



# SENTIPENSAR DE MUJER

Zaide Seáñez Martínez



**Sentir y pensar, pensar y sentir,  
son acciones humanas que ayudan  
a percibir e interpretar la realidad.  
Razón y sentimiento se mezclan  
mientras se observan hechos coti-  
dianos que adquieren sentido en  
las personas; se analiza y se hace  
conciencia del impacto...**



# Sentipensar de mujer

ZAIDE SEÁÑEZ MARTÍNEZ



CUADERNOS DEL TALLER

En memoria de Héctor Acuña Nogueira, SJ



**UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA TORREÓN**  
Juan Luis Hernández Avendaño  
*Rector*

Armando Mercado Hernández  
*Director General Académico*

Gustavo Antonio González Castañeda, SJ  
*Director General del Medio Universitario*

Sanjuana Rosa Márquez García  
*Centro de Difusión Cultural*



*Sentipensar de mujer*  
Octubre de 2023

©Zaide Seáñez Martínez  
zaide.seanez@iberotorreon.edu.mx



Jaime Muñoz Vargas  
*Edición*

Formación Universitaria y Humanista de La Laguna, A.C. (Universidad Iberoamericana Torreón). Calzada Iberoamericana 2255. Ejido la Unión, Torreón, Coahuila. C.P. 27420.

Impreso en México

## PRESENTACIÓN

Sentir y pensar, pensar y sentir, son acciones humanas que ayudan a percibir e interpretar la realidad. Razón y sentimiento se mezclan mientras se observan hechos cotidianos que adquieren sentido en las personas; se analiza y se hace conciencia sobre el impacto que esto tiene en los sentimientos.

Elegí este título porque considero que integra el sentido de los artículos de mi autoría publicados en *Milenio Laguna* y *El Siglo de Torreón*, y que reflejan mi visión sobre el mundo así como las inquietudes, preocupaciones, impotencias o enojos que esto me evoca y provoca.

Los artículos tratan aspectos que afectan distintas dimensiones de las vidas de las mujeres, entre ellas las relacionadas con la economía, la tecnología, la educación o la salud. En estas reflexiones manifiesto una postura crítica a ciertos patrones impuestos desde la sociedad capitalista patriarcal, que reproduce creencias y costumbres para favorecer una organización social donde la figura masculina es quien ha ostentado el poder para mantenerse en la cúpula económica, política y social, lo que ha traído consecuencias en el comportamiento, la falta de oportunidades o la falta de desarrollo de las potencialidades de las mujeres en distintas etapas de sus vidas.

Las temáticas que se presentan en el cuadernillo son reflexiones personales sobre hechos sencillos y cotidianos que, con suerte, permitan al lector evocar alguna vivencia directa o indirecta. Relatan pensamientos surgidos a partir de mi experiencia de vida y de la convivencia con otras personas. Son producto de lecturas, escucha o intercambio de otros puntos de vista, charlas informales con hombres y mujeres, películas, etcétera. Reflejan pensamientos y sentimientos de diversas experiencias vividas como hija, madre, hermana, amiga, maestra y trabajadora.

La primera parte integra textos relacionados con las mujeres; luego, una reflexión relacionada con la juventud. A manera de cierre, le ofrezco al lector una experiencia de pasar unos días en mi propio desierto, gracias a la oportunidad de vivir una semana los ejercicios espirituales de san Ignacio de Loyola. El regalo de estar conmigo misma, con mi silencio.

Invito a quien recorra estas páginas a darse el permiso de hacer una lectura *sentipensante* que le ayude a ser más empático con las mujeres; a ser conscientes de los beneficios desde los cuales vemos y juzgamos a otras. Con suerte y ayude a dimensionar la deuda social que se tiene con las mujeres y, desde cada una de nuestras trincheras, convertirnos en agentes de cambio para mejorar sus vidas.

## SER MUJER

“**N**o nacemos como mujer, sino que nos convertimos en una”. Esta frase es de Simone de Beauvoir, escritora francesa que en el siglo XX luchó por los derechos de las mujeres. Su obra *El segundo sexo* (1949) fue un pilar del movimiento feminista en el cual se revelaba contra el papel asignado de esposa y madre, consecuencia de una educación patriarcal. Coincido con Beauvoir en que ser mujer es más que un concepto social; es algo que se construye, deconstruye y reconstruye. Hay muchos factores que se suman a ese proceso, como el biológico, el intelectual, el espiritual, el social, el económico, el científico-tecnológico o el laboral.

La Organización Internacional del Trabajo establece que la equidad de género consiste en ofrecer las mismas oportunidades de promoción y espacios de capacitación para hombres y mujeres. Implica no sólo que haya equidad entre el número de puestos directivos liderados por ambos, sino en las remuneraciones. En México son muy pocas las empresas que cuentan a nivel directivo con mujeres, a pesar de existir estudios cuyos datos comprueban que una menor brecha salarial contribuiría a un incremento del 26% en el producto interno bruto de los países. La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico

(OCDE) pone de manifiesto la desventaja del género femenino en todos los aspectos de la vida, aún en los países más avanzados. La equidad laboral también contribuiría a un mejor clima organizacional, ya que generaría ambientes de igualdad, respeto, seguridad y confianza.

La falta de reconocimiento a la mujer no sólo se hace evidente en los centros de trabajo; socialmente se le asigna el rol de cuidadora, de ser la responsable de las tareas domésticas y de la educación de los hijos, lo que hace difícil el equilibrio con sus anhelos personales y profesionales, tan válidos como los del hombre. Aunque poco a poco se han logrado cambios en lo cultural y lo educativo, hace falta trabajar fuertemente en aspectos que aumenten la participación de la mujer en la vida productiva. Por ejemplo, la creación de marcos regulatorios que garanticen la equidad laboral en los puestos de liderazgo y toma de decisiones en las empresas, mayor flexibilidad en los horarios de trabajo o licencias de paternidad, a fin de que los hombres participen más en la crianza de los hijos, y romper estereotipos de género en las profesiones y puestos de trabajo.

