quise levantarme de la cama, me di cuenta de que algo no iba bien. Al poner los pies en el suelo y comenzar a caminar tropecé con una mesilla de noche que no había visto. Quería moverme por mi habitación, pero no veía. Pensé: "no pasa nada, estoy soñando", pero sabía que no estaba soñando porque el golpe en el pie me había dolido. Recuerdo escuchar la música del sorteo de Navidad en mi casa, en la planta de abajo, y gritar para que alguien subiera. Mi madre dejó todo lo que estaba haciendo, me vistió y nos fuimos al hospital. Me ingresaron, me hicieron muchas pruebas y, tras algunos días (no recuerdo cuántos) llegó el diagnóstico: neuritis óptica retrobulbar bilateral severa, un diagnóstico al que poco tiempo después le pusieron la etiqueta de irreversible. Por aquel entonces yo me encontraba cursando el segundo año de la Licenciatura en Medicina. Imaginaos lo que este diagnóstico supuso para mí… De un día para otro todos mis sueños se desvanecían, sin poder hacer nada para evitarlo. Durante meses "dejé de ser yo": me vestía si mi madre me ayudaba a vestirme; me duchaba si mi madre me ayudaba a ducharme; salía de casa cuando me obligaban a hacerlo… Hoy día sé que fueron meses de depresión reactiva a la ceguera, aunque eso lo sé hoy, pues al principio de todo este proceso no tuve ningún tipo de ayuda psicológica.

Pasados unos meses desde el diagnóstico, mi médico me dijo: —Enmiña, va a haber que ir pensando en ir a la ONCE, así no puedes seguir. —¿A la ONCE? ¡Yo no quiero vender el Cupón!— respondí. ¡Cuánta ignorancia por mi parte! En aquel momento lo único que conocía de la ONCE era la venta del Cupón y, teniendo en cuenta cómo me había imaginado mi futuro, eso no entraba en mis planes. Hoy en día tengo que decir que acudir a la ONCE y afiliarme fue lo mejor que me pudo pasar en aquel momento (el 25 de abril del año 2000 me entregaron mi carné de afiliada). Tuve un proceso integral de rehabilitación: aprendí Braille, tiflotecnología, técnicas de movilidad y orientación, habilidades de la vida diaria (por ejemplo: cómo diferenciar monedas, llenar un vaso de agua…) y, por supuesto, también llegó el apoyo psicológico. Poco a poco fui ganando autonomía y recuperando las ganas de vivir y de hacer cosas, hasta tal punto que volví a matricularme en la universidad y en octubre del año 2000 reinicié mis estudios universitarios en la Licenciatura en Psicología. He de decir que empecé pensando en aprobar un par de asignaturas por año y, finalmente, aprobé curso por curso y con una media de expediente de 9,02 (¡Si me lo dicen cuando empecé no me lo creo!).

La etapa universitaria fue una etapa dura, por todos los cambios que tuve que afrontar, pero hermosa. Conocí a gente estupenda, que me ayudó a avanzar y a "pasar página". Durante los cinco años que duró la carrera viví en el Colegio Mayor Fonseca. El primer día que llegué, Lita, que era por aquel entonces la conserje, ya me presentó a varias personas, Óscar entre ellos. De él he de decir que es una persona maravillosa, que me ha ayudado (y me ayuda) siempre. Óscar es la primera persona ciega que yo

conocí y me ayudó con muchísimas cosas. Es probable que, de no ser por su ayuda, hubiese tirado la toalla en algún momento.

Del primer día en el Colegio Mayor tengo "sensaciones contradictorias": fue muy duro despedirme de mi madre y pensar que me quedaba allí SOLA, pero a la vez me sentí arropada y, de hecho, fui a la Facultad acompañada por Débora y Cristina, dos compañeras que también iban hacia Psicología, porque estudiaban Pedagogía en la facultad de al lado. Por la noche Óscar y otros compañeros me llamaron para ir a cenar y, desde ese primer día, nunca estuve sola. Recuerdo especialmente mi tercer día en el Colegio Mayor. No me encontraba bien, así que cuando me llamaron para bajar a cenar les dije que no bajaba, que me quedaba en la habitación. En menos de una hora estaban en mi cuarto María, Marcos, Jesús, Óscar y Felipe, con un sándwich y una manzanilla. ¡Ese gesto no lo olvidaré nunca!

Los primeros días en la Facultad fueron raros. Solo hablaba conmigo la compañera que se sentaba a mi lado, hasta que empezamos las prácticas y, al trabajar en grupos más reducidos, fui ampliando el círculo. Curiosamente, con el tiempo, me enteré de que el resto de los compañeros pensaba que la chica que hablaba conmigo y se sentaba a mi lado era alguien de la ONCE que me ayudaba con los apuntes. ¡Lo que hace el desconocimiento! Tuve que afrontar muchas dificultades como, por ejemplo, que no me dejasen usar una grabadora en las clases "porque así tendría ventaja sobre mis compañeros", no poder hacer determinadas prácticas por falta de medios que me permitiesen el acceso a las mismas, no poder escanear libros de la biblioteca porque estaban subrayados e, incluso, que el día de un examen un profesor me lo entregase impreso en formato A3 diciéndome "a ver si así lo ve usted bien" (confieso que, de entre todas las anécdotas, esta fue la más surrealista de todas. —¿Dónde está la cámara?— pensé. ¿Qué parte de "soy ciega" no había entendido este profesor?). A pesar de todo, también hubo cosas muy buenas. Especialmente emotivo para mí fue el hecho de que mis compañeros y compañeras de promoción me escogiesen para dar el discurso en representación del alumnado el día del acto de graduación. ¡Es una sensación que no olvidaré nunca! Además, me he llevado a gente fantástica de la carrera (entre ellas, mis Ángeles de Charlie), del Colegio Mayor (el más especial, por supuesto, mi marido) y de la vida universitaria en general, que me ha relacionado con personas tan maravillosas como Chus, mi comadre.

Cuando terminé la carrera envié muchos currículums, pero no tuve ninguna respuesta así que, sin pensarlo demasiado, empecé el doctorado. Tuve la gran suerte de conseguir financiación a través de una beca predoctoral de la Xunta de Galicia, lo que me permitió ser autónoma e independiente. Durante cuatro años y medio viví muchas experiencias que me permitieron crecer y madurar como persona: empecé a "salir de mi zona de confort" para asistir a congresos, hice una estancia de investigación en la Universidad de Salamanca… Presenté mi tesis doctoral el 31 de julio de 2010, con el título *La familia ante la discapacidad visual de un hijo: reacciones, afrontamiento y*

clima. Aunque conseguí hacer una sustitución, eran tiempos difíciles para continuar con la carrera universitaria, pues no se creaban plazas. Todo ello me llevó a acabar en el paro después de conseguir ser doctora y, ante la imposibilidad de continuar con la carrera universitaria, en septiembre de 2011 abrí mi propio gabinete de psicología. Fue una experiencia increíble. No voy a engañar a nadie: la vida del profesional autónomo en este país no es fácil: no tienes horario, no tienes vacaciones (recuerdo todos los viajes realizados durante esta etapa con el ordenador, el móvil y la agenda en la maleta…). Pese a ello, fue una etapa en la que considero que crecí mucho como persona y en la que aprendí muchas cosas. Por supuesto, no dejé de lado la carrera universitaria, y compaginé el trabajo en el despacho con una plaza como profesora asociada, primero en la Universidad Internacional de la Rioja (desde 2012 hasta 2015) y, en el curso 2016-2017, de nuevo en la USC.

Cuando parecía que todo estaba en orden (tenía un trabajo que me gustaba, vivía tranquila…) llegó otro de los peores momentos de mi vida: el 26 de abril de 2016 me diagnosticaron un cáncer de mama triple negativo (el de peor pronóstico). ¿Es que, acaso, la vida ya no me lo había puesto lo suficientemente difícil hasta este momento? Me hicieron una mastectomía, llevé quimioterapia, radioterapia… En febrero de 2017 volví de nuevo al trabajo. Parecía que todo iba bien. En marzo de 2018 me hicieron la reconstrucción, pero el mazazo llegó de nuevo el 30 de diciembre de 2018. Era domingo. Íbamos a ir a dar un paseo por la playa, pues hacía un día estupendo para eso, cuando mi marido recibió un mensaje informándole de los resultados de un PET-TAC que me habían hecho el 28 de diciembre: resultados compatibles con recidiva tumoral. —¿En serio? ¿Otra vez? ¿Qué he hecho yo para merecer esto?"— pensé. Creo que psicológicamente este diagnóstico fue "peor" que el primero. La primera vez, cuando consigues levantarte, afrontas el proceso pensando en que vas a lograr curarte y no piensas más allá. La segunda vez tienes la sensación de que esto no va a acabar nunca. Después de esta recaída, que incluyó nueva cirugía y quimio, vinieron cuatro más… En muchos momentos he pensado en tirar la toalla, en que no merecía la pena seguir sufriendo, en que la vida estaba siendo muy injusta conmigo… y todo lo que podáis imaginar, y confieso que si he seguido adelante ha sido gracias a esa persona tan maravillosa que hace veinticuatro años la vida puso en mi camino: mi marido. ¡Él sí que tiene el cielo ganado!

Por todo lo anterior, en octubre de 2019 decidí cerrar mi gabinete y, por suerte, tuve la oportunidad de volver a la USC, primero con contratos como profesora interina de sustitución, en 2021 conseguí la plaza de Profesora Ayudante Doctora y, desde el pasado mes de diciembre de 2024, ya de manera indefinida y estable como Profesora Permanente Laboral.

A pesar de ir superando etapas, si algo he aprendido a lo largo de todos estos años es que el mundo no está hecho para los ciegos y, día a día, siempre hay algo que te recuerda que eres diferente. ¿A qué me refiero? ¿En alguna ocasión os habéis parado

a pensar lo difícil que puede ser, para una persona ciega, comprar una placa de inducción? Hoy por hoy, la mayoría de los electrodomésticos son táctiles, tendemos a eliminar los botones en todos (inducción, hornos, lavadoras, extractores…) pero… ¿a nadie se le ha ocurrido pensar que, si no hay ningún tipo de relieve, no puedo encender los electrodomésticos? Este es sólo un ejemplo de las múltiples barreras que me encuentro en el día a día.

Más de una vez he tenido que escuchar cómo alguien me decía: "es que parece que ves" (algo que a otros compañeros ciegos también les pasa) y es que, efectivamente, como digo yo: "en ambientes controlados todo funciona", lo difícil es cerrar la puerta de tu casa y salir: coches aparcados en pasos de peatones, obstáculos sin señalizar. Cada día se convierte en un reto que la vida te obliga a superar. ¡Con lo fácil que sería si realmente estuviésemos concienciados con la inclusión! Porque, sí, creo que hoy en día falta concienciación. Se habla mucho de inclusión "porque queda bonito", pero no porque realmente exista concienciación. Un ejemplo lo tenemos en las oposiciones: la gente piensa que la reserva de plazas para personas con discapacidad "es una ventaja", y ¡nada más lejos de la realidad! En una oposición la persona con discapacidad, al igual que cualquier otro aspirante, tiene que superar las pruebas selectivas. La única ventaja es que, al haber cupo de reserva, se reduce la competencia (las personas con discapacidad compiten entre sí) algo que, por otro lado, es lógico, pues los tiempos, los recursos, las herramientas… con los que personas con y sin discapacidad cuentan son totalmente diferentes y, por tanto, la única manera de garantizar la igualdad de oportunidades de la que tanto se habla es garantizar el cupo de reserva, incluso en las universidades (en la actualidad no todas cumplen con este precepto legal).

A pesar de todo lo que he vivido, que he tratado de resumir en estas páginas, NO ME GUSTA que la gente me diga frases como "tú eres psicóloga, tú sabes más que nadie de esto"; "vas a ganar la batalla" (¡yo no elegí ir a la guerra!); "eres una campeona" (¡no quiero jugar ningún partido!); "eres una persona muy resiliente" (no soy resiliente, la vida me ha hecho resiliente); etc.

Para finalizar, me gustaría decir que "mis sueños", en este momento, son dos. A nivel laboral: llegar a ver que en alguna universidad española conceden la distinción Dr. Honoris causa a una persona con discapacidad. A nivel personal, tener un poquito de tranquilidad y disfrutar del día a día sin sustos y sin impedimentos.

No me gusta dar consejos, pues pienso que todos somos diferentes y lo que puede servir para una persona probablemente no sirva para otra así que, con esta historia, con mi historia, solo espero llegar a transmitir que por mucho que a veces nos falte el aire para respirar, sí se puede, que es importante buscar ayuda y rodearse de personas bonitas. Afortunadamente, creo que tengo muchas personas bonitas en mi vida, a las que quiero agradecer todo lo que han hecho por mí. Ellas saben quiénes son…

Capítulo 68
Cicatrices de una mujer guerrera



Silvia Mendoza

Licenciada en Administración y Dirección de Empresas por la Universidad de Vermond, Master en Growth Hacking y Customer Experience de ESIC y de IEBS. Programa Ejecutivo en Transformación Digital para Directivos de Telefónica e imparto clases como profesora en el Máster Inmobiliario de la UNIR, y en Real Estate Business School, REBS.

Palabras clave: patriarcado, micromachismos, resiliencia, superación.

Recuerdo con nitidez el día en que llegué a casa graduada con honores de mi Grado en Dirección de Empresas y mi padre me dijo —con una naturalidad que me dejó helada— que mi futuro dependía de encontrar un marido. En ese instante, algo dentro de mí se rebeló: ¿Cómo podía alguien limitar mis aspiraciones de esa manera? Fue entonces cuando decidí tomar las riendas de mi vida y demostrar que era capaz de mucho más. La graduación fue un hito, pero también un recordatorio de que la aprobación de los demás no debería definir mi valía. Mi padre, con sus comentarios despectivos, solo reforzó mi determinación de construir mi propio camino.

Recuerdo con claridad mis inicios. Con apenas dieciocho años, la vida me puso a prueba. La crisis económica nos obligó a mi familia y a mí a apretarnos el cinturón y tuve que comenzar a trabajar y, por ello, tuve que dejar de lado mis sueños universitarios para ayudar a sacar adelante a los míos. Trabajé en lo que pude: vendiendo seguros, autos... Incluso pisos. Fue una época dura, pero me enseñó el valor del trabajo

y la importancia de la resiliencia. A pesar de los desafíos, esos primeros trabajos me proporcionaron una valiosa experiencia laboral. Aprendí a comunicarme con diferentes tipos de personas, a resolver problemas y a trabajar bajo presión.

La universidad fue mi primera gran batalla. Compaginar estudios, trabajo y prácticas de conducción fue agotador, pero cada logro me llenaba de un orgullo inmenso. Descubrí mi capacidad para establecer prioridades y decir que no sin sentirme culpable. En esa época, trabajaba en el sector del automóvil. Un día, un cliente enfurecido destrozó mi ordenador. En ese momento, me di cuenta de que no quería seguir en un entorno donde no me valoraban. Esa experiencia fue un punto de inflexión. Decidí que quería trabajar en un lugar donde pudiera marcar la diferencia y donde me sintiera valorada.

Desde que tuve que posponer mis estudios, la curiosidad se convirtió en mi motor. Me sumergí en un mar de conocimientos, asistiendo a cursos, participando en debates y compartiendo ideas con otros apasionados. Descubrí que enseñar no solo era una forma de compartir lo que sabía, sino también de aprender aún más. Es como encender una pequeña llama en la mente de alguien más: ¡Es mágico!

Mi trayectoria me ha enseñado una cosa: el conocimiento solo tiene valor cuando se comparte y se transforma en acción, cuando inspira. Por eso, creo firmemente en la formación y en aportar valor desde lo que sabemos.

Mi filosofía es clara: "Iluminar, no brillar". No se trata de destacar, sino de guiar, de conectar puntos entre el contenido, el negocio y las personas. La importancia de la formación no se trata solo de aprender conceptos, sino de abrir la mente, despertar la curiosidad y proporcionar herramientas para que las generaciones venideras puedan crear, innovar y llegar más lejos de lo que hoy podamos siquiera imaginar.

En el mundo laboral, siempre he intentado cultivar relaciones auténticas con mis compañeros. Al fin y al cabo, todos somos como icebergs: lo que vemos en la superficie es solo una pequeña parte de lo que somos. Aprender a valorar a los demás, más allá de lo que aparentan, ha enriquecido mi vida profesional y personal.

Esa experiencia me enseñó, también, que el trabajo no solo es una fuente de ingresos, sino una parte importante de nuestra vida. Merecemos trabajar en un entorno donde nos sintamos respetadas y valoradas. Y lo más importante: aprendí que no hay que tener miedo de cambiar de rumbo si no estamos satisfechas. A veces, lo que parece un obstáculo puede ser una oportunidad para crecer y descubrir nuevas pasiones.

Recuerdo cuando estaba en mi penúltimo trabajo. Me sentía estancada, como si estuviera atrapada en una rutina. A pesar de que tenía un empleo seguro, algo dentro de mí me decía que era hora de buscar nuevos desafíos. Mis seres queridos me advirtieron sobre los riesgos de cambiar de trabajo y tener que empezar de cero, pero yo sentía que necesitaba un nuevo reto. Y así fue como di un salto al vacío y me uní a mi empre-

sa actual. Hoy, puedo decir con orgullo que fue una de las mejores decisiones que he tomado. La oportunidad de aprender y crecer cada día es algo que atesoro. Participar en muchos de los proyectos de innovación que tienen lugar es un privilegio.

Por esto, con una licenciatura en Administración y Dirección de Empresas y un máster en Growth Hacking y Customer Experience, tuve la oportunidad de crear el departamento de experiencia de cliente en Metrovacesa. Fue un reto apasionante. Desde la nada, construimos un equipo dedicado a transformar la forma en que nuestros clientes vivían la experiencia de comprar una casa.

Implementar una estrategia de *Customer Experience* (o experiencia del cliente) en una empresa inmobiliaria fue todo un desafío. Tuvimos que diseñar nuevos procesos, utilizar herramientas tecnológicas innovadoras y, sobre todo, cambiar la mentalidad de la organización. Pero gracias al equipo y a mi pasión por la innovación, lo logramos.

He tenido la suerte de trabajar en proyectos muy interesantes, como la implementación de tecnologías *blockchain (control a través de bases de datos del camino que hace el dinero digital)* en el sector inmobiliario o el desarrollo de experiencias inmersivas para nuestros clientes. Además, he podido compartir mis conocimientos como docente en varios másteres, lo que me ha permitido conectar con otras personas apasionadas por la innovación.

Creo firmemente que cuando haces lo que amas, la vida se transforma en una experiencia mucho más rica y gratificante. A través de mi experiencia vital, he aprendido que la adversidad puede ser un poderoso catalizador del cambio. Descubrí una fuerza interior que nunca antes había imaginado y me di cuenta de que era capaz de superar cualquier obstáculo. Hoy, miro hacia atrás y agradezco esos momentos difíciles, ya que me forjaron y me convirtieron en la persona que soy hoy. Además, rodearme de personas que me apoyan y me inspiran, me ha ayudado a crecer exponencialmente. Cuando me he encontrado estancada, es cuando he hecho un cambio y he buscado nuevas conexiones. No he tenido miedo de salir de mi zona de confort ni de buscar mentores que me han ayudado a alcanzar mi máximo potencial.

Pero quien empezó todo fue mi madre. Yo he tenido la suerte de contar con una madre increíble que ha sido mi mentora desde siempre. Su optimismo alegría y su fortaleza afrontando la vida me han enseñado a enfrentar los desafíos con una sonrisa. Ella es lo que Marian Rojas denomina una *persona vitamina*: alguien que llena tu vida de energía positiva y te contagia sus ganas de vivir. Siempre tiene una palabra amable con los demás o una broma para arrancarte una sonrisa, con sus 87 años y dolores de huesos, ella le lleva el disco con su última resonancia a su médico Rubén y le dice —Doctor, le traigo el último disco de Shakira—. Ese tipo de humor. Busquémoslo, que cada vez vamos por la vida con más prisa y más pendiente de lo nuestro, y menos pendientes de regalar sonrisas y gestos amables.

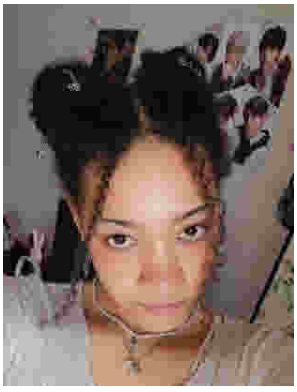
Otro aspecto fundamental de la vida —además de la capacidad de cambio y de estar bien acompañadas— para mí, es participar en el voluntariado. Dar un poco de tu tiempo para ayudar a los demás es una de las experiencias más enriquecedoras que puedes tener. No se trata solo de donar dinero, sino de involucrarte activamente en tu comunidad y conectar con personas que necesitan tu ayuda. Arremangarte y colaborar en proyectos sociales te permite salir de tu zona de confort, poner los pies en la tierra y valorar lo que realmente importa: la salud, las relaciones humanas y la oportunidad de marcar una diferencia en la vida de alguien más. En mi caso, el voluntariado me ha enseñado a ser más empática, a apreciar las pequeñas cosas de mi día a día y a encontrar un propósito más allá de mis propios intereses. Sobre todo, he aprendido que el modo más fácil para ser felices no es comprando cosas, es ayudando a otras personas.

Por último, la formación continua ha sido mi compañera de viaje durante todos estos años. Me ha permitido adaptarme a los cambios, superar obstáculos y alcanzar mis metas. Así, mi día a día es una mezcla de estrategia, ejecución y aprendizaje continuo. En la que lo más importante es asegurar que cada cliente tenga una experiencia única y memorable.

A lo largo de mi carrera, he aprendido que la adversidad es una oportunidad para crecer y que la pasión es el motor que nos impulsa a alcanzar nuestras metas. Mi experiencia en Metrovacesa me ha permitido desarrollar habilidades en liderazgo, innovación y gestión de proyectos que nunca imaginé tener. Hoy, puedo decir con orgullo que he construido una carrera sólida y gratificante. Pero lo más importante, encontré mi lugar en el mundo y descubrí que tengo la capacidad de marcar una diferencia positiva en la vida de las personas.

Mi mensaje es claro: no permitamos que las expectativas de los demás limiten nuestros sueños. Cada una de nosotras tiene el poder de trabajar para crear la vida que deseamos. La superación no es solo un acto, es una actitud que se cultiva día a día, con esfuerzo, resiliencia y el apoyo de quienes nos rodean. Gracias a mi familia y amigos, por ser mi combustible en este viaje. Vosotros sois mi motor.

Capítulo 69
Mariposa púrpura



Esperanza Menéndez Bernal

Nacida en Ferrol en el año 2002. Estudia Traducción e Interpretación en la Universidade de Vigo

Palabras clave: inseguridades, racismo, orfandad, opresión, superación.

Si alguien me hubiera dicho cuando era pequeña que iba a encontrar la manera de quererme tal y como era, no me lo hubiera creído.

Cuando creces en una ciudad pequeña y eres diferente al resto de personas, es inevitable sentirte algo sola. Puede haber muchos motivos por los que sientas que ese no es tu lugar y en mi caso el hecho de no ser blanca, como el resto de mis compañeras y compañeros siempre fue motivo de inseguridad. Crecí sintiendo que nunca iba a ser como ellas y ellos por culpa de ver un mundo donde las personas de color eran señaladas por motivos injustificables que solo se traducían en racismo. La gente siempre se intentaba esconder tras el mismo argumento de no ser racistas, pero siempre me hacían las mismas preguntas: "Ahora de verdad, ¿dónde naciste?", "¿no eres adoptada?", "¿cómo es que sabes hablar gallego?"

Ese tipo de preguntas, si te las hacen cuando tienes siete años y estás en el parque con tu madre biológica blanca pueden crear en ti muchas inseguridades. Por su-

puesto que no hay ningún problema en haber nacido en otro país o ser adoptada, pero, cuando ya habías respondido a otras tantas personas haciendo el mismo tipo de preguntas tener que repetir la respuesta. Nací aquí pero mi padre es de Cuba y mi madre de España—", acaban cansando. Daba igual cuántas veces tratara de explicarlo, siempre se cuestionaban si lo que decía era verdad. Aunque ¿por qué iba a mentir una niña sobre eso? Y por mucho que hayan pasado los años, sigo sin entenderlo. Así que mientras iba creciendo sentía que, de alguna manera, estaba en un lugar que no me correspondía.

Cuando era adolescente los problemas parecían no acabar de crecer. No me gustaba mi pelo, no me gustaba mi cuerpo, no me gustaba mi voz… Y no importaba cuántas veces tratara de cambiar esas cosas que no me gustaban, siempre volvía a odiar algo nuevo sobre mí por lo que llegó un punto donde estaba tan cansada que simplemente paré de hacerlo. De cualquier forma, parecía que nada que hiciera daba resultados. Entonces hice una pequeña reflexión: ¿Era la única persona que se sentía así? Y claro que la respuesta fue un enorme NO. Por lo que, en cierta medida, me sentí reconfortada. Escuchaba al resto de mis amigas compartir sus inseguridades y, aunque no fueran exactamente las mismas que las mías, me sentía reconfortada por el hecho de que no había nadie en este mundo que nunca hubiera pasado por esto.

Si bien en la calle me sentía juzgada por las miradas de la gente, en casa me sentía reconfortada. Pero la vida trae cosas que no te esperas. Una niña como yo no solía pensar en que podría perder a la persona que te había cuidado y querido desde el momento en el que llegaste a su vida, pero pasó. En plena adolescencia perdí a mi madre y, con ella, una gran parte de mí. Si hay alguien que me quería mil veces más de lo que yo podría llegar a quererme a mí misma era ella. Las dos éramos inseparables porque ella era la persona que me protegía de todo lo malo y me había enseñado la lección más importante de mi vida: "Siempre tienes que tratar a los demás como te gustaría que ellos te trataran a ti".

Cuando era pequeña eso siempre me pareció algo sencillo de hacer, después de todo, ¿no todos deberíamos de serlo? Pero en cuanto crecí un poco me di cuenta de que eso no sería así. Mi madre siempre me pareció una persona con un corazón enorme y yo solo soñaba en ser la mitad de comprensiva que ella, así que seguí su ejemplo. Todo lo que aprendí de ella ha marcado mi camino y siempre he intentado dar el mismo ejemplo en las personas de mi alrededor, a pesar de que había quien no me trataba como merecía y lo único que quería era encerrarme en casa y no volver a tener contacto con el mundo.

Soy una persona que lleva el corazón en la mano y perderla fue como si me lo hubieran arrancado y por mucho que alguien intentara hacer algo por ayudarme, nada funcionaba. Había construido una gran muralla entre mí misma y el resto del mundo. Nadie podía entrar y yo no podía salir. Por mucho que pasara el tiempo, era como si

todos los días fueran el mismo para mí hasta que encontré lo que fue un salvavidas para mí: BTS —un grupo musical coreano—. Encontré un refugio en las letras de sus canciones y gracias a ellos sentí que alguien me volvía a entender por primera vez en mucho tiempo.

Muchas veces la gente juzga este tipo de admiración hacia los artistas, pero lo que no entienden es que muchas personas como yo lo que encuentran en ellos es esperanza en una vida llena de desesperación. Siento que muchas veces se nos juzga a las mujeres por las cosas que nos gustan sin motivo alguno, pero al fin y al cabo son gustos que no hacen daño a nadie y pueden llegar a cambiar muchas vidas a mejor porque quizás lo que dicen es exactamente lo que necesitabas escuchar.

A partir de ese momento entré en el momento más bonito de mi vida: quererme tal y como era. Fue poco a poco. Empecé dejando de culparme a mí misma por cosas sobre las que no tenía control y empecé a valorar todas y cada una de las partes de mí misma que veía como imperfecciones. Siento que no es un camino con una meta clara porque cada una tenemos nuestros propios objetivos. Para mí poder llevar mi pelo natural sin sentirme avergonzada era una victoria. Es por eso que cada día es un nuevo reto y deberíamos sentirnos orgullosas de cada avance e incluso por cada retroceso. No es un camino lleno flores, así que nunca te olvides de las veces que lloraste cuando sonrías.

También fue en ese momento de mi vida donde formé un rasgo de mi personalidad: ser una cabezona. Si bien en muchas ocasiones es visto como un rasgo negativo, yo no creo que sea así. Para mí, ser cabezona solo significa mantener mi opinión y mis principios por lo que no creo que sea algo malo. Siento que para poder proteger mis ideales es necesario serlo hasta cierto punto y esto es lo que más me ha ayudado en esta vida porque pasé de ser una niña fácil de manipular a una mujer que creía más en sí misma. Aunque claro que hay que encontrar un punto entre serlo y no escuchar a los demás.

De la mano de empezar a sentirme mejor con mi misma vino la culpabilidad, ¿me merecía ser feliz sin mi madre en mi vida? Pienso que decir que estaba avanzando sin ella era incorrecto, porque había sido ella quién me había guiado a avanzar. Ella me había ayudado a tener un corazón empático, a luchar por mis creencias y, sobre todo, a querer cada pequeño detalle que formaba mi persona por lo que no debía sentirme culpable, ya que ella siempre estaría conmigo en cada paso que diera. A día de hoy, y después de un duro camino, estoy orgullosa de todo lo que he conseguido, sea grande o pequeño para otras personas, para mí ser lo que soy y sentirme como me siento es motivo de felicidad.

Mirando atrás, me gustaría poder decirle a aquella niña que se odiaba a sí misma que no todo iba a estar bien y que iba a haber momentos en los que lo único que iba a querer hacer sería desaparecer, pero que ella es fuerte y lo suficientemente

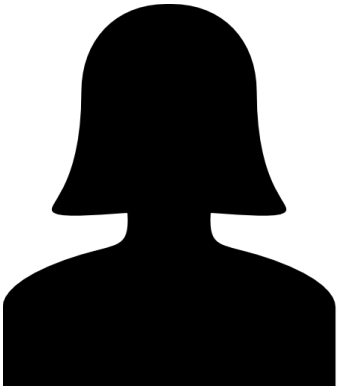
cabezona como para que nada acabe con ella. Aunque todo parecía una oscuridad interminable, iba a encontrar algo de luz y la única persona que siempre iba a entenderla al completo era ella misma por lo que debía cuidarse a sí misma y escuchar a su propio corazón.

No pasa nada si hay un día donde lo único que quieras hacer es descansar, está bien hacerlo porque te lo mereces solo nunca olvides por quién continúas el camino a pesar de que pase el tiempo: tú misma.

Me gustaría acabar este texto con una frase de una de mis canciones favoritas.

Algunas luces son ambiciosas
algunas luces son errantes
Cada persona emana luz
Todas ellas son hermosas
— Mikrokosmos, de BTS.

Capítulo 70
¿Cómo es ser una mujer en Irán?



Haniye S. M.

Palabras clave: Irán, patriarcado, opresión, falta de libertad.

Como hija de familia y mujer, siempre he percibido el caos por todas partes, tanto en la familia como en la sociedad. En un país del tercer mundo, hay muchísimas cosas que la gente no se da cuenta de que les hace falta. Por ejemplo, la educación desde el principio a los niños, los cuidados, entender las necesidades y los sentimientos de los otros, escuchar y conectar con los demás de una forma saludable y eficaz y, sobre todo, aprender a dialogar.

Aquí, en Irán, el amor es algo peligroso de lo que hay que deshacerse lo más pronto posible o también puedes casarte sorda y ciega. Nosotras tenemos que llevar pañuelos —al parecer, el cabello puede provocar a los hombres y sería un pecado para todos—. Es mejor cubrirse obligatoriamente para poder entrar al paraíso. Aquí tienes que callarte, siempre ser "buena", no ocupar tanto espacio y vivir encogida.

Claro que una mujer con tantas complicaciones y obligaciones no tendrá un futuro normal ni un día normal y corriente, porque nosotras siempre estamos navegando un montón de ignorancias y maltratos. Empezamos con los padres que apenas crecen y llegan a la madurez mental y emocional. Esto crea hijas dependientes, pero abandonadas. Ellas son las que tienen que entender el mundo entero por sí mismas y regular a sus padres emocionalmente y arreglar las cosas en casa. Con este modelo, entramos a la sociedad, a la vida adulta y a las relaciones y no sabemos hacer otra cosa.

