

Javier López González
Evelyn I. Montiel Moreno
Manuela Cabrera Castillo

Herencias invisibles

Género, introyectos y
subjetividad



Herencias invisibles

Género, introyectos y subjetividad

Javier López González
Evelyn I. Montiel Moreno
Manuela Cabrera Castillo

Herencias invisibles

Género, introyectos y subjetividad

Octaedro 

Colección Horizontes-Universidad

Título: *Herencias invisibles: género, introyectos y subjetividad*

En este libro se recogen aportaciones que han superado un riguroso proceso de selección y evaluación por pares académicos, con el criterio de doble ciego (*double blind peer review process*), según los siguientes parámetros de evaluación: calidad del texto enviado, novedad y pertinencia del tema, originalidad de la propuesta, fundamentación bibliográfica y rigor científico.

Primera edición: marzo de 2026

© Javier López González, Evelyn I. Montiel Moreno, Manuela Cabrera Castillo

© De esta edición:
Ediciones OCTAEDRO, S.L.
C/ Bailén, 5 – 08010 Barcelona
Tel.: 93 246 40 02
octaedro@octaedro.com
www.octaedro.com

Esta publicación está sujeta a la Licencia Internacional Pública de Atribución/Reconocimiento-NoComercial 4.0 de Creative Commons.

Puede consultar las condiciones de esta licencia si accede a:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



ISBN: 978-84-1079-288-3

DOI: [10.36006/09782-1](https://doi.org/10.36006/09782-1)

Diseño y producción: Octaedro Editorial

Publicación en acceso abierto - *Open access*

Sumario

Justificación	9
Resumen	11
Introducción	13

PARTE I. FUNDAMENTOS DEL GÉNERO

1. ¿Qué es el género?	17
JAVIER LÓPEZ GONZÁLEZ	
2. Cultura patriarcal	25
JAVIER LÓPEZ GONZÁLEZ	
3. Roles, estereotipos y creencias	37
EVELYN IRAÍS MONTIEL MORENO	

PARTE II. PERSPECTIVAS HISTÓRICAS Y CONTEMPORÁNEAS DEL GÉNERO EN MÉXICO

4. Las mujeres a lo largo de la historia	51
EVELYN IRAÍS MONTIEL MORENO	

PARTE III. INTROYECTOS Y
SUBJETIVIDAD DE GÉNERO

5. Introyectos: fundamentos teóricos.	61
MANUELA CABRERA CASTILLO	
6. Sistema de introyección/proyección	75
MANUELA CABRERA CASTILLO	
7. Introyectos de género	79
JAVIER LÓPEZ GONZÁLEZ, EVELYN IRAÍS MONTIEL MORENO Y MANUELA CABRERA CASTILLO	
Conclusiones	87
Recomendaciones	91
Referencias	95
Glosario	105
Autoría	109
Índice	111

Justificación

Vivimos tiempos en los que cada uno parece vivir en su propio mundo, defendiendo férreamente su verdad como si fuera la única. La posmodernidad nos ha dado velocidad, pero no siempre dirección, multiplicó los discursos, pero no necesariamente el entendimiento de ellos. En ese sentido, hablar de género no solo es pertinente, es urgente, ya que sigue haciendo falta algo tan fundamental como elemental que es el comprender.

Comprender qué se dice cuando se habla de género, comprender por qué, a pesar de tantos avances, todavía existen pensamientos empañados por el prejuicio. Comprender cómo, en muchos espacios, la cultura patriarcal sigue dictando quién puede ser qué, a quién le toca cuidar y a quién mandar, quién debe callar y quién puede hablar.

Este libro surge de la necesidad de comprender, y para esto se debe analizar de forma interdisciplinaria al género vinculando estudios e investigaciones realizadas sobre la historia, la psicología y la cultura con la finalidad de comprender cómo los introyectos de género nacen, se perpetúan y pueden ser resignificados en contextos sociales actuales.

Porque el género no es solo una construcción social, es también una vivencia íntima, una narrativa que se nos escribe desde adentro, sin que nos demos cuenta.

El concepto de introyectos, el cual a veces no ha sido explorado en los estudios de género como una herramienta cla-

ve para entender cómo las creencias y los roles sociales son internalizados por las personas desde la infancia, contribuye a la reproducción inconsciente y constante de las estructuras de desigualdad (Perls et al., 1951).

El propósito de esta obra es explorar cómo esos intro-yectos se forman, cómo se arraigan y, sobre todo, cómo se pueden resignificar. Es decir, no es repetir lo aprendido, sino atreverse a preguntar ¿quién me enseñó esto?, ¿por qué lo creo?, ¿quiero seguir creyéndolo?, ¿qué puedo hacer para cambiarlo?

Este libro está dirigido a jóvenes, a estudiantes, a hombres y mujeres que quieren comprender lo que hay detrás del discurso; a docentes que saben que enseñar es también desaprender; a profesionales que buscan una mirada más amplia para intervenir con mayor pertinencia y sensibilidad. Pero, sobre todo, está escrito para quienes creen que otra forma de ser mujer, de ser hombre, de ser persona es posible. Una forma más libre, más consciente y justa.

Resumen

Este libro ofrece un acercamiento interdisciplinario al estudio de género comprendiendo que no es solo categoría social, sino una construcción cultural, histórica y subjetiva que organiza la vida cotidiana, las relaciones humanas y las estructuras del poder.

Esta obra se divide en tres partes. Comienza con los fundamentos del género, revisando los conceptos básicos como la diferencia entre sexo y género, los roles sociales, los estereotipos y el sistema de creencias que mantiene la cultura patriarcal. La segunda parte hace un recorrido por la historia de las mujeres y los feminismos, así como un análisis de los desafíos actuales que enfrentan las mujeres. La tercera parte explora los introyectos, que definidos como creencias y expectativas internalizadas de manera inconsciente, afectan a las mujeres en su vida cotidiana y en la toma de decisiones (Lagarde, 2005). Dichos introyectos suelen surgir de roles y estereotipos de género impuestos por la cultura patriarcal, la familia y la sociedad.

A lo largo de la historia, tales creencias han moldeado la identidad femenina limitando su autopercepción y su rol en diversos ámbitos, como el hogar, el trabajo y la comunidad. En esta reflexión, se profundiza en el impacto de los introyectos en la dependencia de aprobación externa y cómo afectan a los hombres y a las mujeres e interfieren en su bienestar

psicológico, restringen su capacidad de actuar con libertad y desarrollar su potencial.

En este libro se examinan los conceptos de género, cultura patriarcal, roles, estereotipos y cómo estos factores perpetúan una visión limitada de la mujer, influyendo en sus creencias y comportamientos.

Por otra parte, se sensibiliza sobre la equidad de género y el empoderamiento. Asimismo, se sugiere también la creación de espacios de apoyo para las mujeres, en los cuales puedan reflexionar sobre sus experiencias y fomentar el autocrecimiento con la finalidad de poder desarrollarse.

Introducción

La gran mayoría de las mujeres y hombres en esta época posmoderna tienen muchos roles y estereotipos de género, algunos impuestos por la sociedad y la familia. Es decir, a lo largo de la historia, las mujeres han sido moldeadas por una serie de introyectos, creencias o expectativas que fueron incorporadas de manera inconsciente y con base en una cultura patriarcal, la misma que ha definido hasta su comportamiento y el rol que deben desempeñar.

Tales introyectos se han encargado de limitar la autopercepción de las mujeres, y no solo eso, sino que también se han conservado estereotipos y desigualdades que están muy arraigadas en la sociedad. Al mantener estos esquemas tradicionales en la sociedad, se ha dado pie a que sean transmitidos de generación en generación, afectando tanto la identidad como el autoconcepto de las mujeres.

El presente libro académico tiene como fin explorar cómo los roles y estereotipos de género afectan a las mujeres a lo largo de su vida. Se hace necesario ser consciente de que estos introyectos son las creencias y expectativas internalizadas de manera inconsciente que van a moldear el comportamiento de muchas mujeres en cada una de las áreas de su vida, como el hogar, el trabajo y la sociedad, entre otros. Otro de los fines de este trabajo es comprender y desafiar estos patrones internalizados, con el objetivo de promover la equidad de género y el empoderamiento femenino.

Por otro lado, se analizan los conceptos de género, la cultura patriarcal, los roles y estereotipos tradicionales, y cómo cada uno de estos se han perpetuado en una visión tradicional y limitada de las mujeres en su vida diaria. Asimismo, se incluye un análisis sobre la historia y evolución de los roles de género a lo largo de los orígenes de las sociedades, resaltando hitos importantes como la lucha por el sufragio femenino y el reciente avance de las mujeres en la política.

PARTE I.
FUNDAMENTOS DEL GÉNERO

1. ¿Qué es el género?

JAVIER LÓPEZ GONZÁLEZ

1.1. Definiciones conceptuales

Comprender lo que una mujer piensa de sí misma no es solo cuestión de escucharla, sino también de descubrir qué voces la habitan, incluso aquellas que ella misma no identifica como ajenas. Históricamente, las mujeres no han sido solamente hijas, hermanas, madres, esposas, amigas o trabajadoras; han sido también receptoras de un alfabeto invisible de mandatos y expectativas que no eligieron ellas, pero que, sin embargo, modelaron su forma de ser y de estar en el mundo.

Por siglos, el género ha sido definido y limitado por normas y expectativas socioculturales, las cuales asignan roles específicos a hombres y mujeres, en determinada sociedad, reforzando los estereotipos que afectan profundamente la autopercepción y el desarrollo personal. En este contexto, el género se convierte en un factor clave en la creación de creencias internalizadas, las cuales determinan, en gran medida, cómo las mujeres se ven a sí mismas y cómo interactúan en distintos entornos de su cotidianidad.

De esta manera, muchas mujeres nacen y se desarrollan midiendo su valor con reglas ajenas esforzándose por encajar en moldes que las reducen. Ya que, socialmente hablando, el género se convierte en una fábrica de creencias impuestas para hombres, mujeres y personas intersex, para la sociedad en su conjunto, ya que lo que está en juego no es solo la

libertad externa, sino el territorio más íntimo de todos, la subjetividad.

Los estudios de género nacieron como una respuesta crítica al androcentrismo en la producción del conocimiento, institucionalizándose como campo académico desde los años setenta y ochenta en distintas partes del mundo (Lamas, 1996; Scott, 1988).

Su objeto de estudio son las relaciones socioculturales entre mujeres y hombres (hombres y hombres/mujeres y mujeres) y parten de la premisa de que el concepto mujeres (u hombres) es una construcción social, y no un hecho natural; construcción social atravesada por relaciones de poder y siempre acotada a un tiempo y lugar determinados (Scott, 1986).

Tabla 1. Definiciones de género

Autor (a)	Definición
Joan Scott (1986)	El género es una categoría útil para el análisis histórico, ya que permite entender cómo se construyen las relaciones de poder entre los sexos en contextos sociales específicos.
Judith Butler (1990)	El género no es una identidad estable, sino un acto performativo que se repite constantemente, produciendo la ilusión de una esencia de género.
Gayle Rubin (1975)	El género es el producto de un sistema sexo/género que transforma la sexualidad biológica en productos de la cultura, imponiendo roles y jerarquías.
Simone de Beauvoir (1949)	No se nace mujer, se llega a serlo, lo que implica que el género es una construcción social que moldea a las personas más allá de lo biológico.
Margaret Mead (1935)	El género es una construcción cultural y no natural; sus investigaciones etnográficas muestran que las expectativas sobre los roles de género varían según la cultura.
Ana María Fernández (1993)	El género es un dispositivo psicosocial que organiza la subjetividad y regula los modos de ser hombre o mujer dentro de un entramado de poder.

Fuente: elaboración propia

Definición de género

Actualmente, hablar de género tiene impacto en el desarrollo de hombres y mujeres. El género es una de las características más importantes del ser humano; si bien no define por completo a la persona, ayuda en diversos aspectos de la vida a desarrollar la personalidad y el carácter, así como a formar una visión propia del mundo y a sentirse cómodo consigo mismo, debido a que el género se describe como un conjunto de características psicológicas, sociales y culturales (creencias, rasgos personales, actitudes, valores, conductas y actividades) socialmente asignadas a las mujeres y a los hombres; no es sinónimo de mujer ni de hombre, es un constructo social que se refiere a las oportunidades asociadas a ser hombre o mujer, y a las relaciones entre mujeres y hombres, niñas y niños. El «hombre» y la «mujer» son categorías sexuales, mientras que lo «masculino» y lo «femenino» son categorías de género (INMUJERES, 2004). Es decir, la distinción entre categorías sexuales (como hombre y mujer) y categorías de género (como masculino y femenino) ha sido fundamental en los estudios de género, al resaltar que el género no es una consecuencia automática del sexo biológico (Oakley, 1972; Rubin, 1975).

A partir de estos los estudios de género, la sociedad ha establecido diferencias primordiales entre el sexo y el género. Es decir, con el sexo nos referimos a las diferencias biológicas entre hombres y mujeres, tales como cromosomas, genitales y algunas características hormonales; por otra parte, el género alude a un conjunto de construcciones sociales, simbólicas y culturales que asignan significados a esas diferencias (Oakley, 1972; Rubin, 1975). De esta manera, hombre y mujer se consideran categorías sexuales, y masculino y femenino se refiere a categorías de género.

Derivado de estas construcciones sociales emergen los roles de género, es decir, los comportamientos, actitudes,

ocupaciones y expectativas que una sociedad atribuye a cada sexo. Estos roles son aprendidos desde la infancia a través de la socialización y se refuerzan a través de distintos mecanismos culturales, institucionales y familiares (Connell, 1995).

Por otra parte, también se configura la identidad de género, la cual se puede entender como la vivencia interna y personal que cada persona tiene de su género, que puede coincidir o no con el sexo asignado al nacer (Butler, 1990).

1.2. Diferencias entre sexo, género e identidad

Desde el punto de vista de Fariñas (2003), se plantea que es una ficción el hecho de que hombres y mujeres sean iguales en poder e independencia, ya que esto está muy lejos de la realidad cotidiana, debido a que las diferencias y desigualdades son claramente relevantes en las sociedades. También, hizo énfasis en una vinculación con la concepción tradicional de la familia, cuya vida doméstica sigue vinculada a dicha concepción tradicional.

Las diferencias biológicas y psicológicas entre hombres y mujeres fueron señaladas y presentadas como naturales e inevitables. Sin embargo, la jerarquización de estas diferencias constituyó un segundo paso en el que las características femeninas fueron valoradas como inevitablemente inferiores a las masculinas. Asimismo, esta presunta inferioridad biológica justifica el estatus de las mujeres con relación a los varones en la sociedad (Maffía, 2020).

Tradicionalmente se pensaba que el rasgo que definía que una persona fuese mujer u hombre, y que se comportara, se percibiera a sí misma y se desarrollara a lo largo de su vida como tal, era el sexo que le venía de nacimiento. No obstante, en las últimas décadas, gracias a los estudios provenientes de las teorías feministas, se identificó que, en la sociedad,

el ser hombre o el ser mujer no depende en exclusiva de las características biológicas con las que se nace, sino que existe toda una construcción cultural (Suprema Corte de Justicia de la Nación, 2020). En ese sentido, el género no depende de las características biológicas, pero el sexo sí; en este caso, el ser hombre o ser mujer.

La Organización Mundial de la Salud (2022) define conceptualmente el sexo y hace énfasis en las características biológicas con las que cualquier ser humano nace, tales como los genitales, los cromosomas y las hormonas. En ese sentido, después de su nacimiento, suele denominarse hombre o mujer; sin embargo, en algunos casos, existen personas intersexuales, es decir, su biología sexual no encaja en la categoría de hombre o mujer, siendo esta otra categoría de sexo.

Hoy debemos entender que ciertas palabras nos obligan a mirar de nuevo lo que creíamos correcto o incorrecto; ejemplo de ello es la palabra intersexual, que no es solo una categoría médica ni un tecnicismo extraño de algún laboratorio. Es una invitación a replantearnos lo que entendemos por hombre y mujer, dos conceptos aparentemente inmutables en los cuales intentamos encajar a la humanidad desde hace siglos.

La existencia de personas intersexuales no solo cuestiona nuestras ideas sobre el sexo biológico, sino que también pone en evidencia la rigidez de las estructuras sociales, ¿Por qué seguimos empeñados en sostener normas sobre cómo debe ser un hombre o una mujer? Tal vez hemos confundido la costumbre con la verdad.

Por otra parte, el género es una construcción sociocultural en la cual se le asignan los roles sociales, expresiones y atributos apropiados acorde a su sexo. Es decir, el género no es innato, es socialmente aprendido, y puede cambiar de una cultura a otra y, por ende, a lo largo de la historia de cada sociedad (Butler, 2007; Scott, 1986).

Por otro lado, el Instituto Jalisciense de las Mujeres (2008) destaca que las únicas diferencias que existen entre hombres y mujeres son las físicas, entendiéndolas como las características morfológicas genitales; sin embargo, también existen otras diferencias imaginables, las sociales: el comportamiento, las habilidades, las actitudes, la manera de pensar y de sentir; todo esto se refiere al género, también teniendo en cuenta que cada sociedad y cada cultura otorga una valoración y un significado distinto a esas diferencias de sexo y ha elaborado ideas, concepciones y comportamientos acerca del ser hombre y del ser mujer.