La equidad de género es un detonante del desarrollo económico y social de cualquier país. Empieza desde la igualdad en el hogar, para luego luchar por ella en la escuela y en el trabajo. Es urgente que la mujer sea la primera convencida de su valía. Ser mujer no es un mandato, es

un destino al que se aspira; es más que un estilo de vida, es una decisión de ser, hacer y trascender. Aún nos falta mucho por lograr.

Mujeres, eduquemos a nuestras hijas e hijos para que juntos construyan un mundo más igualitario y justo. No permitamos que a las niñas les sean arrebatados sus sueños y posibilidades de llegar a convertirse en la mejor versión de sí mismas.

*El Siglo de Torreón, septiembre 14, 2021*

## EL NARANJA, COLOR ESPERANZA

**E**l 24 de noviembre se festeja el Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) difundió el lema “Pinta el mundo de naranja: ¡Pongamos fin a la violencia contra las mujeres YA!”. Como sabemos, hay urgencia por implementar medidas que erradiquen este problema, pues según la ONU, una de cada tres mujeres ha sufrido algún tipo de violencia en su vida. Éste es un problema estructural arraigado en la dinámica social que exige cambios profundos que contribuyan a la transformación radical de ideologías, costumbres y leyes. Aún en los países más desarrollados las mujeres han sido históricamente víctimas de asimetrías de poder en su contra dentro de los ámbitos familiar, laboral, escolar o social. Ello justifica la necesidad de acciones como las emprendidas por organismos para la erradicación de la violencia en todas sus manifestaciones, y más aún, por cuestiones de género. Desde la perspectiva de los derechos humanos es necesario visibilizar, comprender y dimensionar las desigualdades, sus causas y efectos.

Las expresiones violentas no son solamente el maltrato físico; es violencia que la mujer no tenga acceso a un empleo digno o salario equitativo, a una alimentación

segura, a la educación de calidad o a la independencia para tomar decisiones.

Hay quienes dicen que existe una relación entre la colorimetría y los procesos mentales y emocionales. El naranja está asociado con la juventud, la aventura y las nuevas experiencias; esto se debe a su poder estimulante, pues produce efectos en el área creativa e imaginativa del cerebro humano. Se le relaciona con energía, equilibrio, coraje, sabiduría y sanación. En contraparte, algunos dicen que este tono refleja peligro, riesgo, frivolidad, ira o cobardía. La ONU elige el naranja como el color de la esperanza de un futuro más brillante y lleno de optimismo. Convoca al mundo a crear un nuevo ciclo, libre de violencia hacia la mujer, más justo y equitativo. Todas y todos debemos sumarnos a este propósito.

*Milenio Laguna, diciembre 7, 2021*

## ACOSO CALLEJERO

Tuve la oportunidad de leer un artículo de Valeria Fernández Hasan (2018) sobre un hecho tan cotidiano, y tristemente normalizado, como es el acoso que sufrimos las mujeres en la calle. Si bien es cierto que la violencia contra nosotras ha cobrado mayor visibilidad en la agenda pública y privada, aún hay mucho camino por recorrer, pues es impostergable reconocer que hay una gran variedad de expresiones de violencia a las que estamos expuestas en la vía pública.

La lectura transporta a cualquier mujer a su niñez, adolescencia y vida adulta, pues la autora presenta testimonios de argentinas que describen múltiples formas en las que han sido acosadas en la calle. Esta situación la vive una buena mayoría del género femenino en América Latina. Desde temprana edad hemos soportado lenguaje obsceno en la vía pública, miradas libidinosas, frases mal intencionadas o con connotación sexual, toqueteos o vernos forzadas a mirar a uno que otro exhibicionista cuya virilidad está frustrada por alguna razón y en su imaginario cree que mostrar sus partes íntimas es un espectáculo digno de apreciar. Estas actitudes no tienen nada que ver con el estatus económico de los varones, pues incluso intimidan a una transeúnte desde un lujoso carro.

El acoso callejero ha escalado el tipo de violencia sufrida, como el ser perseguida, golpeada, violada o asesinada, tal como sucedió a Debany, Luz Raquel o Ariadna, quienes fueron víctimas de feminicidio. En 2022, en México se registraron 3,450 asesinatos de mujeres concentrados en el Estado de México, Nuevo León y Veracruz. Es muy posible que varios de ellos iniciaran con el acoso callejero.

Es urgente que las autoridades nos garanticen que podemos transitar por la vía pública de manera confiada y libre, además de que se promueva una mayor empatía de los hombres para no ser parte de este tipo de violencia; una mirada mal intencionada hace a una mujer sentirse insegura, y eso no es para nada agradable. Pregunto a cualquier hombre, ¿también experimenta temor de salir a la calle por miedo a ser violado o asesinado como nosotras?

*Milenio Laguna, mayo 2, 2023*

## LO FEMENINO ES SAGRADO

**N**avegando por YouTube encontré una intérprete argentina que me ha cautivado. Tiene por nombre Loli Cosmica (sin acento). Su acervo musical incluye melodías de cura, de rezo, de la tierra, de las estrellas y del cosmos, pues así lo manifiesta en su Facebook. Loli considera que la música es fuente de conexión con el aquí y el ahora. Además de la sensibilidad con la que redacta sus propuestas, es posible percibir en ellas los sonidos de instrumentos que acompañan armoniosamente las voces, dando una sensación de tranquilidad y paz al que escucha, y trasladarlo mágicamente a un ambiente de textura colorida, con aromas propicios para la meditación y el agradecimiento profundo.

Una de las melodías que más he disfrutado se llama “Sagrado femenino”. Es una delicia escucharla, dejarse tocar por los sonidos de su melodiosa voz y por los ritmos tan especiales de los instrumentos. La letra, me parece, es un himno a la naturaleza de la mujer como fuente de creación, y, por lo tanto, con poder sanador: “somos medicina, mujeres medicina”, entona una y otra vez. Loli describe al género como un ser guiado por un sagrado femenino que le permite alcanzar toda su plenitud, llegar a su destino. Tal vez tenga que ver con ese sexto sentido que se dice poseemos las mujeres. Sin embargo, a mí me remonta a esa

dualidad femenina que, aunque contradictoria, considero que es lo que da fuerza a nuestra naturaleza. Catalogado como sexo débil físicamente, es sin embargo de carácter férreo e inquebrantable cuando se trata de cuidar lo suyo y lo que ama, muchas veces a pesar de ella misma.