Nuestras relaciones se van a romper a menudo porque los hombres también han crecido en este ambiente. Han reprimido tantas cosas desde pequeños y en la adolescencia, que en su relación o tienen celos o miedo o demasiados complejos para tratar con una mujer.

Algunas de nosotras siempre nos sentimos invisibles en un matrimonio, en una relación de pareja o, generalmente, en la vida. Aunque somos capaces de hacer muchas cosas y nos esforzamos bastante para mejorar la calidad de nuestras vidas, ahí fuera nos quieren mansas, calladitas y obedientes. Aquí está prohibido ser libre, por fuera y por dentro.

Hay veces que un padre no quiere ver a su hija avanzando en la vida. Siente celos por los logros de ella, la pisotea como puede para que no crezca más que él, en favor de su orgullo herido. La devalúa por ser demasiado aventurera y así se destroza la autoestima de una niña. También a veces un hermano, un esposo, un novio, hasta un psicólogo no pueden ver a una mujer crecer… ¿Por qué será?

Aquí es donde la mujer decide esconderse detrás de esta máscara masculina. Ya no es receptiva, no hace caso a sus sentimientos, ya no tiene ternura y solo actúa bajo las reglas de la lógica. Una mujer trabaja para ganar su vida, pero en el camino pierde su verdadera identidad. Ahora ella misma también cree que es un hombre; se identifica con la máscara y sigue adelante. Con este papel que le ha tocado, ahora tiene que hacer sacrificios excesivos, cargar con las responsabilidades de los demás y buscar algo de cariño donde sea, porque en el fondo sigue siendo mujer, con los mismos deseos de creación y crianza.

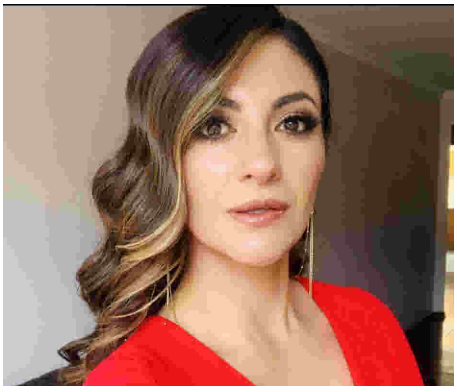
Pero siento que las cosas están cambiando, creo que vamos a recuperar nuestra feminidad poco a poco, pero esto requiere mucho trabajo personal de cada persona que todavía está viva y está viviendo la vida.

Me gustaría terminar con un poema que he escrito.

La Voz Ahogada

¿Qué dicen?
Palabrotas.
¿Qué hacen?
Actuar.
¿Qué quieren?
Ser libres.
¿Qué desean?
Ser vistas.
¿Y para qué?
Para sentirse vivas.
¿Es esto la juventud?
No, no lo creo.
¿Qué es entonces?
Es luchar por una causa perdida.
¿El qué?
Ser feliz aquí.
¿Es imposible?
Sí, nos quieren muertas.
¿Muertas cómo?
Funcionando como máquinas,
para sus ventajas,
quieren esclavas.

Capítulo 71
El conocimiento te da poder



Mary Molina Jaramillo

Es ingeniera en Marketing de Empresas. Tiene 43 años. Vive en la ciudad de Ambato (Ecuador). Actualmente desarrolla la parte comercial de La Cigarra Pizza Artesanal.

Palabras clave: experiencias, exigencia, trabajo, familia, esfuerzo, inconformismo.

Los consejos que me gustaría haber escuchado cuando iniciaba mi vida en el mundo real… ¡Qué buena pregunta! Y bueno aquí voy. Vengo de una hermosa familia ecuatoriana de cinco integrantes: papá, mamá y mis dos hermanos. Yo soy la única hija mujer y, por lo tanto, la más cuidada de todos. Casi, casi educada en una burbuja de cristal donde no había malicia y todo era felicidad absoluta (algo que no era real) pues hoy soy una mujer de cuarenta y tres años con una vida tipo montaña rusa.

Ahora que, gracias a este escrito, miro hacia atrás en mi vida digo —¡Wow!—, con todo lo malo que viví tantas veces, pensé que no podría seguir y hoy soy fiel creyente de que es de vital importancia, es más diría una casi obligación, empezar una vida de joven mujer enfocada en el conocimiento del ser humano, del ser mujer y de manejar las emociones. También creo que al ser creadoras de vida y fuente de amor infinito siento que con ese mismo amor deberíamos caminar por la vida eligiendo ser felices a pesar de las adversidades o circunstancias que pueden presentarse.

He escuchado decir muchas veces la frase "Si no hubieras pasado por todo lo que pasaste o viviste, no serías la mujer que hoy eres" y le doy validez a esto. Sin embargo, me hubiera gustado que en varios momentos de mi vida viniese una Mary a llenarme de consejos, información, libros, talleres que empoderasen mi pensamiento y llenasen mi corazón de sueños por cumplir, de energía positiva para entender que todo lo que quería ver reflejado en mi mundo exterior, en realidad, estaba dentro de mí y que YO tenía el poder de diseñar mi vida.

Hoy gracias a mi autopreparación y búsqueda de información constante —que recomiendo totalmente— siento que desde hace unos dieciséis años mi vida cambió por completo. Dejé de ser la mujer inconsciente que caminaba por la vida tropezándome y viviendo como venga el día, a ser una mujer creyente de que todo es posible en esta vida. Conseguí entender que mi propósito en este mundo es muy gigante y que, si vives en servicio constante, siendo amor y brillando con tu luz iluminando a todos quienes estén cerca de ti, pues recibirás bendiciones. Ahora vivo abierta a cualquier posibilidad y buscando siempre rodearme de gente que me impulse a ser mejor: mejor amiga, mejor hermana, mejor hija, mejor esposa, mejor madre. Gracias a mi curiosidad e inconformidad con lo típico, busqué cómo crear un cielo en esta tierra y decidir vivir cada día con mayor intensidad.

Con esto quiero contar que en la vida absolutamente todo parte de una decisión: lee mucho, aprende cómo nutrir tu cuerpo —este templo sagrado que Dios la vida o universo como quieras llamarlo nos prestó— y depende de ti amarlo y cuidarlo y darle lo mejor que tenemos. De ahí parte todo, de ahí nace tu luz y tu destino.

Uno de mis libros favoritos habla sobre lo mágico que es caminar por la vida despierta y explica cuatro recomendaciones que harán de tu estancia en este mundo, un proceso mucho más ligero.

Sé impecable con tus palabras.

No te tomes nada personalmente.

No hagas suposiciones.

Haz siempre lo máximo que puedas.

De este lado del mundo, en la hermosa Latinoamérica vibra y laten corazones de gente maravillosa, alegre cariñosa, amorosa, trabajadora, humilde que día tras día despertamos con la ilusión de disfrutar en medio del trabajo y las responsabilidades y, por supuesto, de la maravillosa naturaleza y sus fértiles tierras que nos rodean. En mi país aún se puede disfrutar de la calidez de la familia, un desayuno o cena al calor del hogar con alimentos frescos de nuestra tierra. De lugares llenos de música con gente muy amable.

Te recomiendo no saltarte en tu vida, la parte de viajar ligera. Te recomiendo conocernos en Ecuador: conocer la nuestra y otras culturas, otras costumbres, otra comida, otros entornos que esos momentos vividos son los que marcarán tu corazón.

Las mujeres somos maravillosas y capaces de conquistar el mundo entero si lo decidimos. Juntar varios testimonios y que, al final, después de leerlos te des cuenta de que nos une la misma esencia, es el objetivo de este libro. Quiero inspirar y apoyar a mujeres que necesiten luz y quiero contagiar a muchas de alegría y esperanza.

Hoy soy capaz de hacer esto y de querer esto. Hoy dirijo junto con mi esposo una cadena de restaurantes (La Cigarra Pizza Artesanal) y estamos en expansión por el país. Parte de mi crecimiento como mujer se ve reflejado en el éxito hoy de todo lo que he emprendido, de mis relaciones, de mi entorno. Por eso te digo a ti que me estás leyendo, que no es una casualidad que, si te sientes agobiada, triste, que si no tienes un norte o las cosas no salen como quieres, pues que has de hacer una pausa, respirar hondo y conectar tu mente con tu corazón. Él tiene todas las respuestas, es ahí donde empieza la magia: cuando callas tu mente que muchas veces nos detiene y paraliza. Desde ahí empiezas a marcar un camino diferente, porque solo esa pausa ese acuerdo contigo, el amarte y agradecer que estás viva te llevará a conectar con personas y lugares que te guiarán para encontrar tu verdadero propósito de vida.

Ahora, para mí, mi mayor bendición es mi hermosa familia: tengo un esposo maravilloso, el príncipe que siempre me leyeron en los cuentos —que dicen que no existe— pues sí existe —carita de mujer enamorada— y mis tres ángeles en la tierra que son mis hijos José Martín, Stefano y Luca, a quienes dedico todo mi amor cada día. Junto con mi esposo nos sentimos con la responsabilidad de educar a seres humanos maravillosos y hombres respetuosos con las mujeres

Gracias por leer un poco de mí, siempre estoy a las órdenes y en servicio de quien quiera pues un tiempo bonito de compañía.

Con todo mi amor y humildad.

Capítulo 72
Huellas de niña



María Victoria Molina Gómez

De profesión, agricultora. Mi afición es escribir poesía. Tengo dos hijos. Participo en todo lo que puedo para dar voz a las mujeres rurales. Solo pido que no se olvide a tantas mujeres anónimas que dejaron su vida sin que nadie les reconociera su trabajo y su esfuerzo.

Palabras clave: Murcia, desigualdad social, clases sociales, violencia de género.

Érase una vez un pueblo; mi pueblo.

Este es un rincón del interior de la región de Murcia, donde la tierra y el agua han tejido la historia de sus gentes. Un lugar escarpado, de calles que suben y bajan como si quisieran alcanzar el cielo, con la iglesia siempre al fondo, vigilante y serena, viendo cómo pasa el tiempo. Yo nací en la calle Artichuela. Una calle sin salida, pero que a mí me llevó —al lomo del viento que allí corre y teniendo como alas mis sueños— a recorrer el mundo. Abarán, se llama mi pueblo, municipio eminentemente agrícola. Su historia está marcada por el río Segura que recorre todo su perímetro. Sus orígenes se remontan a la época musulmana, cuando se establecieron aquí sistemas de riego que todavía hoy nutren sus huertas. De hecho, las Norias, símbolo del municipio, son herencia de esa época y siguen, a día de hoy, girando, como testigos del paso del tiempo.

Mi vida comenzó en el seno de una familia normal en aquel momento. Mi padre se dedicaba al esparto, mi madre a lo que ahora se llama *manipulación de alimentos*. Mis abuelos eran albañil y sirvienta en una casa de señoritos. El sentido de la responsabilidad, pero también de la desigualdad entre clases, fue muy fuerte desde muy pronto en mi niñez.

El día comenzaba con el repicar de las campanas y el murmullo del río Segura que nunca deja de fluir, pero solo esto era lo idílico. Ahí comenzaba un día, a partir de mis dos años de vida, dominado por la soledad y el ajetreo, al otro lado de la puerta de mi casa, de las gentes que iban y venían. Mis padres y abuelos se iban a trabajar. A eso de las siete de la mañana, me daban el desayuno que consistía en un vaso de leche recién ordeñada de la cabra de la vecina, pero solo si ese día había una peseta para poder compararla. Si no era así, quizá quedaba algún trozo de pan del día anterior y si tampoco había, tendría que esperar al mediodía, hasta la comida. Sin embargo y a pesar de esto, no tengo recuerdo de que pasara hambre. Por la tarde, mejor dicho, en el centro del día y después de haber comido, volvían a trabajar. Entonces me dejaban en una silla. Mi compañía era una muñeca de trapo que me hizo mi madre y un botijo, la puerta cerrada y el aviso de que no me moviera hasta que ellos regresaran. A veces oscurecía sin que viniese nadie, pero tampoco tengo la sensación de pasar miedo. Todo esto hoy sería impensable, pero entonces la vida era así y así transcurría.

He omitido un detalle muy importante, que es el origen de mi amor a la tierra y la agricultura en esta historia: mi abuelo tenía un burro y una «cuartilla de tierra». En esta tierra plantaba tomates, berenjenas, patatas y diferentes frutas, según la época del año en la que estuviéramos. Recuerdo con mucho cariño las alforjas del burro repletas de todas esas hortalizas y frutas. Desde entonces supe que mi vida, de una forma u otra, estaría ligada a la agricultura, aunque no fue hasta muchos años después cuando esto fue así.

Mientras eso llegaba, era consciente de la desigualdad social. De la violencia de género que sufrían las mujeres, incluida mi madre y mi abuela, aunque no la llamaban así en aquella época. Las mujeres trabajaban, pero el sueldo lo cobraban los hombres. Las mujeres llevaban la carga del trabajo, la casa y la educación de los hijos. Por supuesto, nadie les cotizada para una futura jubilación y así fueron pasando los años. Con el pasar del tiempo me prometí trabajar para una sociedad más justa e igualitaria. Esto me llevó a tener guerras dentro de los diferentes trabajos que tuve: me despidieron por pedir igualdad salarial, por pedir que se me cotizara para mi jubilación, por tener voz dentro de una empresa y reconocimiento como trabajadora de pleno derecho. Todo esto también me llevo a dar clase en la Universidad Complutense, aun sin tener estudios universitarios. Participé en un máster para hablar de discriminación en diferentes ámbitos profesionales durante cinco años. He participado como ponente en muchas mesas redondas como defensora de los derechos de la mujer.

He cerrado el círculo de la vida, he plantado muchos árboles, he tenido dos hijos y he escrito un libro (a punto de publicarse).

A día de hoy mi profesión es la agricultura. Soy gerente de mi propia explotación agrícola. Desde pequeña supe que mi vida estaría ligada al campo. La agricultura no es solo mi trabajo, es mi forma de entender el mundo. La tierra es justa, nos devuelve lo que le damos. Cada día amanece con el olor a tierra húmeda y el canto de los pájaros entre los frutales. El sol cae fuerte en verano, pero también madura los limones, los melocotones y las granadas que llenan de color los bancales. En invierno la brisa es más fría, pero la tierra nunca deja de dar. Cada cosecha es un pequeño triunfo, un legado que sigue vivo gracias al trabajo de generaciones.

Así es mi vida en Abarán, un pueblo donde las cuestas forjan carácter y la agricultura nos enseña a respetar la naturaleza. Un lugar que llevo en el corazón, como una semilla que siempre echa raíces.

Hoy solo soy una niña, de sesenta y dos años, que ama inmensamente su pueblo, sus calles y rincones. Solo soy una niña intentando dejar una huella que mejore la vida, aunque solo sea de una sola persona. Solo soy una niña envuelta en la inmensidad de los pétalos de los melocotones en flor.

Capítulo 73
La voz detrás del avatar



Mariona Morrás

Ingeniera mecánica de 24 años, trabaja como analista de ciberseguridad en Madrid. Apasionada del *gaming* multijugador, el arte y los deportes, ha competido en disciplinas como *powerlifting*, esquí y tenis, y actualmente practica escalada. Combina su espíritu competitivo con una sensibilidad artística que la lleva a explorar tanto lo técnico como lo creativo.

Palabras clave: gamergirl, vocoder, *gaming* inclusivo, videojuegos.

En el mundo virtual no importa quién seas hasta que descubren que eres mujer.

Mis primeros recuerdos de videojuegos mezclan tardes jugando con mi hermana en un emulador de máquinas recreativas en el ordenador y partidas clandestinas al *Halo* en la Xbox. Mis padres no nos lo permitían; en esa época, muchas personas decían que este tipo de juegos incitaban a la violencia. Más tarde conseguí una Nintendo DS, donde exploré mundos en *Super Mario Bros*, *Metroid Prime* y *Animal Crossing*. También pasé horas en páginas como *juegos.com* o *Minijuegos*, descubriendo pequeñas joyas *online*.

A los once años, cambié de colegio y nos dieron portátiles. Esta oportunidad me abrió la puerta a un universo nuevo. Algunos amigos de clase y yo conectábamos nuestros ordenadores en red para compartir partidas en grupo. Durante las horas de "estudio", cuando no había supervisión, construíamos mundos en *Minecraft*, bloque

a bloque, y nos sumergíamos en mil aventuras. Poco a poco, me di cuenta de que pocas chicas participaban en esas sesiones. Lo mismo ocurría en el recreo, donde las niñas dejaban de jugar al fútbol y querer jugar era ir contra corriente.

326 Cuando comencé a jugar *online*, evitaba usar el chat de voz. Crecí con el consejo constante de no hablar con extraños, pero también noté que muchas jugadoras sufrían rechazo en cuanto se les escuchaba hablar. En los foros y vídeos de partidas, veía cómo ignoraban, ridiculizaban o insultaban a las chicas que usaban su voz, lanzándoles comentarios como «ve a prepararme un sándwich». No quería pasar por eso, así que prefería mantenerme en silencio. Sentía inseguridad, y como no me consideraba particularmente buena jugando, pensaba que debía demostrar que estaban equivocados quienes creían que "las mujeres no pertenecen a este mundo". Para hacerlo, sentía que tenía que ser la mejor.

Sin embargo, en juegos menos competitivos me animaba a hablar. Recuerdo una vez en *Destiny 2*, donde usé un buscador de grupos para completar una misión cooperativa. La experiencia resultó increíble: los demás jugadores me ayudaron mucho y lo pasé genial. Al final, uno de ellos comentó algo que me dejó pensando. Habían asumido que yo era un niño de ocho años. Les resultó más lógico creer que un niño pequeño jugaba bien que aceptar que podía ser una mujer.

En los últimos años he vivido de todo. En un grupo de *Discord*, donde supuestamente todos éramos iguales, la mitad del tiempo me ignoraban. Era como si no existiera. En ese momento, decidí usar un modificador de voz, una herramienta que cambia el tono para sonar como un hombre. El cambio fue inmediato: comenzaron a escucharme, a tomar en cuenta mis ideas y, por primera vez, jugué tranquila. Las reacciones de los demás, ya fueran buenas o malas, se centraban en mi habilidad como *gamer* y no en mi género. Pero después de unos días dejé de usarlo. No era yo. Aunque me sentía más bienvenida, también me avergonzaba esconderme. Mi voz forma parte de quién soy, y jugar con una identidad falsa se sentía como una traición.

Hoy juego en un grupo más tolerante, donde participan varias mujeres, aunque todavía pocas. Cada semana compartimos partidas y disfruto mucho. Aun así, me emociono cuando encuentro a otra *gamer* en una partida. Siento una chispa de conexión instantánea. En el fondo, me doy cuenta de que estoy cayendo en lo que criticaba de niña: fijarme en alguien solo por el hecho de ser mujer. Pero la diferencia es que ahora intento que esa persona se sienta bienvenida, como me hubiera gustado sentirme a mí.

En el mundo virtual no importa quién seas hasta que descubren que eres mujer. Pero cada vez somos más las que demostramos que este espacio no pertenece exclusivamente a nadie. El *gaming* es para todas.

Capítulo 74
Ser mujer y llegar a los 40



Barbara Muiño

Franco-española, vivo cerca de Lyon y trabajo en comunicación pública. Intento siempre dar sentido a mi profesión y a mi vida, ser una mujer que se parezca a quien realmente soy. Participar en este proyecto es algo increíble para mí, junto a mujeres increíbles.

Palabras clave: edad, micromachismos, estereotipos, depilación, envejecimiento.

Cuando eres una mujer y llegas a los cuarenta, la sociedad, e incluso a veces la familia, los amigos o los conocidos, te lo recuerdan constantemente: "Pero, dentro de poco, vas a tener cuarenta años". Y me parece (con mi poca experiencia) que a los hombres les dejamos tranquilos. Tienes que cuidar tu físico, pero también tus canas, pero ¿una mujer no puede envejecer? Por ejemplo, un hombre calvo se ve bien, pero una mujer calva está enferma.

Una de las cosas que observo a mi alrededor es esa presión implícita que recae sobre las mujeres a medida que envejecen: deben mantener una apariencia física "aceptable". ¿Por qué? Porque, desde siempre, nuestra imagen ha sido moldeada por los hombres, los publicistas, el cine, la música, entre otros. Pero la paradoja es que, al acercarse a los cincuenta, una mujer puede ser juzgada por llevar ropa considerada demasiado sexy. Un vestido corto, una falda elegante y, de repente, la critican, cuando en realidad solo se viste como quiere.

No me siento directamente afectada, pero sí percibo esta presión. Yo misma me tiño el pelo para ocultar las canas. Y muchas veces me pregunto, ¿por qué lo hago? Porque me gusta tenerlo teñido, es una costumbre. Pero esa idea de belleza es completamente subjetiva. Esas canas, después de todo, son solo una señal del paso del tiempo, y eso es lo bonito. Lo que me tranquiliza es ver a una nueva generación de mujeres afirmarse, liberarse de los dictados de la sociedad. Se niegan a depilarse, ignoran los estándares de belleza, visten como quieren y asumen plenamente sus cuerpos. Al final, creo que lo importante es afirmarse y vivir como queremos. Con canas o no, con falda o no… ¡Qué más da! Porque los hombres lo viven con toda la tranquilidad del mundo (o eso parece).

Otro tema que merece ser destacado es el ascenso profesional. Una mujer construirá su proyecto, se esforzará cada día y avanzará teniendo en cuenta su vida personal. Evolucionará paso a paso, con determinación, pero también con paciencia. Sin embargo, a veces tendrá que dejar su carrera en segundo plano para criar a su hijo (que, recordemos, no ha tenido sola). Su carga mental será, sin duda, mucho más importante.

Al acercarme a los cuarenta, tengo la sensación de que ya no tengo derecho a trabajar en comunicación. Porque una nueva generación talentosa (y más joven) llega al mercado laboral, mientras que nosotras envejecemos y ya no estamos "a la moda". Debemos acabar con esas ideas, debemos creer en nosotras. Reflexionar sobre nuestro futuro y expresar lo que queremos hacer, como cualquier persona (hombre o mujer). Eso debería ser la norma y no cuestionarnos nuestro lugar en el mundo laboral a los 35, 40 o 50 años. La empresa o institución en la que estamos también debe tener en cuenta la evolución de todo su personal. Eso también creo que está cambiando y nosotras somos quienes podemos hacer que las cosas sigan mejorando.

El último tema que nos toca es el de tener hijos. Seamos claras y honestas: te hacen entender que después de los cuarenta tu cuerpo ya no es lo suficientemente joven para tenerlos. Lo he escuchado de personas cercanas y me parece profundamente injusto. Porque esas palabras los hombres las escucharán menos. Y además de esta presión, ¿qué pasa con las mujeres que no pueden tener hijos o que lo intentan durante años y años? ¿O con aquellas que simplemente no quieren? ¿Es tan grave? Creo que hay que ser conscientes de que estas observaciones pueden ser dolorosas y que nunca sabemos lo que cada una está viviendo.

Personalmente, hoy en día no siento el deseo de tener hijos. ¿Cambiará eso? Sinceramente, no lo sé. Pero escuchar que es un error, que lo voy a lamentar, que el papel de una mujer es ser madre. Que me pregunten por qué vivo en una casa con jardín y varias habitaciones sin querer tener hijos, francamente, es violento. Debemos parar de proyectar una manera de ser o de vivir de cada uno y una, respetemos la vida de cada uno y una sin juicios o ideas hechas.

Estas presiones, lamentablemente, las escucho mucho más que mi pareja. Pero las dejo pasar, porque sé lo que valgo y lo que quiero (y tengo el mejor compañero de vida). Una mujer tiene muchos más papeles en la vida: hermana, amiga, esposa, tía, confidente, deportista, profesional, escritora, viajera. Al final, seamos lo que queramos y construyamos nuestro camino como lo entendamos.

Con estas reflexiones, mi intención no es culpar a los hombres, sino a una sociedad creada alrededor de un idealismo masculino. Pero yo creo que las cosas están cambiando y nosotras no debemos dejar de luchar por lo que queremos ser.

Capítulo 75
Un cuerpo, muchas vidas



Freia Nomad

Amante de la fonética y el sonido, me dedico a ayudar a eliminar el acento extranjero en hablantes de inglés como segundo idioma. Una fan de los acentos y los dialectos de idiomas y contra la estandarización de los idiomas. También toco la guitarra, y compongo mi propia música que es instrumental y experimental.

Palabras clave: Kuwait, mujer trans, abuso sexual, porno.

Salí del armario como parte de la comunidad trans pensando que era un proceso binario, desde uno de los polos a su polo opuesto, o sea, de hombre a mujer y de mujer a hombre. Resulta que la etiqueta "trans" se emplea tanto en el sentido genérico como en el no genérico: las personas no-binarias son transgénero, pero las mujeres transexuales no son no-binarias, lo cual para mí resultaba confuso. Personalmente, yo empleo el término transexual, que se refiere a los hombres o mujeres trans que se identifican con el género opuesto. El término transexual se dejó de utilizar, ya que, en el pasado, se consideraba un insulto hacia las personas transexuales binarias.

Yo soy una mujer trans: me identifico como mujer y ejerzo el rol de mujer en la sociedad. Puede que no haya vivido las experiencias por las que han pasado algunas mujeres, pero también he experimentado situaciones que no le desearía a ninguna otra mujer.

Cuando hace un tiempo me di cuenta de que era trans, tuve mucho miedo, pues sabía que ser una mujer o una figura femenina es peligroso. Hoy en día, según me han dicho, incluso las niñas pequeñas optan por una apariencia más masculina a cambio del lujo de sentirse seguras en público. No hay un tipo de mujer trans, así como no hay un tipo de mujer. He conocido mujeres trans a las que les gustaba tener pene, otras que no pueden esperar a que se lo quiten cuanto antes. He conocido a algunas a las que les gustan los hombres y otras a las que les gustan las mujeres. Igual que las mujeres cis, se trata de un espectro y no de un ente estable. Las mujeres cis, aunque no les resulta fácil, tienen la opción de presentarse como quieren, mientras que de las mujeres trans se espera que sean súper femeninas para poder ser aceptadas socialmente. Me siento, en parte, afortunada de ser femenina, llevar un peinado bonito, saber maquillarme bien y tener un armario colorido. Frecuentemente se me acercan hombres, principalmente gracias a mi bonito pelo rizado, que tan solo quieren sexo. Soy de las que quieren hacerse la cirugía, así que evito mirarme o tocarme abajo a toda costa. Así que ahora soy prácticamente asexual y evito el sexo o intimar, hasta que me opere. Tristemente, el sistema sanitario español me mantiene en una lista de espera de ocho años y, además, cuenta con bastantes cirujanos malos (y alguno bueno). Alguno de ellos debería estar entre rejas por lo que les han hecho a esas pobres mujeres. ¿Acaso entienden por lo que pasan las mujeres trans? Ocho años de ausencia de intimidad para que luego te mutilen, porque es más barato…

A veces las que te generan más sufrimiento son otras mujeres. Quieren que sea un hombre, una bestia salvaje, un depredador sexual, tal y como piensan que son los hombres. Algunas mujeres me han dicho: "no eres mujer porque no has nacido mujer, no has experimentado la vida como una mujer y nunca lo harás". Estoy parcialmente de acuerdo.

Nací en Kuwait, donde los hombres y las mujeres no se juntan ni relacionan salvo para casarse o dentro de su propio grupo familiar; incluso mi madre y mi hermana empezaron a verme como un depredador cuando nací hombre y me evitaban, temiendo por su vida. ¿Puedes imaginarte ser rechazada por tu propia madre con la que tienes un trato cercano, cuando sientes que simplemente quieres estar con ella, disfrutar de las mismas cosas, luchar por los mismos derechos y protegeros entre vosotras?

Aunque las mujeres no me viesen como una de ellas en Kuwait, los hombres siempre me trataron como a una mujer. De hecho, desde los cinco años hasta los diecisiete, cuando me marché, fui la "mujer" que estaba atrapada en grupos de hombres. Cuando tenía doce años me llamaban "Boya", que significa "mujer que quiere ser un hombre". Me gustaba ese apodo, pero también implicaba mucho sufrimiento. Fui víctima de violación en múltiples ocasiones, la primera vez por dos personas diferentes en la misma noche, con trece o catorce años. Conocía a uno de ellos y supuestamente era mi amigo; el otro era un amigo suyo al que no conocía. Me obligó a llevar maquillaje

y me folló en la parte de atrás de su coche en público, entre unas casas, mientras yo lloraba y obedecía a todo lo que me decía. Pensé que el horror había acabado cuando se corrió dentro de mí y se puso los pantalones. Abandonada en el asiento trasero, esperaba que me llevase a casa, pero en vez de eso me arrastró a una quedada de un grupo de hombres en el centro de la ciudad. No sabía qué pinta tenía; más tarde descubrí que tenía líneas de *eyeliner* por las mejillas de haber llorado, lo que excitó a varios de los hombres. Algunos me dijeron "ven conmigo, seré bueno contigo" y me agarraban de los brazos; otros me tocaban el culo, limpiando mis lágrimas mientras se relamían los labios. En este punto, yo era un cuerpo sin vida; les hubiese dejado obtener lo que quisiesen. Afortunadamente, si es que se puede catalogar así, me entregaron a un hombre aleatorio, que me llevó a su apartamento; estaba sola; era un juguete; hubiese dado cualquier cosa para que me llevasen de vuelta a casa. Me dijo que me quitase los pantalones y me tumbase sobre el lado derecho, así que lo hice y fui violada por segunda vez en menos de tres horas.

Esta es una de muchas historias con más violaciones y acoso sexual, así que créeme cuando digo que sé lo que es ser una mujer. Ser cosificada y sexualizada por los deseos de los hombres. Ser asfixiada en un ascensor hasta perder la conciencia y despertar en el suelo. Decir que no muchas veces y aun así ser abusada y escuchar que mi feminidad estaba llamando a sus pollas.

Ser una mujer puede ser, para algunas mujeres trans, únicamente algo relacionado con la belleza y parecer una muñeca. Me entristece que algunas mujeres trans estén atrapadas en ese ideal inocente y pedófilo de lo que implica ser una mujer. Me entristece profundamente ver una mayoría masiva de mujeres trans trabajando en la industria del porno. ¿Es porque les gusta sentirse deseadas, ser un fetiche y tener poder sobre los mismos hombres que las han tratado mal? ¿O es porque nadie quiere contratar a una mujer trans en su empresa? Muchas mujeres trans no encuentran trabajo y aquellas que lo hacen sufren acoso o son tratadas con el género equivocado todos los días. Me especialicé en lingüística en la universidad, un campo dominado por mujeres.

Ahora mismo estoy finalizando mi tesis doctoral en fonología de inglés americano y tengo mi propio negocio online de pronunciación y reducción del acento, el cual me conecta con gente maravillosa en el otro lado del mundo. Solía molestarme que muchas de las mujeres trans se centrasen en las cosas incorrectas, belleza y sexualidad, y que ignorasen las dificultades que las mujeres afrontan o construyesen algo para sí mismas: una identidad en la que ser trans no fuera la esencia de su existencia, pero es que simplemente son jóvenes.

El movimiento feminista luchó para que las mujeres fuesen mucho más que objetos sexuales y ver al 80% de las mujeres trans estar obsesionadas con ser sexualizadas me hace reflexionar. He conocido pocas mujeres trans en la franja de edad entre los

dieciocho y los treinta y cuatro que tuviesen una vida plena con trabajos fuera del porno *online* o la prostitución; aún menos que estuviesen en una relación. Muchas mujeres trans jóvenes ven poder pagar por cirugías y transicionar como su objetivo de vida, y la industria del porno es una forma excelente de conseguir dinero rápido, pero ¿a qué coste? Los mismos hombres que odian a las mujeres trans son los que pagan miles de euros por su contenido.