Lo que muchas veces se desconoce, sin embargo, es que dichas categorías son empleadas en la sociedad de manera tal que no solo sirven para catalogar a las personas, sino que impactan en múltiples aspectos de la vida de los seres humanos, como la forma en que se perciben a sí mismos, el tipo de expectativas y aspiraciones que se forman sobre su proyecto de vida, las oportunidades a las que tienen acceso o la forma en que entablan relaciones sociales e institucionales, entre muchas otras (Suprema Corte de Justicia de la Nación, 2020).

Por último, debemos reflexionar lo que significa e implica la identidad de género; es un espacio íntimo y silencioso, en el cual cada persona dialoga consigo mismo y se debe responder ¿quién soy realmente?; este cuestionamiento personal debe ser una experiencia profunda en la cual cada persona puede construir el significado de su propio género, más allá de las típicas etiquetas sociales.

Por otra parte, a diferencia del sexo biológico, que se identifica desde que nace un ser humano, la identidad de género se debe vivir desde dentro, se siente y se piensa. Es una convicción que no siempre coincide con el sexo con el cual se nació. Es decir, la identidad de género puede ser femenina, masculina o una mezcla de ambas o ninguna a la vez, y no

está relacionada con la orientación sexual (American Psychological Association, 2015).

Considero necesario aclarar que la identidad de género no es lo mismo que orientación sexual. Una persona puede identificarse como mujer y sentirse atraída por mujeres, por hombres, por ambos o por nadie en particular. El saberse y el desear son cosas distintas, aunque en muchas ocasiones se entrelazan en la historia personal.

En conclusión, el género se construye por el conjunto de atributos asignados socialmente a las personas a partir de su sexo (Lagarde, 1997). Al ser el género una construcción cultural —y no un rasgo que se deriva «naturalmente» del sexo con el que se nace— es asumido por cada persona mediante un complejo proceso individual y social (Lamas, 2012).

2. Cultura patriarcal

JAVIER LÓPEZ GONZÁLEZ

Hoy en día, con todo el desarrollo de las sociedades y del conocimiento, podemos entender que hay cosas en la vida que, a veces, una persona puede heredar y otras que se deben soportar sin entenderse. De esa manera, nacer mujer en una sociedad patriarcal es, con frecuencia, ser parte de una historia, la cual no ha sido escrita por uno mismo. Ya que no solamente se trata de quién va a lavar los platos o a cuidar a los hijos, sino de quién decide qué vale, quién ordena el mundo y, por supuesto, quién debe adaptarse a ese orden ya establecido. El patriarcado no es solo una serie de normas socialmente construidas, sino un relato dominante en el que las mujeres tienen designado un papel secundario y obediente, y esto, a su vez, va a fortalecer el papel principal masculino y, por ende, va a limitar la autonomía femenina (Cagigas, 2000; Winther, 2023).

Supongamos, en una junta de trabajo de cualquier empresa, una joven que participa en dicha junta a la hora de hablar o decir algún comentario; su voz, por más firme que sea, es filtrada por los oídos de una cultura que va a dudar de su participación, ya que primero será juzgada su apariencia antes que su argumento, y cualquier interés de crecimiento o desarrollo profesional se podrá interpretar, por esa cultura, como una ambición en exceso. Bajo esa perspectiva, a esa joven la han desplazado a un espacio simbólico, ajeno a ella,

en el cual las reglas del juego han sido hechas desde siglos atrás por la hegemonía masculina.

Por otra parte, debemos reconocer además que, aunque parezca el patriarcado un traje a la medida hecho para el hombre, también este sufre, ya que lo aprieta por dentro. Es decir, ellos han heredado un guion que no solamente deben ejercer, sino también sufrir. Ya que ellos deben reprimir toda la ternura, las dudas, los miedos, ahogar su llanto y, por supuesto, demostrar siempre una virilidad o masculinidad que no admite ninguna fisura. Por ello, el género no es un disfraz cómodo, ya que a veces es una armadura que encorseta a todas las personas. Considerando lo anterior, el sistema de género carga roles opresivos tanto para mujeres como para hombres, y solo podrá resolverse si se discute desde su origen estructural y no con parches morales, sino con una transformación cultural de fondo y forma (Cagigas, 2000; Winter, 2023).

El patriarcado no emergió ayer, viene de una mirada del mundo en la que han colocado al hombre como el centro de la razón y del poder. Es un paradigma que no solo ha dominado a las mujeres, sino también a la naturaleza, a los cuerpos disidentes y a todo aquello que no encaje en el molde del control. Es el dominio como principio, como mandato fundacional del orden humano (Novo, 2003).

Aunado a esto, socialmente se ha enviado al rincón del olvido lo esencial para la vida como son las tareas domésticas, el trabajo reproductivo, la crianza; todo eso se ha invisibilizado como cosas simples, cuando son todo lo contrario, ya que son extenuantes y básicas para la vida en familia y para la existencia de las sociedades.

Soy consciente de que toda cultura necesita una estructura social, un orden; es decir, sin narrativas comunes no podríamos vivir juntos en una cohesión social. Sin embargo, el detalle no es que exista una estructura, sino que esta se ha orga-

nizado, desde hace siglos, bajo el pensar y sentir masculino. Como bien menciona Marmo (2018), el modelo patriarcal se articula en relaciones de poder que modelan conductas, instituciones y valores.

Considero que el reto más importante no es destruir la cultura, sino deconstruir y reconstruir de nuevo con otros principios más libres, más justos y con perspectiva de género.

2.1. Patriarcado y poder

A lo largo de la historia podemos ver cómo se dieron los roles sociales y la construcción del patriarcado, cómo en cada sociedad se fueron tejiendo, conservando y diferenciando las relaciones de poder entre los géneros, que ha estado marcada por las estructuras simbólicas, las cuales dan la legitimidad a la hegemonía masculina.

Esta cultura patriarcal no solamente fue construida por la fuerza, sino a través de estrategias sutiles que ayudaron a que las mujeres fueran internalizando en su cotidianidad lo que podían ser y tenían que hacer. En ese sentido, el patriarcado no es simplemente la dominación masculina, sino algo mucho más sutil y persistente; es una red estructural que se cuele entre las costuras de la vida, que moldea los cuerpos, que fabrica subjetividades y que regula, sin que lo notemos o seamos conscientes, el flujo invisible de las dinámicas sociales (Carosio, 2016; Puleo, 2011; Bourdieu, 2000).

Esta red no se presenta como una ley impuesta, sino como una costumbre, como eso que siempre ha sido así. El patriarcado actúa desde lo cotidiano, lo doméstico, lo íntimo. Se esconde en lo que comemos, en cómo nos sentamos, en las profesiones que soñamos, en cómo nos miramos al espejo y en lo que se espera de nosotras y nosotros cuando nadie nos está viendo (Bourdieu, 2000).

El sistema patriarcal siempre ha funcionado desde lo invisible y lo visible; es decir, lo podemos ver claramente en los trabajos que hacen mujeres y hombres, en los puestos que ocupan cada uno de ellos, en el salario desigual que se le da a la mujer. En los estudios realizados por Walby (1990), el patriarcado es un sistema de estructuras sociales y prácticas en el cual los hombres dominan, oprimen y explotan a las mujeres. El patriarcado se une con el capitalismo, con el racismo, con varias formas de opresión, las cuales actúan como cómplices silenciosos. De esta manera, nos obliga a pensar en redes de poder que no se limitan a un solo eje, sino que se entrelazan, se refuerzan, pero especialmente se perpetúan (Walby, 2011).

Recordemos que el sistema patriarcal no se debe pensar o ver como una guerra entre sexos, sino más bien como una arquitectura social. Y que, para poderla cambiar no basta con tirar una pared, sino que debemos revisar los planos de la casa, para conocer cómo y de qué material están hecho los cimientos de la misma.

El poder del patriarcado consiste en naturalizar la desigualdad en el sistema social establecido; ejemplo de ello son:

- En México, actualmente en la Cámara de Diputados y la Cámara de Senado han alcanzado la paridad de género, con una representación casi igualitaria de hombres y mujeres en ambos órganos legislativos. Específicamente, en la Cámara de Diputados, la conformación es de 50,8 % hombres y 49,2 % de mujeres (Cámara de Diputados, s.f.). Por otra parte, en el Senado la composición es de 51 % mujeres y 49 % hombres (Cámara de Senadores, s.f.).
- La división sexual del trabajo impone que, incluso en profesiones altamente calificadas, las mujeres ganen entre un 15 % y un 20 % menos que sus colegas varones por el mismo desempeño (CEPAL, 2022).

2.2. Mecanismos de reproducción cultural del patriarcado

Las diversas instituciones y estructuras sociales sistemáticamente sostienen al patriarcado como una forma tan sutil como un aprendizaje cotidiano. Es decir, se aprende antes de poder emitir palabras, de poder caminar o ser consciente para elegir. Se ha invisibilizado ante los ojos de los padres, de las madres, de las abuelas, ya que podemos verlo en los cuentos infantiles, en la televisión, en el cine, en las redes sociales y en la música; cada una enseña qué es ser una niña y un niño, las pautas sociales de comportamiento y los estereotipos que se esperan de cada uno de ellos en la sociedad en que estamos insertos o de la que somos parte.

En los estudios realizados por Connell (2005), se dice que la socialización de género es una práctica estructurante: enseña, modela y refuerza identidades desiguales.

En otras palabras, se refiere a los introyectos que se internalizan desde la infancia de una persona, que muchas veces no se logra hacer consciente lo inconsciente y suele estar en la persona a lo largo de su vida, influyendo en su autoestima, en su comportamiento y sus aspiraciones personales, familiares, sociales y laborales. Cada Navidad, cumpleaños o Reyes Magos a las niñas se le obsequian cocinitas, muñecas, escobas, collares y aretes, entre otros. A los niños, por lo regular, les regalan pelotas, luchadores, carritos, dinosaurios, guantes y costal de box, kits de herramientas y superhéroes masculinos, entre otros. En las películas, series, novelas y la música podemos ver que se enaltece la posesión del cuerpo de la mujer, mientras al hombre lo relacionan con el éxito y a cuántas mujeres logra conquistar.

En las investigaciones realizadas por hooks (2004), se menciona que el patriarcado enseña que los hombres son superiores a las mujeres y que el dominio masculino es le-

gítimo. Es decir, a través del juego o las redes sociales, nos enseñan de forma directa o indirecta diversos tipos de in-troyectos, los cuales dan una enseñanza, que no siempre es directa, pero si frecuente, que, al ser constante, se vuelve una creencia y, por ende, una verdad.

En cada sociedad que existe, los niños y niñas son socializados en roles y pautas sociales de comportamiento que no son conscientes y que ellos y ellas no eligen, pero que de forma directa o indirecta aprenden como parte de una verdad indiscutible. Esta socialización de género es transmitida por diversas instituciones, principalmente la familia, la escuela, los medios de comunicación, la religión y la publicidad; cada uno de ellos es parte de la gran estructura de reproducción cultural, la cual origina una red de significados sociales que da legitimidad a la desigualdad y que, ante los ojos de todas y todos, se normaliza.

2.2.1. La interseccionalidad

En el mundo de las ideas, como en la vida, hay palabras que iluminan no porque resuelvan todo, sino porque nos obligan a mirar de otra manera la vida misma. En ese sentido, el concepto de interseccionalidad no significa un dogma o un nuevo catecismo de lo socialmente correcto. Considero que es un llamado urgente a la sensatez moral que nos ayuda a comprender que las injusticias no llegan solas o por casualidad, que la desigualdad no actúa por turnos, sino al unísono, como una orquesta desafinada que interpreta la melodía del poder.

Kimberlé Crenshaw fue la primera en advertirnos que no es suficiente hablar de género o de raza, ya que las mujeres negras, por lo regular, no podían reconocer su experiencia ni en los discursos de feminismo blanco ni en los de la lucha antirracista. Vivían en una esquina peligrosa de la historia,

en la intersección (Crenshaw, 1989), allí donde chocan los autos de las opresiones múltiples, sin que ninguna aseguradora moral se haga responsable de los daños ocasionados.

Por otra parte, Patricia Hill Collins nos enseñó que la experiencia humana está atrapada en una matriz de dominación en la cual el género, la raza, la clase y otros ejes se entretejen sin descanso (Collins, 2000). No es que una mujer sufra además por ser pobre o migrante, es que ser mujer ya viene entretejido con esas otras condiciones que el poder sabe castigar con pericia.

Pero el asunto no se agota en la teoría; como menciona Angela Davis, la violencia, la cárcel, el trabajo precario o la educación negada son realidades que no afectan igual a todas las mujeres. Hay quienes cargan más peso en la espalda, porque sus cuerpos, su color o su historia las ubican en lugares donde la justicia llega tarde o, en el peor de los casos, nunca llega (Davis, 1981).

Nira Yuval-Davis, desde otro rincón del pensamiento, nos recuerda que las fronteras, las leyes migratorias y las guerras también tienen género, y que los nacionalismos suelen blindar sus ideales con cuerpos de mujer, sobre todo cuando son extranjeras, pobres o no cristianas (Yuval-Davis, 2006).

Y, por si fuera poco, Sirma Bilge nos alertó sobre el peligro de convertir la interseccionalidad en moda académica. Utilizarla sin compromiso político, menciona, es como vaciarla de sentido, convertirla en adorno intelectual en lugar de una herramienta crítica (Bilge, 2013). Porque si de algo se trata este enfoque es de asumir que ver lo invisible es una responsabilidad ética, no un lujo teórico.

Por lo tanto, la interseccionalidad no es un mapa con rutas fijas, sino una brújula que nos señala la complejidad, nos obliga a escuchar las voces que no gritan, nos enseña que no hay liberación posible si no es colectiva, diversa y profundamente atenta a los matices sociales y culturales.

2.3. Género y dominación simbólica (Bourdieu)

Cada sociedad crea diversos mecanismos de reproducción cultural del patriarcado, y estas, a su vez, representan la violencia simbólica, la cual se define como una violencia suave, imperceptible e invisible para sus propias víctimas, ejercida, esencialmente, por vías simbólicas de comunicación y conocimiento (Bourdieu, 2000, p. 9).

Hablar de la dominación masculina es solamente señalar una dinámica de poder que suele ser evidente entre hombres y mujeres, como si estuviéramos frente a una injusticia vulgar y sin sutilezas. Tal como ha mencionado Pierre Bourdieu, esta dominación, por lo regular, es más sutil, estructural y eficaz porque opera desde lo invisible, desde lo que parece natural (Bourdieu, 2000). No impone con violencia explícita, sino con sentido común. Y es justo ahí donde su poder resulta más eficaz.

Por otra parte, debemos tratar de comprender la lógica del espacio dinámico de las relaciones en las cuales se disputan posiciones de poder, y donde cada individuo juega con lo que Bourdieu llamó capitales económico, cultural, simbólico y social. En cada uno de ellos (el político, el académico, el artístico), adquiere diferente valor, y quienes lo poseen en mayor grado pueden ejercer poder y legitimarse como dominantes.

Debemos reconocer que la dominación también se ancla en los cuerpos desde pequeños; hombres y mujeres internalizan disposiciones que los colocan en lugares distintos dentro del orden social. Esto es denominado por Bourdieu como *habitus*, que se refiere al sistema de disposiciones incorporadas que nos hace caminar, hablar, pensar y desear de maneras que confirman el mundo tal como es. En ese sentido, de forma directa o indirecta, las mujeres aprenden a ocupar menos espacio, a no alzar la voz, a cuidarse y, por supuesto, a cuidar

a otros y otras. Y los hombres asimilan encarnar la fuerza, el control y la legitimidad de mandar.

La violencia simbólica nace cuando un grupo social desea aplicar su mirada del mundo, ya sea los valores, los roles, las normas, las creencias, de tal forma que las personas que desean someter deben ver, creer y aceptar esa visión como su verdad absoluta, independientemente de que les afecte a ellos y ellas. Por lo regular, este asentimiento suele ser inconsciente, ya que desde la infancia son internalizadas por la persona.

Este tipo de violencia no requiere golpear, gritar o exigir, ya que siempre es silenciosa y normalizada. Por tal razón, los trabajos realizados por Bourdieu (2000) nos proporcionan herramientas fundamentales para poder analizar y entender como el sistema del patriarcado es invisible, validado y normalizado. Es decir, a las mujeres se les enseña a minimizarse, a no interrumpir, a no levantar la voz, a ser sumisas. Ejemplos sociales hay muchos, por ejemplo, entre ellos, que por lo regular las mujeres evitan caminar solas de noche o modifican la forma en que se visten por miedo a sufrir un ataque de violencia, y, socialmente hablando, se responsabiliza a ellas si son agredidas, sin cuestionar el entorno o al atacante.

En las reuniones laborales, las mujeres son interrumpidas con mayor frecuencia que los hombres y sus ideas suelen ser retomadas por varones que reciben el crédito (Mendelberg y Karpowitz, 2016).

Entonces, para analizar la dominación masculina no basta con denunciar la desigualdad salarial o el techo de cristal. Hay que preguntarse cómo cada campo social reproduce esa lógica de poder, qué capitales valora y cómo se naturalizan esas diferencias en nuestras prácticas cotidianas, incluso en las más íntimas, como el amor, la belleza, la maternidad y el liderazgo, ya que para que podamos entender la injusticia, debemos incomodarnos ante lo que otros han aprendido a aceptar con resignación.