El útero es considerado por la cantautora como portal de la vida y le otorga el poder de purificar el linaje de las mujeres; su canto parece también un rezo por la sanación de las vidas pasadas. Y es que al dar vida a otro ser humano nace también la oportunidad de crear nuevas historias, nuevos sueños, nuevas esperanzas. Es un motivo para olvidar dolores pasados, decepciones acumuladas o ilusiones truncadas. Somos medicina y al ser madres, somos sagrada medicina, pues procreamos vida, le acompañamos en su desarrollo para que esa persona llegue a ser lo que está destinada a ser.

Para la artista, las mujeres tenemos la hermosa tarea de compartir una misión creadora y sanadora, y en su letra deja entrever que debemos hacerlo en conjunto, unidas, respetando, honrando y amando nuestra naturaleza. Cantar y danzar juntas para despertar a la vida, contagiando de alegría, dando ejemplo de amor y compasión. Dar vida es florecer, es dejar correr la sangre sin límite, es sembrar esperanza.

Varias jóvenes acompañan a la intérprete en el video, grabado en el campo, rodeadas de naturaleza que, más

que opacar la escenografía, la enaltece por su sencillez, con Pachamama como cómplice incondicional del clan mujeril. Algunas rascan sus guitarras, otras frotan extraños instrumentos, mientras otras más bailan de manera rítmica, agradeciendo a la vida por ser mujeres. Esta escena realmente refleja el sagrado femenino que orienta nuestra vida.

Éste es el link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=QksVnhGRMOw>

*El Siglo de Torreón, julio 28, 2020*

## SER MADRE EN ÉPOCAS DEL COVID-19

Celebrar el Día de la Madre en los años del confinamiento por el Covid-19 fue muy distinto a lo que se acostumbraba. La crisis sanitaria obligó a las familias a improvisar felicitaciones, regalos y otras formas de homenajear a las llamadas reinas del hogar. Algunas mamás se habrán sentido aliviadas por no tener que preparar grandes comilonas para recibir a los hijos que las visitan cada año, lo que fue el verdadero regalo. Los negocios se prepararon en los días previos con innovadores servicios y promociones que garantizaran buenas ventas, y con ello mitigar las pérdidas por el confinamiento general.

Seguramente muchas de las formas en que agasajamos a nuestras madres nos hicieron recurrir a las tradiciones ante la inminente realidad de no poder salir a comer o llevarlas a pasear. Algunas actividades pudieron incluir prepararle el desayuno o comida favorita, lavar los trastes, organizar una fiesta virtual, ver una película en familia, dejar flores en la cochera, ofrecerle un bono para compra en línea, y muchas otras cosas más. Mis sobrinos volvieron a cantar y bailar lo que recordaron de sus festivales escolares. Puedo imaginar a mi hermana derramando su lagrimita al ver a sus retoños, bigotones y con voz ronca, amenizando la tarde para que, por unos momentos, ella

olvidara que no iba a ser agasajada de otra manera, sin saber que el mejor regalo había sido contemplarlos como infantes, como si el tiempo no hubiera pasado.

Se recibieron un sinnúmero de promociones a través de las redes sociales para agasajar a las madres sin tener que salir de casa; así de simple, con una llamada, un clic o un WhatsApp. Algunas tiendas departamentales organizaron actividades de *fitness*, *mindfulness*, moda, nutrición, belleza o salud. Las firmas comerciales no desaprovecharon la oportunidad de estar posicionados en la mente de los consumidores mediante los medios digitales; echaron mano de cualquier cosa para vender algo de sus abultados inventarios.

Quizás lo más triste haya sido que un buen número de madres pasaron un día en solitario, pues los hijos antepusieron la seguridad de ellas, y la propia, sobre el festejo familiar. También se sabe que hubo quienes hicieron caso omiso de las advertencias, visitaron a sus progenitoras y organizaron reuniones para no pasar el día sin festejar. Es posible que en otros hogares se haya agudizado la tristeza de recordar a la madre ausente en tiempos del Covid-19, pues ya de por sí era bastante la ansiedad y desesperación por tener coartada la libertad de movimiento.

Por otro lado, ser madre en el confinamiento implicó que se sumaran nuevas actividades al cúmulo de tareas que ya teníamos las mujeres, pues hubo necesidad de ser

creativas y desarrollar habilidades docentes para acompañar a los hijos en su educación en línea, organizar actividades de entretenimiento para tener a los más pequeños ocupados continuamente y hasta aprender nuevas cosas, como utilizar los medios electrónicos para aprovisionar de mercancías el hogar. La pandemia obligó a ser multitareas, además de lidiar y hacernos amigos de nuestros propios miedos y angustias.

Ojalá que el confinamiento haya permitido a muchas mujeres que normalmente trabajábamos fuera del hogar, el gozar las tareas domésticas y agradecer el tiempo para estar en casa. El trabajo de madre se complica más cada día cuando el hogar es monoparental, escasean los recursos o impera la exigencia de cumplir con un horario rígido en el trabajo, lo que afecta negativamente el desarrollo personal y profesional de las mujeres. Sin embargo, reconozco, consciente de que escribo desde mis privilegios, que la pandemia me permitió hacer cosas que el trajín diario no me posibilitaba, como leer, cocinar y disfrutar mi hogar. Desafortunadamente no todas las mujeres pueden decir lo mismo.

*El Siglo de Torreón, mayo 26, 2020*

## EDUCACIÓN EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Dentro del contexto del mes de la mujer se realizaron actividades promovidas por distintas organizaciones para posicionar temas sobre ellas en la agenda ciudadana. En una ocasión me invitaron a participar en un panel organizado por la Red de Mujeres en la Ciencia y la Innovación Social (REMCIS), organismo que pertenece al Consorcio de Redes de Innovación de Coahuila, para reflexionar sobre la educación y la mujer en el contexto de la pandemia. Escribo este texto con un lenguaje femenino, como homenaje a esas mujeres que han realizado tareas heroicas durante la crisis sanitaria de la segunda década del siglo XXI.