Tengo la esperanza de que las mujeres trans se motiven a estudiar y ser algo más que una mujer bonita. Puede que abandone la universidad para trabajar con asociaciones LGBTQ+ y grupos de mujeres para estar ahí para aquellas que han perdido a sus familias como yo perdí a la mía, para aquellas que necesiten a alguien que las escuche, un cuerpo que las abrace. Solía ambicionar un buen trabajo y un salario alto; ahora quiero devolver al mundo, me siento pura y libre, y necesito poco para ser feliz. Creo hay más gente necesitándonos que nunca. Las mujeres somos el corazón de la familia, el corazón de la sociedad, y ese amor incondicional es necesario como el agua para un ser vivo.

Capítulo 76
Kto gde rodilsya, tot tam y prigodilsya



Anastasiia Ogneva

Es profesora e investigadora. Le interesan el bilingüismo y los trastornos del lenguaje. En su tiempo libre le gusta escuchar metal y –a veces– rap portugués, gracias a João. Juega a *Dead by Deadlight*. A veces, lee libros no académicos y viaja.

Palabras clave: Rusia, extranjera, inmigración, adaptación.

El título que acabáis de leer es un proverbio ruso que, literalmente, significa "cada uno es útil allá donde nació". El significado más extendido y aceptado de esta expresión es que una persona debería desarrollarse y realizarse –en el sentido más amplio del término– en su lugar de nacimiento, en vez de buscar un "futuro mejor" fuera de las fronteras de su ciudad, región o país. He leído sobre la etimología de este proverbio y parece ser que tiene su origen en los movimientos migratorios en Rusia durante el siglo XIV. En aquel entonces, se estaban fortaleciendo las fronteras del Principado de Moscú y mucha gente se trasladaba allí con el propósito de ganar dinero. Sin embargo, no todos lograron obtener las ganancias que esperaban y, finalmente, muchos se convencieron de que eran más útiles en su lugar de origen.

Sea como fuere, no puedo usar este proverbio para hablar de una persona que, por circunstancias de la vida, vive a 8895 km del lugar donde nació y que, en su nuevo lugar de residencia, "está siendo útil" (o eso quiero pensar). 8895 km es la distancia

exacta, según Google Maps, que separa Taishet, la ciudad donde nací, de A Coruña, el sitio que hoy en día llamo mi hogar. Nunca tuve la intención de irme de mi país, aunque siempre sentí curiosidad por explorar el mundo y conocer nuevos lugares. Como podéis imaginar, cuando creces en un país tan grande como Rusia y no vienes de una familia con muchos recursos económicos, viajar no es fácil. De hecho, durante mi infancia y adolescencia solo podíamos permitirnos viajar por Rusia, algo por lo que le estoy enormemente agradecida a mis padres. También sentía mucha curiosidad por las lenguas extranjeras. Recuerdo escuchar un álbum de Shakira alrededor del 2003 y pensar: "ojalá pudiera entender lo que está cantando" (spóiler: unos años después, desearía no entender sus canciones). En fin, cuando me surgió la oportunidad de viajar a España en el segundo año de mi grado en Lingüística, tuve que aprovecharla. Primero fueron solo seis meses de intercambio. Después, apareció otra oportunidad para viajar –o, mejor dicho, para vivir, porque esta vez era un año entero– en España. Y así, poco a poco, fui quedándome más tiempo en este país: primero para hacer el máster, luego el doctorado, y luego ya para quedarme para siempre (¿?).

Como dicen unos raperos portugueses que escucho últimamente (escuchamos, pero no juzgamos mis gustos musicales): "A vida dá voltas". No sabría decir en qué momento exacto mi vida dio esta vuelta, pero supongo que fue a partir de mi segundo año de intercambio en España, en 2014, cuando oficialmente me convertí en inmigrante. Aunque durante los primeros cuatro o cinco años me negaba a denominarme así. Para mí, una persona inmigrante era alguien que había tomado la decisión de irse de su país de forma consciente, valorando los riesgos y las consecuencias de esa elección en su vida. En mi caso, las cosas simplemente iban surgiendo y yo me iba adaptando a lo que aparecía en el camino. Así que, quizás, podríamos llamar a alguien como yo "una inmigrante inconsciente".

Saber adaptarme me fue de gran ayuda en este proceso de crecer, de convertirme en una persona adulta en un país extranjero. Saber adaptarme, saber insistir, ser paciente y saber preguntar. A veces, tenemos miedo de hacer preguntas o de pedir aclaraciones. Pero cuando tareas aparentemente tan simples e insignificantes como hacer la declaración de la renta o inscribirse en un centro de salud se convierten en un reto, es necesario pedir ayuda. Cuando nos enfrentamos a un problema, muchas de nosotras recurrimos a nuestras familias. Pero, claro, ¿cómo te van a ayudar tus padres –rusos que no hablan español y que están a 8895 km de distancia– a hacer la declaración de la renta en España? Dicho esto, he tenido la gran suerte de coincidir y conocer a muchas personas maravillosas que me han ayudado muchísimo durante este camino. Todas sabemos que no es fácil hacer amigas en la edad adulta, y aún menos si eres una persona introvertida. Sin embargo, gracias en parte a mi trabajo –docencia e investigación– he hecho buenas amistades en muchas partes de España. Amistades que, a veces, tienen que soportar mis audios de cinco minutos en los que les cuento mi vida y les hago preguntas sobre cosas insignificantes. Estas amistades

me han ayudado a integrarme un poco más en la cultura y la vida españolas. Hay una opinión con la que estoy bastante de acuerdo: en la emigración, tu familia son tus amigos (aunque no siempre).

Saber insistir y tener paciencia también han sido clave en todo este proceso. Saber insistir para que la gente de la administración escriba bien tu nombre en el contrato (Anastasiia con dos i, no Anastassia). Saber insistir para que te renueven la tarjeta de residente en agosto (ya sabemos lo que pasa en España en agosto). Saber insistir en que las extranjeras extracomunitarias –así nos llaman a las que somos de fuera de la Unión Europea– también tenemos derechos. Tener paciencia y no perder la esperanza también fue muy importante. Por ejemplo, cuando tuve que esperar dos años para la homologación de mi título de grado. La homologación es el reconocimiento oficial de tu título en el país, es decir, el proceso mediante el cual se declara que mi título de grado ruso es equivalente a un título de grado español. Fui paciente, pero también insistí mucho, porque de ese documento dependía mi posibilidad de trabajar como profesora en la universidad.

Ser inmigrante –consciente o inconsciente– nunca es fácil. Además de la parte más cotidiana de la vida que acabo de describir –las dificultades administrativas, los trámites, los permisos y demás que complican el día a día– también está la parte "invisible" de la inmigración.

Casi todas las personas inmigrantes que conozco me han hablado en algún momento de la soledad que nos acompaña. Incluso cuando estás rodeada de gente, puedes llegar a sentirte sola. Naturalmente, no hace falta ser inmigrante para experimentar la soledad, pero creo que es un sentimiento que nos acompaña con más frecuencia que a quienes han crecido siempre en el mismo lugar, rodeados de su familia y de los amigos de siempre.

Para mí, lo peor de ser inmigrante no es la soledad que a veces se siente (supongo que ser introvertida tiene sus ventajas). Lo peor es la distancia, que cada vez se hace más grande. Antes, llegar a casa me llevaba más o menos diecinueve horas, sin tener en cuenta las escalas que a veces eran muy largas. Este era mi itinerario habitual: A Coruña-Barcelona-Moscú-Krasnoyarsk-Taishet. Tres aviones y un tren. Ahora, ni siquiera hay un vuelo directo entre Barcelona y Moscú, por lo que el viaje se hace aún más largo. Lo peor es no ver a tus padres durante años. Y también verlos envejecer a través de la pantalla. Lo peor es estar lejos de tu familia en momentos felices y, sobre todo, en los momentos duros; no poder acompañar a tus seres queridos en el entierro de un familiar y, por eso, sentirte la peor mierda del mundo, a pesar de saber que era imposible llegar a tiempo.

Algunas veces, mis amigas o simplemente personas con las que he coincidido a lo largo de estos diez, casi once, años de inmigración me han dicho algo así como: "eres muy valiente y fuerte, no cualquiera podría irse y vivir tan lejos de su familia". Quizás,

si hubiera sido una decisión completamente consciente, no habría sido capaz de hacerlo. Nunca lo sabré, porque simplemente he ido fluyendo por los acontecimientos de mi vida, que me han llevado hasta la otra punta del planeta. Tal vez dentro de diez años reconozca mi valentía y fortaleza, del mismo modo que hoy reconozco que soy inmigrante.

Para mí, lo importante en la vida es hacer lo que realmente deseas, porque la vida es una y es un carnaval. En mi caso, tal como soñaba cuando era pequeña, he podido explorar –un poquito– el mundo y, además, he conseguido aprender idiomas. Cuando era niña, nunca habría imaginado que, años después, podría hablar el mismo idioma que Shakira. Y, a pesar de las dificultades que he encontrado en el camino, estoy agradecida por las oportunidades que me ha dado la vida. Mi historia no es única ni original en el sentido de que, en términos generales, todas las personas inmigrantes pasamos por lo mismo. Pero, al mismo tiempo, sí es diferente, porque cada una de nosotras tiene sus propias anécdotas, traumas, situaciones que ha vivido y personas con las que ha coincidido.

El proverbio ruso *Kto gde rodilsya, tot tam i prigodilsya* no me define. Pero estoy agradecida por haber encontrado mi segundo hogar, aunque esté a 8895 km de mi primera casa, y a la gente del otro lado del planeta por haberme aceptado como una más. Estoy agradecida a mis padres, por haberme permitido "volar lejos" (literalmente). Y estoy agradecida a mí misma, por haber superado todas las dificultades que, por muy insignificantes que puedan parecer ahora, fueron un reto personal que me ayudó a crecer y a convertirme en la persona que soy hoy.

Capítulo 77
Corea : ★☆☆☆☆ "Por favor, evita este lugar si eres una mujer"



Minhyung Park

Nacida y criada en Daegu, Corea del Sur. Trabaja como investigadora en la industria textil. Ha estudiado Ingeniería Química Aplicada en la Universidad Nacional de Kyungpook. Es una persona optimista que siempre busca estimulación para tener nuevas ideas y experiencias. Entusiasta del deporte durante la mitad del año y anclada en el sofá la otra mitad.

Palabras clave: Corea del Sur, micromachismos, sociedad, Daegu, conservadurismo.

Cuando me pidieron que compartiese mi experiencia de ser mujer en Corea del Sur, se me pasaron por la cabeza muchas cosas. Diría que ser mujer en este país es más un reto que una oportunidad.

Soy una de las mujeres más afortunadas de mi ciudad natal porque mi familia me quiere y me apoya para que consiga mi objetivo a largo plazo, tanto como lo hacen con mi hermano. Algunas personas dirían que esto es lo lógico, así que ¿por qué considerarme afortunada? Para explicarlo tengo que contar un poco de mi historia.

Nací en Daegu, la ciudad más conservadora de Corea del Sur. En este contexto, me refiero a conservador en términos políticos, ya que el partido conservador es el dominante; desde la perspectiva social, la cultura prevalente es una interpretación muy sexista del confucionismo. Simplemente, la gente no piensa que las mujeres y los hombres seamos iguales (o más bien dice que lo somos, pero en realidad no). Según

ellos, las mujeres deberían servir a sus maridos y, por extensión, a los hombres. Obviamente, las mujeres jóvenes opinan que esto es absurdo, pero esta visión sexista todavía es dominante entre los hombres y las mujeres mayores. En Daegu es más acuciado, pero tampoco es que en el resto de Corea del Sur sea totalmente diferente. Probablemente, esta sea la razón por la cual el país tenga unas ratios de natalidad y matrimonio tan bajas.

Dejadme que os cuente un poco más del ambiente en mi ciudad. Los padres suelen dar por hecho que sus hijas se sacrificarán para que puedan apoyar a sus hijos. Las niñas pequeñas son obligadas a cocinar para sus hermanos pequeños e incluso los mayores (o, peor todavía, sus padres) cuando sus madres no están en casa. Además, las niñas deben aguantar que sus hermanos las traten de forma inapropiada. A veces no es solo inapropiada, es violenta o abusiva, pero incluso en esta situación, los padres no se ponen de parte de sus hijas. Socialmente, es la misma historia. Cuando las niñas se quejan de que los niños les están haciendo *bullying,* lo dejan pasar diciendo "¡Oh, eso es porque les gustas, solo son inmaduros y malos, pero tienes que entenderlo y aguantarte!". Estoy 100% segura de que todas y cada una de las niñas en Daegu han escuchado esto alguna vez.

De nuevo, yo soy muy afortunada porque mis padres criaron a mi hermano para que cuidase bien de su hermana pequeña y mi hermano me respetaba, ya que así se lo habían enseñado mis padres; y a mí me educaron para que no aguantase ningún tipo de abuso. Sin embargo, muchas de mis amigas y niñas pequeñas todavía están expuestas y padecen este tipo de atmósfera social y familiar. Me da mucha pena.

Gracias al apoyo de mi familia no fui muy consciente de estas absurdeces mientras crecía. Sin embargo, esto cambió cuando entré en el mercado laboral. Existe una discriminación endémica. Las empresas no quieren contratar mujeres por las siguientes razones: dejarán el trabajo cuando sean madres o que tendrán una baja laboral más larga cuando den a luz (lo cual es parcialmente cierto, ya que en este país si el padre no dedica suficiente tiempo a su familia por causa del trabajo, es visto como un pobre hombre trabajador que quiere dar lo mejor a su familia; en cambio, si lo hace la madre, es una mala esposa, una mala madre y una arpía). Por todo esto, las empresas tienen reticencias para contratarnos. Para evitarlo manipulan las puntuaciones en las entrevistas de trabajo. Incluso si una mujer supera estos obstáculos y consigue un empleo, no es el fin de la historia. Hay una discriminación patente a la hora de conceder ascensos. Las mujeres tienen que ser incuestionablemente mejores en el puesto para recibir el ascenso antes que un hombre. Incluso así, nadie garantiza que ascenderán.

Cuando buscaba empleo, también sufrí este tipo de experiencias desagradables. Más de la mitad de las empresas para las que realicé entrevistas me preguntaron si tenía novio o si planeaba casarme. Lógicamente, les dije que no, en parte porque era

cierto, pero también porque sabía que era más probable que me rechazasen si respondía lo contrario. Lo más ridículo es que, mientras que el mercado laboral penaliza a las mujeres por la planificación familiar, la sociedad tacha de egoístas a aquellas que no quieren casarse y tener hijos. Dicen que «las jóvenes de hoy en día son tan egoístas que no quieren casarse y tener hijos y piensan que van a estar bien solas». ¡Qué gracioso! Para mí, más bien «las jóvenes de hoy en día son listas y no están dispuestas a ser la esclava de un hombre". Si tuvieses que elegir entre ser egoísta o ser una esclava, ¿con cuál te quedarías? La pregunta se responde sola.

De acuerdo con el índice de disparidad salarial de la OECD en 2023, las mujeres reciben un 30% menos de salario que los hombres en Corea del Sur, lo cual no es sorprendente. Los hombres coreanos intentan callarnos clamando cosas como: «es lo justo porque los hombres trabajamos más», «no hay discriminación en absoluto, a las mujeres les gusta victimizarse», o «en realidad somos los hombres los que estamos discriminados». Estoy harta de esta mierda.

Irónicamente, estos retos me proporcionaron oportunidades. En el momento en el que decidí que no podía confiar en el ambiente y los medios sesgados de aquí, quise expandir mis horizontes. Quería conocer la perspectiva de países con mayor madurez social que hubiesen afrontado y superado retos similares, lo cual me llevó a aprender lenguas extranjeras. También necesitaba ser mejor que mi competencia masculina para superar la discriminación del mercado laboral y conseguir un trabajo mejor. En conclusión, estas dificultades me hicieron estudiar más duro, trabajar más duro y esto generó mejores oportunidades.

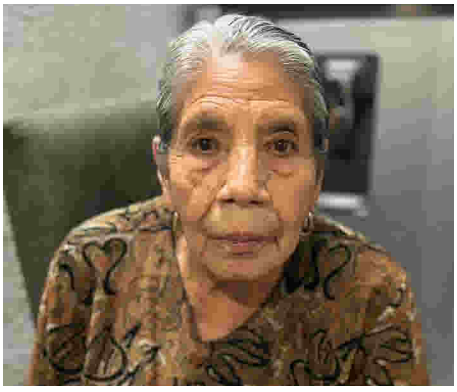
Ahora tengo una vida bastante buena: gano lo suficiente para disfrutar de la vida y tengo suficiente tiempo libre. Vivo en una buena casa situada en un buen vecindario. Mis allegados me respetan. Y, sin embargo, no me siento suficientemente satisfecha, porque un hombre con mis mismas habilidades y con la misma cantidad de esfuerzo invertido recibe más que yo. Merezco más. Todas las mujeres coreanas lo merecemos.

Para aquellos que solo conozcan Corea por el glamour de la cultura k-pop, quizás sea difícil creer que en nuestra sociedad abunden estos sinsentidos. Si duda de mí, consulte el Global Gender Gap Report o el Gender Wage Gap Indicator de OCED, etc. Cuando buscaba indicadores cuantitativos para escribir este texto, sentí esperanza, porque al menos las cosas están mejorando. Aunque la brecha todavía sea firme y el cambio pequeño, se reduce año tras año. Lógicamente, los hombres coreanos odian que las mujeres quieran ser iguales, así que las sabotean siempre que pueden, como por ejemplo demonizando el feminismo. Pero no pueden impedir que la sociedad avance en la dirección correcta. Y nosotras, como mujeres, lucharemos para lograrlo.

Siempre he querido sacar a la luz este lado vergonzoso de la sociedad surcoreana, pero nunca supe cómo. Cuando descubrí que la Universidade de Vigo estaba recopilando historias de mujeres de todas las partes del mundo me emocioné mucho y

tuve muchas ganas de formar parte de esto. Estoy muy agradecida por la oportunidad de participar en este proyecto y valoro mucho a quien se haya leído este texto hasta el final. Que todas las mujeres sean tratadas como merecen.

Capítulo 78
Doña Jose: una mujer inspiradora



Josefina Parra Hernández

Mujer mexicana de aproximadamente 87 años que ha vivido una vida plena, intensa y esforzada. Todo un ejemplo de la vida dura de las mujeres. Me presta sus letras en este capítulo mi amiga Cristina Simón, profesora de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Palabras clave: México, analfabetismo, ranchería, viudedad, servicio de hogar.

Me llamo Josefina Parra Hernández y me están prestando las letras para contar mi historia, porque yo no sé ni leer ni escribir.

Nací en una ranchería que se llama Potrerillo en las faldas del Pico de Orizaba, en Córdoba (Veracruz, México) con la ayuda de una madrota —así les decimos nosotros a las parteras—, un 19 de marzo y, por eso, me llamo Josefina. ¿El año? No lo sé, porque en aquella época no se registraba a los niños que nacían en las rancherías en México. Es que no había dónde hacerlo: no teníamos ni hospital, ni escuela, ni oficina del gobierno; bueno, con decirles que no teníamos ni iglesia y que el pueblo más cercano —San Juan de Coscomatepec— estaba a cinco horas caminando o a tres en burro (pues no había otro medio de transporte), entenderán la situación. Muchos años después, el hijo de mi patrona, buscó en los archivos parroquiales de Córdoba para proximar mi edad y parece que tengo 87 años orita.

Soy la segunda de ocho hermanos, aunque solo nos logramos siete. Mi mamá —Amelia Hernández— se dedicaba a criarnos y a hacer todo el trabajo de la casa y mi papá —Ricardo Parra— era vaquero. Él cuidaba las vacas de unos tíos suyos porque era huérfano y estos también le prestaban un lote donde cosechábamos maíz. A veces, con lo que le pagaban no nos llegaba para comprar nada y, entonces, solo comíamos las tortillas que amasábamos y que acompañábamos con unas hierbitas —patitas de tordo—, que crecían por el campo. Poco a poco, mi papá fue haciéndose de un dinerito con el que fue comprando chivas y llegó a tener sesenta, aunque todavía durante un tiempo siguió con las vacas, hasta que agarró una infección en los pies y tuvo que dejarlas.

Los años de mi niñez fueron muy duros, pero crecí feliz en Potrerillo, ya que jugábamos con los otros niños de la ranchería. Cuando tuve edad, me enseñé a moler el maíz, a nixtamalizarlo y a hacer tortillas; era muy buena haciendo la masa. Como no había ni agua, ni luz, teníamos que ir a recoger leña al bosque para hacer lumbre y a sacar agua del río, aunque después construimos unas canaletas con las que nos trajimos un cachito del río. Entonces ya podíamos regar el maíz y teníamos agua en el rancho, para lavar o para lo que hiciera falta.

Cuando me hice mujer, me fui con un muchacho —José Juárez— con el que tuve mi primer hijo y, como se acostumbraba entonces, me fui a vivir con su familia a otra ranchería que se llamaba Huilotla. Pero dilaté poco allí, porque me lo mataron por unos pleitos familiares; entonces, agarré a mi chamaco y me regresé a Potrerillo en donde estuve unos dos años. Y es que, de vuelta, me fui con otro muchacho —Ermenegildo Perea— con quien tuve ocho hijos más, aunque solo se me lograron cinco. Pero tampoco tuve suerte con él; de repente, empezó a decaer, se me fue debilitando más y más y, a pesar de las hierbas que le recetaron, no mejoró y me quedé viuda de nuevo. Esa vez tampoco me quise quedar en su ranchería y me fui de vuelta a Potrerillo, donde me recibieron con mis nuevos chamacos.

Éramos ya muchos y el dinero casi no alcanzaba, así que hablé con mis papás, les dije que les iba a dejar a los niños y que me iba a ir a trabajar. Y así lo hice, me encaminé a la ciudad de Nogales a servir en una casa donde cuidé a una viejita, doña Lolita, hasta que se murió. De Nogales, me fui a Córdoba que era más grande y me coloqué en casa de un viudo con cuatro hijos a los cuales cuidaba, además de hacer todo el quehacer de la casa que era enorme y de cocinar. Pero no dilaté mucho con él porque me quiso esclavizar y me prohibió ir a Potrerillo cada quince días a llevarles el dinero a mis papás y a mis hijos; que diz que perdía yo mucho el tiempo y él me necesitaba. Y eso sí que no lo podía permitir: nunca me he dejado de nadie y si de algo estoy orgullosa es de haberme hecho cargo de mis papás hasta que murieron y de haber sostenido a mis hijos hasta que se hicieron hombres y mujeres.

Poco después, me fui a Fortín de las Flores, donde trabajé unos tres años con un médico y su esposa que me trataron muy bien. Para ganar unos pesos más, cada quince

días iba yo a ayudar a otra señora, una refugiada española, que me enseñó a cocinar la comida que a ellos les gustaba; y es que ella me había echado el ojo para llevarme a la Ciudad de México a trabajar con su nuera, doña Mari, que vivía en una casa muy grande. Me fue convenciendo de a poquito y decidí ir a probar.

Al principio, aunque tanto la señora, como su esposo y sus tres hijos me trataban muy bien, no me hallaba en esa casa para nada; no comía, no dormía… Solo quería regresarme y doña Mari solo quería que me quedara. Entonces otra señora, que lavaba y planchaba la ropa ahí mismo, me propuso acompañarla a la Villa y dejar el asunto en manos de la Virgen; y allá que nos fuimos. Le conté mis cuitas a la Lupita y le pedí que, si estaba de ella que me quedara, que entonces me ayudara a sentirme bien; que si no, entonces me regresaba. Y no se lo van a creer, pero esa noche pude dormir y comer igual que antes.

Y me quedé ¡46 años! Claro que con la condición de librar los sábados y los domingos para ir a llevarles dinero a mis papás y a mis hijos. No me importaba lo duro del viaje, sobre todo cuando todavía vivían en Potrerillo. En poco tiempo, también tuve permiso de ausentarme la primera semana de noviembre, para pasar los día de difuntos —los más importante para nosotros— cerca de mis muertitos y poderlos festejar en familia, como hasta orita: les ponemos su altarcito y les hacemos su mole, sus tortillitas, su atole, su pan de dulce y todo lo que a ellos les gustaba comer o beber en vida; luego, después de las doce de la noche, cuando ya ellos se pasan a retirar, nos comemos todo y compartimos sus recuerdos.

Mi obligación con doña Mari era hacer el quehacer de la casa, pero como la suegra de doña Mari me había enseñado a preparar lo que a ellos les gustaba comer, poco a poco me dejó cocinar también y, además, me enseñó otros muchos platillos, a la vez que me pedía que yo le enseñara otros de mi tierra, como el mole. Nos encantaba meternos juntas en la cocina, sobre todo en navidad, para cocinar muchas cosas, como unos deliciosos polvorones de almendra, los romeritos y el pastel de navidad que eran la delicia de todos.

Iban pasando los años y doña Mari y yo cada vez éramos más cercanas. Gracias a ella y a una herencia que mi papá me dejó en vida cuando vendió sus chivas, pude comprar un terrenito en San Juan Coscomatepec para construir una casita. Es que mis papás se hacían grandes y yo quería que tuvieran algunas comodidades, como agua potable y luz y que tuvieran un hospital cerca. Además, mis hijos crecían y yo deseaba más que nada que fueran a la escuela para que pudieran saber cosas que yo no pude aprender, como leer, escribir, hacer cuentas, etc. Entonces, gracias a doña Mari que me hizo otro préstamo y a muchas tandas que organicé entre mis conocidas, logré empezar a construir una casa de dos pisos que, en tres años, estuvo lista y a donde me llevé a mis papás y a mis hijos.

Ahora les quiero platicar, para que vean cómo era la mentalidad de los rancheros de aquella época, que después de mudarse a la casa nueva, mis papás quisieron venir a conocer a mis patrones, sobre todo a doña Mari. Fui por ellos a San Juan Coscomatepec y me los traje en camión hasta la estación. Desde ahí, lo mejor era tomar el metro, para acercarnos a la casa, pero mi papá, cuando vio las escaleras por las que teníamos que bajar se negó rotundamente: él pensaba que era la boca del infierno y de nada valieron mis explicaciones ni mis ruegos; tuvimos que tomar un taxi. Así eran las creencias de ellos.

Cuando mis hijas acabaron la escuela y empezaron a tener hijos, las animé a venirse para la ciudad, sobre todo para que los chamacos pudieran tener más oportunidades y, puedo contarles que varios de mis bisnietos han terminado su prepa y alguno además ha ido a la universidad. También empujé a varias sobrinas a venirse y fui construyendo con ellas una comunidad de mujeres para acompañarnos y ayudarnos; yo las organizaba a todas y todas tenían que reportarse conmigo los domingos, día en el que nos reuníamos en casa de doña Mari y, de ahí, salíamos a pasear a Chapultepec, a comer y a divertirnos. Fueron muy buenos tiempos aquellos.

Pero hace dos años, doña Mari falleció y créanme que nunca he tenido una pena como esta ni he extrañado a nadie tanto como a ella. Voy recuperándome de a poquito y, para consolarme de su ausencia, tengo su foto junto a mi cama y todas las mañanas la saludo y le deseo un lindo día. Después de su muerte, me tuve que regresar a mi tierra. Al principio, quise quedarme en mi rancho, en Potrerillo, hasta que descubrí que mi hermano me estaba queriendo estafar, aunque yo siempre fui derecha con él. Me llevé una terrible decepción cuando supe que él había escriturado todo a su nombre. Entonces, como en otras ocasiones en la que han querido abusar de mí, me puse brava y, aunque no tengo ni una letra, sé muchas cosas que he aprendido durante mi vida, así que me fui con una abogada a Córdoba para que me ayudara…y lo logré. Ahora ya tengo mis escrituras a mi nombre y he decidido vender las tierras.

Y como la vida sigue, he puesto una tienda con uno de mis hijos en San Juan Coscomatepec: él vende ropa usada y yo, galones de aceite y cubetas de pintura que primero lavo muy bien. Es que he visto una casita en las afueras del pueblo, en un lugar muy bonito y tranquilo cerca de uno de mis nietos, que quiero mercar con la venta de mi parte del rancho y con otro poquito que gane con la tienda.

Además, he vuelto a juntarme con un grupo de mujeres a las que organicé hace como unos veinte años —no lo puedo evitar, yo soy así— con las que jalo para tratar de componer algunas injusticias o pendejadas que los políticos cometen, aunque los hombres del pueblo, luego, nos echan candela y hasta nos dejan de hablar. Es que son reteagachados.

Y ya para no aburrirlas, solo les platico que, el año pasado, tuvimos que enfrentarnos al presidente municipal que se hacía güey y no arreglaba un terrenito que se había

cedido a la comunidad para hacer un parque frente a la iglesia. Entonces, aprovechamos un evento del municipio y, cuando estaba diciendo unas palabras, fue que lo interrumpimos y yo le eché tal broncota que el cuate no sabía ni para dónde mirar; tan avergonzado quedó que hace unas semanas inauguró el parque y ¡me invitó a cortar el listón!

Y es que no debemos ni dejarnos de nadie, ni parar nunca, hasta que Diosito nos recoja.

Capítulo 79
Ser mujer en Grecia



Vivi Piskou

Nací en Grecia en 1984 y estudié Traducción e Interpretación con Especialidad en la Lengua Española y su Cultura y su Didáctica como Lengua Extranjera en la Universidad de Jonio en Corfú. He hecho varias traducciones de telenovelas y de textos de medicina. Actualmente llevo más de diez años enseñando español en academias de español en Grecia.

Palabras clave: Grecia, estereotipos, matrimonio, presión social.

Nunca imaginé que ser mujer en general pudiera ser algo tan complicado.

Como hemos visto, en algunos países ser mujer se considera hasta malo, prohibido. Por ejemplo, pienso en Afganistán o Emiratos Árabes Unidos donde la vida de una mujer debe de ser algo insoportable: no pueden salir solas, sin la compañía de un hombre, no pueden llevar faldas cortas, ya que está prohibido mostrar su cuerpo…

Hace años en mi país, en Grecia, las cosas también eran más estrictas. Las mujeres no tenían tantos derechos, no podían ni votar. Tenían que estar todo el tiempo en casa, cuidando a los niños y haciendo las tareas del hogar. Su única diversión era encontrarse con otras mujeres en sus casas para decir cómo habían pasado su día. No estaba bien visto que una mujer saliera a tomar café con sus amigas. Además, tenían que casarse muy temprano para formar una familia.

Actualmente todo esto ha cambiado. Yo diría que ser mujer en Grecia es algo bastante fácil ahora —o más que antes o al menos de forma más generalizada que de

todo habrá—. Como Grecia es un país europeo, las mujeres tienen bastantes más derechos que antes. Ahora se van de sus casas para estudiar, hacen posgrados, encuentran trabajos muy buenos, salen con sus amigas o amigos, viajan solas, votan y también tienen puestos muy importantes en nuestro Gobierno. Se supone que Grecia está en vías de desarrollo, entonces junto con todo, va el puesto de la mujer también.

A pesar de esto, todavía hay algunos estereotipos sobre las mujeres y especialmente en ciudades más pequeñas y pueblos. Una mujer en Grecia puede ser jefa de un centro de lenguas extranjeras o puede ser la directora de los Recursos Humanos de una empresa, pero no he visto muchas mujeres como directoras generales de una empresa o nunca hasta ahora hemos tenido una mujer como Primera Ministra (lo que sería una presidenta en España).

Otro estereotipo que todavía existe es que una mujer tiene que casarse a cierta edad. De esto, ya tengo mi propia experiencia. Cuando era pequeña, mi madre siempre me decía que lo único que ella quería era que yo encontrara un buen trabajo. Nosotros siempre hemos vivido en Lárisa, una ciudad de Grecia con casi 250.000 habitantes, ni pequeña ni grande entonces. Sin embargo, la gente de Lárisa tiene la mentalidad de los pueblos de los que viene, es decir, la mentalidad de la que hablábamos antes: la mujer tiene que casarse, tener hijos, cuidar la casa y la familia...