Tabla 2. Violencia simbólica: definición, características y ejemplos

Elemento	Descripción
Definición	Forma de dominación social que opera de manera invisible a través de significados, normas y símbolos que las personas interiorizan como naturales (Bourdieu, 2000; Lagarde, 1997; Segato, 2003).
Características	<ul style="list-style-type: none">- No es física ni visible.- Por lo regular se produce a través del lenguaje, los medios de comunicación, la educación, la religión.- Las personas dominadas aceptan sin cuestionar.- Sostiene y reproduce relaciones de poder.- Refuerza estereotipos de género (Lagarde, 1997).
Ejemplos de vida	<ul style="list-style-type: none">- Asumen que una mujer debe priorizar la maternidad sobre su carrera.- Normalizan que los hombres hablen más en las reuniones laborales.- En los medios de comunicación presentan a la mujer como un objeto de deseo.- Las niñas deben vestirse de color rosa y los niños de color azul.- Invisibilizar el conocimiento producido por mujeres (Segato, 2003).
Espacios donde se vive	Familia, escuela, publicidad y medios, en la religión, en el lenguaje cotidiano y en las prácticas institucionales (Segato, 2003; Butler, 2001).
Consecuencias sociales	<ul style="list-style-type: none">- Reproducción de estereotipos de género,- Invisibilización del papel de las mujeres en la historia, la ciencia o la política.- Justificación de desigualdades sociales como si fueran naturales.

Fuente: elaboración propia

Si queremos que existan cambios en la sociedad, es necesario que cada uno de nosotros pueda hacer conciencia sobre cómo ejercemos la violencia simbólica y cómo la vivimos. En este ejercicio, es necesario que se identifiquen los mecanismos y, posteriormente, concientizarnos para que juntos po-

damos construir dinámicas sociales más justas, equitativas y humanas.

Solamente de esta manera podremos hacer cambios en las familias, en las instituciones educativas, en nuestros trabajos; sensibilizando sobre la violencia simbólica y sus repercusiones en las y los demás podremos romper el círculo vicioso en que actualmente vivimos.

3. Roles, estereotipos y creencias

EVELYN IRAÍS MONTIEL MORENO

3.1. Construcción social de los roles y estereotipos

Por lo regular, caminamos por la vida, pensamos que somos libres y que somos así porque así nacimos, que, a partir de ahí, marcó nuestro camino, nuestra forma de pensar, sentir, hacer y decidir. Lo cierto es que la mayor parte de lo que pensamos que es nuestra identidad no es herencia familiar, como el color de piel, sino que es aprendido, se imita, se introyecta, ya que nacemos con un cuerpo, pero es la sociedad la que nos enseña qué hacer con la vida.

Ahí es donde radican los roles de género, ya que son papeles sociales que nos dicen qué y cómo debe comportarse una persona acorde a su género; es decir, no es dado por la biología, sino por la sociedad.

En los estudios realizados por Judith Butler (2001), se menciona que el género es una actuación, es decir, un conjunto de prácticas reiterativas que conforman lo que parece ser una esencia, pero no es más que un hábito y una expectativa social. Ejemplo de ello son la escuela, los medios de comunicación, la religión y las canciones; todo esto nos dice cómo ser un verdadero hombre y una buena mujer, es decir, el dispositivo ideológico que mantiene a la sociedad.

En ese sentido, es necesario definir qué es un rol social.

Un rol social puede concebirse como un conjunto de relaciones funcionales creadas culturalmente, que implican ex-

pectativas de las personas frente a un grupo (Suprema Corte de Justicia de la Nación, 2020).

La sociedad considera adecuadas unas u otras formas de vestir, gustos, emociones, deportes, aspecto externo, preferencias sexuales, intereses, profesiones, conductas... y a partir de ellas se forjan profundas creencias sobre lo que es «aceptable» o no si somos hombres o mujeres. El condicionamiento cultural es tan potente y tiene raíces tan profundas que es muy complicado (muchas veces imposible) llegar a separarlo de los comportamientos, gustos o preferencias personales (BCN Gestalt, 2014).

Los roles y estereotipos de género son formas de discriminación, principalmente, porque generan distinciones, exclusiones o restricciones sobre una persona en función del sexo, las cuales pueden afectar, impedir o anular el reconocimiento o el ejercicio de sus derechos y diversas afectaciones tanto a hombres como a mujeres (Suprema Corte de Justicia de la Nación, 2020).

Según Eagly y Wood (2012), los roles de género son comportamientos, actitudes y responsabilidades que la sociedad asigna a hombres y mujeres en función de su género. Estos roles reflejan las expectativas culturales sobre lo que es adecuado para cada género, influenciando las actividades y ocupaciones que los individuos adoptan en su vida cotidiana.

Entre los distintos tipos de roles sociales están los de género, los cuales hacen referencia a las funciones, comportamientos y tareas que una sociedad o grupo de personas asigna a hombres, mujeres y minorías sexuales. Los roles de género, contrario a lo que se pensaba tradicionalmente, son producto de la cultura y no de la naturaleza; por eso varían de un lugar a otro y de un momento a otro. Por ejemplo, a un hombre se le otorga el rol de proveedor dentro de una familia, mientras que a la mujer se le da el rol de realizar labores en el hogar, cuidar de los demás y crear una familia

Así, los roles de género crean expectativas sociales que hombres y mujeres deben cumplir, salvo pena de ser reprochadas socialmente.

Al ser atribuidos de esa manera, los roles de género pueden tener impactos perjudiciales en las personas, su desarrollo y sus relaciones con el resto de la comunidad. Estas funciones y deberes previamente designados por la sociedad afectan a ambos grupos, pero el impacto suele ser mayor para las mujeres y las minorías sexuales, lo que perpetúa la desigualdad que experimentan (Suprema Corte de Justicia de la Nación, 2020).

Para Hamilton y Sherman (1994), los estereotipos son creencias simplificadas y generalizadas sobre las características de un grupo de personas. Estos estereotipos se aplican de manera homogénea a todos los miembros del grupo sin reconocer las diferencias individuales, lo cual limita la comprensión de sus capacidades y roles en la sociedad.

El contenido de la condición de la mujer es el conjunto de circunstancias, cualidades y características esenciales que definen a la mujer como ser social y cultural genérico, como ser para y de los otros (Basaglia, 1983); también se refiere a su persona y a los límites de su conocimiento, de su sabiduría y de los confines de su universo (Lagarde, 1999).

Cada sociedad cambia conforme a sus necesidades, circunstancias y tiempos. ¿Qué ocurriría si una niña no quiere jugar con muñecas?, ¿qué pasaría si un niño no desea ser competitivo?

En ese sentido, debemos reflexionar y comprender que las sociedades cambian a partir de la construcción social de los roles y estereotipos de género, ya que esto nos va a ayudar a identificar las injusticias y a visualizar nuevas maneras de ser más auténticas, más libres. Como bien dice Savater (1997), la ética no consiste en seguir lo impuesto, sino en hacerse preguntas sobre lo que hacemos en lugar de obedecer sin pensar.

3.2. Sistema de creencias

De acuerdo con Arispe (1989), las creencias se asumen sin necesidad de comprobación lógica, sino por conformidad; no se duda de ellas, y para defenderlas se repite una argumentación aprendida mecánicamente; generan certidumbre psicológica y cuando se cuestionan se produce angustia; se dan por entendidas y se transmiten haciendo uso de signos. Las creencias propiamente dichas tienen un rango valorativo tan importante que se constituyen en una ética que justifica y enjuicia prácticas sociales.

Por su parte, Villoro afirma que la creencia se puede definir como «un estado disposicional adquirido, que causa un conjunto coherente de respuestas y que está determinado por un objeto o situación objetiva aprehendidos» (Villoro, 1989, p. 71).

Tres son los componentes de la definición anterior (Villoro, 1989):

1. La disposición del sujeto, que no es natural o esencial al mismo, sino que se adquiere. El contexto sociocultural determina la construcción de esta disposición.
2. Las respuestas que tal disposición dan lugar. La relación no es de causa-efecto, sino parecería una suerte de probabilidad, ya que son un conjunto de respuestas que tienen como característica ser coherentes. Tienen un sentido, siempre con un rango de variabilidad.
3. La disposición está determinada por un objeto o situación aprehendidos. Las creencias tienen un referente concreto; en otras palabras, son específicas, de manera que se sortea cualquier posible ambigüedad.

Desde esta perspectiva, se puede establecer que las creencias siempre están ancladas a un momento histórico y social. Las creencias, por otro lado, son consideradas por Fishbein y Ajzen (citados en Villagrán, 1993) como una parte anterior a las actitudes. Estos autores mencionan que las creencias que el sujeto maneja del objeto psicológico es información, y que esta información puede provenir de la experiencia directa, de las inferencias acerca del objeto o bien de información proveniente de otros individuos. Una vez que las creencias poseen alguna carga afectiva o cognoscitiva, se les llama actitudes.

Por su parte, Dilts (1998) menciona otra clase de creencias, como una expectativa de respuesta parecida a un efecto placebo que es lo que se espera suceda, ya sea positivo o negativo, como consecuencia de las acciones que se emprenden de acuerdo con una situación determinada. Para Dilts las creencias son una fuerza muy poderosa dentro de la conducta que pueden frecuentemente restringir el aprovechamiento integral de los recursos naturales de la persona y de su competencia inconsciente.

Sumado a lo anterior, Moreschi y Almaraz (1991) indican que muchas mujeres, a pesar de los cambios sociales verificados en la conducta sentimental, siguen copiando modelos tradicionales aprendidos en los cuentos de hadas. Este es el motivo por el cual muchas de ellas están insatisfechas y se sienten solas.

3.3. El sistema de creencias y su influencia en la subjetividad

A lo largo de la historia, cada sociedad desarrolla sus propios sistemas de creencias. ¿Qué son las creencias? Son los cimientos invisibles que hacemos nuestros y que, por lo regular, no reflexionamos, sobre los que edificamos nuestros

pensamientos, decisiones, emociones y muchas veces puede, incluso, que no nos identifiquemos con ellos. A menudo, tenemos la idea de que pensamos por nuestra propia cuenta, sin ser conscientes de que lo hacemos a través de las palabras, imágenes y prejuicios que otras y otros han introyectado en nosotros.

Por otra parte, un sistema de creencias es una red de significados, que muchas veces son compartidos, la cual nos dice qué es bueno, qué es malo, cuáles son las pautas sociales de comportamiento que la sociedad espera de nosotros. Es decir, este sistema se transmite de generación en generación a través de la familia, la escuela, la religión, los medios de comunicación y, por ende, la cultura dominante de la época. Tal cual lo mencionan Berger y Luckmann (1967), la realidad se construye socialmente. Esto implica y significa que podemos pensar que algo es verdadero o falso, pero en realidad es el resultado de una construcción colectiva.

¿Qué tiene que ver el sistema de creencias con el género? Se refiere a las narrativas compartidas y legitimadas socialmente por siglos. Ejemplos de esto son «las mujeres son más emocionales», «los hombres no deben llorar»; estas frases están arraigadas profundamente en el imaginario colectivo. Cada una de ellas es transmitida a través de narrativas compartidas socialmente y legitimadas de generación en generación en cada familia y sociedad.

El sistema de creencias establecido en cada sociedad da forma a la subjetividad; como diría Savater (1997), el problema no está en que tengamos creencias, sino en que no tengamos el valor de cuestionarlas. Es decir, esto no implicaría o significaría un acto rebelde, sino una responsabilidad de autorreflexionar sobre nuestras ideas, nuestras creencias, sobre la forma de ver, de ser, de pensar y de vivir.

Tabla 3. El sistema de creencias y su influencia en la subjetividad

Elemento	Descripción
Definición de sistema de creencias	Conjunto de ideas, valores y normas compartidas que orientan la conducta y la percepción del mundo. Estas creencias se interiorizan a través de la socialización (Berger y Luckmann, 1967).
Formación	Se construyen socialmente mediante agentes como la familia, escuela, religión y medios de comunicación. Actúan desde edades tempranas y modelan la subjetividad (Butler, 2001).
Impacto en la percepción de género	Establecen normas rígidas sobre lo que debe ser un hombre y una mujer. Estas ideas refuerzan los estereotipos y roles tradicionales, limitando el desarrollo individual (Beauvoir, 1949).
Influencia en la subjetividad	Moldean la forma en que cada persona se percibe a sí misma, lo que considera aceptable, deseable o vergonzoso. La subjetividad se adapta a los valores dominantes (Bourdieu, 2000).
Necesidad de cuestionamiento	Cuestionar las creencias heredadas permite visibilizar las estructuras de poder y abrir paso a subjetividades más libres y auténticas (Savater, 1997).

Fuente: elaboración propia

3.4. Creencias que nos piensan: entre el mito, la cultura y el género

Desde que el ser humano dejó la seguridad de la cueva para construir templos, leyes y alfabetos, ha necesitado algo más que comida o refugio, ha necesitado certezas. En ese sentido, no es casualidad que cuando nace cada sociedad, algunos grupos o integrantes de la misma traten de crear un manual de cómo debemos ser, pensar y comportarnos. Dicho manual está formado por relatos, rituales y normas, que llamamos sistema de creencias, el cual no es estático y no se duerme con el paso del tiempo, sino todo lo contrario, se rein-

venta en cada época. Tal como se menciona en los trabajos realizados por Berger y Luckmann (1967), estas creencias se internalizan a través de la socialización y nos enseñan a interpretar la realidad, a aceptar cierto orden como lo natural; es decir, son las bases de nuestras identidades y, por ende, las desigualdades que regulan el tejido social.

Esta socialización se da desde casa, y se sigue reproduciendo en el jardín de niños, en la primaria, en la secundaria, en el bachillerato, universidad y en la familia y en los trabajos de cada uno de nosotros. Y, por ende, lo aceptamos y así socializamos a la siguiente generación.

Desde los albores de la antropología, podemos recordar los estudios realizados desde el estructuralismo funcional, el cual considera que cada sociedad cuenta con costumbres, instituciones y rituales, que cada una de ellas tiene una función particular y que contribuyen al equilibrio y la estabilidad del mismo sistema social (Malinowski, 1926).

Lejos de desaparecer, las funciones sociales descritas por Malinowski, estas se han transformado y adaptado a los lenguajes de la era digital. La cultura continúa cumpliendo su tarea de transmitir valores, normas y significados, ahora mediante tecnologías simbólicas que median la vida cotidiana (Castells, 2010).

Por otra parte, los estudios de *domination masculine* realizados por Pierre Bourdieu no solo explican el orden patriarcal que existe, sino que nos ayudan a replantear su persistencia destacando cómo las creencias se inscriben en el *habitus*, moldeando nuestras prácticas y legitimando las jerarquías sociales naturalizadas (Bourdieu, 2000).

Por otra parte, una investigación realizada en 2017 lo señala como una relectura del contexto de sus trabajos de campo en Argelia y Francia, y concluye que Bourdieu hizo su teoría del patriarcado a partir las investigaciones empíricas, muy lejos de una sofisticación académica (Yanice, 2017).

De manera similar, Luisa Posada Kubisa (2017) habla de un estructuralismo constructivista; el poder no está en un discurso abstracto, sino incorporado en la forma en que pensamos, sentimos y actuamos en el *habitus*. Esa incorporación deshistorializada es justamente lo que ayuda a facilitar que la dominación masculina se camufle de natural (Posada Kubisa, 2017).

En México, existen análisis recientes sobre masculinidades hegemónicas, los cuales nos muestran cómo los roles de género son dispositivos de control, una predisposición conductual para reafirmar la virilidad y la superioridad en sintonía con la idea de Bourdieu sobre la violencia simbólica implantada en nuestra cotidianidad (De Martino, 2013; Bourdieu, 2000).

3.5. La violencia invisible de las creencias: entre pandemias y patriarcados

Tal vez ya nos olvidamos de todo lo que vivimos en pandemia, en esos tiempos de encierro forzado, cuando las calles, las escuelas, las oficinas y los negocios fueron silenciados y millones de hogares se convirtieron en trincheras del resguardo; esto no detuvo a la violencia, sino todo lo contrario, la visibilizó.

Hoy en día, podemos conocer y sensibilizarnos con los datos identificados por la *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2021* que visibiliza la realidad social de violencia que millones de mujeres y familias vivieron durante la pandemia. A veces, solamente a través de datos estadísticos podemos visualizar las situaciones o tragedias que retratan los datos de la *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH)* realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía

(INEGI, 2022). Dicho trabajo refleja el pensar y sentir de las mujeres mexicanas de 15 años en adelante a las cuales se les preguntó sobre las violencias que han vivido, física, psicológica, patrimonial sexual y económica, ya sea en escenarios tan distintos como la escuela, el trabajo, la pareja o la familia, entre otros.

En la pandemia, el 5,2 % de las mujeres reportó un incremento de la violencia en su domicilio. ¿Es posible que una casa sea un hogar cuando se ha llenado de miedo? Este dato no nos debe alarmar lo suficiente, ya que, como a veces sucede con las estadísticas, son apenas la punta de un iceberg y, en ocasiones, lo que no se ve es ese fondo rocoso y arraigado denominado las creencias.