Mi intervención inició con la revisión de algunos efectos de la crisis sanitaria en la educación, como el que las escuelas se vaciaran ante la imposibilidad de tener control sobre los contagios masivos. Posiblemente algunas de las instituciones fueron presa fácil para el saqueo de lo poco o mucho que con tanto esfuerzo habían adquirido. Las escuelas privadas se enfrentaron a la disminución drástica de ingresos provenientes de colegiaturas. Según la Secretaría de Educación de Coahuila, 37 planteles particulares solicitaron suspensión de labores, lo que afectó el empleo y los ingresos de mujeres que participan en la docencia, tareas administrativas e intendencia.

Otra reflexión propia es que la crisis sanitaria puso en entredicho el derecho humano a la educación ante la indiscutible dependencia del internet para acceder a ella. La UNICEF reporta que una tercera parte de infantes en el mundo (463 millones) no tuvieron acceso a la educación por no tener conectividad digital. En México, de acuerdo al INEGI, sólo el 56% de los hogares contaban con red en 2019, lo que dimensiona la falta de accesibilidad a la educación. Quienes pudieron seguir estudiando se enfrentaron a la necesidad de desarrollar habilidades digitales de manera acelerada.

En mi participación destacué que la educación es un proceso social que impulsa la interacción de las personas; el hecho de no haber acudido a las aulas afectó el desarrollo de competencias para la incorporación a la dinámica social y productiva de muchas niñas y jóvenes.

Los roles de la mujer también se vieron afectados con la pandemia, pues además de su cargada agenda como madre, esposa, ama de casa y trabajadora fuera del hogar en muchos casos, fue corresponsable en la formación de sus hijas, enfrentándose a sus propias limitaciones de conocimiento y destrezas digitales, a optimizar el tiempo para priorizar las tareas educativas de sus hijas, sorteando sus propios miedos y angustias.

Quizás la nueva normalidad encontró una mujer que evolucionó y se visibilizó en muchos aspectos de la vida;

en algunos casos la convirtió en fuerte aliada del proceso formativo, facultada con nuevas competencias, empática con la labor docente, consciente y sabedora de los talentos y limitaciones de sus hijas para aprender, pero, sobre todo, orgullosa de confirmar que la versatilidad femenina no es un mito, pues se hizo real en momentos sumamente complicados. Terminé mi intervención destacando que la familia debe ser el principal espacio de formación de las mujeres que el futuro requiere.

*El Siglo de Torreón*, marzo 16, 2021

## ECONOMÍA FEMINISTA

El papel de la mujer en la economía de los países es cada vez más grande. Hay corrientes de pensamiento que proponen conceptos para visibilizar desigualdades, brechas y tareas pendientes en el proceso de reconocimiento del trabajo femenino a favor del desarrollo de las naciones. La economía feminista contribuye en la comprensión del funcionamiento de las dinámicas micro y macroeconómicas con perspectiva de género. La economía del cuidado hace referencia a las diferencias provocadas desde el interior de los hogares, ya que las mujeres son cuidadoras —sin remuneración alguna— del hogar, hijos, adultos mayores, enfermos y hasta mascotas, lo que trae consigo un elevado costo de no cuidar de ellas física, mental o espiritualmente. A esto se le ha denominado recientemente *pobreza del tiempo*.

Cuando la mujer tiene la posibilidad de trabajar fuera de casa se agregan cargas mentales a su abultada agenda, mayores preocupaciones y sentimiento de culpa por posponer sus responsabilidades domésticas. Si bien hay hombres que contribuyen con las tareas del hogar, la mujer es la encargada del óptimo funcionamiento de casa y familia.

La economía feminista ha visibilizado la relevancia de incluir la perspectiva de género para contabilizar la

contribución a la economía desde las distintas labores que desempeñan las mujeres. Se requiere información objetiva sobre aspectos que evidencien la desigualdad de género en la economía. Uno de estos esfuerzos es la *Plataforma de estadísticas económicas con perspectiva de género*, espacio que documenta datos sobre desigualdad económica con el fin de que sea medida y expuesta para orientar acciones que reduzcan las brechas.

Si bien hay mucho trabajo por hacer desde la macroeconomía y la agenda gubernamental, es responsabilidad de la sociedad hacer conciencia desde cada hogar para que hijas y madres tengan los mismos derechos que hijos y padres, y que todos, como familia, contribuyan al mejor funcionamiento del hogar. Ser ciegos y sordos ante los derechos de las mujeres como agentes sociales y económicos incrementa el abuso, la discriminación y la violencia de género. Si históricamente la mujer ha luchado contra y a pesar de hombres e instituciones para sacar adelante a su familia, es inimaginable el alcance que pueda tener una mujer empoderada y reconocida.

*El Siglo de Torreón*, marzo 7, 2023

## ELECCIÓN PROFESIONAL

**E**speranzadas en insertarnos en el mundo profesional, actualmente las mujeres tenemos mayor libertad para elegir qué estudiar. Habría que profundizar en los datos para confirmar que esto es así. Con base en un informe del Instituto Mexicano de Competitividad (IMCO) las diez carreras donde se concentra el ingreso femenino son formación para servicios educativos, docente para educación básica, pedagogía, lenguas extranjeras, trabajo social, docente de primaria, diseño, psicología, orientación educativa y literatura. El 60% se relaciona con educación. Las siguientes ocho en la lista son profesiones orientadas al cuidado de las personas.

Tal parece que las mujeres, al elegir una profesión, consideramos seriamente con cuál de estas carreras tendremos mayor acceso al campo de trabajo. Podría decirse que entonces la decisión profesional de la mujer es influenciada por el modelo patriarcal. Las mexicanas no estudiamos lo que nuestra vocación dicta, sino aquello que nos permitirá acceder más rápidamente al campo laboral y aspirar a un salario y prestaciones más o menos dignas. Así lo muestran los datos: elegimos carreras mayormente relacionadas con el cuidado de las personas, pues en el mercado del trabajo prevalece la creencia de que son los

puestos más adecuados para las mujeres, muestra de la dominación masculina. También el IMCO reporta que el 50.4% de nuestro tiempo de trabajo no es remunerado.