Cuando una persona cercana ve que todavía no te has casado, empieza a preguntar. Primero, te preguntan si tienes novio y cuando ya después de muchas veces les contestas que sí, que tienes; empieza la pregunta tabú: "¿Cuándo os vais a casar?" "¿Por qué no os casáis ahora? ¿A qué estáis esperando?". Al principio a mí no me importaba esto, pensaba que lo hacían porque se interesaban por mí. Pero a lo largo del tiempo y mucho más ahora que he cumplido los 40 años, todo esto se ha hecho muy pesado y muy intenso.

Mi padre, antes de morir, me dijo que se iba con una pena porque no me había casado todavía, le molestaba y le apenaba mucho. Pero a mí me daba igual, en aquel momento perdía a mi padre: ¿Cómo me iba a importar si estaba casada o no? Me importaba un pepino el matrimonio, el novio y tal…

A lo mejor él lo decía porque sabía que me iba a dejar sola en mi vida, sin su compañía, puesto que mis hermanos están casados. Y la verdad es que sí, me sentí muy sola cuando él se fue. Ahora este puesto lo ha ocupado mi tío, que siempre me pregunta cuándo me voy a casar, piensa que mi novio me está tomando el pelo y todo eso. Pero ya no me importa. Yo le digo: "Si va a pasar, va a pasar". Todo pasa (o no) por una razón.

En resumen, ser mujer siempre ha sido una cuestión complicada. Siempre cada persona exige cosas diferentes de cada mujer. Pero una cosa es segura: que, aunque nos controlen y nos maltraten, sin las mujeres la sociedad no podría seguir desarrollándose porque las mujeres damos la vida y somos el 50% de la población.

Capítulo 80
La niña que se ponía roja



Mara Peterssen Villalta

(Madrid, 1982). Licenciada en Ciencias de la Información y Máster en Radio. Ligada a RTVE desde el año 2006 cuando comencé a trabajar en RNE. Desde 2019 presento *La aventura del saber* en La 2 de TVE.

Palabras clave: periodismo, vocación, carrera profesional, radio, televisión.

Nunca imaginé que aquella niña que se ponía roja cada vez que tenía que dar la lección en el colegio, hablaría horas y horas ante un micrófono en la radio o saldría a diario por televisión. Y eso que tenía que estar habituada: apellidarte "Peterssen", marca. Si alguien pronuncia mi apellido en voz alta, al instante tengo varias cabezas giradas hacia mí preguntándose: "¿Quién será esa chica de nombre exótico?". Entonces observan mis rasgos, ojos grises, piel clara y suponen —Será extranjera—. ¿Y cuál es la siguiente reacción? Aparece el rubor en mi rostro, mi cara se pone como un tomate y se escucha en forma de susurro: —Pero qué roja se ha puesto, ¿y ese nombre? —.

Nací en Madrid en 1982. Hija de una madrileña con raíces zaragozanas y talaveranas y de un venezolano de padres cubanos y abuelos alemanes. Los Peterssen siempre han sido nómadas. Quizás yo esté rompiendo la tradición familiar. Cuando tenía tres años, dejamos la capital y nos fuimos a vivir a Gijón. Al norte verde, lluvioso y húmedo. Ese norte de frías aguas atlánticas al que siempre necesito regresar para

recargar mis pulmones. Fui una niña regordeta, vergonzosa, responsable como buena hermana mayor, curiosa, a la que le gustaba leer, que jugaba a baloncesto y que sacaba buenas notas. Fui una niña que creció rápido, querida, con amigos y a la que le chiflaba visitar a su abuela Ángela —la única de mis abuelos a la que llegué a conocer—. Mi abuela cubana a la que le encantaba jugar al dominó y bailar. La abuela que mi memoria también recuerda a través de los aromas de sus platos: frijoles, plátanos fritos, ropa vieja, flan… ¿Por qué los olores son tan evocadores?

La cosa es que, a pesar de mi timidez, se comenzó a instalar en mi cabeza la idea de estudiar periodismo. Mi madre lo intentó, pero no pudo terminar la carrera. Llegué yo antes de lo esperado. Quizás, que ella me contara sus aventuras durante sus años universitarios en la Facultad de Ciencias de la Información de la Complutense, sembrara en mí la semilla. O quizás fuera la necesidad de comprender qué sucedía detrás de ese transistor en el que mi padre solía escuchar el fútbol, de dónde salían esas seductoras voces, cómo conseguían captar nuestra atención... ¡Ay, la radio!

La semilla prendió. Regresé a Madrid para estudiar periodismo, para perderme por las escaleras, pasillos y medias plantas de la brutalista Facultad de Ciencias de la Información de la Universidad Complutense. Y por esos pasillos grises, ¡me sentí tan libre! Nuevos amigos, nuevas rutinas… Madrid y su inmensidad. En esos primeros días sucedió una cosa que cambió mi vida. Colgado en una de las paredes de la facultad vi un cartel que decía: "¿Quieres hacer prácticas en Radio Complutense? Puedes hacerlo desde primero. Trae tu ficha". Y allí que fui directa a ese sótano y me apunté. Empecé en un programa musical con otras chicas de primer curso. La primera vez que entré en uno de sus estudios y se encendió el piloto rojo, las mariposas revolotearon en mi estómago. Me pareció mágico.

Pero ¿no es un poco exagerado decir que Radio Complutense cambió mi vida? Me parece que no. Allí la radio me enganchó, me di cuenta de que me quería dedicar a esto. Además, unos años después, en ese mismo lugar conseguí una beca que daría un respiro a mi economía y me permitiría dejar los trabajos como azafata los fines de semana. En ese sótano también veía de vez en cuando a los alumnos del Máster de Radio Nacional de España, un curso que una vez licenciada yo también estudiaría. Pero no solo eso, en el plano personal Radio Complutense también fue trascendental. Conocí a buenos amigos, pero sobre todo a uno, un chico de informativos. Las mariposas también revoloteaban en mi estómago cuando hablaba con él. Años más tarde nos casamos. Hoy tenemos tres hijos.

Mis veranos universitarios transcurrieron en Gijón entre prácticas en medios de comunicación locales. Me licencié y conseguí en Madrid un trabajo en una productora que hacía un programa de radio. La cosa iba bien. Un año después lo compaginé con el Máster de Radio Nacional de España y, por primera vez, pisé la Casa de la Radio en los estudios de Prado del Rey. Volvía a otro edificio gris de estilo brutalista. Creo

que me han dado suerte. Comencé a hacer prácticas en sus estudios. Las mariposas volvieron a revolotear. Me contrataron en el año 2006 en Radio 5 Todo Noticias, ¡Qué gran escuela! Al año siguiente se convocaron oposiciones a RTVE. Las aprobé y conseguí plaza en Madrid. ¡Menudo regalo de Navidad! A los boletines de Radio 5 le siguieron etapas en otras áreas de informativos. También en magazines. He pasado por todos los horarios, incluidos cinco años levantándome a las tres y media de la madrugada para entrar en directo a las cinco de la mañana. Mis ojeras aún recuerdan aquella época.

Y después llegó la tele. Nunca se me había pasado por la cabeza dar el salto. Mi yo tímido disfrutaba bajo el anonimato radiofónico. Pero en 2019, me animaron a hacer unas pruebas internas en RTVE, salieron bien y me ofrecieron copresentar un programa histórico de la televisión pública: *La aventura del saber* en La 2 de Televisión Española. No podía decir que no, era una gran oportunidad. Menos mal que el maquillaje camuflaba el rubor y la mesa el temblor de mis rodillas. Ahora lo disfruto. Tengo la inmensa suerte de charlar cada día con personas que saben muchísimo y con las que no paro de aprender. Espero que también lo hagan los espectadores.

Soy Mara Peterssen, la periodista, la madre, la amiga, la hija. A la que le sigue gustando leer, además del pilates y bailar, supongo que heredado de mi abuela. También la que está preocupada por cómo estamos tratando el planeta, por el ruido, los bulos y las mentiras. La que espera que sus dos hijas vivan en igualdad. La que espera estar educando a su hijo en esos términos. La mujer, que cuando era niña, se ponía roja cada vez que tenía que dar la lección en el colegio.

Capítulo 81
Anécdotas de mujer (que no lo son tanto)



Séverine Petit

Originaria de Lyon, estudió idiomas y comercio internacional. Comenzó su carrera en una empresa de comercio justo, donde adquirió sólidas habilidades en comunicación. Tras esta experiencia, decidió especializarse en este ámbito y se unió a una agencia, donde sigue desarrollándose profesionalmente. Paralelamente, sigue comprometida con la vida asociativa, ya sea tocando en una orquesta o practicando deporte en un club.

Palabras clave: micromachismos, estereotipos de género, música, carrera laboral.

En mi vida, he experimentado los "buenos" y los "malos" aspectos de ser mujer. A veces es una ventaja, a veces un inconveniente e incluso, en ocasiones, ambas cosas a la vez. Todo depende del contexto y de la percepción. Pero cada persona tiene un papel que desempeñar para cambiar las mentalidades sobre los géneros y, quizá, lograr que tanto hombres como mujeres estén menos limitados por los prejuicios.

Punto número 1: En la música

El entorno en el que más he sentido una diferencia entre hombres y mujeres ha sido dentro de mi orquesta. Formo parte de una asociación musical compuesta por una treintena de músicos. Es una asociación centenaria de un pequeño pueblo, que reúne a aficionados originarios o residentes de la región. Somos familias y amigos que nos encontramos cada semana para ensayar y participar en eventos como fiestas de pri-

mavera y conciertos de verano. El grupo es mixto, intergeneracional y moderno, pero sigue marcado por la sociedad patriarcal en la que hemos crecido.

A los diez años, influida por mi padre, elegí la trompeta. Él la tocaba a menudo en casa y, de todas formas, yo no tenía otra idea en mente. Aprendí durante varios años, junto con otras dos chicas que también eligieron este instrumento un poco por casualidad. Julie, mestiza y alta, tenía mi edad y un nivel similar al mío. Emma, dos años mayor, estaba más avanzada.

Me encantaba la música, la gente que conocía allí y el repertorio, que combinaba piezas clásicas y contemporáneas. Mi instrumento me gustaba un poco menos, pero adoraba asistir a los ensayos.

Rápidamente, nos incorporamos a la orquesta como miembros junior. En la sección de trompetas, estábamos rodeadas de hombres y veteranos. Esos años fueron maravillosos: nos mimaban, todo el mundo nos conocía a través de los lazos del pueblo y se aseguraban de que nos sintiéramos bien y siguiéramos bien las partituras. Con el tiempo, me di cuenta de que, si recibíamos tanta atención, era, en parte, porque éramos las primeras chicas en tocar la trompeta, un instrumento considerado masculino.

Los años pasaron, las chicas se fueron, pero yo me quedé. A pesar de algunas pausas por mis estudios, siempre volví a encontrar mi lugar, incluso con un nivel medio. Y fue entonces cuando noté una diferencia evidente entre mis colegas masculinos y yo: nunca se me exigió ser mejor. Tal vez hubiera sido deseable que progresara, pero lo más importante era que estuviera allí, que mantuviera un cierto nivel y que disfrutara del grupo.

Por supuesto, en alguna ocasión recibí comentarios sobre mi nivel y sugerencias para retomar clases. Pero, en general, no importaba demasiado si no tocaba tan bien como los demás. Al fin y al cabo, éramos aficionados.

Luego, llegaron nuevos músicos, todos chicos de unos veinte años. Muy pronto, noté que se esperaba de ellos que fueran muy buenos. Se les exigía un nivel determinado. A mí se me permitían ciertas cosas, a ellos no. Casi inconscientemente, estaban sometidos a una expectativa mayor. Tuve la confirmación de esto cuando nos propusieron unirnos a un grupo de músicos de distintas orquestas. Antes de inscribirme, me pregunté si mi nivel sería suficiente. Fue entonces cuando el miembro más antiguo de mi sección me dijo, con una sonrisa amable: "Ah, pero contigo no es lo mismo". No había ninguna crítica en sus palabras, al contrario: estaba contento de que participara. Pero en ese instante entendí que, por ser mujer, no se me juzgaba de la misma manera. Si me defendía más o menos bien y era simpática, era suficiente.

Es exactamente a lo que me refería en la introducción: ser mujer puede ser una ventaja o un inconveniente. En este caso, es una ventaja: no se espera que sea la mejor.

Pero también es una desventaja: no me evalúan con los mismos criterios que a los chicos. Para ser sincera, la música es un pasatiempo para mí. Si me presionaran demasiado, ya no formaría parte de este grupo. En cambio, tengo la impresión de que los chicos llevan un peso adicional: deben ser buenos y asumir ciertas funciones. Al final, yo disfruto de todas las ventajas. Puedo asistir y disfrutar del grupo sin presiones y como soy la única chica en la sección de trompeta —aunque probablemente sería lo mismo para un chico solo en una sección mayoritariamente femenina—, recibo muchas atenciones positivas, lo que contribuye a que quiera seguir formando parte de la orquesta.

Punto número 2: La cocina

Esta anécdota, bastante divertida, ilustra cómo seguimos juzgando a las parejas y la distribución de roles. Vivo en un apartamento con mi pareja. En casa, las tareas están bien organizadas: cada uno tiene sus responsabilidades. Mi compañero, que es cocinero, se encarga de las comidas, especialmente cuando recibimos invitados. Yo hago mi parte comprando las bebidas y haciendo las compras. Un día, mi tío y mi tía vinieron a cenar. Como de costumbre, mi pareja cocinó. Al verlo traer los platos, mi tía exclamó: "¡Oh, qué suerte tienes de que él cocine!". Sonreí y le respondí a mi tío: "Y tú, tío, ¿crees que tienes suerte de que mi tía cocine?". Incómodo, se río sin saber muy bien qué responder. Fue muy revelador: efectivamente, tengo suerte de que mi pareja cocine. Pero nadie diría jamás de mi tía o de mi madre "¡Qué suerte que cocinen!". Se da tanto por sentado que es su rol que rara vez se les felicita por ello. En cambio, un hombre es valorado por la misma tarea. Las costumbres son difíciles de cambiar.

Punto número 3: En una reunión

Por último, una anécdota profesional. Tengo treinta y nueve años y trabajo en el ámbito de la comunicación como directora de *new business*. Recientemente, me enfrenté a lo que podría llamarse una discriminación positiva. Mi jefe me pidió que contactara a una mujer influyente de nuestro sector. Ella conoce sobre todo a mi director general y a su socio —ambos hombres— y él quería que también viera caras femeninas dentro de la agencia. Esta mujer tiene mucha influencia y da visibilidad a los perfiles femeninos en el mundo empresarial. Por lo tanto, este encuentro tenía sentido y representaba una oportunidad para mí. Pero era evidente que, si mi jefe me eligió, fue tanto por mis competencias como por el hecho de ser mujer. Entonces, ¿qué hacer sino aprovechar la ocasión? Y, sobre todo, reconocer el trabajo de fondo de esta emprendedora. Al darnos visibilidad, realmente esto brinda una oportunidad a las mujeres de estar más presentes. La prueba: esta reunión.

En conclusión, mi experiencia de vida demuestra que aún queda un largo camino por recorrer para derribar los prejuicios de la sociedad patriarcal en la que vivimos, que sigue diferenciando a hombres y mujeres, no siempre en beneficio de uno u otro, pero que todos podemos contribuir a cambiar mentalidades y restablecer el equilibrio.

Capítulo 82
Mi mamá me lee



María Platero

(Algeciras, 1973). Escritora incluso cuando no sabía juntar letras en un papel, siempre está contando historias para quien necesita refugio. Vive entre la literatura y el cine. Es profesora porque le encanta aprender de sus alumnos. Tiene un único deseo: que las historias nos ayuden a sobrevivirnos.

Palabras clave: maternidad, lectura, escritora, literatura.

Si tuviera que elegir algún recuerdo de mi madre en mi primera niñez —que hoy trato de reproducir en mi relación como mamá con mi propia hija— sería la experiencia y el descubrimiento de la lectura.

Mi madre se sentó frente a mí un día en la mesa de la cocina donde almorzábamos los niños de la casa porque me negaba a comer. No soy capaz de recordar el qué, probablemente lentejas, le quedaban muy apelmazadas y me daban fatiga porque parecían de barro. Estaba segura de que iba a regañarme, pero me sorprendió. Sacó un librito de una bolsa de plástico blanca. No me lo enseñó, no me dejó tocarlo. Inspiró profundamente —hoy sé que invocando al infinito eco de su paciencia— y comenzó a leer. Desplazaba el dedo índice de su mano derecha debajo de las líneas deteniéndose cada vez que la narración incorporaba algún detalle acerca de los espacios, las acciones, modificando la entonación y hasta el timbre de su voz para caracterizar de manera individual a cada personaje en los diálogos, atenta a los matices de cada

emoción. Recuerdo mirar las ilustraciones de las páginas invertidas mientras su voz flotaba envolviéndome. El tiempo se detuvo. Todo desapareció. Parecía que el mundo se hubiera hecho diminuto, transparente. De repente, solo estábamos ella y yo. A través de aquella historia se creó una burbuja de amor absoluto, un refugio, un secreto, un compromiso. Para cuando llegamos al *y comieron perdices,* yo misma había acabado engullendo aquel potaje antipático sin cerciorarme de que entre página y página masticaba tierra: ¿Cómo era posible? ¿Qué magia era aquella?

Para mi asombro, sin embargo, el mayor regalo del día aún no había llegado. Merecido o no, se me otorgó un premio inmenso, de incalculable en valor. Apartó cubiertos, vaso y plato, me limpió bien la boca con una servilleta de cuadritos rojos y blancos de tela gastada y giró el libro hacia mí, ofreciéndomelo. Al principio no me atrevía a tocarlo. Ella cogió mis manitas y me ayudó a sostenerlo. Señaló las primeras palabras y leyó de nuevo, esta vez muuuuy despacio: —Érase una vez … *érase…é…é…é…*— Ese día fue el primero de muchos, muchos más. Ella y yo. Mi madre me enseñó a leer. Quiero repetirlo. Mi madre me enseñó a leer.

Soy la persona que soy y soy la mujer que soy gracias a este gesto de amor revolucionario.

Sabemos que antes o después habría aprendido en el colegio, conformada, domesticada, no se me escapa. La diferencia está en la experiencia, el vínculo que se estableció. Porque fue ella quien decidió cuándo y cómo hacerlo.

Los años volaron. La vida se extiende implacable y van cambiando los horizontes, nosotros cambiamos, todo se transforma. A lo largo de este recorrido vital, habrá muchos momentos de intemperie. No puede ser de otra forma. Estar vivas se acompaña, por ser mujeres, por ser hijas, siempre del dilema que suponen la amargura de las pérdidas y la euforia de los encuentros, más aún de los reencuentros, con quienes hemos querido compartir quienes somos, todo lo que nos duele, cada caricia, todos los besos, el desvelarnos cuando el futuro se presenta como un muro inmenso, compacto, incierto.

Siempre me he sentido reconfortada por la lectura. A lo largo de mi vida me han acompañado infinidad de historias que se han ido entrelazando con la mía. Gracias a haber tenido la oportunidad de vivir todas esas vidas, escuchar todas esas voces, me he sentido capaz, en más ocasiones de las que me hubiera gustado, de sobreponerme al desánimo, de entender mejor a los demás y, sobre todo, de comprender mejor mis miedos, mis deseos, mis sueños.

Como profesora de literatura, pongo todo mi empeño en explicar cómo la lectura nos demanda atención, constancia, dedicación y tiempo. Como contrapartida —y no es cosa de broma— cada lectura, si nos dejamos trascender, expande nuestra resistencia, refuerza nuestra capacidad de adaptación, nos otorga un manual de supervivien-

cia colectiva como personas, en nuestro caso, significativamente, como mujeres. Como mujeres que al leernos podemos señalar todo lo que no nos pertenece, lo que nos han impuesto a través de convenciones agotadas y, al mismo tiempo, todo con lo que nos identificamos de manera esencial, lo que nos iguala en la diversidad extraordinaria que conformamos, nuestra mirada, nuestra voz.

Como escritora tengo un propósito que me gustaría hacer nuestro, tuyo y mío, de cada una de nosotras, de todas nosotras. Te invito, amiga que lees, a que nos veamos tal cual somos, sin máscaras, sin prejuicios que no son nuestros, que nos demos alas, vida, aliento, que nos hagamos cada una a la otra, más ganas de todo, más momentos, que nos escuchemos contarnos historias que sean nuestras, que aprendamos a leernos, que nos enseñemos a hacerlo, con amor, con mucho amor, amor del bueno.

Capítulo 83
“De chicas”



Patricia Porrúa Refojo

Nací en Pontecesures (Pontevedra), el 19 de junio de 1976. Estudié EGB en Pontecesures y BUP y COU en Santiago. Acabé la diplomatura en Óptica y Optometría en el año 2000 y el Grado en Óptica en 2016 con un TFG sobre ‘Diabetes, complicaciones oculares’. Huérfana de padre desde 2015, sigue siendo la base de mi vida. Casada y con dos hijos que han sido y son inspiración constante para seguir creciendo.

Palabras clave: carrera, selectividad, química, optometría, profesiones masculinizadas, maternidad, reducción de jornada, micromachismos.

En 1994 acabé COU (Curso de orientación universitaria). Siempre había querido hacer Química, pero como tuve una nota alta de media en la Selectividad, ¿por qué no hacer Ingeniería Química? Esta era una carrera nueva en Santiago ese año y, claro, por el nombre sería mejor que Química, ¿no?

No teníamos ni idea, por lo menos yo, de lo que era la una y la otra. Y así me fue. Muchas veces me preguntan si me gustaría acabarla o si no me queda algo pendiente con eso. La respuesta que encuentro es que aprendí muchísimo esos cuatro años, que allí encontré gente que aún está en mi vida y que creo que va a estar siempre y ese es el valor que le doy a esos cuatro años. Pero también creo que eso no era para mí, ni yo era para eso, pero nadie lo sabe, y yo tampoco me torturo con eso.

¿Y si hubiese seguido mi instinto de Química? Tampoco se sabe. La vida es eso, ir tomando decisiones que afectan a tu futuro e ir eligiendo tu camino y eligiendo también cuál no es tu camino. Elegir lo que se elige implica también elegir lo que no se elige. Haciéndolo y aceptándolo con tranquilidad es algo que me hubiese gustado que me enseñaran desde pequeña, ya que marca muchas de las angustias, frustraciones, desilusiones y anhelos de la vida adulta.

Total, que como no me iba bien en Ingeniería Química, decidí cambiarme. Así que abrí el libro de carreras que ofrecía la Universidade de Santiago de Compostela y apareció en Óptica y Optometría: una diplomatura, bien. Mi padre me dijo: —Te doy dos años para que te airees y luego vuelves a Ingeniería Química—.

Antes de cambiarme hablé con un amigo de un amigo de mis padres que era profesor en la facultad de Química y después de ver mis exámenes y hablar conmigo, tuvo una conversación con mis padres y les dijo: —Está bien que haga otra cosa, está bloqueada, además esta carrera no tiene mucho futuro y óptica es una carrera de chicas—. Una carrera de chicas. GUAU. Les/nos pareció bien "una carrera de chicas".

Así que hice óptica en dos años y luego, claro, ya no volví a Ingeniería Química, porque además esta 'carrera de chicas' me enganchó.

Después de 25 años en el mundo de la óptica, efectivamente puedo decir que es una carrera claramente de chicas. Durante todos estos años le he dado muchas vueltas a este tema. El ambiente en óptica es femenino básicamente. Voy a hacer un resumen. En mi primer trabajo: dos mujeres en la óptica y dos jefes/dueños hombres. En mi segundo trabajo: dos mujeres en la óptica y un jefe/dueño hombre. En mi tercer trabajo: dos mujeres en la óptica y una jefa/dueña mujer. En mi cuarto trabajo: una gran cadena, 7 mujeres y 2 hombres en la óptica, una de ellas jefa de tienda (todos los clientes pensaban que era uno de los hombres, claro) y a partir de ella y hasta el Director Ejecutivo "50 millones" de jefes hombres.

Este trabajo lo desarrollé durante casi veinte años en un centro comercial. En la planta baja, la planta de perfumería, bolsos, zapatería… En esta planta trabajaban un hombre en relojería, otro en zapatería y otro, en el servicio de llaves. El resto del personal son mujeres (entre veinte y treinta por turno, calculo yo). Pues bien, en estas condiciones, durante muchos años, el jefe de planta y el segundo: hombres, ¡totalmente inesperado!, ¿no?

Actualmente trabajo en una óptica en la que somos cuatro mujeres, tengo una jefa y un jefe. Con estos datos claramente, parece que es una "carrera de chicas".

Las carreras de cuidados y salud parecen fundamentalmente femeninas. Puede que a ellos no les guste cuidar y a nosotras sí, pero no creo que sea un tema de gustos. Históricamente a nosotras nos ha tocado cuidar y se nos da por supuesto que nos gusta, que somos mejores en eso y que nos toca.

Es un rol presente en mi entorno profesional y personal. Es normal que la mujer cuide de los hijos, de los abuelos, hasta del marido. Es guay que un hombre cuide: —¡Qué suerte tienes, que te ayuda!—. Es normal que la reducción de jornada para cuidar hijos sea de la mujer.

Yo he tenido una reducción de jornada para acompañar a mis hijos cuando eran pequeños. No lo cambiaría por nada, para mí ha sido un privilegio estar ahí. Pero ¿estaba dentro de mis posibilidades haberlo hecho de otro modo? ¿Tenía opciones? Elegí lo que quería, pero ¿realmente había otra posibilidad? ¿Qué habrían dicho de mí si elijo "el no cuidado a tiempo completo" de mis hijos? Y a así, renunciando a mi crecimiento profesional —recuerdo una reunión con dos jefazos en la que me hicieron una cruz en el aire porque yo era la de la reducción de jornada—, he oído de todo como "mala madre". ¿Qué me habría esperado de la otra forma? Me da miedo solo pensarlo. Me gustaría que me diera igual, que no me importe lo que digan de mí por elegir cómo distribuyo mi tiempo de la forma que más me aporte a mí (¡Qué egoísta!, ¿no?). Me re-educo cada día para elegir lo mejor para mí, pero no siempre lo consigo. Educo a mis hijos con la esperanza de que ellos se pongan en el centro de su vida importándoles bien poco lo que piense yo o su entorno de sus decisiones. A mí me queda mucho camino por recorrer.

Un día en casa, mi marido estaba al teléfono con una tía suya mayor y después de veinte minutos hablando de lo divino y lo humano, le dice "te dejo que voy a hacerle la cena a los niños". Respuesta de la tía: —¿Qué pasa? ¿Patricia no está?— . Primera alusión a mí en esos veinte minutos. Casualidad. Yo estaba en el mismo sofá que mi marido, pero "debería haber estado haciendo la cena". Lo mismo, pero al revés, no me pasó nunca, jaja.

La base de esto, como de todo está en la educación, en cómo nos han educado. Muchas de mis actitudes están tremendamente influidas por esta educación, mi educación. Toca aprender a desaprender lo que nos han marcado a fuego.

Me gustaría haber empezado antes a darme cuenta de esto, a darme cuenta de que es importante desaprender lo que no nos aporta nada y solo tenemos por tradición.

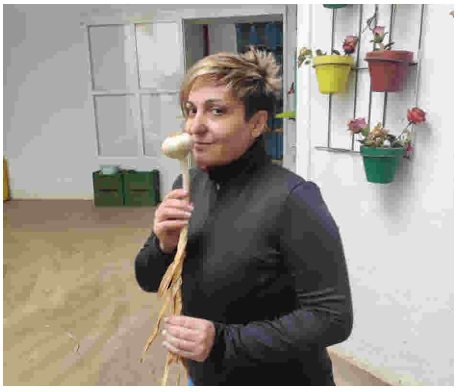
Creo que hay una nube alrededor de las mujeres, que no se ve, pero que te dice que tienes que ser buena madre, buena profesional, buena cuidadora, buena, buena, buena, buena… buena para alguien externo que no somos nosotras mismas. Patri, "no vas a ser perfecta en nada, no hace falta que lo seas"—, debería haber escuchado esto alguna vez. Como no ha sido así, ahora me lo repito yo a mí misma a diario.

¿Se nos exige más a todos los niveles a las mujeres o nos exigimos más? ¿Qué tenemos que demostrar? Se nos olvida vivir e intentamos continuamente demostrar que llegamos a todo, a ellos no les pasa. Nos toca aprender de ellos y de las mujeres que luchan contra los demonios sociales que nos quiere hacer perfectas en todos los

aspectos de la vida y así se nos va la vida, sin vivir la nuestra y viviendo la que otros pensaron para nosotras.

Así que como óptica vivo en una profesión "de chicas", también como madre, como esposa, como hija, como hermana, como amiga,… Vivo en ese estatus "de chicas". Poco a poco, en cada uno de esos aspectos intentaré des-aprender lo que se espera de mí y aprender a ver lo que YO espero de mí.

Capítulo 84
Mamá, yo quiero estudiar



Agustina Ramírez Castillo

Nació en 1975 en Las Pedroñeras. No se conformó con recoger el legado de la empresa familiar, quería mejorar y ser independiente.

Palabras clave: ajo morado, rural, estudios, mujer, micromachismos.

El mejor consejo que me han dado es que no haga caso a quienes me intenten convencer de que no puedo hacer algo.

Mis padres tenían un negocio familiar de cultivo de ajos morados y como tenían mucho trabajo no concebían que yo me fuera a estudiar. Ya tenía la carrera hecha, pensaban. Me gustaba mi oficio, sabía hacerlo. Lo había aprendido desde pequeña y no tenía dudas: Quería seguir con el negocio familiar.

Pero yo también quería aprender más. En la empresa de mis padres no teníamos papeles, no sabíamos quién nos debía dinero ni cuanto ingresábamos, no había control financiero, solo nos dedicábamos a trabajar. Por eso, hice el primer ciclo de Administración en un instituto cercano, en Mota del Cuervo, pero yo quería seguir estudiando.

Todos los días, y cuando digo todos era todos, mientras hacía ristras de ajo lloraba: —Mamá, por favor, déjame ir a estudiar—. —¡El cordel que me das!— *me* replicaba mi madre entre llanto y ristra.

368 Por fin, un mes de octubre, ya iniciado el curso escolar, mi madre me dijo que me dejaba ir a estudiar: —¡Venga te dejo, búscalo, pero que sea gratis!—. Llamé a todo sitio donde poder formarme en Administración y que no nos costara un duro. Llamé a Toledo con el convencimiento de que como Toledo estaba lejos, sería gratuito, todo esto lo presumí porque nadie de mi entorno estudiaba allí.

Mi madre, convencida de que me desengañaría por mí misma, me dio dinero para ir a Toledo. En 1992 no había combinación de autobuses ni teléfono móvil, tuve que hacer varios transbordos para llegar desde mi pueblo, pero llegué a Toledo y me fui andando hasta la universidad laboral. Allí conseguí que me recibiera el Rector, un señor con barba —y al que todavía recuerdo perfectamente— y mucha prisa. —Quiero estudiar, aunque ya ha empezado el curso me da igual, me pongo al día—, le dije. A lo que el señor de barba respondió: —¿Vienes desde Las Pedroñeras? Tiene que ser por la tarde—. Yo respondí: —Sí, vengo de mi pueblo en autobús, quiero estudiar y mis padres no me dejan—. Me hizo un hueco por la tarde, eso sí me aclaró que la diferencia entre el horario diurno y el vespertino es que no tenía ni gimnasia ni religión. Salí pletórica a buscar *El Mercadillo*, periódico local donde se publicaban anuncios y busqué un piso para compartir y desde una cabina telefónica llamé a mi madre: —Mamá, he perdido el bus, pero tengo piso y estoy matriculada… Voy a continuar mis estudios—. Regresé a Las Pedroñeras a por mi maleta, un juego de sartenes, una tele portátil en blanco y negro y cargadita de ilusión.