La violencia no nace ni florece cada primavera como las flores, ni nace como el sol en cada amanecer. No. La violencia se cultiva poco a poco, se riega como el jardinero cada mañana con frases cotidianas, se abona con silencios. En ocasiones, nos lo recuerdan con frases, «así han sido siempre las cosas, eso es lo normal». El patriarcado no es como un tirano que grita, sino como una voz que susurra lo que es correcto, lo que espera, lo que conviene (Carosio, 2016; Puleo, 2011; Bourdieu, 2000).

Durante el confinamiento social, muchos hogares vivieron la violencia doméstica. Según el INEGI (2022), el 42,8 % de las mujeres mexicanas sufrieron algún tipo de violencia en los doce meses previos a la medición. No olvidemos que detrás de cada dato hay un rostro, una historia, una familia.

Pierre Bourdieu (2000) mencionó que la dominación masculina no se impone únicamente con fuerza bruta, sino que logra colarse en lo más íntimo del alma, en ese *habitus* que nos hace sentir naturales ciertas desigualdades. De acuerdo con el trabajo realizado por el INEGI (2022), el 70,1 % de las mujeres han vivido violencia alguna vez en su vida; esto

no es un error estadístico, sino el resultado de un sistema pedagógico de la violencia, invisible pero eficiente, ya que hay enseñanzas que no se dan en la escuela, pero que todos aprendemos: las mujeres a obedecer, a callar y deben saber cuál es su lugar.

Por supuesto, todo esto nunca lo van a ver escrito en alguna constitución o cinceladas en alguna piedra; sin embargo, sí son tatuajes culturales, marcas socialmente invisibles, pero que duelen por siglos. Asimismo, lo más oscuro del sistema de creencias es que no necesita defenderse, ya que simplemente se asume de modo automático. Es decir, las creencias se manifiestan como verdades reveladas, como mandamientos sociales que no se discuten, solo se imitan.

En ese sentido, dialogar sobre la violencia que viven las mujeres no es solamente hablar de golpes e insultos, es necesario hablar sobre la pedagogía social. Por ello, se debe conversar sobre cómo cada generación transmite el miedo, enseña la desigualdad y se capacita para la obediencia. Es a través de ese aprendizaje que la familia y la educación actúan como cómplices, y aunque la mayoría de las veces ni se dan cuenta, en otras ocasiones sí son plenamente conscientes de lo que hacen y su impacto.

La pandemia fue una lupa que ayudó a visibilizar los diversos tipos de violencia que viven las mujeres en sus distintos ámbitos de vida, y que nos sensibilizó para poder abrir los ojos y ser conscientes de lo que muchas veces hemos ignorado o no hemos querido comprender. Ya que detrás de cada agresión que ha vivido una mujer hay una creencia, y mientras esas creencias sigan viviendo en lo más profundo de la conciencia colectiva, ninguna vacuna será capaz de inmunizarnos contra el virus más fuerte de cada civilización, la desigualdad normalizada.

PARTE II.
PERSPECTIVAS HISTÓRICAS
Y CONTEMPORÁNEAS DEL
GÉNERO EN MÉXICO

4. Las mujeres a lo largo de la historia

EVELYN IRAÍS MONTIEL MORENO

4.1. Las mujeres en la historia

Hablar de la historia de las mujeres no solamente es abrir libros llenos de telarañas y polvo o mirar fotografías amarillentas, sino también es preguntarse sobre la manera en que ha sido escrita la historia de las mujeres. Tal cual menciona Bock (1989), es necesario restituir a las mujeres su espacio en la historia de la humanidad y esto, paradójicamente, va a reintegrar la historia a ellas, a sus cuerpos, a sus voces, a sus luchas, a su pensar y sentir como mujeres.

A lo largo del desarrollo de las primeras agrupaciones humanas, cuando aún no se establecía una civilización como tal, las mujeres ya estaban presentes construyendo y haciendo historias. No como actores secundarios, donde solo los hombres son el actor principal, sino todo lo contrario, como urdidoras del vínculo social cuya principal actividad era el cuidado de los hijos, que algunos consideran algo sencillo en estos tiempos, sin embargo, en esa época significaba alimentar, enseñar, proteger a sus hijos y a los adultos mayores. Es decir, mujeres y hombres se complementaban entre sí para poder sobrevivir a esos tiempos, ya que las mujeres transmitían a sus hijas e hijos las enseñanzas de ciertas habilidades necesarias para la vida.

Con el transcurso de los años, se logró el desarrollo de las civilizaciones humanas, las cuales fueron estableciendo

diferencias de roles, que fueron tatuadas en las conciencias colectivas convirtiéndose en ley y en dogma. La mujer quedó asignada a las labores del hogar y al cuidado de los hijos, mientras que el poder, la política y la guerra fue designada a los hombres. En ese sentido, no podemos hablar de una evolución, sino de una exclusión.

El escenario occidental marcó aún más estas diferencias cuando el poder pasó a manos de los reinos feudales y la iglesia. La Edad Media trajo consigo una concepción de la mujer cargada de simbolismos negativo: no era solo la costilla de Adán, sino su tentación permanente, simbolizando la verdadera encarnación del pecado. Tal y como menciona Federici (2004), no fue solo un juicio religioso, sino parte de un proyecto de control político y económico. Por ejemplo, la cárcel de brujas no fue un delirio aislado, sino una estrategia sistemática de aniquilación de saberes y poderes femeninos.

Por otra parte, la radicalización de esta visión alcanzó tintes trágicos en el siglo XVII, ya que muchas mujeres eran señaladas como brujas y, de esta manera, arrojadas a la hoguera, causando terror y miedo cuya finalidad era el control social. No se trataba solamente de supersticiones, fue una estrategia despiadada para asegurar que la mujer fuera confinada al hogar, al silencio, a lo que se esperaba de ella (Federici, 2004).

Es necesario señalar que las libertades para poder acceder a la educación fueron como un campo minado que debía ser cruzado con los ojos vendados. Esto debido a que no fue un derecho reconocido para ellas, sino una conquista lenta, a veces desesperante, tejida con paciencia y osadía por quienes se negaron a aceptar que pensar solamente lo podían hacer los hombres. En Estados Unidos, durante la década de 1830, empezaron a crearse escuelas médicas exclusivas para mujeres, creándose una fisura que comienza la fractura de la gran muralla del patriarcado (Palermo, 2006). A finales del siglo XIX, esa grieta, poco a poco, fue creciendo hacia América Latina.

En México, durante la Colonia, las primeras formas de enseñanza femenina eran casi catequesis, ya que eran impartidas en las escuelas parroquiales: las monjas enseñaban a las mujeres la fe cristiana con la finalidad de que supieran lo necesario para servir a Dios y a su familia.

Para las mujeres, la educación no fue concebida como un derecho, sino como un deber moral, y que figuras como Sor Juana Inés de la Cruz encarnaron una forma temprana de insumisión intelectual al exigir el acceso al saber cómo dignidad humana (Lagarde, 2005). Estos se pueden ver en sus distintas obras, las cuales señalaba los distintos límites que le imponía la sociedad patriarcal.

Posteriormente, con el advenimiento del Porfiriato, ya en el principio del siglo *xx*, comenzaron a permitir que las mujeres pudieran estudiar, pero no para pensar libremente, sino para poder servir mejor, ya que ellas eran las responsables de la educación de las y los hijos; es decir, el sistema patriarcal les asignaba funciones según su género. El magisterio y la enfermería eran aceptables, porque cuidaban sin cuestionar (Alvarado, 2001) y, aun así, esas aulas formaron mujeres que más adelante cambiarían la historia.

En la Revolución Mexicana, la mujer no solamente fue soldadera, fue estratega, fue proveedora, fue sostén emocional y político (SEDENA, 2021). Su participación en la guerra fue la antesala de su participación en la vida pública; ahí ya no podía negarse más que las mujeres tienen voz y derechos.

Con la Constitución de 1917, se proclamó el derecho universal a la educación. Este gran suceso significó una gran victoria para millones de mujeres en México; sin embargo, a veces la letra de la ley camina más despacio que los prejuicios sociales establecidos en el colectivo. La verdadera transformación vino de la mano de algunas mujeres que lograron desafiar las convenciones; tal es el ejemplo de Elvia Carrillo Puerto, a la cual apodaban la Monja Roja (Secretaría de Cul-

tura, 2019). Ella fue una mujer convencida de la desigualdad que enfrentaban las mujeres, tomó su dolor como arma y se convirtió en pionera del feminismo mexicano.

Por otra parte, a partir de 1922 fundó varias ligas de resistencia social; ejemplo de ello fue la liga feminista Rita Cetina; asimismo, hizo muchos recorridos en distintas comunidades, en las cuales concientizaba a las mujeres sobre sus derechos, sobre la importancia de su participación en la vida social y política; en definitiva, alzó la voz cuando en esa época era muy peligroso hacerlo. A través de las ligas sociales creadas, sensibilizaba sobre el voto femenino. Posteriormente, en 1923 fue electa diputada, pero no le fue posible ejercer ese cargo, ya que su hermano Felipe Carrillo fue asesinado cuando era gobernador y recibió varias amenazas de muerte (Secretaría de Cultura, 2019).

Como toda luchadora social, incansable de arar el campo de la concientización social en las mujeres, sabía que tarde o temprano su labor iba a florecer. En 1947, se reconoció el derecho al voto femenino en las elecciones municipales, y en 1953, ese derecho se hizo universal para todas las mujeres en México (Secretaría de Cultura, 2019). Fue una fiesta nacional, ya que las mujeres podían elegir y ser electas. Cada curul o puesto político de una mujer es una página escrita en una historia que durante siglos fue negada y borrada.

En 1975, con el año Internacional de la Mujer, la ONU declaró oficialmente el 8 de marzo como el día de conmemoración de las luchas realizadas por las mujeres. No de flores, ni de abrazos o felicitaciones, sino de memoria y justicia. En 1977, la Asamblea General de las Naciones Unidas extendió la invitación a todos los países para que hicieran suyo ese día, como una jornada para reconocer los derechos de las mujeres y la paz internacional (Olcott, 2017).

Nunca debemos olvidar que la historia de las mujeres es, en realidad, la historia de cómo se resistieron a desaparecer,

a que se reconocieran sus derechos y escuchadas sus voces, ya que cada lucha realizada por ellas marcó un antes y un después en la historia de México.

Para 1979, Griselda Álvarez Ponce de León se convierte en la primera gobernante de Colima (Memórica México, 1979). En el año 2006 se crearía a la Ley general para la igualdad entre mujeres y hombres (Diario Oficial de la Federación, 2006) y, aproximadamente un año después, en 2007, se apropiaría la Ley general de acceso a las mujeres a una vida libre de violencia (Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres, 2007).

En años recientes, en 2020, se produce un resurgimiento de movimientos feministas como lucha contra la violencia de género, entre los que destacan acontecimientos importantes como lo fue el ocho de marzo de 2020, «Un día sin nosotras», en respuesta a los altos niveles de violencia y feminicidio presentes en el país. Desde 2021, y en los años posteriores, toman relevancia las marchas del ocho de marzo (el Día internacional de la mujer), como protesta por las víctimas de feminicidio y acoso en el país; una exigencia de justicia que las autoridades políticas del gobierno siempre han ignorado a los colectivos sociales (Corbett, 2020).

Actualmente, tras más de dos siglos de vida política en la República Mexicana, el primero de octubre de 2024 dio inicio el recorrido por un terreno simbólicamente inédito, ya que, por primera vez en la historia de México, una mujer fue electa para la presidencia de los Estados Unidos Mexicanos. Esto representa una grieta luminosa en la estructura que durante décadas pareció inamovible. La investidura presidencial históricamente ha sido representado por hombres.

La llegada de la Dra. Claudia Sheinbaum Pardo a la silla presidencial puede interpretarse como una señal de ruptura de las estructuras del sistema patriarcal, pero también como el resultado de años de luchas colectivas, ya que durante dé-

cadras se han desafiado las formas establecidas de poder y exigida no solo igualdad jurídica, sino una redistribución simbólica de los espacios de representación. Tal y como manifiesta Lagarde (2005), la democracia será incompleta mientras las mujeres no tengan una participación plena en los procesos de decisión política y en la representación institucional.

Por otra parte, el triunfo de una mujer en las urnas no debemos verlo como un punto final, sino como el primer paso de un camino más largo. La politóloga Franceschet (2011) advierte que las mujeres en cargos de alto nivel siguen enfrentando exigencias diferenciadas, escrutinios más severos y una constante tensión entre visibilidad y legitimidad. Esta nueva etapa de la vida social y política de México no se debe celebrar, sino reflexionar. Como decía Simone de Beauvoir, que el género no sea un destino, sino una opción (Beauvoir, 1949).

4.2. La mujer en la modernidad

La identidad de las mujeres es el conjunto de características sociales, corporales y subjetivas que las caracterizan de manera real y simbólica de acuerdo con la vida vivida. La experiencia particular está determinada por las condiciones de vida que incluyen, además, la perspectiva ideológica a partir de la cual cada mujer tiene conciencia de sí y del mundo, de los límites de su persona y de los límites de su conocimiento, de su sabiduría y de los confines de su universo (Lagarde, 1997).

Todos ellos son hechos a partir de los cuales, y en los cuales, las mujeres existen, devienen. En una abstracción de las condiciones de vida de las mujeres. La autora Lagarde (1999) plantea una condición de la mujer constituida por las características genéricas que comparten, teóricamente, todas las

mujeres, la cual es ver el contenido de la condición de la mujer como el conjunto de circunstancias, cualidades y características esenciales que definen a la mujer como ser social, lo que supone un conjunto de atributos sexuales de las mujeres que van desde el cuerpo hasta formas de comportamiento, actitudes, capacidades intelectuales y físicas, su lugar en las relaciones económicas y sociales, así como la opresión que las somete.

**PARTE III.
INTROYECTOS Y SUBJETIVIDAD
DE GÉNERO**

5. Introyectos: fundamentos teóricos

MANUELA CABRERA CASTILLO

5.1. Definición desde la psicología gestáltica

Las sociedades actuales, aunque vestidas con trajes de modernidad y sofisticación tecnológica, continúan siendo prisioneras de ideas y creencias heredadas, las cuales son y han sido transmitidas como un legado irrefutable de generación en generación. Dichas sociedades se han convertido en cárceles invisibles con barrotes hechos no de acero, sino de costumbre, tradición y prejuicio. Lo más preocupante es que estas prisiones no necesitan cerrojos, ya que funcionan con la complicidad de quienes las habitan, porque hemos sido educados para ser el prisionero y el carcelero al mismo tiempo, hemos sido educados para no verlas y tatuarlas en el inconsciente.

Por otra parte, las civilizaciones actuales, en su afán por domesticar lo diverso, imponen una racionalidad homogénea que transforma toda diferencia en desviación. Asimismo, siguen funcionando bajo creencias arcaicas, relacionadas con el género, a la autoridad o a la identidad, que ya no se nombran como dogmas, pero que se siguen socializando como verdades absolutas. Como bien decía Claude Lévi-Strauss, cada cultura impone una estructura que organiza al mundo, y que, al mismo tiempo, lo limita (Lévi-Strauss, 1962). Sin embargo, cuando esa estructura se vuelve incuestionable, la cultura deja de ser un hogar simbólico y se convierte en un campo de obediencia.

En ese sentido, desde la psicología gestáltica, los autores Perls et al. (2003) definen al introyecto desde la terapia Gestalt como un conjunto de creencias y modelos «impuestos» desde el exterior (o sea, no elegidos voluntariamente).

Para Fritz Perls, padre de la terapia Gestalt, se trata de un «mecanismo neurótico mediante el cual incorporamos dentro de nosotros patrones, actitudes, modos de actuar y pensar que no son auténticamente nuestros» (Perls, 1969, p. 45); es decir, según Perls (1969), es un conjunto de creencias impuestas desde el exterior. Poniendo un ejemplo muy sencillo: los introyectos son como comida que nos tragamos sin masticar. Si no se mastica lo que se está comiendo, no se sabe si esa comida gusta a la persona, qué sabor tiene, si le va a sentar bien, si le apetece comérsela... quizá se la esté «tragando» sin ni siquiera haberla elegido.

Cuando se es niña o niño, al no disponer de la madurez ni las herramientas necesarias para gestionar toda esa información, resulta imposible distinguir qué ideas realmente les sientan bien, se adecuan al propio sentir, a su personalidad, valores e intereses y cuáles quieren descartar en favor de su bienestar. De esa manera, las niñas o niños lo aceptan todo dándolo por bueno, se «tragan» todas esas ideas que pasan a formar parte (la mayoría de manera inconsciente) de su sistema de valores y creencias (BCN Gestalt, 2014).

Cuantas más creencias falsas y asuntos pendientes se tengan, la calidad de vida será menos en esta breve existencia si no se opta por resolverlas de una manera sana y al servicio del propio organismo (Salama, 2007).

El introyecto es definido como la aceptación de las proyecciones del otro, mediante el mecanismo de la introyección, dentro de la persona misma; patrones, actitudes, modos de actuar y de pensar que no son verdaderamente nuestros. El introyector depende de los otros para establecer sus propias normas, valores y aptitudes (Muela, 1999; Perls et al. 2003).

Los introyectos negativos son creencias o patrones impuestos externamente que una persona adopta sin cuestionar y que afectan a su autenticidad y autonomía. Según Perls et al. (1951), estos actúan como mecanismos de defensa que interrumpen el proceso de crecimiento personal, ya que se asimilan sin ser digeridos críticamente, limitando así el desarrollo genuino de la persona.