Hay un sitio en internet que enlista los empleos que más se adaptan a “las aptitudes que típicamente tiene el sexo femenino”, porque, argumenta, así se refleja en la matrícula de las universidades. Se refiere a pedagogía, turismo y hotelería, psicología, contaduría, enfermería y dermatología. Otro sitio alude a las carreras que son estudiadas por las mujeres, pero en las que los hombres suelen ser muy buenos, como gastronomía, enfermería, estilismo, diseño, docencia y moda. Se atreven, incluso, a llamarlas “carreras femeninas”. ¿Será que quieren quitarnos también esas chambas? (léase con tono irónico).

Por si esto no bastara, al hecho de que algunas mujeres tengan poco margen al elegir a qué dedicarse se suma la sobreexplotación del trabajo, ya que cuando tenemos la oportunidad de colaborar económicamente fuera de casa nos exponemos a largas jornadas, salarios más bajos que los hombres y el cuidado del hogar, que no representa paga ni se distribuye de manera equitativa entre los miembros de la familia, y recae principalmente sobre nosotras. Si vivimos en pareja y se presenta una urgencia en el hogar, generalmente sacrificamos nuestra tarea profesional para atender tal situación, siendo esto una pérdida parcial de nuestros derechos de elección. Es posible que en algunas

familias haya cierto tipo de violencia contra la mujer para coartar su derecho de decisión. Frases sutiles nos hacen sentir culpables de desear algo hasta que se normaliza la idea de quién se sacrificará profesionalmente en un caso familiar extremo.

Así pues, creo más bien que elegimos qué estudiar o en qué trabajar en función de otros factores, y con mucha suerte, nuestros verdaderos deseos estén entre ellos.

*El Siglo de Torreón, septiembre 5, 2023*

## PRODUCTIVIDAD FEMENINA

**E**l espacio para la realización profesional de las mujeres se ha ampliado en los años recientes, pues han ocupado puestos que se creían de uso exclusivo de hombres. Cada vez es más común observar grandes líderes femeninas en el sector industrial, político, cultural, educativo y social. La frontera impuesta por cuestiones de género tiene esperanza de difuminarse. Asimismo, es de destacar la importante presencia de mujeres en proyectos de emprendimiento, quizás impulsadas por la flexibilidad en horarios que les permite ser creadoras de su propio proyecto productivo-laboral.

Según McKinsey & Company, las mujeres generamos el 37% del Producto Interno Bruto global, a pesar de ser el 50% de la fuerza laboral mundial. La contribución económica es diferente según la región: en la India representa el 17%, en Medio Oriente el 18%, en el sur de Asia el 24%, mientras que en Europa del Este el 38%. En América del Norte y Europa Occidental llega al 41%, donde las mujeres han logrado puestos ejecutivos de mayor nivel.

McKinsey consultó algunos de los liderazgos femeninos en el mundo con el fin de identificar atributos que deberán estar presentes en las organizaciones incluyentes del futuro. El reporte final menciona la creación de marcos

normativos que consideren las necesidades y posibilidades de todos y todas, de tal modo que la organización sea un reflejo de la realidad multifacética (diversidad cultural, étnica, religiosa, etcétera) en la cual se impulsen diversos estilos de liderazgo, lo que asegura una cultura de mayor respeto, equidad e igualdad, así como equilibrio entre la vida laboral y personal.

La presidenta nacional de la Asociación Mexicana de Mujeres Jefas de Empresas afirma que la economía femenina hace crecer al país significativamente. El mundo está cambiando, la productividad femenina es cada día más reconocida, y con ello se visibilizan nuevos retos.

*Milenio Laguna*, febrero 8, 2022

## MENOPAUSIA Y TRABAJO

**E**n septiembre se conmemora el Día Mundial de la Menopausia y el Trabajo, iniciativa de la Sociedad Europea de la Menopausia y la Andropausia (EMAS, por sus siglas en inglés). El objetivo es “crear conciencia sobre la menopausia en el lugar de trabajo y luchar por la reducción del estigma y la carga emocional que conlleva”.

En su sitio *emas-online.org*, la asociación evidenció que la menopausia ha dejado de ser un tabú. Publicó un documento titulado *Recomendaciones globales EMAS 2021 sobre la menopausia en el lugar de trabajo*. La iniciativa obedece a que hay más de 657 millones de mujeres de 45 a 59 años, que representan el 47% de la fuerza laboral, y la menopausia impacta la motivación, compromiso, calidad de vida, productividad y relaciones con otros compañeros. Es necesario sensibilizar a los empleadores para que generen ambientes laborales que mejoren el bienestar de las mujeres, pues en algunos casos se han visto obligadas a abandonar su etapa productiva. El documento brinda una serie de recomendaciones: clima adecuado en los espacios, uniformes apropiados e hidratación continua; horarios flexibles, promoción de la empatía y el respeto, y que se faciliten redes de apoyo entre las y los colaboradores. Y,

por supuesto, política de cero tolerancias a acciones que estigmaticen a la mujer por esta condición.

Por otro lado, la menopausia es también una etapa de plenitud, de agradecimiento por ser fuente de vida (si es el caso), de seguir conociéndonos, aprendiendo y disfrutando nuevas maneras de relacionarnos con otros y otras en la vida familiar, social y laboral. Sin duda que la actitud asumida durante esta faceta está relacionada con la forma en que se ha vivido, disfrutado y construido la condición de mujer.

*Milenio Laguna, octubre 4, 2021*

## POBREZA MENSTRUAL

**S**er mujer es motivo de desigualdad y exclusión en el aspecto social, cultural y económico. La menstruación es un proceso biológico que sigue siendo tabú, tanto que es motivo de vergüenza hablar de ella y no es analizada desde la perspectiva de derechos humanos ni como factor de empobrecimiento de las mujeres.