Así, a pesar de renunciar a religión y gimnasia comencé mi grado superior. Tres años de aprendizaje, estudio y conocimiento que compaginé con las campañas de recolección del ajo en mi casa y el trabajo como camarera en un pub y como friegaplatos en un restaurante de bodas de mi pueblo. —Como te quede alguna te vuelves al pueblo, me decían—. No fue el caso. Mis notas fueron excelentes y a la par me saqué el carnet de conducir con el dinero que sacaba de trabajar en verano.

Regrese a Las Pedroñeras con mi flamante título, compré un ordenador, —me decían que eso para qué servía—, monté mi oficina sin saber a penas programación me hice mi primera página web, me formé como carretillera para manejar el toro mecánico y otra maquinaria imprescindible en nuestra actividad. Cuando mi padre me veía, me increpaba para que me bajara, no sea que me pasara algo. Estoy muy orgullosa de ser la primera mujer de mi pueblo capacitada para trabajar como operaria cualificada y con habilitación para las ocho clases de carretillas elevadoras más utilizadas.

Ahora llevo toda la contabilidad de mi empresa dedicada a la comercialización del ajo morado en la comarca de Las Pedroñeras, cuyo cultivo se remonta al año 1850, el mayor de la zona y que puede considerarse el principal motor económico de muchas

familias. Rizando más "la ristra", he pretendido darle visibilidad y un valor añadido a este producto a través de la artesanía.

La primera representación artística se produjo al agrupar en forma de trenza las cabezas de ajos, dando lugar a lo que comúnmente se conoce como ristra de ajos, cuya función básica era la de cargar y almacenar, de forma práctica, grandes cantidades de ajo para el invierno y que "decoraba" todas las cocinas y despensas. Algunas ristras pueden contener entre medio y un centenar de cabezas, llegando a pesar entre medio y un kilo de peso. Se realizan mediante el trenzado de las propias hojas verdes de la planta o mediante hojas de anea de forma totalmente artesanal. A parte de eso, se pueden hacer un sinfín de objetos que pueden convertirse en "arte" gracias a la habilidad de su entrelazado y que adquieren una utilidad estética y ornamental que supera, incluso, la grandeza culinaria del ajo de Las Pedroñeras.

"Trenzando la ristra" y buscando nuevas oportunidades de negocio, busqué en el arte del trenzado de la ristra, otra utilidad más allá de la mera función tradicional, creando figuras para decoraciones temáticas, centros de mesas, ramos de novia originales, lámparas, abanicos, escudos, joyería y un sinfín de productos, elaborado con los ajos morados de mi comarca, Las Pedroñeras.

Desde el año 2000 soy gerente y comercializadora de ajos, en un sector mayoritariamente regido por hombres y en un entorno rural con pocos apoyos sociales para la conciliación familiar. La empresa en estos últimos veinte años ha crecido un 70% tanto en facturación como en generación de empleo.

La elaboración de los productos es casi 100% manual y se realiza de manera artesanal, aun así, se han mejorado las instalaciones y los puestos de trabajo para que sean más ergonómicos, se ha invertido en herramientas de trabajo para aumentar la productividad y en maquinaría para mejorar la logística. He creado una página web con tienda online, estoy presente en redes sociales y dispongo de un programa informático para la gestión laboral y contable de la empresa. Fomento la conciliación laboral, familiar y personal, así como la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres: mayoritariamente genero empleo femenino, dando oportunidad a jóvenes sin experiencia laboral para acceder a su primer empleo, a personas en riesgo de exclusión social, personas con discapacidad, inmigrantes y sobre todo a mujeres con dificultad para encontrar trabajo por tener más de 50 años. Para mí es muy importante la flexibilidad horaria como medida de conciliación laboral imprescindible para la mayoría de las personas que trabajan en la empresa.

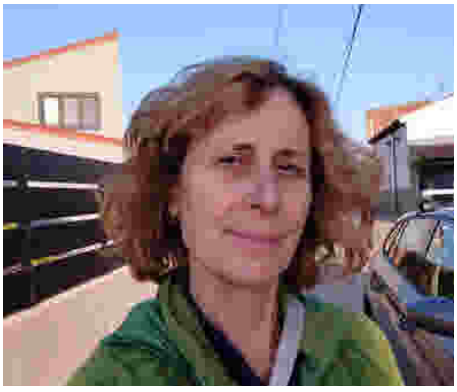
Son innumerables las ferias y mercados en las que mis productos están presentes representando y promocionando el ajo morado de Las Pedroñeras, tales como FITUR, Feria Internacional del Ajo de Las Pedroñeras y otras organizadas por FADEMUR por todo el territorio español, etc. He recibido premios como el Ajo de Plata 2006 y el Reconocimiento por el Apoyo a la Inclusión Laboral de Personas con Disca-

pacidad Intelectual, el premio Historia Viva del III Proyecto Bardos y una de las becas al emprendimiento rural de Fademur. Además, tengo el récord Guinness de la ristra de ajos más larga del mundo, ¡¡70 metros, ni más ni menos!!

370 En mi cabeza ahora rondan formas automatizadas de comercialización para que nadie que visite Las Pedroñeras se vaya sin sus ajos morados.

Y todo esto, toda mi vida, por no dejarme convencer de que no puedo hacerlo.

Capítulo 85
En la calle, codo a codo, somos mucho más que dos….



Milagros Diez González

Nació en Palencia en mayo de 1960. En la actualidad vive en La Rioja donde es presidenta de la sección de FADEMUR (Federación de asociaciones de mujeres rurales)-La Rioja. Ella ha escrito este texto para su amiga y compañera, Raquel.

Palabras clave: rural, asociacionismo, autogestión, formación, sostenibilidad, sororidad.

Nunca imaginé que conocer a Raquel diese para tanto. Raquel es esa mujer risueña con 68 años y que siempre ha estado ligada a su pueblo, lo que ahora se diría Territorio, el Rural. Ella hizo posible que un pequeño Ayuntamiento formara parte junto a la sociedad civil de un proyecto de patrimonio natural. No compartíamos pueblo, no nos conocíamos, pero algo ocurrió y nos conocimos. Sería esa *sororidad* de la que no se hablaba hace veinte años.

Del patrimonio natural, pasamos a conversar de mujeres rurales. Raquel está en continuo movimiento, de necesidades y fortalezas, de compromiso. Por eso, unas cuantas estamos en este lío de la promoción y formación de las mujeres rurales. Ella es parte de muchas cosas, como un ramillete de margaritas. Tantas, que no hay espacio suficiente en este breve texto.

En su pueblo, Nalda, con la comunidad, han practicado y están practicando un modelo de desarrollo rural y lucha contra la despoblación desde el concepto de comunidad cuidadora, que es el resultado de poner a las personas y el medio ambiente y sus necesidades, en el centro, procurando el cuidado constante y recíproco. Trabajan para favorecer las relaciones interpersonales e intentar eliminar (o, al menos, reducir) las desigualdades, generando ideas, proyectos y modos de vida que vayan en la dirección de su concepción integradora del individuo y el hábitat.

Desde hace más de treinta años, Raquel también impulsa junto con sus compañeras y sus compañeros desde las asociaciones Panal y El Colletero formas y procesos donde los valores rurales de vecindad, acompañamiento y cuidado son la base. Sus prácticas están unidas a la economía solidaria y al trabajo con toda la población. Caminan y construyen una comunidad cuidadora. Su misión es conseguir un desarrollo sostenible y en equidad del pueblo de Nalda a través de la autogestión, la participación, la formación, el empleo, la dinamización y el acompañamiento a pequeños emprendimientos, teniendo en cuenta a todas las personas que viven en su pueblo. Abrazan al mundo urbano y establecen vínculos a través de sus proyectos y propuestas, que les hacen crecer juntas. Su frase favorita: "Entre todas sabemos todo".

Su vida ha tenido de todo. Fue Auxiliar de Enfermería, desde el año 1975, en el Servicio de Pediatría del Servicio Riojano de Salud (La Rioja). En la actualidad su estado es jubilada del hospital, como ella diría, pero no de sus múltiples ni del voluntariado de donde nunca se jubilará. Su historia es la historia de muchas mujeres rurales donde se repite este perfil. Nunca se jubilarán del todo. Tenemos mucho por hacer y un pequeño lema "A mandar". Esto lo aprendí de Raquel.

Ella nació en Nalda (La Rioja) un 3 de abril de 1956. Amante de su pueblo, no se ha quedado allí anclada. Es ciudadana del mundo y se compromete con todas las causas de derechos humanos, de desigualdades y de injusticias. Como pensando en ella, el maestro Benedetti nos dijo: En la calle, codo a codo, somos mucho más que dos. Le tocó lidiar defendiendo los derechos de las mujeres, cuando a principios de los años ochenta, se puso en la mesa la ley del aborto. Desde la junta directiva del grupo Cultural al que pertenecía y por su propuesta, se llevó el debate a su pueblo a pesar de ser en ese momento un reto difícil en una comunidad rural.

Así, la defensa de los derechos de las mujeres ha estado siempre presente en su día a día, desde la asociación donde participa activamente, por ejemplo, tienen abierto un punto de encuentro para mujeres que sufren malos tratos, un espacio discreto y multifuncional que no despierta suspicacias en la población, por lo que se protege a las mujeres realmente. Este espacio, La Casita, realiza acompañamiento a mujeres, apoyo o búsqueda de recursos de formación y empleo. Este proyecto es referente entre las mujeres rurales, no solo en La Rioja, sino en el Estado Español. Además, Raquel está ligada a varias organizaciones internacionales, que trabajan en América La-

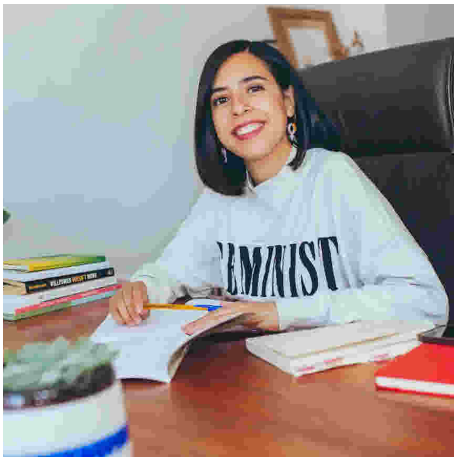
tina y África a través de la ONG El CASAL. Siempre está en proyectos de defensa de las mujeres campesinas y de cuidadores de semillas y en la protección del ambiente, sumándose y divulgando sus campañas y acogiendo en su casa y en su entorno más cercano a mujeres perseguidas en sus países.

Pero volvamos a su entorno rural y cerremos el círculo en su pueblo, Nalda, donde empezó y continúa, donde ha ayudado a crear emprendimientos de mujeres rurales, generando empleo ligado a las necesidades del pueblo como una ludoteca, servicio de ayuda a domicilio, proyectos con los jóvenes, etc.

Dejémonos de palabras y conozcamos a la persona, sonriente, amable, luchadora y defensora de los derechos de las mujeres que es Raquel Ramírez. Aquí va mi homenaje.



Capítulo 86
No eres tú, soy yo… (que me hice feminista)



Priscila Retamozo Ramos

(Buenos Aires, 1993) es politóloga, máster en Igualdad y Género y cofundadora de la consultora Prisma, especializada en la transversalización de la igualdad. Reside en Galicia desde hace años, donde desarrolla proyectos de sensibilización y formación, especialmente en el ámbito de la coeducación. Es coautora de *La revolución feminista en las aulas* (Catarata), basado en la experiencia del proyecto Comando Igualdade. Ha publicado artículos y ensayos sobre feminismo y participa activamente en el movimiento feminista.

Palabras clave: feminismo, patriarcado, cosificación, test de Bechdel, gafas violetas, sororidad.

Mi nombre es Priscila Retamozo y el feminismo entró en mi vida cuando tenía quince años. O tal vez antes, pero yo no sabía que se llamaba "feminismo". Y estaba lleno —más lleno— de contradicciones y prejuicios. A menudo cuento que fue un proceso de duelo, con todas sus etapas. Un duelo por todo lo que había creído hasta ese momento, por las certezas que parecían inquebrantables y que, de pronto, se desmoronaban ante mis ojos. Fue también un duelo por la inocencia de pensar que vivía en un mundo justo.

Durante mi primera fase de negación recuerdo afirmar con contundencia en el instituto que la igualdad entre mujeres y hombres ya existía, que nosotras incluso éramos las que mandábamos de verdad. No había nada que cambiar, decía. Si me hablaban

de socialización diferencial de género —es decir, de cómo hay distintas expectativas en función de si somos niños o niñas, distintas formas de dirigirse a cada cual, distintos juguetes atendiendo al sexo— yo lo negaba. En mi casa, decía, a mi hermano y a mí siempre nos habían regalado los mismos juguetes. Yo tuve tantos balones de fútbol como él. Y si alguien me hablaba de corresponsabilidad en el hogar, yo defendía que en mi casa todo era 50-50. Es más, si había que ser completamente realista, probablemente mi padre hacía más, porque él conducía y mi madre no. Creía que esa era la prueba definitiva de que el feminismo no era necesario.

Llevé hasta el extremo este período de negación, hasta que un día no pude evitar preguntarme a mí misma: ¿Por qué soy, de repente, una mentirosa compulsiva? Porque desvelar el machismo tiene estas cosas: de repente te haces consciente de tus propias resistencias. Empiezan las dudas. Y ahí empieza a anidar el cambio. Pero es cierto que da cierto vértigo ese habitar entre las incertezas. Es cómodo pensar que todo está bien, que las desigualdades son exageraciones, que todo se reduce a decisiones individuales y no a estructuras. Cuestionar esa comodidad duele. Pero, cuando empiezas a ver el engranaje completo, ya no puedes hacer como si no existiera.

Una vez superada esa fase de negación, llegó la ira. La dirigí, como buena adolescente, hacia mis padres: ¿Cómo es posible que cometieran tales injusticias entre mi hermano y yo? ¿Cómo podían ser cómplices del patriarcado y esperar que yo lo aceptase sin rechistar? Me negué a sacar la basura, a recoger la mesa, a aspirar el salón. Por una cuestión de principios. Correspondía que fuera mi hermano quien hiciera todo eso. No podía seguir siendo parte de esa cadena de injusticias. Y también, porque no me gustaba nada hacer esas tareas y me pareció que había encontrado la excusa —perdón, la razón— adecuada para negarme.

Hubo discusiones en casa, y mucha tensión, hasta que un día descubrí que mi enfado no estaba dirigido a mis padres, ni siquiera a mi hermano. Mi ira estaba dirigida sobre todo a aquella Priscila negadora, incapaz de ver lo que hoy se revelaba obvio e injusto. Me di cuenta de que ellos también eran el producto de una educación, de un sistema que no se cuestiona. Y que si yo había tardado en verlo, si yo había sido resistente al cambio, ¿cómo no iban a serlo ellos también? Estaba aprendiendo a convivir en una sociedad machista y eso significaba también aprender a lidiar con mis propias contradicciones.

No recuerdo las etapas de negociación y depresión, pero seguramente las hubo. Todavía las hay. Momentos en los que intento negociar conmigo misma para poder bailar un tema que cosifica a las mujeres, ver una serie que no pasa el test de Bechdel ni de casualidad, escuchar a algún filósofo del que no tengo pruebas, pero tampoco dudas, de que es un misógino. Y también hay momentos en los que lamento la llegada del feminismo a mi vida. Echo de menos una época —que ya ni recuerdo— en la que podía reírme con cualquier chiste lleno de estereotipos, cuando no entraba al trapo

en cada discusión de "ni machismo, ni feminismo"; cuando podía creer, ingenuamente, que algunos comentarios no eran condescendientes, sino simplemente amables.

Pero en todo caso, a pesar de todo. O quizá gracias a todo eso. Hoy transito la etapa de la aceptación. Acepto que no hay vuelta atrás. Que la conciencia feminista no se desactiva. Que el aprendizaje es continuo. Y que, aunque a veces pesa, también es lo que me permite caminar con los ojos abiertos, con más herramientas, con más claridad. Y con la seguridad de que, si el feminismo duele, es porque está haciendo su trabajo.

Se habla mucho de las lentes violetas, pero como me dijo una vez una adolescente en una formación, se trata más bien de una operación permanente de la vista. Un proceso para el que no hay marcha atrás, que trae consigo mucho conflicto, pero también mucho placer. Es distinto el lugar desde el que se establecen vínculos cuando conoces las trampas del amor romántico. Son distintas las amistades, especialmente entre mujeres, cuando descubres el término de sororidad. Cuando aprendes a desintoxicarte de mensajes contra tu cuerpo, disfrutas de una manera menos culpable el placer. El balance es positivo, desde luego.

Probablemente haríamos bien en hablar sobre todo de esas cosas en positivo. Sobre todo, teniendo en cuenta que aún siguen por ahí ideas locas como que las feministas odiamos a los hombres. No voy a decir que no hay alguno que me cae regulín, pero yo creo que, si algo me caracteriza, precisamente, es la firme convicción de que la masculinidad es tan construida como nuestras ideas sobre la feminidad. Creo que la mayoría de los hombres serían más felices quitándose la máscara que les obligan a llevar desde niños. Lo creo genuinamente. Creo que mi padre es más feliz desde que yo soy feminista. Ha aprendido a revisar muchos de sus prejuicios. Estamos descubriendo juntos modelos de paternidad que para la generación de mi padre eran inconcebibles. Creo que mi madre sigue conquistando espacios a menudo y me da un ejemplo inspirador. Siempre estamos a tiempo de romper un prejuicio más. Hace poco se sacó el carnet de conducir, por ejemplo.

Pienso en todo lo que ha cambiado y en lo que aún queda por transformar. En el camino recorrido, en las contradicciones con las que sigo conviviendo, en los aprendizajes que aún están por llegar. Y me reafirmo: el feminismo, con todas sus incomodidades, ha sido y es la herramienta más valiosa que tengo para entender el mundo y, sobre todo, para cambiarlo. Si alguna vez dudé, hoy lo sé con certeza: no hay pérdida que se compare con todo lo que hemos ganado.

Capítulo 87
Errante



Alessandra Ribeiro

Periodista y traductora brasileña. Vive en Madrid.

Palabras clave: Brasil, abandono, identidad, memoria, pertenencia, emigración, racismo.

Empiezo este relato por el final. Escribo las últimas líneas en la ciudad donde nací, Olímpia, en el interior de São Paulo. Allí siempre almorzaba dos veces para no desagradar a ninguna abuela. Allí comía guayabas recién cogidas del árbol y probaba las colillas apagadas de cigarro que mi abuelo tiraba por la ventana. Allí sentía el olor a tierra mojada, a café y a pan casero. Olor a leña, la que mi abuela María usaba para calentar el agua del caldero y lavar la ropa de las familias ricas de la ciudad.

La niña se despidió de sus padres por primera vez a los ocho meses de vida. Partieron de Olímpia para probar suerte en la gran ciudad, la temida y tan ansiada São Paulo. Volverían cuatro meses después para recoger a la hija pequeña y a su hermana mayor.

Después de cincuenta años y de esa despedida, ha habido muchas otras. No me refiero a las despedidas diarias en las que tenemos la falsa certeza del reencuentro.

—"Hasta pronto"—. Hablo de aquellas en las que la voz se quiebra, porque dejamos atrás sonrisas, miradas, silencios, presencias.

Abandono. —"Hija, no llores. Tu tía está en la habitación"—. La niña fue hasta allí, pero
380 la tía no estaba. Gritó —"¡Mamá!..."—. La puerta se cerró. Estaba sola. Su madre tenía que irse a trabajar.

—"Hija, hasta hoy no entiendo cómo te fuiste a vivir tan lejos"—. La niña siempre iba pegada a la falda de su madre. Pero, a los cinco años, dijo que se marcharía de casa. Cogió una cuchara y un tenedor para el viaje. En aquella época, era todo lo que necesitaba.

La niña que se fue a vivir tan lejos se escondía bajo la cama, temiendo una guerra nuclear. Era negra, pero sus muñecas eran rubias. Tenía el pelo corto, pero resolvía la frustración con una toalla, que le servía de peluca improvisada para imitar a sus cantantes favoritas.

La niña que desesperaba a todos con sus insistentes "¿Por qué?", que devoraba cómics. En las estanterías no faltaban libros, pero muchos eran inalcanzables y estaban prohibidos. Especialmente las enciclopedias que hablaban del cuerpo humano, donde aparecían hombres con los genitales al descubierto.

Libros. ¡Qué viaje fascinante fue aquel que llevó a la niña de Olímpia hasta *Las Siete Ciudades del Arcoíris*! Un niño terrícola es transportado en una nave espacial rumbo a ciudades de distintos colores. En mi arcoíris hay una octava ciudad, donde la gente es marrón. En portugués también nos llaman "pretos". Sin embargo, al contrario de la ficción, donde las ciudades de diferentes colores dejaron atrás sus enemistades (perdonad el spóiler), en mi historia el color sigue dividiendo.

Entrada prohibida. La niña, hija de un metalúrgico y de una profesora, ahora es periodista y vive en Nueva York. Muy lejos de la falda de su madre. Está en la cola para subir a una azotea, acompañada de su amiga, también de la ciudad marrón. Pero no subieron: —"Aforo completo"— dijeron. Un grupo de personas de la ciudad blanca acababa de entrar.

—"Hija, no vayas vestida de cualquier manera"—. Una multinacional alemana se aseguró de que la niña de Olímpia siguiera el consejo de su madre. Antes de una conferencia global con ejecutivos de la sede en São Paulo, la llamaron al departamento de recursos humanos y le comunicaron que tendría un día de *Pretty Woman*. Cerrarían una tienda solo para que ella pudiera elegir su ropa para el evento. Una compañera de trabajo y amiga, de la ciudad blanca, también recibiría el mismo trato. Eso no cambiaba nada. La niña de Olímpia lloró, avergonzada.

Esta llorona también disfruta riendo y haciendo reír. Si es posible, en varios idiomas. Hace cuarenta años, leyó en *Las Siete Ciudades del Arcoíris* que el terrícola se comu-

nicaba con sus habitantes gracias a un dispositivo de traducción. La niña de Olímpia también hizo amigos en muchos países, de diversas nacionalidades, y ha amado en el Nuevo y en el Viejo Continente.

Sigo coleccionando sabores y aromas, compartiendo historias y tratando de acortar distancias: geográficas, culturales, religiosas. Los recuerdos se desvanecen, pero necesito terminar el relato. Bastaría con mirar el currículum y resaltar los logros de la niña de familia humilde. Lo hago constantemente con desconocidos, diciendo que he vivido aquí y allá, que he estudiado esto o aquello. Un esfuerzo muchas veces tedioso para contrarrestar el estereotipo reflejado en la mirada del interlocutor. Pero si convirtiera este relato en una lista de méritos, sería demasiado aburrido.

Recurro a los amigos para recordar momentos clave de mi vida. Necesito una conclusión para cerrar este texto. Ya he pasado el *deadline*. —Me podéis mandar audios de WhatsApp. Treinta segundos son suficientes—. Tras escuchar algunos, la niña de Olímpia volvió a sentir miedo. Parecían mensajes de adiós.

Cuando vives en un lugar distinto de aquel en el que naciste, las despedidas siempre pueden ser definitivas, a pesar de la falsa certeza del reencuentro: "Nos vemos", "Pasa rápido, en diciembre ya estaré de vuelta". Es entonces cuando la voz se quiebra.

Capítulo 88
Mi maternidad (tardía) en el extranjero



Cristina Rodríguez García

Nació en Girona en 1981 y desde el año 2006 vive en el extranjero. Actualmente, reside en la República Checa, donde trabaja como profesora e investigadora universitaria. Le interesa todo lo relacionado con la salud mental y la lingüística.

Palabras clave: maternidad tardía, postparto, cesárea, baja maternal, vivir en el extranjero.

Alguien podría decir que he llegado tarde a todo. No me sorprendería. Al fin y al cabo, defendí mi tesis doctoral con 38 años, me casé con 40 y he sido madre con 42. Yo no sé si he llegado tarde, pero lo que sí sé es que *he llegado*. Y aquí estoy, en Praga, con un bebé de un añito recién cumplido. Me llamo Cristina, soy la mamá de Olivia y quisiera compartir algunas reflexiones sobre la complejidad de la maternidad tardía en el extranjero.

"Je to v děloze", me dijo la ginecóloga mientras me hacía la ecografía. Sus palabras significan "está en el útero" y de esta forma nos confirmó a mi marido y a mí que estaba embarazada, en un centro médico desde el que se oyen los trenes cuando pasan.

Me quedé embarazada de manera natural con 41 años. Fue un embarazo muy deseado, pero totalmente inesperado, que llegó cuando mi marido y yo ya habíamos tirado

la toalla. Como sociedad, parece que damos por sentada la fertilidad en las mujeres, pero lo que he aprendido desde mi experiencia es que este asunto es un auténtico misterio. A veces, la edad de la mujer es solo un factor más; otras veces, es imposible quedarse embarazada. A veces, es suficiente con tomar un probiótico; otras veces, los planetas no acompañan. A veces, no es más fácil quedarse embarazada por ser más joven, ni más difícil por ser mayor. Cada caso es único.

Cuando Olivia nació, yo ya tenía 42 años. El parto fue una cesárea programada que se alargó un poco más de la cuenta, pero, por suerte, todo salió bien. Ser madre a esta edad me ha permitido iniciar este proceso con plena consciencia; sin embargo, a ojos de la sociedad checa, soy una *mamá mayor* que quizás ha llegado *tarde* a la maternidad. A pesar de que llevo muchos años viviendo en la República Checa, de que he viajado y he visto mundo, no he conocido otro país tan obsesionado con la maternidad como este. Las expectativas de que una mujer sea madre, y cuanto más joven mejor, existen.

No os podéis ni imaginar cuántas preguntas o comentarios me ha hecho la gente interesándose sobre por qué todavía no tenía hijos o cuándo los iba a tener. Pero no solo en Chequia; también en España. Por favor, dejemos ya de preguntarles a las mujeres cuándo serán madres o por qué no tienen hijos. Ya os lo explico yo. Voy a resolver el enigma de una vez por todas y para siempre. Cuando una mujer no tiene hijos, solo existen dos opciones: o no quiere, o no puede tenerlos, por el motivo que sea. Y en ninguno de los dos casos debería tener que justificarse, ni dar explicaciones. Igual con el tema (o el temazo) del segundo hijo. Exactamente igual.

A diferencia de España, la gran suerte de ser madre en Chequia es que la baja por maternidad es de hasta 3 años, por lo que te permite recuperarte del parto, transitar el postparto con calma y cuidar de tu bebé. Lo siento por las mujeres que son madres en mi país, que solo tienen 16 semanas. No puedo ni imaginarme volviendo al trabajo tan pronto, a la vorágine de los congresos, los artículos académicos y las clases en la universidad. Creo que todas las mujeres que han dado a luz deberían tener una baja por maternidad de por lo menos 1 año, para que todo cicatrice bien; para que los órganos vuelvan a su sitio; para que tu alma conecte con la nueva vida que ha nacido a través de ti. Ya que la duración estándar de un embarazo es de 40 semanas, considero que la recuperación postparto también debería ser de 40 semanas. Sin prisas, porque todo es un proceso y, a veces, el instinto maternal tarda un tiempo en arrancar y en ponerse en marcha.

A lo largo de mi vida, he perdido amistades por la maternidad. No inmediatamente, pero sí de forma gradual. Algunas amigas, cuando empezaron a tener hijos, se fueron descolgando de mi vida. Imagino que influirían otros factores, porque las relaciones de amistad evolucionan con el tiempo, pero si antes sentía rabia y desconcierto por ello, ahora siento compasión y lo veo con perspectiva. En ocasiones, con algunas

amistades también corremos el riesgo de romantizar el pasado, pero la nostalgia es un arma afilada que hay que saber manejar para no hacerse daño. En estos casos, recomiendo agradecer los años de amistad compartida y mirar hacia delante. Habrá otras amigas que permanecerán a tu lado, con o sin hijos.

Cerca de casa tenemos un bosque con un estanque en el que suelen nadar patitos. Cuando mi marido está trabajando, saco a Olivia a pasear por esta zona con el carrito. Aquí en Praga todavía no tengo tantas amistades como en Brno, una ciudad del sur del país en la que he vivido mucho tiempo, así que a veces me siento un poco sola. En este bosque siempre me cruzo con otras madres que pasean a sus bebés. Algunas también van solas, como yo. Me encantaría presentarme, charlar con ellas, preguntarles por sus bebés, pedirles si podemos pasear juntas por el bosque, pero mi acento extranjero en checo y mi introversión me lo impiden, así que no hago nada y todo sigue igual... A veces, cuando nos cruzamos, nos miramos, o no; esbozamos una tímida sonrisa, o no; intentamos ver a nuestros respectivos bebés, o no. Me pregunto si para ellas también es difícil ser madre o si lo tienen todo *figured out*.

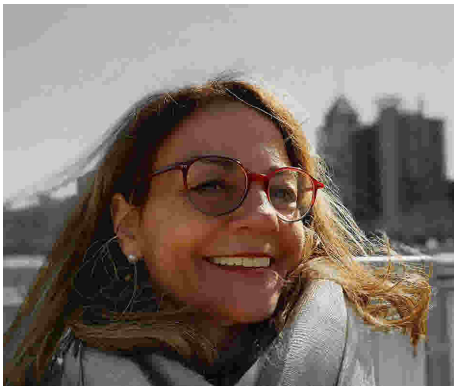
Antes de ser madre, pensaba que con tener un nivel alto de checo y con llevar tantos años aquí sería suficiente para afrontar la maternidad en el extranjero con cierta dignidad. La realidad, en cambio, es que nunca antes había sentido tanto las diferencias culturales como ahora. La pediatra, que me pregunta por qué tengo dos apellidos, ya que yo no llevo el apellido de mi marido, como hacen muchas checas cuando se casan. La enfermera, que cuando le digo a Olivia: "vinga, digues adéu" *("venga, di adiós"* en catalán), le dice a mi hija en checo: "vaya, tu mamá habla raro". El compañero de trabajo de mi marido, que se sorprende cuando me oye hablar con mi hija y reacciona así: "¿Por qué no le hablas en checo, si tú dominas el idioma y estáis en la República Checa?". Por suerte, mi marido me entiende y me dice que solo nosotros sabemos lo que tenemos y cómo lo tenemos, pero los comentarios de la gente se quedan atrapados en mi inconsciente y entonces, más que nunca, les grito en silencio: "¡Hasta luego, Mari Carmen!".

He pensado mucho en mis abuelas, en cómo debieron llevar sus embarazos, partos y postpartos. ¿Cómo lo hicieron ellas? Pues, supongo que, sin ácido fólico, ni pudin de chía, ni psicólogas perinatales, ni asesoras de lactancia. Tela marinera... A todo esto, ¿dónde estaban mis abuelos, *anyway*? También he pensado en mi madre. Desde que soy madre, la veo con otros ojos. Por fin he entendido que mi madre hizo y sigue haciendo lo que puede conmigo y mis dos hermanas, igual que yo ahora con mi hija.

La verdad es que ha pasado un año y, algunas veces, cuando estornudo, todavía me tengo que sujetar la barriga con las manos. Lo reconozco, mi postparto por cesárea ha sido complicado. No recuerdo haber sentido tanto dolor físico como al dar el pecho, al andar, al reírme o, incluso, al llorar durante el postparto. A veces, el mejor apoyo es que te preparen un buen caldo, así que respeta tus propios tiempos y no te compares con nadie. Es tu postparto.

Olivia está sentada en el suelo mientras escribo estas últimas líneas. Miro a mi hija y sigo admirando el milagro de la vida que se manifiesta a través de ella. Los ojos de mi marido, de un profundo azul marino, están en ella. Toda mi familia está en ella. Ser madre, para mí, es la experiencia más trascendental que he podido vivir como mujer. Confío en que todos mis aprendizajes y toda mi experiencia vital me ayuden a sacar adelante a mi hija y, también, a mí misma.

Capítulo 89
Donde no haya camino, harás uno



Esperanza Román Mendoza

Es madrileña y vive en Estados Unidos desde hace más de veinticinco años. Es Catedrática de Lingüística Española y Español en George Mason University (Virginia) y le apasiona leer y escribir, la fotografía y el cine, aprender lenguas, viajar y pasar tiempo con sus seres queridos.