Los introyectos negativos causan un intenso sufrimiento humano, producen baja autoestima, inhiben la libertad personal y hacen más rígida la creatividad y la vitalidad. A pesar de que los introyectos negativos a menudo están muy cargados y enraizados profundamente, se cree absolutamente que los pacientes pueden trascenderlos.

Incluso los terapeutas pueden a veces perder la esperanza debido a que los introyectos negativos son muy difíciles de disminuir; en cambio, cuando esto se logra, hay ejemplos en donde las personas empiezan a dejar de sufrir, recuperan la esperanza y construyen su autoestima, mejoran su libertad personal y liberan su creatividad y vitalidad (Shub, 2009a). Pueden causar un enorme sufrimiento en las personas cuando explota una lucha interna, se sienten constantemente ansiosas y mal por ser incapaces de focalizarse en el presente. Muchos pacientes creen que nunca se van a liberar del vínculo con los introyectos negativos porque han vivido así durante tantos años que les parece imposible contradecir a las voces del interior de su mente y tratar de convencerse que estos introyectos no son ciertos.

La presencia de introyectos negativos y la ausencia de positivos restringen la viveza del *self* y su habilidad para crecer y buscar la actualización y las experiencias nuevas. Interfieren con la habilidad de la persona para sentir la creatividad, tener ideas y una vida satisfactoria (Shub, 2009b).

«Sin embargo, las creencias falsas están a préstamo y siempre cabe la posibilidad de regresarlas a sus legítimos dueños»

(Salama, 2007, p. 123). El proceso actual para trabajar un introyecto implica la posibilidad de cambio o trascendencia; esto es, en vez de ajustarse la persona, puede ir más allá de sus introyectos, a un lugar en donde estos le afecten en lo mínimo.

Uno de los primeros escritores psicoanalíticos, Ferenczi (1952), afirmaba que las creencias negativas introyectadas eran parte de un sufrimiento neurótico y creaban un sufrimiento neurótico en la percepción individual del *self*; y comprendía que las creencias que las personas desarrollan a través del tiempo pueden ser proyectadas hacia el ambiente externo y que tanto los introyectos como sus proyecciones concomitantes tienen un gran valor.

Por su parte, Perls et al. (1951) acogieron la idea de Ferenczi; sin embargo, también propusieron la idea de introyectos positivos y exploraron procesos amorosos y positivos como la proyección hacia otras creencias positivas que permiten la intimidad en las relaciones. Un introyecto es una creencia que la persona tiene que viene del ambiente externo, tiene una carga afectiva y se vuelve parte de la forma que la persona tiene de sí misma.

Los términos negativo y positivo no significan que los introyectos sean buenos o malos. Se refiere a qué tanto una creencia en particular facilita o impide el contacto con el mundo y el movimiento hacia el ambiente (Shub, 2011).

La carga afectiva ayuda a determinar qué tan rápido un introyecto emergerá a la superficie debido a que cuanto más afecto se asocie con el introyecto con más intensidad y velocidad emergerá hacia la consciencia. Esta es una tarea difícil debido a que los mensajes introyectados cuentan con una base afectiva sólida y añeja relacionada con personas significativas que implicará llevar consigo dos opciones, «debería o no debería», que se afirma, a su vez, desde tempranos años de vida del desarrollo, además de la necesidad de intentar cumplir con las expectativas de los demás, por lo que difícil-

mente podrá formar una nueva figura por estar saturada de viejas órdenes figurales (Salama, 2007).

5.2. Formación de introyectos en la infancia y adolescencia

Nadie nace sabiendo quién es o quién quiere ser; lo aprendemos o, mejor dicho, nos lo van enseñando a lo largo de nuestra existencia. Y esto sucede desde el primer momento en que abrimos los ojos y nos encontramos al otro ser humano frente a nosotros. Debemos reconocer que la infancia no es un solo tiempo de juegos y caricias, sino también es un periodo para sembrar frases, gestos, expectativas y mandatos que se arraigan en lo más hondo del alma. *¿Cuántas* veces una niña ha escuchado «el sé buena», «no respondas», «obedece sin cuestionar»? Estas frases repetidas, ya sea con amor o con severidad, se han convertido en una ley tatuada en el corazón y la mente del niño.

Seguramente, en la infancia alguna figura de autoridad (padres, profesores) y religiosa, de forma directa o indirecta, sembró en su mente ciertas ideas y creencias que, posteriormente, fueron sus principios; ejemplos de ello son «sé una niña buena», «obedece sin cuestionar» o «haz caso», entre otros.

En ese sentido, cada una de estas frases fueron interiorizadas sin resistencia alguna, ya que se necesita la aprobación de dicha figura, ya sea de autoridad o religiosa. Polster y Polster (1974) dicen que el niño introyecta para sobrevivir emocionalmente; lo hace por amor, por miedo o por simple necesidad de pertenecer. Las palabras de mamá o papá, cuando se repiten con suficiente frecuencia, terminan por convertirse en órdenes sin rostro, en exigencias internalizadas que más tarde se convierten en convicciones.

Debemos comprender que vivimos en sociedad, que al nacer necesitamos que alguien nos ayude a aprender a hablar, a convivir, a confiar, a comer y a vestirnos, entre otras cosas, y es, precisamente, en este trayecto de socialización en el cual, de forma directa o indirecta, se cuelan los introyectos. Estos entran acompañados del afecto, ya que algunas frases dichas por papá o mamá tienen un impacto emocional en el infante, y si además estas son repetitivas, se transforman en exigencias internas que pueden reprimir al niño.

Posteriormente, durante la adolescencia, se pueden consolidar o conflictuar dichos introyectos, ya que en esta etapa el joven comienza a contrastar todo lo vivido en su infancia. Este choque puede iniciar una crisis de identidad o conflictos con las figuras de autoridad. Tal y como lo dice Yontef (1993), en la adolescencia es cuando la consciencia crítica desafía al introyecto, aunque algunas veces no se tiene éxito.

Gilligan (2003) afirma que muchas niñas inician su adolescencia renunciando a su voz interna para conformarse a las expectativas sociales. Dimiten a expresar lo que piensan o sienten por miedo a no ser aprobadas; ese silencio también es un introyecto.

Por eso, hoy en día, debemos reflexionar sobre lo que enseñamos y aprendemos y cómo podemos ayudar a las futuras generaciones, para que puedan discernir entre las creencias interiorizadas a sus ideas. Como dice Savater (1997), la libertad no es hacer lo que se quiera, sino saber por qué uno hace lo que hace.

5.3. Inhibición del contacto: la piel del introyecto

Actualmente, por todas las comodidades y avances tecnológicos, podríamos pensar que vivir es, sencillamente, estar en contacto con el mundo; ver, oler, tocar, hablar, escuchar, es de-

cir, relacionarse. Por otra parte, en la práctica o en la realidad, vivir también consiste en esquivar, callar, congelarse, mirar hacia otro lado. Los introyectos no solo enseñan lo que se debe hacer, también enseñan lo que se debe evitar. Y muchas veces, lo que se evita es precisamente lo que da vida, el contacto.

En la psicoterapia Gestalt, el contacto no se refiere únicamente al roce físico o al diálogo social, sino al encuentro genuino entre el ser y su entorno. Es la capacidad de estar presente, disponible emocionalmente, vulnerable y auténtico en la experiencia. Pero cuando los introyectos han sido rígidos, autoritarios o punitivos, esa disponibilidad se ve truncada y el contacto se vuelve riesgoso o peligroso (Perls et al., 1951).

La inhibición del contacto es, en muchos casos, una forma sofisticada de protección interior: una respuesta adaptativa que ha aprendido a retraerse del mundo por miedo a ser juzgada, castigada o rechazada. Así, la persona interioriza un guion que le impide estar plenamente en la experiencia. El niño que aprendió que llorar es de débiles, de adulto no se permitirá emocionarse; la niña a la que se le dijo que «calladita se ve más bonita», crecerá interrumpiendo su voz antes incluso de hablar.

Fritz Perls explicó que cuando el contacto no fluye, la experiencia se fragmenta y la conciencia se embota (Perls et al., 1951). Uno ya no vive lo que siente, sino lo que cree que debe sentir. Uno ya no ama con el cuerpo, sino con la autocensura. Y esto es una forma de domesticación emocional, la cual es cultivada desde edades tempranas con frases envueltas en cariño que dictan «no hagas tanto escándalo», «compórtate como una señorita», «sé fuerte».

Las figuras de autoridad, con sus mejores intenciones, muchas veces no se dan cuenta de que al formar con disciplina también están imponiendo una distancia entre el niño o niña y su mundo interior. Poco a poco, el contacto se con-

vierte en un terreno pantanoso del que es mejor retirarse antes que hundirse.

Y así, sin darse cuenta, muchas veces, lo que comienza como una forma de adaptación emocional se convierte en una forma de alienación. Es decir, la persona se va alejando de sí misma, como si su verdadero yo fuera una versión defectuosa que necesita corregirse para poder ser aceptada. La inhibición del contacto no solo limita las relaciones con los otros, sino la relación con uno mismo.

5.4. Introyectos positivos y negativos

Así como los introyectos negativos inhiben el contacto, los introyectos positivos lo promueven; tienen como función aumentar y permitir el contacto. Los introyectos positivos también son afectados por su carga emocional. Con los introyectos negativos, especialmente, la creencia puede ser algo que la persona ha llegado a creer como cierta sobre ella misma, aunque objetivamente sea falsa. El introyecto negativo bloquea el contacto y evita ser capaz de moverse con fluidez hacia el ambiente, así como hacia la integración de lo nuevo.

Autores destacados en la Gestalt, como Perls et al. (1951) examinaron la idea de introducir algo en el *self*, lo que llamaron la «experiencia de la novedad». Los introyectos negativos pueden ser extremadamente poderosos debido a la cantidad reforzada de enojo, vergüenza, dolor y miedo asociados a su desarrollo; por ejemplo, enamorarse, el amor a primera vista y sentir afecto por alguien extraño es parte de lo que sucede a las personas cuando se dispara un introyecto positivo.

Trabajar con los introyectos negativos significa disminuir sus proyecciones negativas y comprender su poder, así como el poder de los introyectos positivos. Las personas proyectan sus creencias positivas y negativas (sus introyectos) todo el

tiempo, esto es parte de la vida, pero cuando estas proyecciones interfieren con la habilidad de hacer contacto, entonces se vuelven un problema.

Los introyectos negativos son aquellos que lastiman la autoestima o el autoconcepto de la persona; por ejemplo, «no vales nada», «eres torpe», «eres fea», «eres tonta», «debes ser buena», «primero están los demás, no mereces disfrutar», «no puedes», «nunca haces nada bien» pueden llevar a adquirir responsabilidades que no corresponden (Salama, 2007).

El autor Norman Shub (2009a) plantea que el poder de la carga afectiva es un aspecto muy importante de los introyectos. La carga afectiva es el enojo, vergüenza, dolor, miedo, ternura, amor o calidez asociada con el desarrollo de un introyecto. En un introyecto negativo, la carga afectiva determina:

- qué tan rápido salga a la superficie,
- qué tan poderoso es y qué tanto interfiere con el contacto,
- qué tan difícil será manejar ese introyecto en la terapia.

Tabla 4. Definición de introyectos

Concepto	Descripción
Introyectos	Creencias, normas y valores que la persona incorpora desde su entorno familiar, social y cultural sin cuestionarlos. Funcionan como mandatos internos que rigen la conducta (Perls et al., 1951).
Introyectos positivos	Aquellos que ayudan al desarrollo personal, fomentan la responsabilidad, el respeto o el cuidado propio, como «es bueno escuchar a los demás» (Rico, 2011).
Introyectos negativos	Normas interiorizadas que provocan culpa, miedo o represión. Por ejemplo, no debo llorar, porque eso es de débiles (Polster y Polster, 1974).
Proceso de introyección	Mecanismo mediante el cual el individuo toma una idea externa y la hace propia sin evaluarla críticamente. A menudo aprendido en la infancia (Yontef, 1993).

Fuente: elaboración propia

5.5. Tipos de introyectos

Existen, de acuerdo con Shub (2011) en su libro *El self en guerra con el Self*, una serie de introyectos, entre los cuales se pueden mencionar los introyectos asimilados y los no asimilados.

Introyecto no asimilado

El introyecto no asimilado emerge y se va de manera eventual (se disipa). Todos los introyectos, en principio, no son asimilados, y, dependiendo de lo que suceda en el ambiente, pueden permanecer sin asimilarse. Esto es, se mantendrán flotando en el *self*, sin darse cuenta, y no serán incorporados en el concepto consciente del *self* sobre la persona: los introyectos no asimilados solo interfieren en la vida adulta en la medida que se haya cargado con un afecto negativo. El grado de reforzamiento del mundo es una variable significativa para que un introyecto permanezca sin asimilar o se le asimile.

En las nuevas generaciones, es posible identificar este tipo de introyecto, por ejemplo, cuando las madres o abuelas le dicen a sus hijas o nietas «hay que casarse antes de los 30, sino serás una solterona, tú abuela se casó a los 20 años y fue muy feliz, tú ya tienes 30 años, se te va a ir el tren». En ese sentido, dichas frases pueden ocasionar en las mujeres ansiedad o duda, pero también las cuestiona, ya que pueden sentir no estar listas para casarse porque desean estudiar una carrera o crecer profesional y laboralmente, es decir, no ha asimilado al 100 % este introyecto como suyo.

Introyecto asimilado

Un introyecto asimilado es incorporado al concepto consciente del *self*; la persona se da cuenta, siente y acepta la verdad del introyecto. El ambiente juega un papel muy importante para ayudar a que una creencia se asimile o no. Ejemplo de ello puede ser que a lo largo de la infancia los padres o tutores de la niña le digan frases como «tú tienes que cuidar a tus hermanos, los hombres no lavan traste ni hacer el quehacer de la casa, lo primero es la familia, tú después». Con el tiempo, las niñas se transforman en mujeres y pueden interiorizar estas frases como una verdad, sin reflexionarla. En ese sentido, el introyecto ya ha sido asimilado, se ha incorporado a su sistema de creencias y puede entender que la mujer debe priorizar las necesidades de su familiar antes que las suyas.

Introyectos de socialización

Para Ferenczi (1952), son creencias asimiladas o no asimiladas que ayudan a las personas a manejar sus vidas. Se sitúan cerca de la superficie y tienen mucho que ver con la forma en que la persona opera día a día. Incluyen preceptos y son compartidos por un amplio grupo de personas que señalan el comienzo de lo que es llamado cultura.

El introyecto de socialización se empieza a intensificar con más poder cuando se trata de interactuar con las personas, estar en un grupo o comprometerse con otras actividades. Ejemplo de ello puede ser cuando a los niños se les dice «no chilles, eso es de niñas, tú eres hombre y no debes llorar, los hombres son fuertes y no lloran».

En ese sentido, todas estas frases son parte de una socialización de género, en el cual ellos aprenden cuáles son los comportamientos socialmente aceptables. Posteriormente, lo internalizan sin reflexionarlo, y cuando son adultos, no quieren o no pueden mostrar sus emociones, ya que sienten que esto les va a generar vulnerabilidad.

La diferencia entre un introyecto de socialización y un introyecto de asimilado es que el primero te enseña sobre cómo debes ser (su función es transmitir valores, normas y roles socialmente esperados) y el segundo es lo que tú ya crees que eres (creencia interna no cuestionada) y guía tus comportamientos sociales.

Introyectos de tema de vida o introyectos nucleares

Los autores Perls et al. (1951) señalan en la mayor parte de su trabajo que los introyectos de tema de vida o introyectos nucleares son creencias positivas y negativas, asimiladas o no asimiladas, que yacen en el corazón de cómo las personas se sienten sobre ellas mismas y sobre el mundo.

Los introyectos no solo se transmiten como mensajes verbales directos, sino que también se aprenden por aprendizaje vicario a través de actitudes que observamos en personas de nuestro entorno y de las normas sociales del momento (BCN Gestalt, 2014). Es decir, el introyecto nuclear es la creencia más arraigada que tiene una persona. Frases como «¿por qué no puedes ser como tú hermano?» y que puede ser repetitivas, se van quedando en la memoria y en el corazón de la niña o niño, generando un pensamiento de que no puede hacer las cosas bien, que debe esforzarse mucho para poder ser aceptada y que su valor depende de agradar a los demás.

Durante la pubertad y adolescencia, el niño puede llegar a internalizar en el inconsciente la creencia que no es suficiente. Y este introyecto puede ocasionar perfeccionismo excesivo, necesidad de aprobación, dificultad para poner límites, miedo a fallar o ser rechazada entre otros.

Introyecto resultante

Este tipo de introyecto puede desarrollarse a partir de los niveles de socialización o del tema de vida, Las personas desarrollan creencias sobre ellos mismos como resultado de otras creencias que han desarrollado anteriormente.

No hay que olvidar que todas estas ideas, aunque son transmitidas por los padres con la mejor de las intenciones, nacen de una experiencia vital subjetiva; por ejemplo, si una persona ha sido infeliz toda la vida en su trabajo, transmitirá a sus hijos que el trabajo es sufrimiento. Si otra ha vivido con las emociones reprimidas, educará en el intelecto al considerar que expresar emociones no sirve para nada o que es socialmente incorrecto. Otra que base sus relaciones en la desconfianza o que haya sufrido «decepciones» transmitirá a sus hijas que «no se pueden fiar de nadie» (BCN Gestalt, 2014).