El ciclo menstrual es de 3 a 7 días, cada 21 o 35 días y se da a lo largo de aproximadamente 40 años de la vida de una mujer. Esto tiene un impacto en la economía, pues demanda comprar de 10 mil a 13 mil productos de higiene menstrual, lo que exige destinar parte del presupuesto personal o familiar para hacer frente a la menstruación y a sus repercusiones, como medicamentos para cólicos o para la menopausia. Una mujer utiliza en promedio 20 toallas en cada ciclo, cuyo costo aproximado es de \$60 pesos, y si usa tampones, el gasto puede llegar a \$100.

El mercado ofrece diversidad de productos que justifican un mayor precio por el valor que se agrega; por ejemplo, existen toallas para uso de noche o de día, para flujo leve o abundante; hay anatómicas, con alas, aromatizadas o menos contaminantes. La variedad va acorde a los gustos y necesidades femeninas, con repercusiones directas en el precio final.

La menstruación se convierte en un factor de desigualdad económica en el que poco se ha reparado; su impacto es significativo y exponencial a lo largo de 40 años, pues los cambios hormonales traen consigo tratamientos especiales y a veces costosos. Esto trae consecuencias sustanciales en los hogares con bajos salarios o en los cuales una o dos personas sustentan el diario vivir. El efecto se agrava en aquellas familias en las que, además de la madre, hay dos, tres o más hijas que también menstrúan, lo que definitivamente merma el presupuesto familiar.

La pobreza menstrual es un concepto que ha empezado a ser discutido en distintos espacios. Escocia es el primer país en ofrecer productos higiénicos de manera gratuita a cualquier mujer que los solicite. Si bien México aún tiene mucho camino por recorrer, hay iniciativas para modificar la Ley de Educación y la Ley de Salud orientadas a apoyar a las niñas en las escuelas. Esperemos que cada día haya más conciencia sobre el deterioro en el ingreso debido a un proceso tan natural como desigual.

Esta mirada es planteada únicamente desde la perspectiva económica, pero la menstruación es un fenómeno que debe ser abordado desde otras disciplinas, como la psicología, el derecho, la comunicación o la nutrición, por mencionar solo algunas.

*Milenio Laguna, julio 11, 2023*

## GABRIELLE BONHEUR CHANEL

**D**isfruto mucho leer biografías de mujeres que se han posicionado en la historia por alguna razón que las llevó a conquistar el éxito a costa de pagar un precio bastante alto, traducido en soledad, abandono, desamor o traición. En el libro *Divas rebeldes* (Morató, 2015), la autora relata cómo Coco Chanel construyó un gran imperio de la moda, paralelo al resarcimiento de su desgastada autoestima y edificación de su férrea voluntad. No obstante, el impulso de su gran transformación fue el deseo de vengarse de una sociedad aristócrata prepotente, la que había osado verla por encima del hombro cuando ella apenas era una niña.

Coco Chanel dijo que la soledad formó su carácter, endureció su corazón e hizo resistente su cuerpo. Padeció el abandono de su padre junto a sus cuatro hermanos; más tarde, la muerte de su madre obligó a que ella y sus dos hermanas se criaran en un orfanato religioso. Contrario a lo esperado, la vida de Coco en ese lugar sería su inspiración para convertirse en la famosa diseñadora. En su infancia predominó la escasez de alimento para cuerpo y alma. La sobriedad y color de su uniforme de interna se convertiría años después en la mejor arma para castigar a las damas de sociedad, pues transformó el negro en

símbolo de elegancia y buen gusto, cuando para ella había representado el color del abandono y la desesperanza.

La autora describe la vida de Gabrielle al presentarla como una mujer con una ambición poco común para su época, pues consiguió su independencia económica desde muy joven. De manera inteligible relaciona la evolución de la diseñadora con sus experiencias amorosas, por ejemplo, la influencia de Arthur Capel (Boy) en 1910 para abrir su primera tienda en París. Las aventuras gozadas al aire libre orientaron creaciones de originales sombreros de paja que enloquecieron a las damas parisinas. Introdujo ropa ligera, cargada de sencillez, comodidad y practicidad, sin perder la elegancia. A Chanel se le atribuye el invento de la ropa sport. “Las mujeres venían a mi casa a comprar delgadez”, comentaría en alguna ocasión. Su convicción era “siempre quitar, nunca añadir”, lo que se concretó fielmente en el diseño de su famoso vestido negro: el *petite robe noire*, símbolo de originalidad y distinción.

Perspicazmente la autora relata la manera en que el romance con un descendiente de la nobleza rusa, quien le regaló las perlas de los Romanov, detonó el interés de la modista por el diseño de joyería de fantasía. El amor ardiente por el duque de Westminster hizo aflorar su admiración por el estilo elegante y discreto de la moda inglesa. Fue en este tiempo cuando creó el famoso traje de chaqueta *Chanel*, el más copiado de la historia. Al cumplir

los cuarenta años lanzó el perfume *Chanel No. 5*, el cual le trajo consigo una ingente fortuna.

Coco sufrió tiempos de crisis. La Gran Depresión la orilló a vestir actrices de Hollywood; durante la Segunda Guerra Mundial se alejó un tiempo de la moda por considerarlo un tema frívolo, y sólo mantuvo las ventas de su perfume. En la posguerra emergieron otros diseñadores importantes, pero Coco, con 70 años, estaba dispuesta a recuperar su lugar en el mercado de la alta costura.

En 1957 ganó el Neiman Marcus Award y en 1958, *Elle* la proclamó “la mujer más escuchada por las mujeres”.

Hasta el día de su muerte en 1971, a sus 87 años, *Made-moiselle Chanel* se mantuvo orgullosa y rebelde, pues estaba dispuesta a no permitirle a la muerte que la humillara.