Palabras clave: inconformismo, justicia, comunicación, trayectoria, carta

Como sabes, nací en los años sesenta, en una España muy distinta a la que tú conoces. Tus abuelos me criaron en ese cuarto piso izquierda en el que tantas veces has estado, en una barriada situada en el extrarradio más extrarradio de Madrid, sin apenas transporte público y donde vivían muchas familias jóvenes. La mayor parte del vecindario estaba constituido por viviendas que habían sido subvencionadas por el régimen franquista para alojar a las personas que migraban a la capital y a los madrileños, como mis padres, que no podían permitirse comprar un piso en el centro. Hace poco leí que en la construcción de algunas de las viviendas de mi barrio participaron de forma voluntaria sus futuros propietarios. El edificio de tus abuelos no fue de uno de ellos. Si lo hubiera sido, no me cabe duda de que el agua corriente habría llegado hasta el último piso el día que se hizo entrega de la llave a sus dueños. Tu abuela siempre bromeaba diciendo que tuvo un parto muy fácil cuando yo nací por los muchos cubos de agua que había subido escaleras arriba durante mi embarazo. 60 años más tarde el edificio sigue sin tener ascensor.

Pero no solo eran las edificaciones las que dejaban mucho que desear. Era el barrio en sí mismo. No había nada de nada, excepto mucha chiquillería. No recuerdo ninguna familia que no tuviera como mínimo dos hijes y sí bastantes que tenían más de diez. Había varios colegios públicos. Un colegio de monjas. La panadería de Máximo. El colmado de Don Paco. La iglesia, que en 1972 apareció en "La cabina" de Mercero y que las llamas de un incendio consumirían años más tarde. Y la bodeguilla, que estaba donde las chabolas, por las que también pasábamos cuando íbamos a Mundus, una tienda-mercería abigarrada, con un mostrador de madera, que nos parecía altísimo, e innumerables estanterías llenas de diminutos cajones. Algunos tipos de negocios solían estar regentados por hombres. Otros, por mujeres. Me llama la atención que haya olvidado el nombre de todas esas mujeres.

Hoy en día resulta extraño hablar de una niñez llena de bodegas y descampados, y no de columpios, parques temáticos, hipermercados y polideportivos. Sin embargo, en los años sesenta y setenta, era normal que las criaturas hiciéramos los recados y que entráramos a bares y estancos a comprar tabaco o vino para nuestras familias. No necesitábamos extraescolares para entretenernos, aunque seguro que nos habrían venido bien. Nos divertíamos montando campeonatos de fútbol con chapas en la escalera de casa o jugando al balón prisionero y al escondite en las zonas terrosas de la calle (sí, eso que tus amigos de Washington llaman "el césped español" cuando vienen contigo de visita). Cuando iba cayendo la noche, se empezaban a escuchar los gritos de las madres reclamando a su gente menuda: "Miguelín, Pablito, Beatriz, a cenar…". Nos hacíamos los despistados para arrebatarle minutos a la cena y disfrutar al máximo de la calle. Las chicas teníamos una amiga preferida y nuestras afinidades personales, pero ningún odio visceral. De lo único que teníamos miedo era de las casas abandonadas y del campo, por el que se sabía que, con cierta frecuencia, merodeaban exhibicionistas. Lo de la heroína vendría más tarde.

En aquellos años vivíamos apartados del mundo e incluso ajenos a él, a pesar de nuestra televisión en blanco y negro, y el Seat 600 de tu abuelo. Mi abuela paterna debía coger varios autobuses para cruzar Madrid desde Conde Duque cuando venía a quedarse unos días con nosotros. Traía un bolso negro, que incluso a mí me parecía minúsculo entonces, con dos cortas asitas. Y un paquete de papel rosa atado con hilo blanco con suizos de la Mallorquina. Su marido, pastelero, había fallecido cuando yo tenía tres años, así que solo lo recuerdo por unas pocas fotos y las anécdotas que nos contaron de él. Tú tampoco conociste a tu abuelo materno, pero llevas su nombre escondido en el tuyo. En eso te pareces un poco a mí: mi abuela materna murió antes de que yo naciera. Por ella me llamo Esperanza.

Pero volvamos a los setenta. Mi padre decidió que su hija debía ir al colegio de monjas del barrio para evitar las maldades de ese paraíso en vías de construcción en el que habían aterrizado. Mis padres eran católicos no practicantes, así que yo me vi haciendo méritos de más en el colegio para garantizar a toda mi familia su parcela

en el cielo. Fui una estudiante modelo. Sacaba las mejores notas de la clase y mis compañeras no me odiaban demasiado, creo, porque las ayudaba con las tareas y los exámenes. Sin embargo, con la pubertad y, tras algunos problemas y broncas fáciles de imaginar, conseguí que mis padres me cambiaran a un instituto en el centro de Madrid. Allí ya no tenía que acumular virtudes para canjearlas por la vida eterna. Sin embargo, como me había acostumbrado a estudiar, no me resultó difícil seguir sacado buenas notas y empezar a soñar con otro cielo: una carrera universitaria en ciencias.

Tus abuelos maternos no llegaron a terminar la secundaria. Comenzaron a trabajar durante la adolescencia, si bien mi madre dejó su trabajo en cuanto se casó y tuvo hijos, algo nada fuera de lo normal en los sesenta. Primero nació tu tío Luis. Listo y guapo. El hermano mayor que toda hermana quiere tener. Luego llegué yo. Tu abuela me llamaba la reina de las preciosidades. Ya sabes, a las madres nos pierde siempre el amor. Y el último que llegó al mundo fue tu tío Miguel. Nació antes de tiempo y para que adquiriera el tamaño esperable en un recién nacido, pasó varias semanas en una incubadora. Cuando por fin salió de ella, quedó claro que era un poco diferente a sus hermanos. Apenas oía. No aprendió a hablar hasta bastante mayor y siempre tuvo problemas para comunicarse. Hoy en día nos habrían dicho que era una persona con trastornos del espectro autista. En aquella época, los médicos dictaminaron sin pestañear que sería siempre idiota.

Tener un hermano especial te determina para toda la vida. No entiendes por qué no va al cole en el barrio o por qué le pegan y se ríen de él en la calle. Desde que soy madre, comprendo mucho mejor cómo sufrían tus abuelos con lo que le pasaba a tu tío. Mi padre se volvió tristón y miedoso. Se sentía culpable y quizá avergonzado. Tu abuela decidió no tirar la toalla. Sospecho que, antes de que naciera mi hermano, ella ya era una luchadora–consecuencia de haber perdido a su madre de niña y de haber tenido una madrastra muy avanzada para su época. Me gustaría haber hablado más con ella de todo esto cuando todavía nos entendíamos. Ahora el alzhéimer solo nos permite comunicarnos de forma muy precaria mediante caricias y docenas de besos. Ya no soy su reina de las preciosidades, pero de vez en cuando responde "tú" si le pregunto quién es la más guapa del mundo.

En fin, cariño mío, te puedes imaginar bien por qué intentar ser la mejor en lo que me propusiera en la vida definió mi forma de ser desde muy niña. Por una parte, tenía un hermano mayor que era más listo que yo y que iba a estudiar una carrera universitaria. Yo no quería quedarme atrás. Por otra, tenía un hermano menor cuyas circunstancias me hicieron descubrir muy temprano que el mundo era un espacio injusto y cruel; y una madre que me enseñó a que solo se puede erradicar la desigualdad si se lucha contra ella. Por último, ni tus tíos ni yo hicimos lo que tu abuelo esperaba de nosotros, pero nos adoró siempre sin que nunca llegara a aprender a expresarlo con palabras.

Todo esto, claro, no explica por qué acabé en Estados Unidos como lingüista, que es, en parte, lo que te quería contar con este regalo. ¿Acaso después de haber terminado brillantemente un bachillerato de ciencias no habría sido lógico estudiar una carrera como matemáticas, arquitectura o ingeniería? Ya te he contado varias veces que, cuando yo estaba en el último año del instituto, tu abuela escuchó en la radio que existía un programa de becas para pasar un año con una familia en un país extranjero. Estoy segura de que me animó a solicitar una plaza en ese programa porque a ella le habría encantado hacer algo así en su juventud. También sabía que yo tenía alas para llegar donde yo quisiera; solo tenía que empujarme.

Lo que no se podía imaginar es que, en lugar de elegir un país anglófono, que habría sido lo más fácil para convencer a mi padre con eso de que la niña aprovecharía para aprender inglés, decidí seleccionar Alemania, un país cuya lengua no hablaba. Así, recién cumplidos los dieciocho años, aterricé en un pueblo en Ostfriesland, una región cercana a la frontera con Países Bajos, en la que la gente se trasladaba en bicicleta a todas partes. Allí asistí al colegio durante un año escolar. En asignaturas como español y matemáticas seguía siendo la mejor de la clase. Pero en el resto de las materias pasó bastante tiempo hasta que pude enterarme de algo. ¡Imagínate que durante semanas estuve escuchando una emisora de radio en neerlandés pensando que era alemán! Fue un año difícil en muchos sentidos e inolvidable en muchísimos otros. No había Internet y llamar por teléfono y viajar era carísimo, así que todo nos lo decíamos por cartas. Docenas y docenas de ellas. Qué lástima que no las haya conservado.

En algún momento durante esa estancia, decidí que ya no quería estudiar arquitectura ni nada parecido. Cuando regresé a España, me pasé a lo que entonces se llamaba "letras". Creo que tus abuelos ya se habían acostumbrado a que su hija hiciera cosas raras en la vida y lo de que optara por matricularse en Filología Alemana no les pareció mal del todo. Yo siempre me he explicado a mí misma que abandoné mis sueños matemático-artísticos porque una carrera en ese ámbito no me habría permitido regresar con cierta asiduidad al mundo germanoparlante. Sin embargo, también resultó decisiva la frustración que había sentido en Alemania al no poder expresar quién era yo. Quería aprender a superar barreras lingüísticas. Quería estudiar a fondo aquello que une y distingue a las culturas, y pasar tiempo en entornos de costumbres desconocidas. Quería contribuir a que la gente comprendiera que hay muchos mundos en este planeta y que todos merecen nuestro respeto y nuestra curiosidad.

Y de forma más o menos consciente conseguí llevar a cabo esos objetivos. Terminé Filología Alemana con muy buenas notas y me dieron una beca para estudiar en la (ahora inexistente) República Democrática Alemana –aunque poco pude avanzar en mis estudios filológicos porque justo ese año las potencias mundiales permitieron que se cayera el Muro de Berlín, por lo que, en lugar de especializarme en las mutaciones consonánticas del antiguo alto alemán, me dediqué casi exclusivamente a in-

tentar comprender qué significaban las mutaciones sociales que estaban ocurriendo ante mis ojos.

Después de ese año en Berlín, llegó la hora de ponerse a ganar un sueldo fijo (hasta el momento había trabajado en España y Alemania, pero siempre de forma temporal como camarera, cajera, limpiadora en un hotel, ayudante de cocina, traductora, secretaria y maestra de lo que se me pusiera por delante). Conseguí un puesto de profesora de alemán y español en un colegio madrileño, pero pronto aparecieron nuevos vendavales académicos en mi vida. Dejé el trabajo y me puse a estudiar traducción del neerlandés (sí, aquello que escuchaba en la radio pensando que era alemán). Pasé un semestre como Erasmus en Amberes y, casi al mismo tiempo, me concedieron una beca del Plan de Formación del Personal Investigador para hacer el doctorado. Ya he contado en algún otro lugar por qué mi interés por el antiguo alto alemán fue reemplazado por el estudio de la tecnología educativa y quién fue la persona que más contribuyó a que ese cambio se realizara con éxito, el Dr. Germán Ruipérez. Gracias a la tesis doctoral que hice bajo su dirección conseguí un puesto como lingüista y profesora de español en George Mason University, una universidad pública de Estados Unidos en la que llevo trabajando casi treinta años.

Hoy en día sigo aprendiendo y cambiando. Soy resultado de mis vivencias en la infancia y de las decisiones y de las decisiones de quienes me rodearon en mi juventud. Maduré acompañada por amigas, novios y maridos, y también en soledad. Aprendí de mi alumnado y de tu profesorado. Sigo buscando nuevos espacios en el mundo. A veces echo la vista atrás y me pregunto qué habría sido de mí si hubiera elegido otro camino o no hubiera estado en el sitio apropiado en el momento adecuado. Seguro que habría sido feliz con mis mutaciones consonánticas, pero creo que lo he sido mucho más investigando la influencia que tiene la tecnología en nuestras vidas, en nuestro aprendizaje y en nuestras lenguas. Seguro que habría sido una gran profesional si me hubiera dedicado a enseñar alemán en Europa, pero también lo he sido dedicándome al español en Estados Unidos. Y lo más importante, seguro que nunca habría dejado de querer mejorar el mundo, pero desde que naciste, amor mío, hace dos decenas de primeros de febrero, me resulta mucho más lógico seguir luchando contra la injusticia social. Por ti. Por tu generación.

Tu vida no va a ser como la mía. No tiene cómo ni por qué serlo, pero espero que, después de leer este regalo, sonrías pensando que algún día tú también querrás y sabrás explicar con agradecimiento y mucho cariño cómo llegaste a ser la persona que hayas elegido ser.

Capítulo 90
Ser mujer en Uzbekistán



Rushana Rustamova

Es estudiante de español en el Instituto de lenguas mundiales de Samarkanda (Uzbekistán).

Palabras clave: Uzbekistán, patriarcado, malos tratos, divorcio, deshonra.

Hola, mi nombre es Rushana. Tengo 21 años y siempre he vivido en Uzbekistán. Me gustaría contaros un poco sobre cómo es la vida aquí. Obviamente, no en todas las familias es igual, pero en la escuela nos suelen enseñar cómo debe comportarse una niña. Debemos ser guapas, obedientes y capaces de hacer todas las tareas domésticas. Con frecuencia, toda la vida de una niña se desarrolla alrededor de la idea de casarse. Desafortunadamente, este estilo de crianza es precisamente el motivo por el cual las vidas de estas niñas acaban siendo una pesadilla de violencia doméstica a manos de sus maridos o familiares. Antaño, incluso después de haber pegado a su mujer, los hombres vivían tranquilos y nadie les decía nada, ya que eran sus esposas y tenían derecho a hacerlo. Las mujeres que abandonaban a sus maridos no eran aceptadas en sus familias y eran apartadas socialmente. Incluso si un hombre asesinaba a su mujer, muchas personas se ponían de su lado, diciendo «es su culpa, ella lo provocó».

Sin embargo, esto es una perspectiva general. Ahora, os voy a contar mi historia. Comienza con mi madre; ella tenía dieciocho años cuando conoció a mi padre, vivían en el mismo vecindario. Solo unos años más tarde, cuando tenía veinte, se casó con él y todo parecía ir bien, pero las cosas dieron un giro inesperado. Los problemas comenzaron inmediatamente después de la boda. Según nuestras tradiciones, los hijos se quedan en casa con los padres y traen a sus esposas a vivir a la casa familiar. El primer problema fue mi abuela, la madre de mi padre. Se entrometía constantemente en su vida y le decía a mi madre cómo comportarse, fuese necesario o no. Muchas veces mi madre se sentía como si no tuviese espacio personal, ni un lugar en el que esconderse.

Mi padre, por su parte, insistía en que se dirigiese a él de manera formal, en vez de como se comunicaban antes de casarse. Después comenzaron las restricciones: le prohibieron hablar con sus amigos y familiares y todas sus interacciones estaban controladas por su suegra y su marido. Hasta la comunicación con su propia madre era mínima. No podía visitar a su abuela con frecuencia y su abuela tampoco podía visitarla a ella.

Un año después de la boda nací yo. La relación entre mis padres se volvió incluso más distante. Mi madre tuvo depresión postparto debido a la falta de comunicación y ayuda en casa. La presión aumentaba debido a la escasez de dinero; mi padre no ganaba mucho porque no quería trabajar para ninguna empresa. Cinco años después, nació mi hermano. Ella pensó que después del segundo hijo todo cambiaría y mi padre empezaría a trabajar más y a ganar dinero, pero la situación se volvió peor. La violencia se intensificó. A veces empujaba a mi madre, le pegaba o la estrangulaba. Afortunadamente yo era tan pequeña que no recuerdo nada de esto.

La gota que colmó el vaso llegó en el segundo cumpleaños de mi hermano, cuando mi padre estranguló a mi madre de nuevo. Esa noche ella recogió sus cosas y se llevó a mi hermano. Yo me fui con ellos el día siguiente. Durante mucho tiempo trataron de hacerla volver, diciéndole que nadie la iba a querer, que la iban a tachar de mujer divorciada, lo cual implicaba deshonra para ella y su familia. La acusaron de infiel, promiscua y estúpida y creedme, muchas personas en ese momento pensaban así. Mi padre también intentó convencerme de que mi madre no estaba bien, igual que mi abuela.

No puedo imaginarme cómo se sintió mi madre y cuán difícil fue para ella esta situación, pero le agradezco que tomase esa decisión, porque si no fuese por su divorcio no hubiese tenido la libertad que tengo ahora. Desafortunadamente, mi padre es una de esas personas conservadoras que no aceptan que las mujeres son también seres humanos y tienen el derecho de elegir y ser libres.

Por suerte esto fue hace mucho tiempo y ahora es punible y la gente no lo aprueba. Actualmente, hay problemas con la perspectiva de la sociedad con respecto al

aspecto de una mujer, qué debe llevar puesto y cómo debe hablar. A mí me criaron como un miembro de pleno derecho en la sociedad, como una persona que tiene el derecho de vivir su vida y de elegir, así que la influencia de la sociedad no me ha alcanzado. Hoy en día, hay cada vez más personas como yo; las mujeres ya no tienen miedo de elegir, de hablar de sus deseos, así como de quienes las agravian. Deciden por sí mismas cómo vivir.

Capítulo 91
Dieciocho



Susana Guerrero Salas

(1993, México) nació en Ciudad de México, pero por una vuelta drástica en su vida decidió dejarlo todo y mudarse a Guanajuato. Ahora trabaja como traductora de japonés, pero extraña a su ciudad y a su gatita todos los días.

Palabras clave: México, acoso, presión social, *body shaming,* publicidad.

De niña me hubiese gustado saber que todas las mujeres llegamos a una edad a partir de la cual, por una especie de convención social, nos convertimos en un objeto que puede ser señalado, observado y criticado. Pasando esa edad, es como si no hubiera vuelta atrás y es socialmente aceptado opinar del cuerpo de una mujer, de sus actitudes y sus decisiones personales.

Tenía 13 años la primera vez que me llamaron "señorita" y me vieron de una forma diferente a la que estaba acostumbrada. Fue a esa edad que sentí por primera vez la mirada de alguien sobre todo mi cuerpo y la primera vez que pensé que algo estaba mal conmigo, o que algo había hecho yo para que un hombre me viera de esa manera.

Estaba dejando de ser una niña pequeña ante los ojos de los demás y, lejos de que esto solo representara un cambio físico natural, era el paso para que mi cuerpo co-

menzara a ser visto, señalado e incluso criticado sin que nadie siquiera se preocupara por el daño que me podían tener sus palabras.

Puedo recordar claramente algunas de las veces que me acosaron en el transporte público. Ya sea con miradas, palabras o *rozones*, cada uno de esos hombres dejaba ver que realmente se sentían superiores a mí y que podían hacerlo sin que nadie les dijera nada. Lo peor es que en esto último tenían razón, ya que a pesar de que otras personas se dieran cuenta, nadie era capaz de decirles algo.

¿Era yo entonces la que estaba mal?, ¿qué traía puesto?, ¿me moví de alguna forma diferente?, ¿fue porque le dije "gracias" y sonreí?, ¿es el uniforme que llevaba a la escuela?, ¿está mal el pantalón que llevo al trabajo? Era muy confuso para mí.

Recuerdo que de un día para otro empecé a fijarme demasiado en mi cuerpo, principalmente en dos cosas: mis pechos y mi panza. Los primeros eran señalados por mis compañeros en la escuela y claro, por personas en la calle que jamás había visto pero se sentían con el derecho de mirarlos. Mi panza era señalada y criticada por mi familia, para quienes era un tema de vida o muerte.

Estaba rodeada de comentarios tipo: "se ve que comes muy bien", "¿ya viste a fulanita? Bajó de peso y se ve mucho mejor", "tal persona es guapa porque es delgada". Y así, mi familia decidió que tenía que cambiar mi complexión porque no les parecía linda.

Dieta de un día para otro, ejercicio obligatorio antes de comer (si no, no había comida), tallas de ropa más chicas (para que me forzara a mí misma a bajar de peso). Esto incluía mi uniforme escolar, el cual durante los tres años de la secundaria me apretaba el estómago y a veces hasta me impedía sentarme a gusto y claro, también me impedía comer mucho.

No supe en qué momento pasó todo, pero de repente mi cuerpo ya no era mío y ahora tenía que cambiar al gusto de los demás. Y peor, era como si todos tuvieran automáticamente el permiso de opinar sobre él y verlo como quisieran.

Crecí en los años 90, cuando tener el vientre plano era el máximo logro de cualquier mujer. La televisión mexicana estaba infestada de mensajes tipo "las flacas son más guapas", "las delgadas son más lindas", la protagonista siempre tenía el abdomen como tabla y la amiga fea o la villana eran obesas.

Y yo, desde ese entonces, di mi máximo esfuerzo para ser ese tipo de guapa. Recuerdo que pensaba "cuando esté así de delgada voy a ser feliz". Y años después lo logré, pero aun así no fui feliz. Aunque los cumplidos por haber bajado de peso no faltaban, nadie se detenía a pensar que era porque no comía y mucho menos se fijaban en que todo el tiempo estaba enferma de algo.

Hace poco por primera vez me acosaron sexualmente en un trabajo. Era una empresa en la que yo había soñado trabajar y en donde quería quedarme por mucho tiempo. Duré solamente tres meses por esta situación, pero me fui con la satisfacción de que no me quedé callada y que, a pesar de que se trataba de una persona importante para la empresa, alcé la voz por mí y por otras chicas que pasaban por lo mismo.

Sin embargo, en mi mente todavía resuenan algunas palabras que me dijeron durante la investigación. "No es por justificarlo, pero tal vez como te vio linda y modosita, se le hizo fácil decirte esas cosas", "Tal vez no te lo dijo con esa intención, sino como amigos", "Qué raro que te haya dicho eso. Conmigo siempre ha sido muy amable y respetuoso". Todo esto dicho por hombres con puestos más altos que el mío.

Tengo 31 años y por fin me doy cuenta de que estar delgada no lo es todo en la vida, aunque a veces mi mente me diga lo contrario. Me doy cuenta que jamás será mi culpa ni significa que hice algo malo cuando un extraño me acosa, y que puedo y debo alzar la voz siempre que pase esto.

Lamentablemente tuvieron que pasar muchos años para aprenderlo y empezar a cambiar. Quisiera que otras niñas no tuvieran que pasar por eso, que pudieran disfrutar de su vida, de su niñez, de su adolescencia, de la comida, de vestirse como quieran, de sentirse seguras con su cuerpo y amarse desde pequeñas.

Yo, a pesar de haber aprendido algunas cosas y de haberle dejado de tener miedo a otras; tengo una preocupación nueva: envejecer. Y me pregunto si realmente nunca voy a poder disfrutar de lo que soy y si siempre voy a tener la presión de otros sobre mí. Espero que no te pase a ti.

Capítulo 92
Auténticamente tú



Medines Sanjurjo

Es Licenciada en Humanidades, diplomada en Magisterio. Amante de las Letras y del caminar, de la vida y de la música. Exploradora incansable de paisajes y emociones, donde cada paso y cada palabra se convierten en un viaje hacia el alma.

Palabras clave: autocontrol, autoconfianza, autenticidad, amor propio, sexualidad.

Te invito a abrazar la autenticidad como camino hacia la felicidad, esa que llevamos siempre muy dentro de nosotras.

Yo, a partir del dolor y del desengaño, pude llegar a dominar los sentimientos.

A veces, la vida se puede comparar con el juego del escondite, pero con la intención de que no te descubran, un lugar seguro en el que ocultas aquello que te lastima. Encontramos un refugio interior donde escondemos el sufrimiento para que nadie lo vea y solo una misma es capaz de dominarlo y, desde ahí, intentamos controlarlo con un objetivo claro: proteger a los que amamos para que no sufran con nuestro dolor.

Irene, una mujer ficticia, que podría ser cualquiera de nosotras, será el hilo conductor de esta narración para animarte a ser auténtica, a vivir con valentía y honestidad.

Nacida en los años sesenta, fue una niña feliz. Disfrutaba cuando iba a la aldea, en la casa de sus abuelos paternos, con sus tíos, sus primos, especialmente con una pri-

ma con la que compartía aficiones. Aunque era dos años menor que ella, les gustaba jugar al aire libre, ir al huerto, cazar grillos y saltamontes, bañarse en el río, comer moras, saltar a la goma y a la cuerda, hacer comiditas con el polvo de machacar ladrillos con piedras, y muchas otras vivencias inolvidables.

Al llegar a la adolescencia, sus intereses cambiaron. La pandilla de amigas empezó a adquirir más protagonismo en su vida, compartiendo nuevas inquietudes, envuelta en un cuerpo cambiante y despertando su mundo hacia el sexo contrario. Empezaron a gustarle los chicos. Preocuparse por su apariencia física, probar nuevas experiencias y descubrir su propia identidad pasaron a un primer plano.

En su casa, la sexualidad era un tema tabú. Le hubiera gustado que fuera diferente, pero en aquel entonces se aprendía en silencio, entre susurros con amigas o, con suerte, con algún adulto que respondía a sus dudas. La única advertencia que recibía era que no dejara que los chicos se "aprovecharan" de ella, que se hiciera la dura, que los chicos lo único que querían era llevarla a la cama y luego *si te he visto, no me acuerdo*. Aquellos consejos marcaron profundamente su comportamiento y actitud hacia las relaciones sexuales. Siempre fue una joven obediente, buena estudiante, alegre y charlatana. A los 22 años se licenció en Psicología y, después de alguna experiencia sin importancia, se enamoró de un chico. Tras un año de relación, y practicando sexo habitualmente sin protección, se quedó embarazada sin haberlo planificado.

A partir de ahí, la vida le cambió completamente. Dejó de ser ella misma para convertirse, primero, en esposa y, luego, en la mamá de. Esta era una situación habitual. Estaba muy mal visto ser madre soltera, por lo que la solución más sencilla era casarse, y así lo hizo. No estaba preparada para soportar tanta responsabilidad teniendo en cuenta que, aunque la mayoría de los problemas deberían haberse resuelto entre la pareja, en la práctica recaían sobre sus hombros; era Irene la que encontraba soluciones y se hacía cargo de lo primordial.

Las cosas fueron cambiando en la pareja, distanciándose hasta llegar a un punto en el que las diferencias entre ellos se hicieron insalvables. El silencio, la frustración, el desgaste emocional y la distancia psicológica los llevaron a convertirse en dos desconocidos. Irene ocultaba su sufrimiento porque en ese momento creía que era lo adecuado, tenía que mantener a su familia unida, por eso decidió poner una sonrisa constante. Estaba convencida de que, si en ese momento se separaba de su pareja, le haría mucho daño a su hija y eso la atormentaba. No se veía capaz de educarla sola, aunque años después comprendió que estaba equivocada.

Además de trabajar y de ser independiente económicamente, era ella la que se ocupaba de la casa: preparaba la comida para el día siguiente, la ropa, el pediatra, el colegio, los deberes… En fin, la organización en general de una vida normal. Era habitual que él le dijera: "Eres un desastre". Esa frase todavía resuena en su cabeza, años

después. La escuchaba cada día porque era una cocinera mediocre, las labores de la casa no le gustaban y todo su tiempo libre lo dedicada a la educación de su hija. Las discusiones eran habituales porque él llegaba cansado y se sentaba a ver la TV, sin colaborar lo más mínimo, haciendo que esa bola de enfado creciera cada día más.

Con el tiempo, Irene desarrolló una difícil habilidad de autocontrol para disociar sus sentimientos. Mostraba lo que quería que los demás vieran y ocultaba lo que la hería. Cuando estaba con su pareja, casi siempre enfadados, sin hablar ni mirarse, exteriorizaba la rabia y el dolor. Las discusiones acababan en enfados que duraban varios días. En cuanto se quedaba sola sentía una enorme sensación de gran alivio, por lo que empezó a ser consciente de que su relación había terminado.

El sentido de la responsabilidad la mantuvo en esa situación con el convencimiento de que estaba haciendo lo correcto, y que tenía que aguantar. Lo mejor que podía hacer era seguir así hasta que su hija fuera mayor. Decidió entonces refugiarse en el estudio, en la formación permanente, en los cursos que la mantenían alejada de su presente, de su vida agobiada, de sus desavenencias, de sus discordias y desacuerdos. Su otro mundo le resultaba tan atractivo que la absorbía y mantenía alejada de su realidad consiguiendo distanciarse de su situación frustrante. Un gran problema que surgió entre ellos fueron los celos. Él empezó a separase de su familia política hasta el punto de no compartir con ellos absolutamente nada. Ahí empezó el gran deterioro en la relación. Ya no luchaban por salvarla si no que se instalaron en una rutina letal, insostenible. Pasaron años antes de que se atreviera a romper definitivamente. Su camino hacia la libertad no fue fácil, tuvo que luchar contra viento y marea para liberarse de aquella situación que la tenía tristemente atrapada.

Esta narración tiene el propósito de poner en valor la independencia, la autoconfianza y la libertad de decisión de las mujeres. A pesar de los avances en igualdad, muchas parejas aún se sostienen en dinámicas tóxicas, que mantienen agónica una relación hasta que se rompe sin solución.

Desde aquí quiero recordarte la importancia que tiene la comunicación, reforzar la confianza, dialogar y, por supuesto, actuar con valentía. El consejo que te doy es que, sin dejar de ser tú misma, exteriorices todos los contratiempos, busques vías para lograr el bienestar, busques también argumentos que fortalezcan tu relación y evites desencuentros que provoquen situaciones tensas. Pero si esto no funciona, tienes que ser valiente, atreverte a decir la verdad, a manifestar lo que piensas y a romper vínculos si es necesario, para evitar sufrimientos innecesarios.

La transición de la obediencia hacia la liberación, del sacrificio silencioso al empoderamiento, es un viaje de superación personal donde las luchas interna y externa se convierten en un puente hacia el descubrimiento de tu esencia, que es lo que te hace valiosa y única. Es una experiencia brutal. Destaco el valor de ser auténtica, que te lleva a conocerte mejor y, finalmente, a la liberación.

La falta de diálogo es una de las raíces del deterioro en las relaciones, por lo que es necesario buscar soluciones conjuntas y tomar decisiones desde la valentía y la confianza. En definitiva, vivir el presente con fidelidad a una misma, con una mirada introspectiva para enfrentarse a las adversidades, con conciencia plena de lo que importa de verdad es la clave para alcanzar la plenitud.

Esta historia es una ODA AL AMOR a una misma. ¡Disfruta! Disfruta de la vida bella, con o sin pareja, y de la felicidad plena, representada por una gran sonrisa real y verdadera. La magia de la vida está en vivir intensamente el presente, gozar con quienes te rodean, aquí y ahora, sin añoranzas de los que no pueden estar, dando lo mejor de cada una y practicar el autocontrol, para que nada ni nadie te arrebate los momentos auténticamente tuyos vividos y sentidos profundamente.

Pretendo que este relato sirva de inspiración a todas las mujeres que se sientan atrapadas en dinámicas similares. Es un tributo al poder de la resiliencia y al amor propio. Ser coherente con lo que sientes, con lo que piensas y con lo que haces es esencial.

Atrévete a dar el paso y formar parte de la tribu de mujeres auténticas, donde la valentía de ser tú misma se convierte en la fuerza que inspira, une y transforma.

