



eBook

# **Atrevimientos que TRANSFORMAN 2025**

MARÍA CECILIA GHERSI

**NUNCA MADRES**

MARBELLA CAMACARO

**LAS PARITARISTAS**

AGY COELHO

**ELLA CONSTRUYE**

JOANNA PEÑALVER

**MARÍA GARCÍA PIZARRO**

MARÍA ALEJANDRA MANCEBO

**EL CLUB DE LAS PERI**

VERÓNICA ARVELO

**IDAIRA ALEMÁN ALFONZO**

MARINA PÉREZ DE CÁRDENAS

**MUJERES EN LA SOMBRA**



FEMI  
NISMO  
INC.

Este ebook, Atravimientos que transforman 2025, nace como un abrazo colectivo para cerrar el año y abrir el siguiente con esperanza. Reúne las entrevistas y perfiles de organizaciones que desde FeminismoINC hemos realizado a lo largo de este tiempo, poniendo en el centro a personas y proyectos que se atrevieron a cuestionar lo establecido y a construir alternativas más justas. Cada página es una celebración del compromiso, la creatividad y la valentía compartida.

Las voces que habitan este libro tienen algo en común: aportan valor social real con su trabajo cotidiano en favor de los derechos de las mujeres. Son iniciativas que transforman comunidades, influyen en políticas, generan conciencia y sostienen redes de apoyo donde antes había silencios. Leerlas es reconocer que el cambio no es una idea abstracta, sino una suma de acciones concretas impulsadas por personas comprometidas.

En FeminismoINC creemos en el poder de contar estas historias porque inspiran, conectan y multiplican el impacto. Este ebook es también un gesto de gratitud hacia quienes nos regalaron su tiempo, su experiencia y su visión, y hacia quienes, desde distintos lugares, siguen empujando para que la igualdad sea una realidad tangible y no solo un deseo.

Te invitamos a recorrer estas páginas con calma, como quien abre un regalo de Reyes lleno de sentido. Que estas historias te acompañen, te inspiren y te animen a emular los atravimientos que aquí se comparten. Porque transformar el mundo es posible, y empieza —siempre— por atreverse.

**Susana Reina**





## Índice

1. **María Cecilia Gherzi:** “En la lucha feminista si no se toman posiciones radicales no se ayuda a quienes más lo necesitan”.
2. **Nunca Madres**, la libertad de elegir y decir no a la maternidad.
3. **Marbella Camacaro:** “El patriarcado se ha nutrido del control de la sexualidad femenina”.
4. **Las Paritaristas**, promoviendo la agenda feminista sin colores políticos.
5. **Escribir es también sanar:** Agy Coelho y el duelo narrado en “La belleza de rompernos”.
6. **Ella Construye**, transformando el mundo una obra a la vez.
7. **Joanna Peñalver:** “Las mujeres con discapacidad no están en las agendas y las madres cuidadoras somos invisibilizadas”
8. **María García Pizarro:** “La democracia se debilita cuando las mujeres no están en el poder”.
9. **María Alejandra Mancebo:** “Un liderazgo inteligente es aquel que elimina los sesgos que frenan el avance de las mujeres”.

- 
10. **El club de las peri:** "Es inaceptable que algo tan universal como la perimenopausia siga siendo un tema secundario"
  11. **Verónica Arvelo:** "Nuestro verdadero adversario es el sistema patriarcal".
  12. **Idaira Alemán Alfonso:** "La educación sexual no es adoctrinamiento, es una herramienta de protección y libertad".
  13. **Marina Pérez de Cárdenas,** de la vocación al impacto desde Fundamorgan
  14. **"Mujeres en la sombra"** muestra la mitad oculta de la historia.
- 



## **María Cecilia Gherzi: “En la lucha feminista si no se toman posiciones radicales no se ayuda a quienes más lo necesitan”**

En un mundo donde la migración sigue siendo un desafío marcado por desigualdades, ser mujer y migrante es hablar de resistencia y barreras que incluso ahora no se cuestionan lo suficiente.

María Cecilia Gherzi, consultora en Comunicación, especialista en Relaciones Institucionales y escritora, lo sabe. Llegó a México desde Venezuela hace más de dos décadas con la certeza de que entender la cultura a través del arte y la historia haría el proceso más fácil, pero pronto descubrió que la adaptación es mucho más compleja cuando se trata de habitar un país con tantos contrastes. Desde entonces, ha construido una carrera donde la comunicación, la política y el feminismo se entrelazan.