*El Siglo de Torreón*, febrero 5, 2019

## ENTRE PAYOS Y GITANOS

**M**i actividad profesional exige la lectura exhaustiva de textos académicos, más que de entretenimiento, pero de vez en cuando puedo intercalar el disfrute de algunas novelas. Tengo la costumbre de que, cuando un libro me atrapa por cualquier razón, investigo otras obras del mismo autor. Esto sucedió con el escritor Ildelfonso Falcones, que me invitó a leer dos de sus obras: *La catedral del mar* (2006), ópera prima que se llevó a formato de serie de televisión, y *La reina descalza* (2013). El autor es un abogado catalán que escribe para divertir a los lectores mezclando temas de historia y cultura con un lenguaje sencillo y una estructura lógica.

El libro *La reina descalza*, novela situada en España hacia el siglo XVIII, es la historia de una cubana transportada a Europa como esclava, cuyo amo fallece en altamar, pero antes le otorga a Caridad (protagonista) una libertad que ella no alcanza a comprender, y menos ejercer. Se ve perdida en una ciudad diferente en costumbres, vestimentas y formas de ganarse la vida, lo que la confunde a tal grado de añorar su vida inhumana de esclava, pues al menos tenía un techo y comida segura, así como el sentido de pertenecer a alguien, aunque fuera maltratada por sus dueños. La *negra* tiene dos grandes talentos: una peculiar

y desgarradora forma de cantar por la libertad y una gran habilidad para seleccionar tabaco y preparar cigarrillos. Son estos dones los que la llevan a encontrarse con una comunidad gitana establecida en Sevilla.

El autor hace una espléndida descripción de la forma en que esta raza es perseguida por los payos (no gitanos) y condicionada a vivir bajo la ley de la iglesia y el rey, para relatar una historia de amor marcada por la injusticia, la violencia y el abuso hacia las minorías (gitanos y esclavos), pero especialmente contra las mujeres. Por convenir a sus intereses, los gitanos simulan fidelidad a la corona y a la Virgen, conservando en secreto sus creencias, ritos y costumbres, los que reflejan en su lucha por la supervivencia.

La vida de Caridad se mezcla especialmente con la de una familia gitana compuesta por padre, madre e hija, de tal modo que llegan a amarse profundamente, y combinan la cultura gitana con las costumbres de la cubana, quien finalmente logró su dignidad humana mediante sufrimiento, sacrificio y el cariño de su nueva familia.

Falcones escribe acerca de la injusticia social que ejercen los más poderosos sobre las minorías: españoles contra gitanos (*La reina descalza*) o señores feudales contra siervos (*La catedral del mar*). Espero pronto cumplir la meta de leer más propuestas de este autor, priorizadas de acuerdo al atractivo que me son los títulos: *La mano de Fátima*, *El baile de las luciérnagas* y *Los herederos de la tierra*. Estoy segura

de que todas ellas están permeadas por la sensibilidad del autor para tratar temas que nos obligan a reflexionar la fortuna de ser libres de pensamiento, acción y elección. Su estilo crudo logra conmover, pues deja al descubierto la pobreza del alma humana.

Esta lectura me hizo pensar en muchas mujeres que prefieren vivir y sufrir violencia por el miedo a la soledad, a lo desconocido. Creo que la esclavitud no ha sido abolida, sino que se ha transformado, y la peor parte se la han llevado las mujeres y las niñas.

*El Siglo de Torreón, julio 20, 2021*

## LA JUVENTUD NO SIEMPRE ES UN TESORO, Y MENOS EN EL CASO DE LAS MUJERES

**E**n 1999 las Naciones Unidas decretaron el 12 de agosto como el Día Internacional de la Juventud. Tal iniciativa tiene dos propósitos: poner en la agenda global los problemas que aquejan a este sector de la población y destacar la urgente necesidad de involucrar a los jóvenes en la solución de los problemas mundiales para la construcción de una sociedad más justa, equitativa, solidaria y humana. Implica concebir a la juventud como socio indispensable de cualquier proyecto de nación, así como concientizarla y empoderarla para participar activamente en la sociedad.

El Censo 2020 arrojó que en México el 24.8% de la población total tenía entre 15 y 29 años. Los datos mostraron un millón menos de jóvenes con respecto a 2010, cuando la edad promedio fue de 26 años, mientras que en el último Censo se incrementó a 29. Hay otros cambios significativos en esta población. Destaca el hecho de que en la última década se haya incrementado el acceso a la educación, pues el sistema nacional ha ampliado la cobertura, sobre todo entre los jóvenes de 15 a 19 años. Esto no asegura que la calidad educativa se haya visto impactada positivamente. La juventud ha cambiado sus patrones de convivencia, pues son menos los matrimonios registrados, en lo civil

y en lo religioso, ya que posponen su decisión de vivir formalmente en pareja.

Los nuevos jóvenes enfrentan problemas históricos como la pobreza, la marginación, la desigualdad o la discriminación. La última década no muestra avances en la inclusión de personas con diversidad sexual o con intereses vocacionales o laborales diferentes. Hay discriminación por condición social, apariencia física, capacidades cognitivas, físicas o código postal. Esto los deja más expuestos a actividades ilícitas, de las cuales son presas fáciles.

En México no es lo mismo ser mujer u hombre joven. Muestra de ello es el hecho de que, entre la población de 24 a 29 años, los hombres no incorporados al mercado del trabajo siguen estudiando, mientras que las mujeres se dedican a labores domésticas. Sin embargo, la participación de la joven en el mercado laboral se ha incrementado de manera notable, lo que ha impactado la tasa de natalidad en el país.

Aún hay tarea pendiente en materia de política pública orientada a ofrecer más opciones para que se incorporen las jóvenes madres a la vida productiva, así como campañas para cambiar patrones machistas que conciben el trabajo doméstico como una tarea femenina. Paradójicamente, las cifras muestran que las mujeres más jóvenes que residen en los estados con mayor marginación engrosan las estadísticas de la vida en pareja.

Es notable la ausencia de líderes que convoquen a la juventud a ser agentes sociales proactivos, innovadores y comprometidos con la transformación social. Por ello es urgente que como sociedad reflexionemos sobre las catastróficas consecuencias a futuro de no hacerlos cómplices en la construcción de una sociedad mejor, equitativa y solidaria con los y las más marginadas.