Capítulo 93
Trozos de vida : el amor no se crea, ni se destruye, se transforma



Naoual Saroukh

(Tetuán). Se licenció en Filología Española en la Universidad Abdelmalek Saadi de la ciudad de Martil. Posteriormente, obtuvo su diploma de aptitud pedagógica. Más tarde, se trasladó a Casablanca para trabajar como profesora de secundaria en el Instituto Moulay Ismail donde trabaja actualmente.

Palabras clave: amor, pareja, media naranja, abandono, renacer.

Es increíble cómo el cuerpo y la mente se preparan para el amor desde edades tan tempranas. Desde nuestra más tierna infancia nos vamos dando cuenta de que ese niño o niña, de aspecto tan graciosillo, risueño o rebelde, o tan aplicado en los estudios, nos atrae, y, sin saber descifrar exactamente lo que sentimos, llegamos a clase o al vecindario con una gran sonrisa que nos cruza el rostro y nos lo ilumina. A partir de este momento, descubrimos la noción de sentirse bien sin que te tengan que cambiar los pañales.

Con la adolescencia estalla la revolución sensorial y la idea de la "media naranja" cobra un significado especial, único y exclusivo de esa etapa. "Tú y yo somos iguales","tú y yo nos ayudamos"; "nadie nos entiende", "solo tú y yo nos entendemos". Esta idea de media naranja, por supuesto, cae en desuso en su debido momento. En el momento en que nuestra capacidad de razonar nos hace darnos cuenta de que las

naranjas no andan por el mundo en dos mitades, salvo si se cortan. ¿Y por qué ir uniendo algo cortado anteriormente si el resultado sería imperfecto?

De esta manera, y tras un largo recorrido, llegamos a la conclusión de que las personas no son mitades idénticas de una misma cosa, sino piezas diferentes que pueden encajar, pero que también pueden vivir por sí solas.

Llega el amor adulto: la desorientación. Te pierdes entre sueños nublados, imágenes casi imperceptibles de lo que puede ser, pero que aún no es y todavía no sabes si será. Corres a contrarreloj tratando de atrapar la vida, pararla en un instante y vivirla, sentir la serenidad de un mundo aprovechable, instantáneo, pero estable, mínimamente degustado. Difícil…

No te encuentras, no encuentras paz por ninguna parte. Esos momentos dulces en los que se funde la vida, en los que nada parece importante. Momentos capaces de ser observados con detenimiento, momentos llanos, maravillosamente llanos. No caben exaltaciones, estadísticas, códigos, principios ni iniciativas. Momentos auténticos.

No obstante, se suceden días largos, cortos, tristes, alegres. Encuentros, risas, chistes, historias, muertes.¿Y dónde has estado?, te preguntas. ¿Te has parado acaso, o has estado tan pendiente de imaginar finales felices que no te has dado cuenta de que la vida ha pasado?

Intentas trazar tu camino para llegar a no sé dónde y no eres consciente de que los trozos de vida nunca antes pudieron ser trazados.

El abandono... Te han molido a palos el alma, te han quitado los caprichos, prohibido los proyectos, secado los ojos: ya no hay llanto. Un nudo en el corazón y después la explosión de dolor, o solo dolor temeroso de salir para no doler más, pero continuo, constante y fiel compañero de la angustia. Desconcierto. No hay "esques", faltan razones; se buscan argumentos tranquilizadores, te calman, pero no te curan. Es necesario engañar a la razón. Atreverse a mirar más allá sin que te pese la vida. Corromper a nuestra mente con placeres fáciles, para que haga la vista gorda y aparque las penas.

Te golpean a cada instante, te despiertan, se despiertan contigo y te cogen de la mano para salir de casa. Esperas a ser salvada por un no sé qué y que llegará en un no sé cuándo. No eres nadie en este mundo: nadie piensa en tu futuro, nadie te sueña por las noches y nadie espera tu encuentro. Olvidar los gestos, eso es lo más difícil. Buscar el rencor para sentir alivio, evitar repasar meticulosamente la historia de los triunfos y placeres conjuntos. Repetir sin eco las razones que te llevaron a ello y caer en el pozo de los "sin argumento". Intentar probar los sabores de la vida que te prescribe la gente que dice saborearla y comenzar a preguntarse dónde está el remedio.

El remedio, renacer, asomarse tímidamente por la vida y temer la caída, pero seguir. Contar los amaneceres con ilusión y esperar expectante los finales. Renacer. Vas sumando días tranquilos, ausentes de dolor. Todo va bien, todo irá bien. Poco a poco te vas levantando por la mañana sin porqués, vislumbrando la posibilidad de saborear el día, de querer a la gente de nuevo. Otra vez combinas los colores, tu casa no está tan vacía, las puestas de sol vuelven a tener su encanto y el ruido ya no es tan bastardo. Sueñas y te despiertas a una hora decente. Puede ser bonito el mundo, y la realidad se confabula contigo para que todo te vaya bonito. Se suceden días luminosos y ya no tienes tiempo para pensar. No piensas, no temes, no esperas temer. Vives, vives la vida.

Capítulo 94
El futuro de mi nieta



Snædís Snæbjörnsdóttir

(Islandia, 1965) es profesora de ELE en un instituto de bachillerato en Islandia y, de vez en cuando, guía turística. Cursó estudios en Macalester College (EE.UU.), la Universidad de Salamanca y la Universidad de Islandia.

Palabras clave: Islandia, lectura, herencia cultural, legado, futuro, derechos.

¡Voy a ser abuela! Dentro de pocas semanas nacerá mi primera nieta, una pequeña niña a quien tengo muchas ganas de conocer. Su nacimiento me llena de alegría y emoción, pero también de ciertas preocupaciones. ¿Seremos buenas amigas? ¿Cómo será su futuro en un mundo donde los problemas parecen cada vez más grandes y abrumadores? Y, sobre todo, ¿qué puedo aportar para prepararla para la vida?

En primer lugar, espero contagiarle mi pasión por la lectura para que se convierta en una amante de los libros porque hay tantas cosas que se pueden aprender de una buena obra literaria. Los libros nos ayudan a entender a otras personas, ya que nos presentan a personajes que enfrentan todo tipo de situaciones y problemas que, afortunadamente, quizás no formen parte de nuestra propia realidad. Nos adentramos en el mundo interior de los personajes principales para entenderlos y aprender de sus interacciones con los demás. Las novelas también nos permiten viajar por el

mundo sin esfuerzo y así conocemos diferentes países y continentes. Además, podemos viajar en el tiempo leyendo historias ambientadas décadas o siglos atrás y así obtenemos una perspectiva de cómo era la vida "en los viejos tiempos". De la misma manera podemos imaginar cómo será el futuro leyendo novelas futuristas. Los libros nos ayudan a cultivar valores diversos, por lo que es importante elegirlos bien. Cuando era niña, leí innumerables cuentos de hadas y leyendas, tanto del folklore islandés como los *Cuentos de los hermanos Grimm* y las *Historias de Nasrudín*. Analizar bien todos los valores transmitidos por estos cuentos sería tema de un ensayo largo, pero creo que en ellos están la necesidad de actuar con cautela en situaciones peligrosas, la importancia de no ser arrogante y la diferencia entre lo correcto y lo incorrecto. También leí historias bíblicas, donde conocí valores cristianos como el perdón y el amor al prójimo. Estoy agradecida de haber descubierto el optimismo inquebrantable de Pollyanna en la novela homónima de la escritora estadounidense Eleanor H. Porter. Las memorias infantiles del islandés Jón Sveinsson (Nonni) me mostraron la vida de un niño que creció en Islandia a mediados del siglo XIX y tomó la decisión de dejar a su madre y su país natal a los 12 años para ir a estudiar en Dinamarca y luego en Francia. Lloré por las injusticias del mundo al leer libros como *La cabaña del tío Tom* de Harriet Beecher Stowe, que muestra el horror de la esclavitud en América en el siglo XIX. Conocí los horrores bélicos en *Los pececillos* de Erik Christian Haugaard, que retrata la pobreza y el sufrimiento de unos niños huérfanos en tiempos de guerra en Italia, mientras simultáneamente celebra el amor, el sacrificio y el heroísmo. También leí muchos otros libros que quizás no dejaron una impresión tan profunda, pero sin duda contribuyeron a enriquecer mi vocabulario y a convertirme en mejor lectora. ¡Qué alegría me da el hecho de que pronto voy a conocer los libros infantiles contemporáneos con mi nieta!

En segundo lugar, me esforzaré por enseñarle a amar y a disfrutar de la naturaleza. Estoy emocionada por salir a caminar con ella tanto en la ciudad como fuera de ella, y espero que podamos hacer innumerables excursiones a la playa, caminatas por las montañas y paseos por el bosque. Haré todo lo posible por enseñarle a reconocer diferentes flores y distinguir entre las plantas comestibles y las que deben evitarse. También admiraremos aves grandes y pequeñas, y tal vez aprenderemos a identificarlas por sus cantos con la ayuda de un sitio web útil que conozco. Aunque amo el mar, no sé mucho sobre la flora y la fauna de las costas de Islandia; espero que podamos descubrir sus secretos juntas. Quizás incluso aprenderé a pescar con línea de mano si a ella le interesa. Tenemos la suerte de vivir en un país donde no hay escasez de agua. En muchos lugares el agua es tan pura que se puede beber directamente de los arroyos, aunque, por supuesto, hay que aprender a evaluar si es seguro. Exploraremos cascadas, ríos y arroyos, y contemplaremos las cristalinas fuentes de agua en las montañas. También conoceremos manantiales geotérmicos donde es importante tener cuidado para no quemarse.

Finalmente, me atrevo a constatar que mi nieta es afortunada de nacer en un país como Islandia porque la igualdad de género está garantizada por ley y, por lo tanto, disfrutará de los mismos derechos y oportunidades que sus futuros hermanos. Su educación formal comenzará entre el primer y el segundo año de vida, cuando ingrese a un jardín de infancia, al igual que el 90% de los niños islandeses. Allí hará amigos y aprenderá a relacionarse con otros niños. Además, se fomentará su desarrollo físico, intelectual y social. Yo nunca fui al jardín de infancia porque eran poco comunes cuando era niña, pero mi hermana, que es tres años menor, tuvo la oportunidad de asistir a uno recién inaugurado en nuestro pueblo. Recuerdo cuánto la envidiaba cuando regresaba a casa con manualidades de todo tipo e historias sobre juegos divertidos. La educación obligatoria comienza a los seis años y, afortunadamente, es gratuita. Al terminar sus estudios, mi nieta podrá elegir cualquier carrera o profesión, ya que hoy en día es normal que las mujeres trabajen como policías, médicas, ingenieras, chefs, conductoras de autobús y electricistas. Es cierto que aún percibimos algunos trabajos como tradicionalmente masculinos o femeninos, pero las barreras de género están desapareciendo. El año en que nace mi nieta las mujeres ocupan todos los puestos más altos del país: la presidenta, la primera ministra y la directora general de la policía nacional son mujeres. Incluso el obispo de la Iglesia Nacional, la congregación religiosa más grande del país, también es mujer. Todo esto habría sido impensable cuando nací yo hace seis décadas. Sin embargo, esto no significa que se haya alcanzado la igualdad de género plena, ya que persisten desigualdades salariales y violencia de género. Pero estas desigualdades ya no están ocultas, y, afortunadamente, la mayoría de las personas están de acuerdo en la importancia de erradicarlas. Le contaré con orgullo a mi nieta que Islandia ocupa el primer lugar en el mundo en términos de igualdad de género, pero también le explicaré que esto no es una coincidencia, sino el fruto de la lucha incansable de sus antecesoras. Recuerdo claramente el 24 de octubre de 1975, cuando las mujeres islandesas dejaron de trabajar durante un día, dentro y fuera del hogar, para destacar la importancia de su trabajo en la sociedad islandesa y exigir los mismos derechos y salarios que los hombres. Cinco años después, me sentí profundamente orgullosa cuando los islandeses eligieron a una mujer como presidenta. Vigdís Finnbogadóttir se convirtió así en la primera mujer del mundo en ser elegida como jefa de Estado en elecciones democráticas. Estoy agradecida de haber crecido con ella como modelo.

No se puede dar por sentado nacer y crecer en un país donde niñas y niños pueden leer lo que deseen, tener acceso a agua potable, disfrutar de una naturaleza impresionante y elegir cualquier educación o profesión que quieran. Estos son privilegios y derechos que debemos salvaguardar, y les prometo que me encargaré de enseñárselo a mi nieta.

Capítulo 95
Súper mujeres



Alba Surís

(1995). Nacida en Vigo y ahora feliz en Gondomar. Grado en Economía, Máster en Desarrollo económico e Innovación. Soltera (aunque no por mucho tiempo). Oficial administrativa. De clase media, quizás. Con fuerza para seguir.

Palabras clave: sororidad, machismo, roles de género.

Ser mujer. Es curioso, ¿no?

De pequeña (muy pequeña) no sabía lo que era eso. Pero con el tiempo se va difuminando. Hay diferencias, ¿verdad? Ya no es lo mismo.

Ojalá todo fuera como mis padres quisieron creer que podía cambiar cuando me criaron.

Ser mujer. Echo de menos no pensar en ello.

Mi madre me fue explicando las diferencias. Y mi abuela, mi bisabuela, mis tías, mis profesoras, mis amigas, mis compañeras.

Yo misma. La vida.

Porque van pasando los años y, de repente, los coches no son para ti, *mujer*, menudo *machirulo*; esa obsesión por el color rosa, asociado a algo que no he elegido. Oye, no

era tu color favorito, ni de lejos: era el único que te ofrecían (el de las princesas, claro). Y por qué sentirme insatisfecha cuando el muñeco que quería no era azul y no mejor asumir, alegremente, que no tendría que hacer absolutamente nada para ser feliz y que vendría un príncipe a rescatarme (de no sé el qué exactamente). A rescatarme, ¡ja!

Después, la regla, la menstruación, la *roja*, *la del mes*, "*estás en esos días ¿verdad?*", Juana, Andrés… Tabú. *Que ya eres una mujer*, dicen. Y, antes, ¿qué era? Porque yo siempre he sido igual. Bueno, igual, igual, entiéndeme.

Yo tuve la regla por primera vez a los 11 años (por si dudabais de que *mujer* significa *mayor*). Fue un susto. Y eso que mi madre me dijo: "si alguna vez sangras, no te asustes, es normal". Normal, eh. Pues mis compañeros no parecían verlo así cuando manché la silla del instituto una vez y me quedé sentada hasta que se fue todo el mundo oyendo risitas de fondo. Ni cuando me retorcía de dolor y el médico me recetaba ibuprofenos con mala cara (¡menuda quejica!).

No te tatúes la baja espalda porque no te vas a poder poner la epidural. Y eso era feminismo, en teoría, porque ya no *parirás con dolor.* Y yo solo seguía pensando en princesas.

No digas palabrotas, que en una mujer se ve feo. Ni demasiado delgada ni demasiado gorda. "Estás más guapa sin maquillar", pero "qué fea sin filtros".

Estrecha, mojigata. Aprovechada (por dinero). Puta (porque queremos).

Estamos de mal humor porque tenemos la regla o estamos mal *folladas*. Y te parecerá una barbaridad leerlo, así, de sopetón, pero es que es lo que hemos tenido que escuchar nosotras muchas, muchas, muchas veces. ¿Por qué nosotras debemos cortarnos? Tener carácter es no estar satisfecha por un hombre o porque tenemos las hormonas revolucionadas.

Es *raro* ver a una mujer enfadada, con las ideas claras, que grita, que se pone seria, que quiere que la respeten, que te dice lo que hacer. Ahora, ¿te imaginas a esta mujer, como nos han enseñado, *femenina*? Apostaría a que no. Menuda histérica.

Sonríe y sé servicial si no quieres ser juzgada. Porque nos han criado para agradar, para complacer, para estar al servicio de los demás. Cuántas madres se olvidan de sí mismas por sus hijas e hijos y cuántas mujeres lo hacen por hombres que controlan, vigilan y deciden sobre su vida. Y acaban siendo madres de estos también. Sin un *gracias*, porque es lo que debemos hacer.

Y no es culpa de ellas, nuestra (incluso, no de ellos *per se*). O es de todas y todos. Nos han educado, la sociedad, en el sufrimiento. Si no: auto insatisfacción. El amor debe doler, supone sacrificio, trabajo, constancia y llorar mucho. Porque, por lo menos, nosotras podemos llorar, ¿no? ¡Qué gran privilegio!

He visto a muchas amigas mías llorar por este *amor*. Pero más por la intranquilidad de volver solas de noche, la incomodidad de que te *piropeen* por la calle, porque no te miren a los ojos, por el poco respeto en un *trabajo de hombres* (¡va por vosotras, ingenieras!), o en cualquier trabajo, en realidad. Porque eres muy joven, porque en una reunión profesional te llaman *guapa* al final (es solo un chascarrillo, dicen), porque tú eres "la *chiquilla* de la oficina" y tu compañero es "el *trabajador*"; porque alguien decide que tú no eres capaz de llevar un equipo y él manda a tus subordinados por detrás lo que tienen que hacer; por la poca confianza para altos cargos aunque tengas una carrera, un máster, 10 cursos, 3 idiomas y la suficiente experiencia (y esto lo piensa el señor que acaba de llegar porque cree que no eres capaz y, por supuesto, tu jefe).

Tendrás que demostrar que puedes, tu CV no dice nada. *Primero demuestra y después ya veremos*. Y él, sea quien sea, pasa por delante de ti sin pedirte permiso.

Da igual lo que lleves puesto. A nosotras no nos mirarán profesionalmente si hay un hombre al lado.

Aunque, como ya sabrás, ¡anda!, muchas veces sí que importa lo que lleves puesto. O eres la que lleva los pantalones (¡menudo calzonazos!) o la falda es demasiado corta como para que tú puedas decir algo.

Da mucha rabia no sentirse escuchada, no poder hacer ver lo que sientes y cómo lo vives. Porque no exageramos. Y me lo demuestran cuando en *esas* reuniones importantes no hay ni una ahí dentro.

Supongo que tienen miedo a que no entendamos, ¿no? Porque no paran de explicarnos cosas. Qué vamos a saber nosotras. Menos mal que podemos hacer varias cosas a la vez, ¿verdad? Lo que es la herencia… Digo yo. Porque no ha sido un don que se nos haya dado. Ha sido supervivencia.

Mi abuela tuvo que sacarse una oposición de auxiliar de enfermería teniendo cuatro hijos (y, antes, trabajar embarazada), sin dejar de hacerle la comida a mi abuelo para cuando llegara de *trabajar* y limpiar la casa (a él también lo criaron así). Y eso que dejó los estudios al casarse, cuando era la mejor de la clase.

Diría mejor que parece una heroína. O una mujer, a secas. Una *súper mujer*. Y no fue hace tanto. Menos aún hace que se reconoce como trabajo. Ama de casa, eh. Y dueña de ella no era, después de todo.

Y el primer apellido de los hijos, de mi abuelo. Increíble, ¿verdad? Nueve meses creándolos dentro y años cuidándolos y criándolos después, para que los llamen por el apellido del otro. Y eso que nuestro apellido es el de nuestro padre.

Yo me imagino a mi abuela pensando: ¿Dónde está ese príncipe que me prometieron para rescatarme de esta tortura? Porque esto de no hacer nada no era como me dijeron.

Impactante hablar de estas cosas, ¿no? El por qué son como son. Aunque sean sencillas.

Qué hay más sencillo que volver a casa sin las llaves en la mano (y casi todas lo entenderemos), sin que los centímetros que se vean de mi pierna me juzguen, sin que me dirijan esa mirada de "tranquilita" cuando veo que alguien no me respeta y me indigno. Pedir que, quien viva conmigo, tenga la misma carga mental que yo: qué se compra, qué hace falta, ¿la cesta de ropa sucia está llena?, "le compré algo a tu madre por su cumpleaños que mencionó el otro día que le gustaba", "el *tupper* para mañana está en la nevera", ¿se pasó la aspiradora?, "llama al médico". Y eso que no es mi *trabajo* ni yo soy una *súper mujer* de esas como mi abuela.

Y, desde luego, que yo tengo *suerte* (o eso me dicen) con mi pareja. Porque limpia, se cuida de sí mismo, toma sus decisiones y *me deja* tomar las mías, me respeta, me quiere y no me exige ser *súper* en todo (solo yo a mí misma). Me escucha como un igual a mí y a todas.

¿Suerte? Igual que la suerte que tuvo mi abuela cuando, con los hijos criados, mi abuelo empezó a cocinar para sí mismo y se enganchó a ir al Lidl.

Ser mujer. Lo lees otra vez y es distinto, ¿verdad?

Ahora me pregunto si haber jugado con los coches de pequeña hubiera hecho que el otro día en la gasolinera, con el coche deportivo de mi novio, no me hubieran dicho: *Mucho coche para una chica, ¿no?* Y yo tener que darle la razón, aunque no en alto, porque ese coche no era mío, no me gusta hablar de motores y solo me gusta la Fórmula 1, a veces, porque le hace feliz a mi futuro marido. Y da rabia, ¿verdad? No poder decirle: *pues es mío, porque me pagan igual que a mis compañeros y me puedo permitir comprarme este coche y otros tres si quiero. Y tiene* nosécuántos *caballos.*

Pero no pude decirlo. Y eso me da vueltas a la cabeza.

Ser mujer es distinto y parece *anormal*. Debes ocultar lo que eres para que te respeten, para que entiendan que sabes de lo que hablas, para no ser súper, mega, extra… y que te traten igual (¡¡igual!!).

Pero hay más mujeres que sienten y pasan por lo mismo. Que te entienden, que luchan porque cambie, que te hacen sentir en comunidad, que te dan una razón más de vivir y seguir peleando.

Que no hubiera sido lo mismo si ese día que manché la silla del pupitre no viniera una amiga, se quitara su chaqueta y me tapara con ella. Por comprensión, por amor y por ese respeto que nos tenemos y que buscamos sea entre todos.

Ser mujer, eh. Tiene tela.

Capítulo 96
¿Y si cierras los ojos y descubres quién eres?



Aitana Torres

Filósofa gallega con una curiosidad infinita por las personas. Consejera filosófica para una vida plena. Facilitadora de la expresión emocional. Generadora de un espacio seguro en el que descubrirse y reconocerse. Creadora de *SocialSophía*.

Palabras clave: crecimiento personal, pensar, sentir, actuar.

Cuando la vida se pone incómoda, pierde el sentido, o sientes que una planta sabe vivir mejor que tú. Es hora de parar, de pararse.

Cierto es que las plantas germinan, crecen, saben florecer, secan sus flores, regalan sus semillas, desde la sencillez y la sabiduría interna más absoluta. No necesitan preguntarle a nadie cómo vivir, ni cómo desarrollarse. Manifiestan la coherencia más absoluta entre su Ser y expresión externa. Y tú, que estás leyendo esto ahora mismo, también tienes esa sabiduría intuitiva que te indica cual es el siguiente paso en tu ciclo de la vida, al igual que la planta. Lo que ocurre, es que en muchas ocasiones perdemos esa escucha interna y pensamos en germinar y florecer en terrenos que no son los adecuados, por lo que nuestra planta interna no se desarrolla y sufre.

Desde el vientre materno empezamos a asumir como nuestras, creencias, emociones, y patrones de conducta que nos llevan a una forma determinada de vivir, sentir y

comportarnos. Configurando, de este modo, lo que conocemos como personalidad. Ese paquete de creencias y patrones se adopta asumiéndolo como verdadero, sin pararnos a cuestionarlo. Así, crecemos llevando a cabo acciones y tomando decisiones sin pararnos a cuestionarlas, sin ver desde qué lugar las tomamos, sin entender por qué.

Llegamos de forma automática a una vida con unos componentes que no nos hacen felices, componentes que en ocasiones pueden llevarnos a saborear el sufrimiento evitable de la vida. El trabajo, la pareja, los hijos, el color de la pared del salón... Un día estás sentada en el sofá, cansada, triste, cayendo las lágrimas por tu mejilla sin saber por qué te sientes así de mal, y te preguntas ¿en qué momento escogí yo un color tan feo para el salón? Y ese mueble, debería cambiarlo de sitio, ahí ya no me gusta. Ese momento te hace presente, permite que entres en contacto con lo incoherente que eres, la incoherencia que pones de manifiesto entre lo que sientes (lo que te gustaría hacer, cómo te gustaría vivir, dónde, con quién, en qué te gustaría trabajar...) y lo que haces (imposibilidad de decir que no, relacionarte con gente que no te hace sentirte bien, olvidar cosas que te gustaba hacer, priorizar las necesidades ajenas, ...)

Esta incoherencia entre tu ser interno y tu hacer externo te lleva a sufrir. Sufrimos físicamente, sufrimos emocionalmente, en definitiva, no comprendemos qué está ocurriendo. ¿Por qué me siento así si tengo todo lo que yo quería?

En este punto, yo te pido que pongas una mano en el corazón, respires profundo y te respondas con total honestidad:

> *Realmente lo que has conseguido, la vida que estás viviendo, ¿es la vida que TÚ quieres?*
>
> *Realmente la vida que tienes ahora ¿es la vida (tanto material como inmaterial) con la que TÚ soñabas?*
>
> *Realmente, ¿no tienes ninguna sensación interna que te indique de algún modo el origen de ese malestar general?*
>
> *Si pudiésemos crear una fórmula mágica en la que agregáramos Seguridad, Valentía, Ilusión, Coraje, Amor, Perdón...* ¿Cuál sería la primera cosa que cambiarías de tu vida en este mismo instante?

Solemos mirar hacia fuera. Nuestros ojos son dos ventanas al exterior, y cuando nos sentimos mal, afligidas, tristes, enfadadas, hartas de la vida, observamos nuestro entorno y nos fijamos en lo que está mal, en lo que no nos satisface. Lo que antes comentábamos en relación con el color de la pared del salón o cambiar muebles de sitio. Pero realmente, es dentro de nosotras donde tenemos que posar la mirada. Debemos cerrar los ojos, respirar, y permitirnos desde la honestidad y el silencio escu-

charnos. Debemos ser tan radicalmente honestas y valientes que nos enfrentemos a ver nuestro dolor de frente, permitiéndonos conocerlo y comprenderlo, pero esta vez sin el maquillaje que siempre le ponemos en forma de echar la responsabilidad fuera (a los demás, a la vida, a la (mala)suerte...). Ese dolor que hemos maquillado y silenciado porque no lo queríamos experimentar: Miedo a no ser suficiente, miedo al qué dirán los demás, intolerancia al conflicto, necesidad de cariño, cobardía, ahogo, rabia, ...

Pues bien, querida, mírate a los ojos y verbaliza *Estoy dispuesta a ver, a verme con total honestidad y valentía*. A partir de ese momento, de ese compromiso, y desde ese lugar, podremos empezar a darnos cuenta de porqué tomamos determinadas decisiones, cuáles son nuestros mayores miedos, las inseguridades que nos frenan el vuelo. Una vez que me permito esa visión interna, que empiezo a mirar hacia dentro, inevitablemente se produce un cambio en mí y en mi entorno, se produce un cambio radical en mi vida. Esa nueva forma de ver la realidad consiste en mirarme a mí antes de mirar al otro, en responsabilizarme yo antes de juzgar al otro, porque a partir de ese instante nos estamos colocando en el tablero de ajedrez que conforma la vida. Esta nueva forma de vivir y de vivirnos nos lleva a vernos no como un agente externo que ve las figuras en el tablero, sino como la mano que decide qué mueve y en qué dirección lo hace. Ahora te das cuenta de que eras TÚ la que movía las figuras inconscientemente, y la que decidías el rumbo inconscientemente. Este darte cuenta te lleva a situarte en otro lugar, en un lugar donde cogemos las riendas de la vida y no para controlarla, sino para responsabilizarnos de ella, para dirigir siendo conscientes de nosotras mismas. Desde ese darse cuenta, ya no nos vivimos como el resultado inconsciente del paquete de creencias, patrones y emociones que habíamos adquirido. Ahora sabemos que el sufrimiento y el malestar que permitimos en nuestra vida nos invita a pararnos y observarnos, nos invita a ver qué área o elemento de nuestra vida necesita atención y coherencia.

El darnos cuenta nos permite acercarnos a vivir desde la coherencia entre lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos. Y desde ahí, te aseguro querida que puedes estar tranquila, todo va a estar bien, porque, aunque fuera nada esté bien, dentro tú ya lo estás.

Por ende, date la oportunidad hoy de preguntarte si hay coherencia en tu vida, si cuando te acuestas lo haces con una sonrisa y cuando te levantas la alegría se levanta contigo. De no ser así, recuerda que tienes derecho a lograrlo, y que, para ello, el poder, no reside en el exterior, siempre ha residido y residirá en ti.

Capítulo 97
El verano de Vivaldi



Ana Varela Suárez

Es profesora de cosas sobre las que no sabe demasiado. En su tiempo libre lee libros de calidad dudosa, juega a videojuegos y riega sus plantas. Siempre está rodeada de su Manu, sus gatas y sus amigos.

Palabras clave: cuidado de mayores, fracaso profesional, entropía, carta.

De niña quería ser astronauta. Soñaba con ver Júpiter desde la ventana de mi nave espacial, con flotar en medio de la nada y con entender por qué Carl Sagan decía que somos polvo de estrellas; soñaba también con ser feliz y me imaginaba viviendo con mis amigas en una granja de ponis. *Spoiler*: no lo conseguí. Es más, hay días que salir de casa a comprar el pan es un esfuerzo inconmensurable; en mi cabeza siempre amenaza tormenta, como en un eterno verano de Vivaldi; y, sobre todo, no creo que nunca vaya a poder tener un poni.

Durante los últimos meses, mientras cocinábamos este libro, he reflexionado bastante sobre qué le diría a la Ana de doce años que se escondía debajo de las mantas a memorizar los nombres de las lunas galileanas; en cómo le iba yo a explicar que la vida no iba a ser para nada lo que imaginaba, pero que a la vez iba a merecer muchísimo la pena. Lo cierto es que mi historia es una escrita desde el privilegio; desde la comodidad de haber nacido en un buen lugar, con unos buenos medios económi-

cos; desde la suerte de haber gozado de una buena salud y haber podido encontrar siempre razones para la esperanza. Quizás por eso, no he podido centrarme en un aspecto en concreto y me voy a limitar a escribirme una pequeña carta, en la que me cuente algunas vivencias de las que creo haber aprendido cosas, con la ilusión de que le sirvan a alguien si alguna vez me lee.

Querida mini-Ana:

Deja de pensar en las nubes y céntrate un ratito, que te quiero contar una historia; tu historia. No hay palabras que puedan prepararte para lo que viene, pero puedo prometerte que será fácil y divertido, aunque no todo vaya a ser bonito. Durante tu camino, desde relativamente pronto, perderás a varias de las personas que más quieres; la mayoría de las que ahora mismo son tu sustento. Aprenderás a vivir con el duelo como quien aprende a controlar una fobia; a veces te ahogará, a veces será más ligero, pero siempre estará ahí. Sin embargo, nunca lo harás sola, porque eres una afortunada. Tu mayor tesoro serán tu pareja, tus amigas y tu familia; ellos te agarrarán de la mano y tirarán de ti cuando creas que no puedes más, te querrán incondicionalmente a pesar de todos tus defectos y nunca esperarán de ti más de lo que puedes darles.

Tu infancia será feliz, pero la adolescencia ya tal. En secundaria, te encontrarás con unos tipos que harán de tu tormento una de sus fuentes de entretenimiento. Tendrás la inmensa suerte de que, además de tenerlos en clase, son tus vecinos, así que estarás un poco rodeada, en una preciosa jaula de oro. Esa situación te ayudará a desarrollar una capacidad de autocrítica brutal, que te hará impermeable a la mayoría de los comentarios, porque probablemente no habrá nada que te puedan decir que no te hayas dicho tú a ti misma antes de forma bastante más cruel. Por dar una de cal y otra de arena, en esta etapa conocerás a varios de esos amigos que te acompañarán toda la vida. Ellos serán tu refugio y tu motor.