Este tipo de introyecto surge del resultado de la repetición y/o la mezcla de otro introyectos más antiguos (ya sean asimilados o no asimilados). La presencia del introyecto resultante, por lo regular, no es de forma directa, ya que es una consecuencia psicológica de lo que la persona ha sentido, creído y vivido a lo largo de su vida. Ejemplo de esto puede ser «es mejor no expresar lo que siento». El sujeto aprende que externar sus emociones puede ocasionar un rechazo o invalidación social y, por ende, reprime sus sentimientos, generando ansiedad, somatización o desconexión afectiva.

5.6. Sistema introyección/proyección

Toda persona tiene un sistema introyección/proyección, y todo sistema introyección/proyección contiene introyectos de socialización, introyectos de temas de vida e introyectos resultantes. Cada introyecto positivo o negativo de la persona está ligado a un componente mayor de proyección. Cuando emerge un introyecto, a menudo es proyectado hacia el mundo externo para que la persona pueda experimentar ya sea sus creencias positivas o negativas sobre ella misma como si pertenecieran a otra persona (Shub, 2011).

Destaca Shub (2011), en su libro *El Self en guerra con el Self*, que la existencia del sistema introyección/proyección se refiere a la amalgama de creencias positivas y negativas asimiladas que existen como núcleo de introyectos de socialización y los resultantes niveles de funcionamiento. La proyección de emociones negativas, creencias o pensamientos hacia otras personas, situaciones, oportunidades o experiencias es una de las resistencias más poderosas, ya que con esto se crea una realidad y, a partir de ella, se desarrollan sentimientos. En el sistema introyección/proyección, los introyectos a menudo son proyectados hacia el ambiente exterior.

6. Sistema de introyección/ proyección

MANUELA CABRERA CASTILLO

6.1. Teoría del *self*

En el teatro de la vida, uno no nace con un guion escrito; más bien, a veces va uno improvisando a medida que tropieza con los otros y con uno mismo. De esta manera, el *self*, que significa el «yo» y que muchas veces creemos conocer, se va formando poco a poco. Esto se da como un proceso, una construcción constante en diálogo con el entorno. Desde la perspectiva de la psicología gestáltica, el *self* es, ante todo, un fenómeno de contacto; se forma y transforma en la interacción entre la persona y su ambiente (Perls et al., 1951).

Cabe señalar que no existe un yo sin un tú; en otras palabras, no hay una identidad sin un mundo con el que chocar y al que debemos responder. En ese sentido, el *self* es un concierto de influencias, rechazos, adaptaciones y, por supuesto, de elecciones. A través de la Gestalt, el *self* se debe entender como algo que ocurre entre y no dentro de uno mismo. Al hablar de género, el *self* se construye también a partir de introyectos, esas verdades no examinadas que tragamos sin masticar, y de proyecciones, esas sombras que arrojamos sobre los demás cuando no soportamos verlas en nosotros mismo.

Definición del *self*

El *self* es el proceso de contacto en acción del organismo contactando la novedad y realizando los ajustes creativos necesarios (Robine, 2001). Es el artesano del ajuste creador, es la dimensión integradora que reúne las diferentes funciones necesarias para la puesta en marcha de ese proceso, de ese ajuste creativo en el contacto. Es una parte integradora que forma parte de mi propia experiencia con el mundo.

La importancia de comportarse en diversas situaciones de acuerdo con el *self* tiene, según Robine (1997), tres funciones:

Función ello

Es la función que concierne a la emergencia de la necesidad más próxima. Necesidades, deseos, pulsiones, apetitos, situaciones sin acabar; es, esencialmente, una función que se despliega en el cuerpo, de instante en instante, y se manifiesta a través de las sensaciones (pero no únicamente). Sobre el modo del «ello», la persona no se siente responsable de lo que le llega, «ello» le llega, ella tiene hambre, se tiene sed. Se es claramente lo que se hace, pero no se siente que se es responsable de ello.

Función personalidad

En esta función van a grabarse e inscribirse la historia, la experiencia vivida. En esta función se designa la representación, no siempre consciente, que se hace de sí mismo. Es lo que se sabe de la experiencia; se fija la experiencia en su puesta potencial, en palabras. Tanto la función ello como la función personalidad van a comprometerse con el contacto con el mundo.

Función yo

Esta función va a ejercer y actualizar la información que le llega de la función personalidad, en ese caso, sin razón. Y va a hacer malas elecciones y malos rechazos; ella actúa a partir de esa Gestalt fijada, inmovilizada, según la cual «yo soy alguien que...».

6.2. Fronteras del *self* y género

Se debe destacar que las fronteras del *self* no son una muralla china, larga grande y rígida, sino todo lo contrario; es una membrana porosa. Las creencias sobre género entran y salen por estas fronteras; lo masculino y lo femenino, lo correcto y lo impropio se nos presentan como si fueran naturales cuando son todo lo contrario, son mensajes culturales que nos han sido introyectado y que terminan organizando el modo en que pensamos, sentimos y actuamos (Lacan, 2000; Butler, 2004).

Una mujer puede crecer pensando que hablar fuerte o mostrar liderazgo es impropio de su feminidad. Sin darse cuenta, esa creencia cruza la frontera de su *self* y se convierte en parte de su identidad. Por otra parte, un hombre que proyecta en otros su miedo al fracaso puede burlarse de quienes expresan vulnerabilidad emocional. Lo que no tolera en sí mismo lo arroja simbólicamente sobre el otro. Así, las fronteras del *self* se vuelven campos de batalla en los que el género no solo se vive, sino también se sufre.

Tal cual lo menciona Anzaldúa (1987), vivir en una frontera, por ejemplo, «la cultural, la lingüística y de género, implica y significa habitar múltiples mundos en tensión». Y esas tensiones, asimismo, marcan la experiencia del *self* cuando esta se debe adaptar a los mandatos de género que impone la sociedad. La frontera, entonces, no es solo una metáfora, sino una vivencia íntima.

6.3. Proyección social y repetición de patrones

¿Y qué ocurre cuando no se logra atravesar conscientemente estas fronteras? Entonces se activa el otro gran mecanismo del sistema, la proyección. Lo que no se reconoce dentro, se expulsa hacia afuera. Lo que resulta intolerable en mí se puede convertir odioso en el otro. Así, por ejemplo, una sociedad que por lo regular ha reprimido la ternura masculina puede etiquetar de poco hombre a quien sí lo hace. En realidad, esa sociedad está proyectando su propia represión.

En ese sentido, la proyección llega a ser un instrumento de repetición. Ya que al proyectar reforzamos los mismos patrones que deseamos nosotros evitar. La madre que educa a su hija para que no ser una mujer independiente y que, por lo regular, acaba viviendo sola proyecta en su hija un miedo no verbalizado que, al hacerlo, reproduce exactamente el mismo patrón de subordinación que recibió.

Este círculo vicioso fue identificado por Pierre Bourdieu (2000) cuando nos explicó cómo la dominación simbólica funciona a través de los cuerpos y los hábitos; las personas terminan por actuar las reglas sociales como si fueran naturales, aun cuando estas les hagan daño. De esta manera, los mecanismos de proyección no solo son propios, sino también sociales: se utilizan en la cultura, en los discursos, en los medios y se eternizan las mismas jerarquías.

Solo la consciencia, ese ejercicio socrático de mirarse a uno mismo con una lupa y con valentía, puede entonces interrumpir la repetición. Identificar el mecanismo, cuestionarlo y resignificarlo es lo que nos permite salir de la jaula sin barrotes. Y tal vez esto sea una de las funciones más nobles del pensamiento crítico: darnos permiso para dejar de obedecer lo que no hemos elegido.

7. Introyectos de género

JAVIER LÓPEZ GONZÁLEZ,
EVELYN IRAÍS MONTIEL MORENO Y
MANUELA CABRERA CASTILLO

7.1. Normas impuestas y autoexigencias internalizadas

Dentro del empirismo, existió un filósofo del siglo xvii que pensaba que los seres humanos nacían como una *tabula rasa*, es decir, como una hoja en blanco la cual estaba lista para poder escribir en ella (Locke, 1690/1997). Él no considera que el alma esté cargada de saberes innatos; desde esta mirada, seríamos como libretas esperando las primeras palabras que otros pueden escribir en ella, tales como la cultura, la sociedad, las costumbres o la familia, entre otros.

Esto implica y significa que uno no nace siendo como es actualmente, ya que, desde antes de nacer la familia y las amistades de esta, van construyendo toda una telaraña de miradas ajenas, de normas heredadas y, por supuesto, de exigencias invisibles. Desde chiquitos se comienza a adoptar ideas que nos indican cómo debemos comportarnos, vestirnos, cómo expresarnos e, incluso, qué debemos desear. En ocasiones, estos mandatos no se vociferan, se murmuran. Y, precisamente, es a través de estos susurros en los cuales se esconden los introyectos, esas creencias que acogemos como nuestras sin ser conscientes de ellas mismas.

Estas normas, por lo regular, no se quedan afuera de la persona, se internalizan como autoexigencias. Por ejemplo, una niña que desea expresar su enojo generalmente es re-

prendida; la abuela o la madre le pueden decir «una señorita no se enoja así»; o, como caso contrario, un niño que al llorar le dicen «los hombres no lloran». Todos estos mensajes, que pueden parecer inofensivos, se introyectan en la conciencia de la persona: la niña aprenderá a no expresar su furia, ya que pensará que manifestarlo representa algo vergonzoso; asimismo, el niño aprenderá a reprimir su tristeza, considerando que el dolor no debe ser considerado en su identidad.

Posteriormente, esa niña se convierte en una mujer que asume que no es suficientemente paciente, o el niño se transforma en un hombre que puede sentirse un fracasado por considerar que emocionalmente no es lo bastante fuerte. La subjetividad se construye, de esta manera, sobre un terreno sembrado por otras personas, con semillas que nosotros no seleccionamos plantar (Perls et al., 1990).

7.2. Introyectos femeninos y masculinos tradicionales

Desde que tenemos memoria nos enseñan lo que significa ser hombre o mujer. No es un aprendizaje que surge de forma natural, ni, por supuesto, el sexo es una opción que cada uno de nosotros podamos elegir, pero sí el género. Es, más bien, una herencia generacional, invisible, sutil, llena de valores, normas y condicionada de expectativas que tanto hombres y mujeres de generaciones anteriores han arrastrado con ellos y que ahora les corresponde entregar a nosotros. Todo esto viene implícito dentro de cada uno de los juegos desde la infancia hasta las primeras decisiones que hagamos como adolescentes y adultos jóvenes; cada una de estas creencias se nos inculcan con suavidad y, por lo regular, se perciben como algo natural, algo intrínseco de nuestra cotidianidad. Sin embargo, dichas creencias no son

naturales, son construcciones sociales que nos son impuestas desde que somos pequeños.

En el caso de las mujeres, estos introyectos tradicionales están profundamente enraizados en una ideología de sacrificio y abnegación. La mujer, con base en esta visión, es aquella que debe anteponer las necesidades de los demás a las suyas propias. Desde niña se va introyectando a través de los juegos de cocinas, de la mamá o del muñeco, con la finalidad de sensibilizar lo que se espera de ella cuando sea mujer, que sea cuidadora, y, generalmente, se hace que se olvide de ella y sus sueños. Es decir, la madre sacrificada, la esposa devota, la hija amorosa, todas son facetas de una imagen que se construye y se internaliza haciendo que la mujer se olvide de sus propios deseos.

Tal cual como menciona Lagarde (2005), la mujer, en muchas culturas, es vista como la entidad sacrificada que está destinada a poner su vida al servicio de las y los demás y sin el derecho de poder reclamar algo (p. 87). En ese sentido, cada una de las mujeres, desde la infancia, va siendo entrenada para poder complacer a los demás, y este principio debe ser su principal aspiración existencial, en la cual su identidad queda fundida a lo que los demás esperan de ella.

Pero si el introyecto femenino está marcado por el sacrificio, el masculino lo está por la dominación y la autarquía. Al niño, desde su infancia, se le enseña un modelo de virilidad hegemónica en el cual no debe pedir ayuda, no debe ser débil o pedir algún consejo. Ser hombre es ser fuerte, independiente y sin emociones. Se enseña a que no debe ser emocional, ya que esto refleja vulnerabilidad y, socialmente hablando, es un signo de debilidad que debe evitar.

Por otra parte, Connell (2005) describe la masculinidad hegemónica como una versión del ser hombre que se define en relación con lo que se considera la ausencia de feminidad (p. 56). Bajo este tipo de paradigma, el varón se ve compro-

metido a demostrar permanentemente su superioridad sobre las mujeres. Los introyectos masculinos tradicionales, por lo tanto, no solo imponen una forma de ser, sino que excluyen otras formas de ser hombre, como las de aquellos que no se ajustan a la rígida norma de virilidad.

Estos introyectos son estructuras psicológicas que se instalan profundamente en nuestra subjetividad, de tal forma que ni siquiera somos conscientes de que estamos siguiendo un guion que fue escrito mucho antes de nosotros. En cada acción que tomamos, en cada decisión que enfrentamos, estos introyectos nos acompañan modelando nuestras elecciones, limitando nuestras posibilidades y definiendo nuestra identidad.

Por otra parte, Bourdieu (2000) menciona que la dominación simbólica, los introyectos de género, no son solo reglas sobre cómo comportarse, sino sobre cómo sentir, sobre cómo interpretar el mundo. Ejemplo de ello es «el hombre debe ser fuerte, la mujer debe ser abnegada», y aquellos que se desvían de estos moldes, quienes osan romper estos códigos, son castigados, marginados o estigmatizados. Esta violencia simbólica de estos introyectos es la que nos convierte en prisioneros de lo que nos han dicho que somos y en qué prisiones de lo que creemos que debemos ser.

7.3. Ruptura y resignificación de los introyectos

En ocasiones, he tenido oportunidad de ir a fiestas de bautizos de algunos familiares o amistades, y en la mayoría escucho este tipo de introyectos o lo que los padres piensan hacer o han proyectado para su hija o hijo. Estos momentos me llevan a reflexionar qué es vivir la vida; pienso que la vida no es heredar a nuestras hijas, hijos o futuras generaciones tradiciones, o que tengan que repetir ciertas costumbres.

Considero que vivir realmente implica y significa algunas veces desobedecer, ya que, en ocasiones, para ser conscientes de nosotros mismos, de nuestros sueños, de nuestras ideas, de nuestros deseos, debemos primero identificar aquello que otros han decidido por nosotros y que debemos ser. A partir de esta consciencia, debemos discernir para poder realizar la ruptura de los introyectos, aunque esto sea percibido como un acto de rebeldía en contra de lo impuesto por la familia y por la sociedad.

Estos introyectos, que muchas veces representan esas voces internalizadas que nos dictan cómo actuar, qué desear y hasta qué sentir, no son inmutables. Todo lo contrario, como menciona Freire (1970), la conciencia humana es capaz de distanciarse de la realidad dada para transformarla; no estamos condenados a repetir los modelos recibidos, sino que podemos despertar y actuar sobre ellos. En ese sentido, el primer paso para poder romperlos es hacer visibles las creencias que, por mucho tiempo, han funcionado en nosotros de manera inconsciente e invisible.

Por ejemplo, la mayoría de las mujeres tiene internalizada la idea de que su valor reside, principalmente, en el rol de madre o esposa, y no puede darse cuenta o cuestionar que esa creencia no es suya, es de la sociedad o de su familia. De tal manera que ella puede dejarse de percibir como cuidadora de otros para empezar a reconocerse como una persona autónoma capaz de realizar sus elecciones de vida. Asimismo, un hombre que ha aprendido que llorar es cosa de débiles, tras un proceso de autoconciencia y reflexión crítica, puede concientizarse de que ser vulnerable no implica perder su identidad masculina.

Por otra parte, Butler (1990) menciona que las normas de género son profundamente coercitivas porque producen los cuerpos y las subjetividades que después legitiman (p. 25). La ruptura de un introyecto es una especie de duelo, ya que

es despedirse de una vieja versión de uno mismo, aceptada durante años a pesar de sus cadenas.

En esta travesía llamada vida no es suficiente con existir, ya que también se elige aprender a ser, es decir, decidir qué y cómo practico mi existencia. Sin embargo, el ser no es una sustancia fija y menos, un molde prediseñado. Como bien señalaba Michel Foucault en sus reflexiones más tardías, el sujeto no es simplemente el resultado de fuerzas exteriores, sino también un artesano de sí mismo. Denominándolo tecnologías del yo, la persona se convierte en campo de experimentación, en laboratorio ético donde se ensayan formas de libertad (Foucault, 1984).

Claro que esta libertad no consiste en una fantasía liberal de espontaneidad absoluta, sino en la posibilidad de trabajar sobre uno mismo como persona, desmontando las estructuras que nos han configurado, muchas veces sin nuestro consentimiento. Aquí es donde el diálogo con el concepto de introyectos se vuelve fértil. Si estos últimos, como diría la Gestalt, son normas, creencias o mandatos tragados sin haber sido digeridos, el esfuerzo foucaultiano por cuidarse a sí mismo podría entenderse como el proceso inverso: aprender a desintroyectar, a desmenuzar lo impuesto y convertirlo, si acaso, en una elección consciente. En otras palabras, no hay ética de la libertad sin una arqueología de nuestras obediencias. Tal y como menciona Foucault, la libertad no es una esencia, es algo que hay que practicar (Foucault, 1984, p. 49). Considero que esa práctica debería comenzar por preguntarse ¿de quién son realmente estas ideas que creo que son mías?