“Llegué hace 22 años y lo primero que vi es que ambas culturas son opuestas en una cantidad de aspectos que creí que se me salían de las manos. Los mexicanos en la Ciudad de México tienen una energía muy distinta a la que yo traía desde Los Andes y el choque fue estremecedor, no lo puedo negar. Al tiempo descubrí que vivía en un lugar apasionante donde a pesar de las enormes diferencias culturales, yo tenía las puertas abiertas para iniciar una vida de joven y adaptarme a una ciudad abundante, creativa, rica en símbolos, ruidosa, estresante y al mismo tiempo generosa en experiencias y una diversidad de culturas como contienen pocas ciudades. Ha sido la experiencia más enriquecedora de mi vida”, recuerda.

Gherzi es articulista en varios medios medios de comunicación entre ellos el diario mexicano El Heraldó donde escribe sobre política, actualidad, justicia social y feminismo. Asegura que su interés en la política se lo debe a su madre y su interés en la lucha por la igualdad de género inició cuando ella se convirtió en mamá.

“La vida en México me fue llevando a participar activamente en algunos temas políticos y ciudadanos que me apasionaban y me despertaron muchas preguntas. Sin ser experta en el tema pude compartir épocas maravillosas con personas muy admirables. Con los años una se vuelve más observadora y más crítica. **El feminismo es otro tema y se lo debo a la maternidad.** Fui una madre joven en un país desconocido y tuve que aceptar que estaba afectada y muy confundida con lo que debía, quería o tenía que hacer. Estoy segura de que ese fue el momento más transformador de mi vida. **El patriarcado y la misión de la madre son cosas que**

**conviven en el día a día de la mujer oprimiendo desde el Estado y desde la familia toda posibilidad de un punto medio y justo.** El contrato social silencioso es cruel para las mujeres desde sus cimientos más longevos. **La lucha feminista es una lucha a muerte y una siente que si no toma posiciones y actitudes radicales no ayuda mucho a quienes más lo necesitan”,** detalla.

Uno de los proyectos más recientes de la comunicadora es el podcast “La bodega” el cual califica como un lugar donde depositar dudas, inquietudes y teorías de personalidades que le interesan y le han hecho reflexionar sobre múltiples temas que le apasionan.

“Una bodega es un lugar donde acudir cuando uno quiere compartir con alguien, sentirse cómodo y sin compromisos. Las bodegas fueron para mi lugares mágicos, como las taguaras (bares pequeños en Venezuela), los mercados de calle, los almacenes de juguetes y las tiendas de café donde ver al otro tal como es no requiere ningún esfuerzo”, explica.

## **México lindo... y machista**

Mientras México presume una cultura que exalta a la mujer como pilar de los hogares al mismo tiempo encabeza la listas de violencia machista y feminicidios en la región. Diez casos al día, según registros de la ONU. Las activistas denuncian que el machismo está tan arraigado que muchas personas no lo ven por querer disfrazarlo de tradición o confundirlo con “amor”.

**“México es más machista y patriarcal de lo que nos atrevemos a pensar”,** declara Gherzi. “La cultura reafirma una adoración casi irreal por la importancia de la familia y lo que realmente se vive dentro de ellas. Entre la adulación a la mujer y el odio a la misma ocurre todo un mundo muy dramático donde ellas están obligadas, no sólo a continuar con el guión, sino a enriquecerlo con voluntad extrema y mucha innovación porque la vida familiar está a cargo de las mujeres y cometer errores les puede costar muy caro. El feminicidio es una consecuencia de esos “errores”. Quizás ser guapas, inteligentes, madres y esposas abnegadas, independientes, rebeldes, libres o dependientes económicas nada más, les hace ser el blanco perfecto para la violencia. **La sensación que respiro es que nos tienen que ajusticiar y nos tienen que sentar siempre en la silla de los acusados para que en la estructura que sostiene a un país muy masculino, no pueda moverse nada y que desde las fuerzas nuevas, de mujeres muy enteradas de lo que es la igualdad, lo inamovible de los hombres se defienda con una violencia cada vez más dura, más fuerte y más disimulada”,** agrega.

Después de un proceso de reflexión, la creadora de “La bodega” dice que hoy en día no se considera a sí misma como activista pues su proceso de divulgación y participación en el movimiento feminista lo califica como lento, “quizás más analítico y cuestionador”, pero que “nunca es tarde para abrazar desde la empatía todo lo que sea necesario.”



@maria\_ghersi\_

FEMI  
NISMO  
INC.