A los 18 años, en tu primer curso de universidad, te convertirás en la cuidadora de una persona dependiente. Será, sin duda, una de las cosas más difíciles que hagas nunca. Todo lo que puedas haber visto y escuchado sobre ser cuidadora será poco en comparación con lo que te espera. Lo peor es el duelo constante: la persona a la que querías ya no está; ahora hay otra, que se le parece, pero que ya no es la misma. Y eso escuece. Muchísimo. Y no solo eso, sino que tendrás que mirar a esa situación a la cara, una y otra vez, todos los días, porque esa persona depende de ti para absolutamente todo, así que no habrá forma de esquivar enfrentarse al dolor.

El cuidado ocupará, además, un espacio muy grande en tu vida, que irá aumentando progresivamente hasta que se instale en tu casa y limite absolutamente todas tus relaciones personales, porque para poder salir tienes que pagar a una persona para que se quede en tu lugar. En varias de las pocas ocasiones en las que puedas mar-

charte, tendrás que volverte, porque pasará algo, así que nunca saldrás tranquila. Tu vida laboral será tu único escape, pero trabajarás mucho desde casa porque ir a trabajar te costará dinero, ya que pagarás más por cada hora que estés fuera de lo que ingresas. A mayores, mucha gente de tu alrededor (esa preciosa categoría de "conocidos y vecinos" que todos adoramos y queremos) se sentirá en la necesidad de opinar sobre lo que haces y cómo lo haces; te dirá todo lo que haces mal; todo lo que deberías estar haciendo de forma diferente; lo que nunca harán, tenlo claro, será plantarse una hora en tu casa para que tú puedas salir a la calle.

Y luego está el machismo endémico. Dice la OMS que el 70% de las cuidadoras de personas mayores somos mujeres. Cuando un familiar se pone enfermo, para nosotras cuidar no es una opción, es nuestra obligación; y no hacerlo nos convierte en seres inhumanos, en calañas sin corazón. Durante esta época pensarás frecuentemente que si fueses un hombre, te elogiarían por conseguir mantener un equilibrio con tu vida profesional y personal a pesar de lo complicado de la situación; pero no lo eres, así que obviamente nadie te admirará. Creo que la principal prueba de esto es que uno de los comentarios más habituales que recibirás estos años será: "¡Qué suerte tienes con tu novio que sigue contigo y te ayuda, la mayoría hubiese salido por patas!". Te aseguro que nadie jamás le hará a él un comentario similar las múltiples veces en las que tú vas a estar apoyándolo a él en situaciones semejantes.

Tú "elegirás" cuidar, sí, pero no será sin consecuencias. Pasar por una situación de este tipo siempre pasa factura a nivel físico (no veas lo que duele espalda después de meter a alguien que no puede caminar en la ducha), pero sobre todo emocional. En tu caso, olvidarás quién eras y, sobre todo, quién querías ser; olvidarás que tienes derecho a ser feliz a veces; que puedes salir de casa sin sentirte culpable si no es para trabajar; olvidarás que tu existencia tiene valor más allá de tu función de proteger a otra persona. Cuando pasen los años, aunque la situación se hará bastante más fácil, tú todavía estarás intentando recordarte.

Durante toda tu vida, serás a la vez tu mejor amiga y tu peor enemiga. Tus circunstancias te enseñarán a no depender nunca de nadie y a sacarte siempre tú sola las castañas del fuego. Esperar a que los demás resuelvan tus problemas es egoísta, no es eficiente y, además, es un poco naif, porque en la mayor parte de los casos no pasa. Sin embargo, esa independencia conllevará que durante unos años te impondrás una disciplina de rendimiento férrea, en cuanto a la comida, el trabajo y tus relaciones sociales. Y si te desvías un milímetro de lo que crees que los demás esperan de ti, entonces te dirás de todo y te castigarás con más disciplina. En la treintena, sin embargo, aprenderás a quererte un poco más, a darte un poco más de cancha y a entender que la única imbécil que espera que seas perfecta eres tú misma.

Una de las cosas con las que quizás no contabas es que tu vida laboral será un fracaso. Ahora piensas que de mayor tendrás un trabajo normal, con un salario aceptable.

Querida, siento decirte que nada de eso. Serás prácticamente la única de tu entorno que no tenga un contrato indefinido con una cierta estabilidad y un salario mínimo que permita organizar tu vida con tranquilidad. Esta situación será, en parte, a causa de tu mal gusto eligiendo profesión; pero la razón principal es que tendrás una oportunidad para conseguir el puesto que quieres y no lo harás, porque lo logrará alguien que objetivamente se lo merece más. Al principio te tomarás la situación como tu mayor fracaso personal; por no haberte esforzado suficiente; por no haber sabido estar a la altura de las circunstancias. Repasarás todo lo que pudiste haber hecho y no hiciste. El tiempo, sin embargo, es sabio y reconducirás esas emociones y volcarás tu frustración sobre tu empresa, que os mantiene a ti y a muchas (demasiadas) de tus compañeras en una situación ridícula, que en cualquier otro contexto laboral sería ilegal. Te darás cuenta de que es una institución que se alimenta de la vocación y de los sueños de quien le deja hacerlo; una trituradora de carne y talento a la que le da exactamente igual el bienestar de sus empleados más rasos si eso significa que puede ahorrarse tres cochinos euros. Esto te quitará un poco de presión y te ayudará a relativizar. Te plantearás si verdaderamente merece la pena todo este folclore; te ayudará a fijarte plazos y a empezar a ver una posible puerta de salida si la situación no cambia.

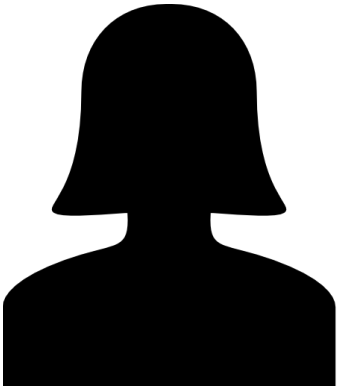
Siento contarte que, a pesar de todas estas zarandajas, hay muchas cosas que ahora con 35 años todavía no has aprendido. Una de ellas es a decir que no con suficiente convicción cuando te plantean cosas que no quieres hacer; otra es conseguir ser constante en algún interés o afición durante más de cinco minutos; la peor, quizás, es aprender a ser organizada. A pesar de todos tus futuros esfuerzos (hojas de Excel, listas, agendas, planificadores semanales, recordatorios, etc.) siempre vivirás en el desorden más absoluto. En el fondo, creo que la cabra tira al monte y que hay cosas que no se pueden cambiar; quizás estás destinada al caos y a la entropía. Es lógico pensar, pues, que en tu cabeza, en la mía, siempre va a sonar *El verano* y que la amenaza de tormenta nos acompañará hasta que seamos de nuevo polvo de estrellas. Lo que nunca va a pasar, desde luego, es que nos aburramos.

Con cariño y senectud,

Ana del futuro.

Capítulo 98
Soy enfermera vocacional o eso pensaba

A.V.



Palabras clave: enfermera, vocación, muerte, cuidados, gerontología.

Tengo 35 años, durante mi niñez y adolescencia se podría decir que fui una niña alegre y optimista. Fui. Siempre tuve una clara vocación de servicio orientada al cuidado y acompañamiento de enfermos. Una tendencia a pararme con el que lo está pasando mal o tenía alguna necesidad por lo que la enfermería parecía que se amoldaba bastante a mi forma de ser y un lugar ideal en el cual sentirme realizada.

A todo ello contribuyeron mis padres que atendiendo mi petición entendieron (y pagaron) mis estudios en la prestigiosa Universidad de Navarra. Un lugar y un tiempo para el que solo tengo buenas palabras. El lugar donde desarrollé mis prácticas y donde me enseñaron cómo ejercer mi profesión con conductas deontológicas firmes y protocolos claros. También fue el sitio donde conocí la cruda realidad. Sí. La gente sufre, la gente se muere y en muchos casos mucho antes de lo que ellos (y nosotros) desearíamos. Llamadme ilusa total, ¿cómo una enfermera no va a saber que la gente se muere? Mil veces habré pensado sobre ello y no sabría dar un único

motivo, pero el caso es que yo estaba allí para ser una *Superwoman* y salvarlos, no para verlos morir.

En el año 2011 regresé a mi ciudad natal con la idea de ponerme a trabajar. Mal año
426 para buscar trabajo. Recortes y escasa oferta pública de empleo. Tampoco había demasiadas opciones en la privada, si bien fue en esta donde encontré mi primer empleo remunerado. Se trataba de una pequeña clínica, dirigida por un hombre y médico principal que ya debería estar jubilado en aquel momento. Permitid que os resuma el final de la película. Un jefe déspota y maleducado y una enfermera inexperta que tenía que preparar a diario el bocata y la Coca-Cola entre otras cuestiones difíciles de contar pero que sobrepasan cualquier límite de lo laboral.

Como podéis intuir, decidí que una enfermera de veinticinco años no podía pasarse mucho más tiempo viviendo esa situación. Así que entre currículums que van y vienen, conseguí llegar al "sector del futuro". La gerontología, o lo que es lo mismo, residencias de ancianos. Digo el futuro por el aumento de población mayor en nuestro territorio y también por el desarrollo exponencial del sector en los últimos años. Ahora bien, si queréis sentiros solas una buena idea es ser enfermera de geriátrico. En estos centros, en su mayoría privados, no se entiende de ratios. Imaginaos, ciento veinte usuarios en un centro con una enfermera por turno que trabaja de lunes a sábado y todos los días debiendo visitar y dispensar medicamentos a cada una ellos así como atender cualquier tipo de urgencia. Una maravilla (mi aprecio y estima personal desde aquí a todos esos profesionales de geriátricos).

Cuando tu segunda experiencia laboral empieza a ser traumática empiezas a preguntarte por otros horizontes, a preguntarte dónde están esos salarios dignos de los que te hablaban, en definitiva, ¿dónde está la tierra prometida? También es cierto que por el camino se van quedando compañeros o compañeras que bien por conformismo y, en otras ocasiones, por necesidad, acaban aceptando estos empleos con condiciones tan precarias.

El caso es que yo me había formado siempre con la idea de desarrollar mi carrera profesional en un hospital, por lo que en cuanto tuve oportunidad de dar el salto a uno de ellos no me lo pensé dos veces. En este sentido mi primer hospital fue también en el sector privado. Después de pasar por distintos servicios como endoscopias u hospital de día, llegué a la UCI. En cada servicio el grado de compañerismo fue distinto. Encontré en muchas de mis compañeras un gran apoyo, pero mi paso por la unidad de cuidados intensivos fue una nueva cicatriz en mi piel. Si de por sí una UCI es dura —ya que entras, pero no sabes si saldrás— esta situación fue más tensa y ausente de compañerismo (en este caso me gustaría pensar que por las condiciones del propio trabajo el ambiente de trabajo). Así que te lo resumo: mal ambiente laboral, bajo salario y carga amplia de trabajo.

Por todo lo anterior, solo quedaba una salida. Iniciar mi andadura en la sanidad pública. Inicialmente para hacer méritos entras en "listas", una forma recurrente de sumar puntos acumulando contratos, en ocasiones diarios, dando lugar a la recurrente *temporalidad*. Es decir, hoy en un servicio, mañana en otro. Hoy en un hospital, pasado mañana en otro distinto. Listados de pacientes a los que hoy conoces y a los cuales, en muchas ocasiones, no vuelves a ver. Teléfono encendido a la espera de la llamada para ir a trabajar y ninguna posibilidad de renuncia para no perder puestos en la lista y por supuesto, ni hablar de organizar vacaciones con tu pareja o familia. Vamos, que sin ser buena en matemáticas aprendí que la ecuación resultaba ser fácil: Enfermera igual a precariedad.

En mi caso, he tenido "suerte". Suerte de finalmente haber conocido el mundo de la psiquiatría y decidirme a preparar el examen oposición EIR (Enfermera interna residente) para poder optar a realizar la especialidad, cuya duración es de dos años. Desde el año 2024, fui enfermera especialista en Salud Mental, lo cual me garantizó sin tener plaza definitiva, una continuidad laboral y una estabilidad en mi lugar de trabajo. La estabilidad no es solo relevante por saber a dónde vas cada mañana, sino por el hecho de compartir grupos de trabajo estables y un conocimiento real de los casos y los pacientes que cada día pasan por nuestras manos. Aun así, mi caso no es mayoritario y me siento afortunada de poder trabajar en este terreno, duro y fascinante a partes iguales.

Ya para terminar, es importante decir que combinar la vida profesional y personal sigue siendo un quebradero de cabeza. Además, pasar la vida entre personas enfermas, trabajar a turnos y en fin de semana, hablar de enfermedades o úlceras necróticas mientras desayunas tenía que pasar factura. Me ha llenado de miedos y ha cambiado ese carácter alegre por uno en el que a veces predomina el pesimismo y, por lo tanto, vivo en constante preocupación por lo que me pueda pasar a mí y a los seres queridos que me rodean.

En definitiva y recayendo en tópicos, la vida profesional no es de color de rosa y ha condicionado y condiciona mi vida personal y mi forma de ser. Por todo ello, creo en la importancia vital de compartir experiencias, de participar en comunidad y en la relevancia de una adecuada orientación laboral, que, en mi caso, podría haberme llevado por otro camino. O no.

Capítulo 99
Tarde, pero a tiempo



María Villar

(Nigrán, 1982) es licenciada en Periodismo por la Universidad de Sevilla (2004) y siempre ha desarrollado su carrera entre la prensa escrita y los gabinetes de comunicación. Desde 2015 y hasta la actualidad es jefa de prensa del Concello de Nigrán.

Palabras clave: periodismo, seguridad masculina congénita, carrera profesional, sororidad.

Ojalá alguien me hubiera hablado antes de la seguridad masculina congénita. Fue paradójicamente un hombre, Antonio Muñoz Molina, escritor por el que profeso absoluta devoción, quien me sumió en 2018 en una profunda reflexión personal con un único párrafo de 5 líneas de su libro *Un andar solitario entre la gente*: "Era muy joven y era una mujer y tenía que hacerse respetar en aquel mundo de varones mayores que ella, que hablaban con más autoridad y tenían voces más rotundas, depositarias, fueran de izquierdas o de derechas, de una seguridad masculina congénita". Habla de su compañera, la periodista Elvira Lindo, que a sus 23 años ya dirigía un programa de radio.

Para cualquier mujer periodista lo que subraya es tan obvio que ni se comenta, pero supongo que yo necesitaba esa absoluta identificación personal para reconocer de repente decenas de situaciones que sufrí trabajando en periódicos, gabinetes y em-

presas. Llegué a una conclusión bastante liberadora: no podía seguir achacando únicamente a mi naturaleza tímida e insegura lo que me había pasado muchas veces en una sala de reuniones a la hora de defender un tema, no, no era eso, era algo a priori más evidente pero que en mi mente había permanecido velado todos esos años: allí juntos, en un espacio pequeño, siempre había hombres con poder, esos que solo te llaman para pedir explicaciones, hacer preguntas, o directamente para hacerte entender que tu punto de vista no es el correcto y que necesitas ayuda para corregir el artículo de motu proprio y sin la necesidad de recibir órdenes, porque eso sería muy grosero. Los veo ahora y claramente son hombres hablando entre hombres y concediendo a una mujer la oportunidad de hablar y de retractarse. Pues bien, becaria o recién licenciada, en la veintena, con ganas de trabajar y despuntar, esas "llamadas" a entrar en un despacho a destiempo solo generaban en mi gran frustración, sentimiento de inferioridad intelectual y desmoralización. Los intentos por defender mi punto de vista chocaban, muy a menudo, con esos hombres que hablaban con más autoridad y con voz más rotunda, como bien dice Muñoz Molina. Me quemaba la boca por continuar con mi argumentación, pero tenía miedo de no estar a la altura, de decepcionar a la audiencia y verme descubierta. No era solo lo intrínseco a cualquier relación de poder lo que me atravesaba, iba mucho más allá, era la propia seguridad masculina congénita de ellos, siempre ellos, lo que a mí me retraía. Esa fue mi revelación tardía. Cinco líneas me ayudaron a comprender que las mujeres también somos depositarias de una inseguridad femenina congénita ante esos grupos de sabios de varones que, sin ser conscientes, acorralan verbalmente por sistema cuando se trata de una mujer que opina. No tengo la más mínima duda de que cualquier mujer periodista sabe de lo que hablo y lo ha vivido en carne propia, y es por una razón muy sencilla: más del 90% de los puestos de poder en prensa lo ocupan los hombres, mientras que nosotras, mayoría aplastante en la carrera, constituimos la base de la Redacción o del gabinete. Los porcentajes en ese sentido son escandalosos. Creo que esa misma situación en una sala de reuniones sería diferente si yo estuviese hablando con jefas, pero no se dá el caso, y si se diera, esas redactoras-jefe, directoras, subdirectoras o empresarias habrían sido víctimas también en su pasado de una seguridad masculina congénita a la que habrían tenido que vencer a base de apretar los dientes y tirar para adelante y, muchas veces, reproducir inconscientemente comportamientos aprendidos de los poderosos, una vez más, siempre ellos. Nosotras hemos experimentado generación tras generación esa relación de poder tan desigual como "natural" hasta transformarse también en congénita, hasta lo darwiniano.

Frente a esta "ventaja" de nacimiento de los hombres, yo percibí cierta equiparación gracias a la propia veteranía (laboral y personal) y, por añadidura, con la identificación prístina de cada situación desigual. Confieso que más de 20 años dedicada al periodismo ponen a una a la defensiva, pero también le otorgan las herramientas para hacerse respetar, cosa que, a algunos cuantos, los menos ya, les sigue contrariando (son hombres desubicados, de otro siglo, que no entienden nada de lo que está sucediendo).

Como era previsible, estabilizarme laboralmente me costó mucho, mucho más que si fuese varón, no me cabe duda tampoco porque lo mismo le ha pasado a la mayoría de mis compañeras, así que no es que yo me sobreestime, es una vez más cuestión de porcentajes no aleatorios. Por suerte, hace casi una década comencé a trabajar como responsable de prensa del ayuntamiento donde nací y crecí, estoy sola y mi cargo es de confianza, por lo que he ganado muchísimo en seguridad. Mis ideas son escuchadas, respetadas y llevadas a cabo pese a trascender, a menudo, lo estrictamente periodístico. Y es precisamente fuera de la casa (así la siento) donde he sufrido las situaciones más abiertamente machistas, como por ejemplo la llamada de "señoros" de poder (no necesariamente del mundo de la prensa) pretendiendo darme órdenes o "manipularme" porque, una vez más, su seguridad masculina congénita le confunde al punto de creer que cualquier mujer más joven que ellos está a su servicio. Aún recuerdo (ahora ya entre risas) cómo uno de ellos me llamó "histérica" cuando le puse todos los puntos sobres las ies ante un tono agresivo y denigrante que no quise tolerar. Sin duda alguna, no se lo esperaba. Yo colgué muy satisfecha, él seguro que indignado y jurando cerrarme puertas si algún día le llega la oportunidad (es el riesgo que se asume poniendo a estos 'desubicados' en su lugar).

Igual que el sencillo texto de Antonio Muñoz Molina me abrió la mente, lo hizo después la fotógrafa estadounidense Ruth Matilda Anderson para replantearme las fronteras de mi propio trabajo y sus posibilidades. Obsesionada desde siempre con su obra, esto sucedió en 2019, cuando conseguimos traer la exposición recopilatoria 'Unha mirada de antano' al Concello. Ese fue el momento elegido para lanzar a los medios el reto de identificar a la labriega de Camos que esta legendaria heroína retrató el 11 de marzo de 1926 a las 14:00 horas. Buscaba varias cosas con esa petición de colaboración vecinal: por un lado, promocionar a Ruth Matilda, su legado, y la propia exposición y, por el otro, que la paisana de una de sus fotos más icónicas dejase de ser, para siempre, anónima. No hubo suerte… o sí… porque a raíz de una respuesta masiva pero infructuosa sentí la necesidad y la obligación moral de emprender un nuevo reto: desempolvar los viejos álbumes familiares y rescatar fotos anteriores a 1970 en las que mujeres de Nigrán fuesen las protagonistas. Otra vez la respuesta fue masiva y permitió que, tras meses de recepción de material, seleccionase 150 imágenes bajo criterios únicamente "matildianos" y que constituyeron *Mulleres de Nigrán-1970*, exposición inaugurada con motivo del 8-M al año siguiente en el Auditorio Municipal. La muestra estuvo acompañada de un catálogo diseñado magistralmente por otra mujer, Olalla Fernández, y aún a día de hoy ocupa un sitio destacado en cientos de hogares de Nigrán. El COVID la cerró muy pronto, pero también motivó que la ofreciéramos online y ya en 2021 la retomamos presencialmente.

Es difícil describir lo emocionante que resultó para mí ver las reacciones de las mujeres retratadas y sus familias al saberse protagonistas de una exposición y de un relato conjunto. Aquello no podía acabar así. Por eso di un paso más al crear el ar-

chivo histórico audiovisual de Nigrán, condensado en la web https://arquivoaudiovisualnigran.org/, espacio ahora más amplio pero que surgió volcando todas estas fotografías enternecedoras que cualquier mujer de cualquier lugar del mundo identifica como propias. Más tarde vino la serie documental *Nigrán na Memoria*, hecha con la genial Cris Grande para complementar el archivo histórico con los testimonios de Rosa De Malde, molinera de Camos aún en activo; Esther Nande, única campanera de toda la comarca; y Rosalía González, representante de la última generación de rederas de Panxón.

Cuento todo esto porque este libro se llama *Voces de Mujeres* y precisamente ningún otro trabajo ha sido para mí tan necesario y gratificante como este de visibilizar a nuestras ancestras, mujeres comunes y corrientes, secularmente ignoradas pese a ser artífices del desarrollo económico, social y cultural de Nigrán y, en esencia, de toda la Humanidad. Todas ellas, las de Ruth Matilda y "las mías", son universales, le dan todo el sentido a mi vida y me reconcilian con la profesión. Eternamente agradecida, queridas, os debo todo.

Capítulo 100
La Bañera Helada: De la inseguridad a la reinvención



Anabel Zamora

(Madrid, 1984) estudió Salud Ambiental y trabajó más de una década como Responsable de Calidad. En 2015 descubrió su pasión por la fotografía de moda y desde 2019 se dedica a ello profesionalmente, con publicaciones en *ELLE*, *Marie Claire* y otros medios destacados.

Palabras Clave: reinvención, inseguridad, misoginia, fotografía, Elizabeth Siddal, *Ofelia*.

¿Alguna vez has soñado con retroceder en el tiempo? Volver a ese momento clave, cambiar una decisión y ver cómo tu vida toma otro rumbo. Yo sí, muchas veces. A menudo me pregunto qué habría pasado si en mayo de 2002 no hubiera permitido que un profesor decidiera que mi intelecto no era suficiente. Según él, no tenía el "toque" necesario para brillar en los exámenes de selectividad.

Aquel juicio tan gratuito terminó llevándome por un camino que no era realmente mío. Elegí una carrera que nunca terminé de amar: Ciencias Ambientales. No porque no fuera interesante, sino porque desde el principio estuvo cargada de dudas e inseguridades que me implantaron otros.

Si la teoría del espacio-tiempo tiene algo de cierto, creo que mi trayectoria profesional estuvo moldeada tanto por mis decisiones como por una buena dosis de machismo.

Aquel desastroso mayo de 2002 acabó empujándome a una década como directora de calidad en la industria alimentaria. Un título que suena importante, pero que en realidad fue una especie de trampa: mucho esfuerzo, logros reales, pero siempre para que otros, casi siempre hombres, se colgaran las medallas.

Esto me recuerda la historia de Elizabeth Siddal, la modelo de *Ofelia*, el famoso cuadro de John Everett Millais. Pasó horas posando en una bañera de agua helada para que él pudiera pintar su obra maestra. ¿El resultado? Una neumonía para ella y reconocimiento eterno para él.

Yo también me sentí como Siddal en mi propia bañera metafórica, congelada por las dudas y por el jefe que nunca dejó de minimizarme mientras se apropiaba de mis logros. Sin embargo, si algo me ha quedado claro es que, cuando la vida te deja tiritando, siempre hay una manera de encontrar calor. En mi caso, ese calor vino de la mano de la fotografía, que me ayudó a salir adelante.

Un día caluroso de junio, con el apoyo y rodeada de mujeres, decidí dejar aquel trabajo que solo drenaba mi energía y empezar desde cero. Cambié los informes y las auditorías por una cámara de fotos, y poco a poco empecé a construir algo realmente mío. Curiosamente, fue el cuadro de *Ofelia* el que inspiró mi primer proyecto fotográfico. Había algo en esa imagen de Siddal flotando entre nenúfares que resonó en mí, y a partir de ahí todo empezó a encajar.

Mi primer gran logro en la fotografía fue un proyecto dedicado a mi abuela Juanita. A través de su historia, entendí que la vulnerabilidad no es sinónimo de debilidad, sino una etapa necesaria para transformarnos. Desde entonces he fotografiado a muchas personas, hombres y mujeres, pero siempre son los rostros femeninos los que me cuentan las historias más profundas.

En esas miradas veo reflejos de mi propia experiencia: mujeres que han flotado en sus propios estanques, pero que han encontrado la fuerza para salir a la superficie. Al final, no podemos cambiar el pasado, pero sí decidir cómo avanzar. Y, mientras siga mirando a través de mi cámara, sé que seguiré descubriendo esas historias de resistencia y renacimiento, incluidas las mías.

Epílogo

Ser mujer en el siglo XXI supone un desafío a la coherencia. Es complejo y confuso encontrar un espacio ideológico desde el que tomar decisiones y mostrarnos plenamente auténticas e íntegras sin que choquemos con el discurso patriarcal que se ha naturalizado, pero también sin que nos enfrentemos con algunos de los discursos disidentes comprendidos en las múltiples dimensiones del feminismo actual o sin que nos demos de bruces con el sistema capitalista que lo empapa todo.

El empoderamiento se erige como bandera en aras de la equidad, pero, al mismo tiempo que se extienden las proclamas de libertad y poder, las clínicas de cirugía estética presentan interminables listas de espera y el suelo etario de los "retoques" ha caído hasta los veinte años. Mujeres jóvenes cada vez más inseguras de su aspecto físico, mujeres mayores cada vez más asustadas por entrar en la menopausia. Mujeres que luchamos contra la biologización, la sexualización y la cosificación a la vez que queremos un espejo que nos devuelva un ideal construido por la sociedad de consumo en un estado de confort que nos mantiene bien atadas a una ilusión de derechos adquiridos.

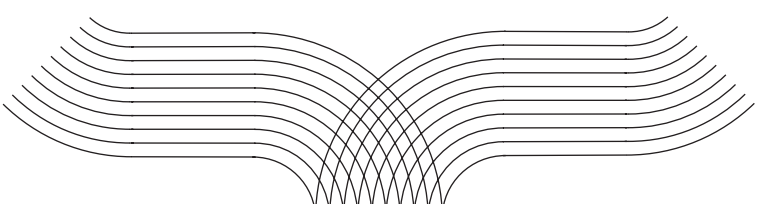
Seguimos siendo el grupo minorizado más numeroso del planeta; más visibles que nunca, pero siempre bajo el estigma de la dependencia y la falta de prestigio. Somos imprescindibles, somos el centro, pero nuestras opiniones se tienen en menor consideración, nuestras reflexiones se toman como frivolización más que como expresión profunda de las inquietudes humanas, nuestras profesiones siguen oscilando en las áreas de la familia, los cuidados y todo aquello que bebe de las entrañas de la protección, la enseñanza y los sentimientos. Somos investigadoras, científicas, pensadoras, filósofas en un universo discursivo que nos oculta bajo palabras en masculino. Nos agitamos en un marasmo neoliberal que devuelve nuestros golpes al sistema sin que seamos conscientes de ello. Complacidas en nuestros lemas, seguras al pensar que igualdad es poder económico, nos consumimos en la duda de si estamos consiguiendo realmente algo o solo hemos levantado nubes de rechazo

a nuestro alrededor mientras sostenemos con firmeza los principios contra los que luchamos.

Ser mujer independiente, feminista y con un discurso verdaderamente empoderador en el siglo XXI es un reto. Arrastramos siglos de tradición, la heterogeneidad propia de un grupo humano inmenso al que han querido reducir a una masa informe y despersonalizada y nuestro propio conflicto interno, por lo que necesitamos conocer la historia del mundo en profundidad, escuchar los relatos de vida de aquellas mujeres que se encuentran en distintas coordenadas y, sobre todo, aceptar nuestras contradicciones siempre que bajo los discursos y acciones que apoyamos se encuentre el objetivo del bien común, fuera de toda lógica capitalista. En esencia, sí, el amor es la única respuesta. Pero no es fácil identificar ese relato libre, ajeno a los intereses del capital, ese discurso al margen de todo elitismo, verdaderamente igualador. No es sencillo mantenerse firme cuando los mensajes sobre el significado del éxito nos llevan de vuelta al punto de partida en el que volvemos a ser esclavas sin cadenas. Qué complicado resulta manejar toda la confusión en la que nos movemos, no sabemos ya si exhibir el cuerpo es síntoma de libertad o lastre de la sexualización, no sabemos cómo enfrentarnos a la pornografía, el abolicionismo, la maternidad, las identidades de género, las nuevas leyes… Las posiciones se enfrentan, los discursos se ramifican y especializan y, en realidad, nos falta información. Lo que más me gustó de este proyecto es que hemos sentido que podemos tender una cuerda a la que sujetarnos. En el foso de las incertezas en el que nos encontramos solo hay una forma posible de salir, y es escuchando los discursos sobre las mujeres realizados por mujeres; acercándonos a otras voces de especialistas en distintas materias que son centrales en el siglo XXI, así como de mujeres que han vivido circunstancias muy distintas a las que reconocemos como propias, a la cercanía con la que empatizamos sin dificultad.

Necesitamos entender cómo es la representación que se hace de nosotras en la actualidad y qué papel desempeñamos desde los pequeños espacios que capitalizamos, desde nuestras microsociedades. Querernos es el único camino posible en el tránsito imposible hacia la coherencia. Es duro el proceso de intentar vivir con integridad, escapar del feminismo neoliberal hegemónico. Si algo he aprendido en mis 47 años de vida es que es importante reconocernos como mujeres diversas, contradictorias, en conflicto permanente; y que igual de relevante es mantenernos informadas, críticas y conscientes de que una vida con sentido nunca va a estar del lado de los intereses personales ni del sistema capitalista, sino de la búsqueda de la justicia y, por supuesto, del amor.

Susana Rodríguez Barcia



Miscelánea

Serie de textos misceláneos

Últimas publicacions na colección

Non nacemos para coidar. A realidade dos coidados desde unha perspectiva de xénero. (2024)
Iria Vázquez Silva

Gibraltarians and their language. 22 linguistic biographies (2024)
Elena Seoane; M.G. Sánchez; Lucía Loureiro Porto; Cristina Suárez Gómez

Galicia. Un país desnortado e minguante. (2024)
Albino Prada Blanco

La piedra de los monumentos gallegos. Formas de alteración y procesos de deterioro. (2024)
Benita Silva Hermo

Un gigante entre pigmeos. Rescatar a Marx de los 'marxistas'. (2024)
Xoán Hermida

9 788411 880596

Voces de mujeres

100 voces, 100 vidas, 100 historias compartidas

El conocimiento se ha transmitido durante siglos de forma oral y a través de historias que buscaban compartir lo vivido como modelo de aprendizaje para las siguientes generaciones. En esa línea, esta obra recoge los testimonios de cien mujeres de diversos orígenes, lugares y condiciones sociales. A través de ellos, podemos acercarnos a lo que significa ser mujer en un mundo patriarcal y entender, más de cerca y de forma más empática, todas las aristas de una situación que no es, ni mucho menos, sencilla. Darles voz a estas cien mujeres implica reconocer, validar y visibilizar todas esas experiencias y situaciones a las que se enfrentan —a las que nos enfrentamos— a lo largo de la vida y lo hacemos con la esperanza de acompañar, guiar y servir de apoyo y modelo a otras tantas. Amiga, no estás sola.

Servizo de Publicacións
Universidade Vigo