Posteriormente, viene la resignificación, la cual no significa destruir sin más. Es un proceso que consiste en reconstruir nuevos sentidos, nuevos significados con correspondencia con nuestras aspiraciones. Es decir, es un proceso en el cual los introyectos son rediseñados de forma consciente. Por ejemplo, un hombre puede resignificar su fuerza no desde la

mirada de negar sus emociones, sino como una persona con la capacidad de afrontar la vida de forma congruente y coherente con honestidad emocional, siendo responsable de todos sus actos. En el mismo sentido, una mujer puede resignificar su noción de cuidado no como autoanulación, sino como un acto elegido libremente hacia sí misma y hacia otros.

En el proceso de la resignificación interviene la capacidad narrativa que tenga la persona; es decir, el ser humano, por lo regular, se cuenta a sí mismo nuevas historias, tal como menciona Bruner (1990). Al narrar nuestra vida desde perspectivas distintas, somos capaces de resignificar nuestras experiencias liberándonos del peso de los relatos heredados. Es decir, la mujer que fue enseñada a ser madre, ser esposa, ser hija debe saber, en esa nueva historia, que es una mujer competente, valiente y dueña de su propio destino.

Finalmente, romper y resignificar introyectos no implica y significa vivir en una guerra perpetua con nuestra familia o la sociedad, sino, más bien, ser consciente para discernir cuáles batallas vale la pena librar y en qué sueños deseamos creer. Como quien al heredar una vieja casa familiar no se limita a habitarla tal cual, sino que decide derribar algunos muros, abrir nuevas ventanas y reconstruir, a su manera, un hogar que merezca ser llamado propio.

Conclusiones

Reflexiones finales sobre el género como construcción dinámica

A lo largo de la historia, se ha mantenido un sistema o cultura patriarcal que ha definido, en cierta medida, aquello que se espera de ellas, moldeando su identidad con estereotipos profundamente arraigados. Es decir, no podemos afirmar que existe la libertad interior si antes no se ha podido ver, con honestidad, la mochila invisible que cada mujer carga, ya que desde que nace empieza a escuchar los primeros «debes» y «no debes», esas voces que vienen desde la familia, la escuela, las amigas, la sociedad. Por lo regular, todas estas voces están disfrazadas en forma de consejos o expectativas inocentes, todas ellas partes del sistema de creencias de la cultura patriarcal.

Por otro lado, resulta de suma importancia el entendimiento de los tipos de introyectos, familiares nucleares, asimilados, no asimilados, positivos y negativos, que aunados a la cultura patriarcal pueden generar las expectativas sociales (roles y estereotipos de la mujer) que pueden, a su vez, llegar a distorsionar la percepción que las mujeres tienen de sí mismas, de su valor como persona y del rol que creen que tienen que desempeñar, ya que la cultura patriarcal ha dibujado, desde siglos atrás, los contornos de lo femenino a partir de lo que dicta la sociedad, es decir, de las funciones que deben

tener las mujeres. Es necesario discernir entre los introyectos positivos que fortalecen el crecimiento y el contacto con el entorno versus los introyectos negativos, internalizados sin cuestionamientos y que han limitado la capacidad de auto-definirse y, por ende, de actuar libremente, afectando tanto la autoestima como al desarrollo profesional. Estos últimos son creencias restrictivas o ideas de autosacrificio que son especialmente perjudiciales, ya que refuerzan conductas y actitudes que limitan la libertad y creatividad de las mujeres y su bienestar psicológico.

El análisis realizado destaca la necesidad urgente de cuestionar los estereotipos de género y promover un cambio cultural que permita a las mujeres superar las expectativas impuestas por la sociedad. Este proceso, a través de una intervención terapéutica gestáltica, considera un reconocimiento de las creencias internalizadas y el vínculo terapéutico para generar consciencia y así dismantelar las limitaciones que estas generan.

No resulta extraño que muchas mujeres incorporen los introyectos sin chistar creyendo que sus límites eran biológicos, cuando en realidad son simbólicos. Tal y como comenta Vázquez Bandín en sus propuestas terapéuticas, es trascendental discernir entre aquellos introyectos que nos conectan con el entorno y nos ayudan a adaptarnos con bienestar y aquellos otros que nos alejan de nuestra esencia restringiendo la espontaneidad, el deseo y la autodefinición.

Desde esta mirada gestáltica es ineludible identificar y nombrar aquellos introyectos no asimilados, tolerados sin ser asimilados, y que hoy actúan como muros internos que limitan el desarrollo personal y profesional. La mujer que todos los días se trata de convencer a sí misma de que el autosacrificio por los demás es lo que le corresponde hacer como madre, como esposa, como hija, por ser mujer, sin cuestionarse, y que su valor está en cómo agrada a las y los demás no está

eligiendo, está obedeciendo una programación inconsciente. Y recordemos que todo lo que se obedece sin elección consciente se termina transformando en una cárcel psicológica autodestructiva.

A través de un proceso terapéutico gestáltico es posible crear el reconocimiento sincero sobre las creencias heredadas, repetidas y, muchas veces, asumidas como propias, aunque estén en conflicto con el deseo vital de autenticidad. Cabe destacar que, a lo largo de este proceso, el terapeuta se convierte en un acompañante cuya finalidad es que la mujer pueda escucharse a sí misma sin filtros, sin miedo, sin máscaras, impulsando el bienestar emocional, brindando herramientas de competencias adaptativas, haciendo consciente lo inconsciente.

Dentro de este proceso terapéutico, la mujer debe reconocer qué es un introyecto limitante, deberá cuestionarlo, siendo este su primer paso hacia el reencuentro consigo misma, ya que podrá empezar a hacer sus elecciones de forma consciente, identificando qué ideas conservar, qué valores resignificar y cuáles desechar, a la vez que está reestructurando su identidad, fortaleciendo su autoestima y su derecho a vivir con plenitud.

No todas las mujeres tienen las mismas herramientas, ni enfrentan los mismos desafíos de la misma manera. El género, como categoría social, no puede analizarse al margen de otras variables que atraviesan la experiencia, como la clase social, el color de piel, la orientación sexual, la corporalidad. En palabras de Crenshaw (1989), la interseccionalidad no es una complejidad añadida, sino una condición de la realidad. No todas viven el patriarcado del mismo modo y, por eso, no todas lo pueden desmontar desde el mismo lugar.

En ese sentido, la Gestalt no solamente se debe limitar a dar la consulta terapéutica individual; también se expande y se transforma en un gesto colectivo. Para esto, es necesario

crear espacios seguros de encuentro, ya sea como talleres, redes comunitarias, círculos de escucha activa, ya que dichas estrategias facilitarán que las mujeres puedan identificarse entre ellas, reconocer sus heridas, que otras también las tienen, que vean sus fortalezas y áreas de oportunidad. Es decir, no se trata de enseñar el poder, sino de permitir que cada uno lo recuerde en sí misma, que lo ejercite, que lo comparta con otras, y de esta manera que pueda identificar y reconocer que no están solas.

De esta manera, el camino de las mujeres hacia una vida más auténtica no pasa por una revolución ruidosa, sino por una transformación silenciosa, cotidiana y profundamente consciente, ya que no se trata de cambiar un rol por otro, ni de vestirse con discursos vacíos de empoderamiento. Se trata de poder elegir. De vivir sin tener que pedir permiso. De recuperar la voz propia, esa que nunca se perdió del todo, pero que a veces necesita un espacio seguro para volver a escucharse.

Recomendaciones

Este libro no solamente pretende compartir algún saber, sino abrir senderos del cambio, ya que puede ser un punto de partida para quienes deseen emprender otras búsquedas académicas o prácticas con referente al género y la Gestalt. Sin embargo, más allá del dato y la teoría, lo que aquí se propone es una invitación al trabajo con el alma femenina que tantas veces ha sido domesticada por discursos ajenos y exigencias invisibles.

Desde la perspectiva gestáltica no basta hablar de los introyectos como simples contenidos aprendidos, es preciso propiciar escenarios vivos, espacios terapéuticos en los que las mujeres se reencuentren consigo mismas, se escuchen con atención y descubran que muchas de las ideas que han sostenido su identidad no nacieron de su deseo, sino de lo que otros (cultura, familia y sociedad) que han decidido que debía ser. Darse cuenta de ello no es una tarea fácil, pero sí profundamente liberadora. Es a partir de ahí donde comienza el verdadero trabajo, cuando una mujer se atreve a preguntarse si aquello que la habita le pertenece o le fue impuesto.

El enfoque Gestalt, cuando se vive con autenticidad, nos invita a mirar el fondo del pozo. Y en ese fondo, con frecuencia, yacen introyectos negativos: creencias que limitan, que atan la espontaneidad, que mutilan la creatividad y erosionan la autoestima. Son mensajes grabados con fuego en la infancia o en la repetición cotidiana: «calla», «aguanta», «no

molestes», «no vales tanto». Por ello, una intervención profunda y respetuosa desde la Gestalt no puede omitir el trabajo con la neurosis, entendida como ese conjunto de mecanismos que hemos aprendido para sobrevivir, pero que ahora nos impiden vivir con plenitud.

Es fundamental que las mujeres puedan aprender sobre cómo poder transitar por las emociones que viven día a día, el miedo, la rabia o la vergüenza, entre otras, algunas de ellas silenciadas; en este proceso deben aprender a transformarlas en energía vital, ya que sentirlas no es el problema, el detalle se da cuando se impide sentirlas o vivirlas. Asimismo, es esencial que aprendan a cultivar y fortalecer los introyectos positivos, aquellos que facilitan el contacto directo con el entorno, que invitan al respeto por una misma y a la afirmación de su identidad, ya que la autoestima no se construye a fuerza de negaciones, sino en la posibilidad de nombrarse y reconocerse con dignidad.

Por otra parte, en este camino terapéutico, es necesario que participen en talleres vivenciales y en grupos de apoyo, ya que pueden ser espacios de apoyo indispensables. Estas actividades no son simples dinámicas, son territorios simbólicos donde la palabra encuentra eco, donde lo vivido se resignifica, donde las creencias se debilitan ante la fuerza del encuentro humano. Allí, con el uso de algunas herramientas como la silla vacía, el juego de roles o el ciclo de la experiencia propuesto por Zinker, las mujeres pueden representar, confrontar y reelaborar los guiones que han sostenido sus vidas sin ser elegidos.

Además, no podemos olvidar el papel crucial de quienes acompañan estos procesos, las y los terapeutas. Es imperativo que cuenten con formación continua no solo en herramientas gestálticas, sino también en perspectiva de género. Porque no basta con acompañar, hay que saber desde dónde y hacia dónde se acompaña. Una psicoterapia que ignore las estruc-

turas patriarcales corre el riesgo de volver a herir. Por ello, la capacitación debe promover el empoderamiento, la autonomía y la construcción de decisiones propias y conscientes. Lo que podría resultar en la creación de «Ajustes creativos», y su concepto. Es decir, a la capacidad que una persona tiene para adaptarse a un entorno o para satisfacer una necesidad particular.

El enfoque Gestalt tiene potencial para ser una herramienta poderosa para visibilizar las huellas del patriarcado en la vida emocional de las mujeres. Es a través del darse cuenta, del contacto genuino con el presente, que es posible desmontar los estereotipos, recuperar la voz y reconectar con una imagen de sí más libre, más cercana a lo que se es y no a lo que se espera que sea.

Finalmente, es fundamental mantener el impulso hacia una investigación interdisciplinaria que enriquezca la comprensión del género desde diversas perspectivas. Solo así podremos abordar las múltiples formas en que los roles tradicionales afectan tanto a mujeres como a hombres. Asimismo, es urgente promover campañas de sensibilización que hagan eco en la sociedad no como consignas vacías, sino como propuestas reales para construir un mundo más equitativo en el que cada persona tenga la posibilidad de ser sin pedir permiso.

Referencias

- Alvarado, M. L. (2001). *La educación superior femenina en el México del siglo XIX: Demanda social y reto gubernamental* (Tesis doctoral). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Filosofía y Letras.
- American Psychological Association (2015). *Guidelines for psychological practice with transgender and gender nonconforming people*. <https://www.apa.org/practice/guidelines/transgender.pdf>
- Anzaldúa, G. (1987). *Borderlands/ La Frontera: The New Mestiza*. Aunt Lute Books.
- Arispe, L. (1989). *Cultura y desarrollo. Una etnografía de las creencias de una comunidad mexicana*. Porrúa.
- Basaglia, F. (1983). *Mujer, locura y sociedad*. Universidad Autónoma de Puebla.
- BCN Gestalt (2014). *Creencias que nos limitan: los introyectos*. Disponible en <https://bcngestalt.com/2014/10/28/creencias-que-nos-limitan-los-introyectos/>
- Beauvoir, S. de. (1949). *El segundo sexo*. Cátedra.
- Berger, P. y Luckman, T. (1967). *La construcción social de la realidad*. Amorrortu.
- Bilge, S. (2013). Intersectionality Undone. *Du Bois Review: Social Science Research on Race*, 10(2), 405-424. <https://doi.org/10.1017/S1742058X13000283>

- Bock, G. (1989). Women's History and Gender History: Aspects of an International Debate. *Gender & History*, 1(1), 7-30. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0424.1989.tb00232.x>
- Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina*. Siglo XXI.
- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Harvard University Press.
- Butler, J. (1990). *Gender trouble: Feminism and the subversión of identity*. Routledge.
- Butler, J. (2001). *El género en disputa: El feminismo y la subversión de la identidad*. Paidós
- Butler, J. (2004). *Undoing gender*. Routledge.
- Butler, J. (2007). *Gender trouble: Feminism and the subversión of identity*. Routledge.
- Cagigas, A. (2000). El patriarcado como origen de la violencia doméstica. *Monte Buciero*, 5, 307-318. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=206323>
- Cámara de Diputados (s.f.). *Cuadro de género, legislatura LXV. Sistema de Información Legislativa*. Recuperado el 6 de julio 2025, de https://sitl.diputados.gob.mx/LXV_leg/cuadro_genero.php
- Cámara de Senadores (s.f.). *Cuadro de género, legislatura LXV. Sitio de Internet de la Cámara de Diputados*. Recuperado de https://sitl.diputados.gob.mx/LXV_leg/cuadro_genero.php
- Carosio, A. (2016). El patriarcado como sistema ideológico. En C. Faraone (Coord.), *Descolonizar el feminismo. Teorías y prácticas desde Abya Yala* (pp. 243-257). Desde Abajo.
- Castells, M. (2010). *The rise of the network society* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- CEPAL (2022). *La autonomía económica de las mujeres en la recuperación sostenible y con igualdad*. <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/61479b27-0784-4fa1-ba56-e8887c5651cd/content>

- Collins, P. H. (2000). *Black feminist thought: Knowledge, consciousness, and the politics of empowerment* (2nd ed.). Routledge.
- Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres. (2007). *Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia*. DOF.
- Connell, R. W. (1995). *Masculinities*. University of California Press.
- Connell, R. W. (2005). *Masculinities* (2nd ed.). University of California Press.
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. (1917). Artículo 3 (última reforma, 2023). *Diario Oficial de la Federación*.
- Corbett, J. (2020). *Millions of women in Mexico join "Day Without Us" strike to protest gender-based violence*. Common Dreams. <https://www.commondreams.org/news/2020/03/10/millions-women-mexico-join-day-without-us-strike-protest-gender-based-violence>
- Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics. *University of Chicago Legal Forum*, 1989(1), 139-167.
- Davis, A. (1981). *Mujeres, raza y clase* (M. García, Trad.). Legisver. [https://www.legisver.gob.mx/equidadNotas/publicacionLXIII/Angela%20Davis%20-%20Mujeres,%20raza%20y%20clase%20\(1981\).pdf](https://www.legisver.gob.mx/equidadNotas/publicacionLXIII/Angela%20Davis%20-%20Mujeres,%20raza%20y%20clase%20(1981).pdf)
- De Martino, M. (2013). *Masculinidad hegemónica, roles de género y violencia intrafamiliar en Puebla-Tlaxcala, México*. *Revista de Estudios de Género*.
- Diario Oficial de la Federación (2006). *Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombre*.

- Dilts, R. (1998). *Programación Neurolingüística. Identificación y cambio de creencias*. Ed. Urano.
- Eagly, A.H. y Wood, W. (2012). Social role theory. En P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski y E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (Vol. 2, pp. 458-476). Sage.
- Fariñas, M. J. (2003). Las diferencias de género en el contexto de la globalización. *Derecho & Sociedad*, (21), 314-319.
- Federici, S. (2004). *Calibán y la bruja: Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. Traficantes de Sueños.
- Ferenczi, S. (1952). *Introjection and transference*. In *first contributions to psycho-analysis* (pp. 35-93). Brunner/Mazel Publishers.
- Fernández, A. M. (1993). *La mujer de la ilusión: Pactos y contratos entre hombres y mujeres*. Paidós.
- Franceschet, S. (2011). Gender policy and state architecture in Latin America. *Politics & Gender*, 7(2), 273-279. <https://www.cambridge.org/core/journals/politics-and-gender/article/abs/gender-policy-and-state-architecture-in-latin-america/88743C99FE2D40475A7C3DBA31C0DD48>
- Foucault, M. (1984). *Tecnologías del yo* (Trad. H. A. Martín). Paidós. (Trabajo original publicado en 1982).
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.
- Gilligan, C. (2003). *La moral y la teoría: Psicología del desarrollo femenino* (Trad. G. Martín). Fondo de Cultura Económica. (Trabajo original publicado en 1982).
- Hamilton, D. L. y Sherman, S. J. (1994). Stereotypes. En R. S. Wyer Jr. y T. K. Srull (Eds.), *Handbook of social cognition*, (pp. 1-68). Lawrence Erlbaum Associates.
- hooks, b. (2004). *El feminismo es para todo el mundo: Políticas radicales*. Traficantes de sueños.