*El Siglo de Torreón, agosto 23, 2023*

## EJERCITAR EL SILENCIO

**S**er parte de una institución educativa confiada a la Compañía de Jesús brinda muchas posibilidades de crecer no solo intelectualmente, sino también emocional y espiritualmente. Prueba de ello han sido las oportunidades que he tenido de realizar los ejercicios espirituales propuestos por san Ignacio de Loyola. En mayo de 2022 me hice el regalo de silenciar mi rutina. Loyola documentó su proceso de conversión con el propósito de ayudar a otros y otras a tener mayor conocimiento interno de Dios. Es un método para que el ejercitante reflexione, tome distancia de la vida, identifique qué le inquieta, cuáles son sus afectos desordenados y que renazca en él o ella el genuino deseo de encontrar a Dios en todas las cosas.

La experiencia para cada persona es distinta y única. Es clave el papel de quien dirige la práctica, pues es necesario incomodar al participante a través de preguntas como ¿por qué estoy aquí?, ¿qué busco?, ¿qué me anima?, ¿qué me angustia?, ¿cuáles son mis miedos, mis culpas?, ¿en qué tengo puesto mi corazón?, ¿dónde y cómo están mis afectos?, ¿cómo es mi *dios*? y ¿cómo quiero vivir en adelante?, entre muchos otros cuestionamientos.

Para dar respuesta a estas y muchas más preguntas que surgieron en el silencio profundo y honesto de estar

conmigo misma, revisé pasajes de la Biblia que hablan de la vida de Jesús, y así pude acercarme al reconocimiento de un ser tan perfectamente humano y tan divinamente Dios. Como método, los ejercicios espirituales tienen un orden para repasar aspectos de la vida que dan luz, pero también ofrecen momentos de oscuridad, desolación y nostalgia.

Además de la disposición de cuerpo, mente y alma, se necesita imaginación y honestidad para escuchar al espíritu e invocar la gracia. Los ejercicios me enseñaron que hay muchas maneras de orar, no sólo con palabras, sino con silencio, alejándome a mi propio desierto.

Mi personalidad inquieta llega a rayar en la desesperación, por lo que tuve que aprender a contemplar las aves, las flores... aprender a estar... estar haciendo *nada*, escuchar mi respiración y mis suspiros, a dialogar con mis silencios. Esto costó mucho trabajo, pues luché constantemente contra mis habilidades analíticas, racionales y pragmáticas, con lo que soy yo. Fue una tarea permanente resistir y desistir a encontrar respuestas cómodas; poco a poco me di permiso de sentir, fluir y disentir con mis propios hallazgos.

Disfruté el hecho de dejarme llevar por la lectura a otros momentos y tiempos. Más allá de lo indicado por el director, tuve la dicha de leer cuatro libros en nueve días. Fueron textos que disfruté enormemente, pues me rela-

jaron a la vez que dejaron en mí grandes enseñanzas. Me propuse realizar su lectura con el firme propósito de que ayudaran a un mayor autoconocimiento, darme cuenta en qué momento de mi vida estaba y dónde debería poner mi corazón. No fue fácil dejarme llevar por el inmenso amor de Dios a pesar de todo y a pesar de mí.

Dicen que los ejercicios no son para todos, y que tampoco todos los momentos son propicios para vivirlos. Siento que Dios eligió el momento favorable para mí. Ha sido una oportunidad para conocerlo y amarlo más. Vivir los ejercicios es un regalo de Dios para aprender a ser feliz, practicar el desapego a todo lo que nos impide ser libres. No son una experiencia única para mujeres, pues los hombres podrían quedar sorprendidos de lo que este tipo de espacios puede llegar a hacer con las mociones internas, y así descubrir que somos seres que debemos conectarnos más internamente y con otros para así alcanzar la potencialidad a la que estamos destinados.

*El Siglo de Torreón, junio 28, 2022*



## ÍNDICE

Presentación | 5

Ser mujer | 7

El naranja, color esperanza | 10

Acoso callejero | 12

Lo femenino es sagrado | 14

Ser madre en épocas del Covid-19 | 17

Educación en tiempos de pandemia | 20

Economía feminista | 23

Elección profesional | 25

Productividad femenina | 28

Menopausia y trabajo | 30

Pobreza menstrual | 32

Gabrielle Bonheur Chanel | 34

Entre payos y gitanos | 37

La juventud no siempre es un tesoro, y menos  
en el caso de las mujeres | 40

Ejercitar el silencio | 43

*Sentipensar de mujer*, de Zaide Seáñez Martínez, fue impreso en octubre de 2023. La edición estuvo al cuidado del Centro de Difusión Editorial de la Universidad Iberoamericana Torreón.

**SENTIPENSAR DE MUJER** corresponde al número 4 de una serie de cuadernillos preparada en el seno del Taller de periodismo opinativo dependiente del Centro de Difusión Cultural de la Universidad Iberoamericana Torreón. Los textos —artículos, reseñas bibliográficas y algunas crónicas— han sido en su mayoría parte de las colaboraciones que alimentan las columnas periodísticas que la Ibero Torreón sostiene semanalmente en los diarios *El Siglo de Torreón* y *Milenio Laguna*. Se trata, por ello, de aportaciones breves en las cuales, como es posible advertir en las propuestas de Zaide Seáñez Martínez, se reflexiona sobre temas de interés general con un ánimo divulgativo. Cada autora, cada autor seleccionó y curó los contenidos de su propio cuadernillo, y hemos querido dedicar todo el conjunto a la memoria del ingeniero Héctor Acuña Nogueira, SJ, pues en 2014, durante su rectorado, comenzó el trabajo del Taller de periodismo de opinión.

**ZAIDE SEÁÑEZ MARTÍNEZ** (Torreón, Coahuila). Doctora en Investigación de Procesos Sociales, maestra en Educación y Licenciada en Economía. Actualmente es Directora de Investigación y Posgrado en la Ibero Torreón, donde también se ha desempeñado como Directora General Educativa (2009) y como Directora General Académica (2010-2015). Es colaboradora en las columnas de *El Siglo de Torreón* (“Ibero Transforma”) y de *Milenio Laguna* (“Voces Ibero”).

## CUADERNOS DEL TALLER

4