- INEGI (2022). *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2021*. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. <https://www.inegi.org.mx/programas/endireh/2021/>
- Instituto Jalisciense de las Mujeres (2008). *Mujeres y hombres: ¿Qué tan diferentes somos? Manual de sensibilización en perspectiva de género*. Diseño editorial. <http://cedoc.inmujeres.gob.mx/ftpg/Jalisco/jal04.pdf>
- Instituto Nacional de las Mujeres (2004). *El ABC de la equidad de género: Guía para docentes*. INMUJERES.
- Lacan, J. (2000). *Escritos 2*. Siglo XXI Editores.
- Lagarde, M. (1997). *Género y Feminismo. Desarrollo Humano y democracia*. Grafistaff
- Lagarde, M. (1999). *Acerca del amor: las dependencias afectivas*. Asociación de Dones Joves.
- Lagarde, M. (2005). *Los cautiverios de las mujeres: Madresposas, monjas, putas, presas y locas* (4.º ed.). UNAM.
- Lamas, M. (1996). *El género: La construcción cultural de la diferencia sexual*. PUEG-UNAM.
- Lamas, M. (Comp.) (2012), *"Dimensiones de la diferencia"*, Género, cultura y sociedad. Porrúa.
- Lévi-Strauss, C. (1962). *La pensée sauvage [El pensamiento salvaje]*. Plon.
- Locke, J. (1997). *Ensayo sobre el entendimiento humano* (Trad. E. Rabossi). Taurus. (Trabajo original publicado en 1690).
- Maffía, D. E. (2020) *Violencia simbólica: cómo se construyen los estereotipos de género*. [Conferencia virtual]. Universidad Nacional de Córdoba, Unidad Central de Políticas de Género. <https://www.unc.edu.ar/comunicaci%C3%B3n/diana-maff%C3%ADa-%E2%80%99Clas-diferencias->

biológicas-entre-hombres-y-mujeres-fueron-naturalizadas-y

- Malinowski, B. (1926). *Myth in primitive psychology*. Norton.
- Marmo Cánovas, C. (2018). Académicas de las IES en León, Guanajuato: Dinámicas, ¡sí!; alineadas, ¡no todas! *Revista Akadèmia*, 17(1), 86-109.
- Mead, M. (1935). *Sex and temperament in three primitive societies*. William Morrow and Company.
- Memórica México (1979). *Griselda Álvarez: primera gobernadora de Colima*. AGN México. <https://memoricamexico.gob.mx/es/memorica/Temas?cId=f4fd2331-2069-4db4-9543-5a401bb8a16d>
- Mendelberg, T. y Karpowitz, C. F. (2016). *The silent sex: Gender, deliberation, and institutions*. Princeton University Press.
- Moreschi, G. y Almaraz, B. (1991). *Mujeres sin pareja ¿enfermedad o nueva etapa en el ciclo vital*. Ediciones grupo editor latinoamericano.
- Muela, A. (1999). Revisión del concepto de la Agresión. *Gestalterapia aldizkaria*, 3(1), 36-42.
- Novo, M. (2003). La mujer como sujeto: ¿Utopía o realidad? *POLIS, Revista Latinoamericana*, 2(6), 0. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30500607>
- Oakley, A. (1972). *Sex, gender and society*. Temple Smith.
- Olcott, J. (2017). *Internacional Women's Year: The Greatest Consciousness-Raising Event in History*. Oxford University Press.
- Organización Mundial de la Salud (2022). *Gender and health*. <https://www.who.int/health-topics/gender>
- Palermo, A. I. (2006). El acceso de las mujeres a la educación universitaria. *Revista Argentina de Sociología*, 4(7), 11-46.

- Perls, F. S. (1969). *Ego, Hunger and Aggression: The Beginning of Gestalt Therapy*. Real People Press.
- Perls, F. S., Herfferline, R. F. y Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. Julian Press.
- Perls, F. S., Herfferline, R.F. y Goodman, P. (1990). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. Gestalt Journal Press.
- Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P. (2003). *Terapia Gestalt: excitación y desarrollo de la personalidad humana*. Sociedad de Cultura del Valle Inclán.
- Polster, E. y Polster, M. (1974). *Gestalt therapy integrated: Contours of theory and practice*. Vintage Books.
- Posada Kubissa, L. (2017). Sobre Bourdieu, el habitus y la dominación masculina: tres apuntes. *Revista de Filosofía*, 73, 251-257.
- Puleo, A. (2011). *Ecofeminismo para otro mundo posible*. Cátedra.
- Rico, M. (2011). Introducción a la terapia Gestalt. Kairós.
- Robine, J. M. (1997). *La experiencia del grupo en psicoterapia: la relación dialógica*. Hispano Europea.
- Robine, J. M. (2001). *Contact and relationship in a fiel perspective*. L'Exprimerie
- Robine, J. M. (2016). *El self: Una polifonía de terapeutas gestálticos contemporáneos*. Los libros del CTP.
- Rubin, G. (1975). The traffic in women: Notes on the political economy of sex. En R. Reiter (Ed.), *Toward an anthropology of women* (pp. 157-210). Monthly Review Press.
- Savater, F. (1997). *Ética para Amador*. Ariel.
- Salama, H. (2007). *Psicoterapia Gestalt. Proceso y metodología* (4.º Ed.). AlfaOmega.

- Secretaría de Cultura (2019). *Elvia Carrillo Puerto, pionera del voto femenino en México*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/cultura/articulos/elvia-carrillo-puerto-la-sufragista-incansable?idiom=es>
- Secretaría de la Defensa Nacional (2021). *Mujeres destacadas en la Revolución Mexicana*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/defensa/acciones-y-programas/mujeres-destacadas-en-la-revolucion-mexicana>
- Segato, R. L. (2003). *Las estructuras elementales de la Violencia*. Universidad Nacional de Quilmes.
- Scott, J. W. (1986). Gender: A useful category of historical analysis. *The American Historical Review*, 91(5), 1053-1075. <https://doi.org/10.2307/1864376>
- Scott, J. W. (1988). *Gender and the politics of history*. Columbia University Press.
- Shub, N. (2009a). Descubrimiento y desarrollo de temas de terapia. En *Ser en el momento. Un enfoque de la psicoterapia Gestalt para el cambio* (pp.157-175). CEIG.
- Shub, N. (2009b). El Self y el Diagnóstico centrado en el presente. En *Ser en el momento. Un enfoque de la psicoterapia Gestalt para el cambio* (pp.69-78). CEIG.
- Shub, N. (2011). Neurosis, "el self en guerra con el self". En *La Psicoterapia Gestalt en el tratamiento de Neurosis. El Self en guerra con el Self*. CEIG.
- Suprema Corte de Justicia de la Nación (2020). *Protocolo para juzgar con perspectiva de género*. https://search.app/?link=https%3A%2F%2Fwww%2Escjn%2Egob%2Emx%2Fderechos%2Dhumanos%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fprotocolos%2Farchivos%2F2022%2D01%2FProtocolo%2520para%2520juzgar%2520con%2520perspectiva%2520de%2520genero%5F2022%2Epdf&utm_source=igadl%2Cigatpdl%2Csh%2F%2Fgs%2Fm2%2F5

- Villagrán, P. (1993). *Mujeres y relaciones de género en la antropología latinoamericana*. El colegio de México.
- Villoro, L. (1989). *Creer, saber, conocer*. Siglo XXI.
- Walby, S. (1990). *Theorizing patriarchy*. Basil Blackwell.
- Walby, S. (2011). *The future of feminism*. Polity Press.
- Winther, H. (2023). Gendered spaces and practices. En *Gender Diversity, Equity, and Inclusion in Academia: A Conceptual Framework for Sustainable Transformation* (pp. 222-231). Routledge. https://researchgate.net/publication/369560154_Gendered_spaces_and_practices
- Yacine, T. (2017). Dominación real o simbólica: nueva revisión de La Domination masculine. *Revista Interdisciplinaria de Estudios de Género de El Colegio de México*, 3(6), 159-183.
- Yontef, G. (1993). *Awareness, dialogue and process; Essays on Gestalt therapy*. Gestalt Journal Press.
- Yuval-Davis, N. (2006). Intersectionality and Feminist Politics. *European Journal of Women's Studies*, 13(3), 193-209. <https://doi.org/10.1177/1350506806065752>

Glosario

Androcéntrico: se refiere a un enfoque que coloca al hombre como el centro de la realidad, considerando a lo «masculino» como un estándar por defecto e inferior a todo aquello que no se ajuste a esto.

Autoestima: conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser. Cuando el ente aprecia auténticamente su propia individualidad está comprometido en satisfacer sus necesidades emocionales y físicas.

Creencias: es una idea o pensamiento que una persona acepta como verdadera, basada en evidencia, experiencia personal o influencias sociales.

Cultura patriarcal: es un orden social basado en la división sexual y en un conjunto de acciones y relaciones estructuradas de acuerdo con el poder.

Estudios de género: los estudios de género son un campo académico interdisciplinario dedicado a analizar la identidad de género y la representación de género. Al igual que los estudios *queer* y los estudios de hombres, se originó en el programa interdisciplinario de estudios de mujeres (sobre mujeres, feminismo, género y política). Su ascenso a la prominencia, especialmente en las universidades occidentales después de 1990, coincidió con el auge del deconstruccionismo.

Época posmoderna: periodo temporal que puede distinguirse o definirse por los hechos históricos que sucedieron en él y determinaron sus formas de vida, un proceso cultural, artístico, literario y filosófico que comenzó en la segunda mitad del siglo xx.

Estereotipos de género: son una representación social compartida por un grupo que define de manera simplista a las personas a partir de convencionalismos que no toman en cuenta todas sus características, capacidades y sentimientos.

Familia: institución histórica de organización del poder, donde se producen y reproducen relaciones de dominación de género. En su interior, se configuran mandatos, obligaciones y lealtades que definen lo que significa ser mujer u hombre. (Lagarde, 2005).

Feminismo: es un movimiento social, cultural y político que busca la igualdad de derechos y oportunidades entre mujeres y hombres.

Género: se refiere a los roles, comportamientos, actividades y atributos que una sociedad considera apropiados para hombres, mujeres y personas no binarias.

Introyecto: hace alusión a la internalización de creencias, normas, valores o aptitudes que provienen del entorno. Esto sucede de manera inconsciente e influye en el comportamiento y la percepción de una persona.

Mujer actual: la condición de mujer actual es vista como el conjunto de circunstancias, cualidades y características esenciales que definen a la mujer como ser social, lo cual supone un conjunto de atributos sexuales de las mujeres que van desde el cuerpo hasta formas de comportamiento, actitudes, capacidades intelectuales y físicas, su lugar en las relaciones económicas y sociales, así como la opresión que las somete.

Patriarcado: es un sistema social y cultural en el que los hombres ocupan posiciones de liderazgo, autoridad y control.

Persona intersexual: es aquella que presenta una combinación de características biológicas sexuales, tales como cromosomas, gónadas, estructuras genitales u hormonales, que no encajan en las categorías binarias tradicionales de hombre o mujer.

Roles de género: son los papeles o funciones que las sociedades asignan de manera diferenciada a mujeres y hombres; se traducen o expresan en tareas concretas para satisfacer las necesidades de su organización social.

Self: es el proceso de confirmación del sí mismo en relación con el ambiente; es decir, el proceso mediante el cual la persona entra en contacto con el ambiente y lo experimenta.

Sistema de creencias: es un conjunto de diversas argumentaciones aprendido mecánicamente. Generan certidumbre psicológica y cuando se cuestionan se produce angustia; se dan por entendidas y se transmiten haciendo uso de signos. Tienen un rango valorativo que justifica y enjuicia prácticas sociales que se asumen sin necesidad de comprobación lógica, dicho rango valorativo es tan importante que se constituyen en una *ética* que justifica y enjuicia prácticas sociales.

Autoría

Javier López González

Psicólogo, Master en Educación y doctorado en Gobierno Y Administración Pública, certificado por el CONOCER, miembro del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNII). Con 20 años de experiencia docente en licenciatura y posgrado. Coordinador del Cuerpo Académico Intervención Psicosocial y Educación UV-CA-554.

Evelyn I. Montiel Moreno

Licenciada en psicología, Maestría Psicoterapia Gestalt. Con diez años de experiencia en trabajo de intervención psicológica con perspectiva de género. Catedrática de la Facultad de Psicología de la Universidad Veracruzana.

Manuela Cabrera Castillo

Psicóloga con maestría en Administración en sistemas de salud, doctorado en Salud mental y posdoctorado en Investigación transdisciplinar. Experiencia de 35 años en gestión educativa, psicoterapia y administración de recursos humanos, con diversas certificaciones por SEP CONOCER y miembro del Colegio Mexicano de Psicología Basado en Evidencia.

Índice

Justificación	9
Resumen	11
Introducción	13

PARTE I. FUNDAMENTOS DEL GÉNERO

1. ¿Qué es el género?	17
1.1. Definiciones conceptuales	17
1.2. Diferencias entre sexo, género e identidad	20
2. Cultura patriarcal	25
2.1. Patriarcado y poder	27
2.2. Mecanismos de reproducción cultural del patriarcado	29
2.2.1. La interseccionalidad	30
2.3. Género y dominación simbólica (Bourdieu)	32
3. Roles, estereotipos y creencias	37
3.1. Construcción social de los roles y estereotipos	37
3.2. Sistema de creencias	40
3.3. El sistema de creencias y su influencia en la subjetividad	41
3.4. Creencias que nos piensan: entre el mito, la cultura y el género	43
3.5. La violencia invisible de las creencias: entre pandemias y patriarcados	45

PARTE II. PERSPECTIVAS HISTÓRICAS Y
CONTEMPORÁNEAS DEL GÉNERO EN MÉXICO

4. Las mujeres a lo largo de la historia	51
4.1. Las mujeres en la historia	51
4.2. La mujer en la modernidad	56

PARTE III. INTROYECTOS Y
SUBJETIVIDAD DE GÉNERO

5. Introyectos: fundamentos teóricos	61
5.1. Definición desde la psicología gestáltica	61
5.2. Formación de introyectos en la infancia y adolescencia	65
5.3. Inhibición del contacto: la piel del introyecto	66
5.4. Introyectos positivos y negativos	68
5.5. Tipos de introyectos	70
Introyecto no asimilado	70
Introyecto asimilado	71
Introyectos de socialización	71
Introyectos de tema de vida o introyectos nucleares	72
Introyecto resultante	73
5.6. Sistema introyección/proyección	74
6. Sistema de introyección/proyección	75
6.1. Teoría del <i>self</i>	75
Definición del <i>self</i>	76
6.2. Fronteras del <i>self</i> y género	77
6.3. Proyección social y repetición de patrones	78
7. Introyectos de género	79
7.1. Normas impuestas y autoexigencias internalizadas	79
7.2. Introyectos femeninos y masculinos tradicionales	80
7.3. Ruptura y resignificación de los introyectos	82

Conclusiones	87
Reflexiones finales sobre el género como construcción dinámica	87
Recomendaciones	91
Referencias	95
Glosario	105
Autoría	109
Índice	111

Herencias invisibles

Género, introyectos y subjetividad

Herencias invisibles: Género, introyectos y subjetividad es una obra académica que aborda el género como una construcción histórica, cultural y psicosocial que atraviesa la cotidianidad y se tatúa en la subjetividad de las personas. Desde una perspectiva crítica y feminista, el libro sostiene que la desigualdad de género no se reproduce únicamente en las estructuras sociales visibles, sino también, a través de creencias, mandatos y expectativas internalizadas que operan como herencias invisibles.

En la primera sección, se desarrollan los fundamentos teóricos del género, analizando la cultura patriarcal, los roles y estereotipos de género, asimismo, los sistemas de creencias que legitiman la subordinación y naturalizan la desigualdad. El género es comprendido como un dispositivo de poder que organiza la subjetividad y define lo posible y lo prohibido para mujeres y hombres.

La segunda parte realiza un recorrido histórico por la experiencia de las mujeres en el contexto mexicano, visibilizando los procesos de exclusión, resistencia y transformación que han marcado su condición social. Este análisis permite comprender que el género es una construcción dinámica, atravesada por relaciones de poder.

La tercera parte profundiza en el concepto de introyectos desde la psicología gestáltica, entendidos como mandatos de género incorporados de manera inconsciente desde la infancia. Se analiza cómo estos introyectos configuran la identidad, el autoconcepto y el proyecto de vida, limitando la autonomía personal. Finalmente, la obra propone la resignificación crítica de los introyectos como una vía para la construcción de subjetividades más libres, conscientes y orientadas a la equidad de género.