## NUNCA MADRES

### **Nunca Madres, la libertad de elegir y decir no a la maternidad**

“Ser o no ser, he ahí el dilema”, es probablemente una de las frases más reconocidas de la literatura clásica, pero William Shakespeare, quien escribió Hamlet en el siglo XVI, era un hombre que nunca tuvo que hacerse preguntas que las mujeres llevamos haciéndonos siempre, aunque desde hace unos años sí que puedan ser verbalizadas sin temor a terminar en la hoguera.

Una de esas grandes preguntas es “¿quiero o no quiero ser madre?” Como bien hay mujeres que tienen muy claro desde temprano el no querer maternar, hay otras que dudan porque, al fin y al cabo, todas hemos sido criadas bajo los estereotipos y la idea de que la maternidad, tarde o temprano, es un destino inesquivable solo por el hecho de ser mujer.

Sin embargo, según informes de la CEPAL, la natalidad ha disminuído en América Latina pues son cada vez más las mujeres que deciden no tener hijos. Ante esta realidad, Irán Sosa, magíster en políticas públicas y género, e Isabel Cortés, financista y negociadora internacional decidieron crear en

2021 la comunidad “Nunca Madres”, tras conocerse en un espacio online angloparlante de mujeres sin hijos que ya lideraba Isabel.

Irán recuerda que cuando tomó la decisión de no maternar empezó a buscar espacios y para ella era importante que fueran organizaciones respetuosas con las mujeres que sí decidieron ser mamás y con las infancias.

“Cuando supe que Isa hablaba español porque es de Colombia y yo de México comenzamos con la idea de ir más allá y crear una comunidad en nuestro idioma, necesitábamos representación cultural latinoamericana porque no es lo mismo decidir no tener criaturas en Estados Unidos o en Europa, donde quizás la familia o la religión no tiene un rol tan central como en países latinoamericanos e hispanoparlantes. Fue abrir ese camino hasta con las palabras porque nuestro nombre puede ser transgresor hacia las religiones, pero en realidad lo único que **queríamos era visibilizar la falta de una palabra y de un lenguaje que nos diera realidad. No hay una palabra que nos ayude de manera positiva a reflejar esta decisión que hemos tomado desde esta autonomía corporal. Somos mujeres sin hijos y ese *sin* implica una carencia, hay una falta de algo.** No hay una palabra en positivo para las no madres por elección, siempre está el *no*, siempre es este sentido negativo. Entonces, en esta reivindicación de lenguaje dijimos “*hay que llamarnos Nunca Madres*”, detalla.

Por su parte, Isabel señala que la comunidad, que hoy alcanza las doce mil seguidoras en Instagram y que combina reflexión y humor en sus publicaciones, ha crecido mucho en

el último año porque las mujeres se están preguntando de manera muy abierta y sin filtros si ser madres o no y que las conversaciones sobre este tema en español también han aumentado. “Hemos identificado que las mujeres que están todavía en un proceso de decisión son las que más apoyo buscan”.

Esto se debe a que aún existen muchos prejuicios cuando una mujer dice en voz alta no querer maternar pues suelen ser calificadas de egoístas, inmaduras, incompletas y cuanto adjetivo exista para juzgar porque el discurso histórico patriarcal establece que una mujer sólo tiene valor en cuanto es madre y/o esposa. Como si la independencia y la soltería fuesen sinónimos de fracaso.

## **Nos apoyamos todas**

Dentro de los ejes de trabajo de Nunca Madres están talleres y conversatorios. Uno de los más grandes es “El péndulo de la maternidad”, enfocado en todas aquellas que aún están en ese vaivén. Éste es un espacio de acompañamiento que brinda herramientas para que las mujeres que participan en él puedan tomar esa decisión de la mejor manera posible.

“El taller dura seis sesiones, es online porque si no lo reduciríamos sólo a Ciudad de México o Cali. Son sesiones que no se graban, lo que se dice ahí se queda ahí. Invitamos a dos mamás también porque definitivamente algo que nos parece importante es que las participantes puedan tomar la decisión desde esta desromantización de lo que nos han vendido de la maternidad rosa y que ellas nos cuenten, desde la honestidad, qué ha implicado para ellas su maternidad”, explican.

De igual forma, ofrecen un taller de finanzas porque uno de los argumentos más usados cuando las mujeres deciden no ser madres es la pregunta “¿y quién te va a cuidar cuando seas mayor?”

“Tener hijos no es una garantía de que vas a recibir cuidados en la tercera edad, y tampoco es una obligación de los hijos e hijas cuidar. Nos enfocamos en planificación financiera porque todos nuestros Estados fallaron en las pensiones y nadie de nuestra generación va a estar pensionado. De hecho, como nota curiosa, en un taller financiero se inscribió una mujer que ya es mamá, porque igual quería estar preparada”, expone Irán.

Una reflexión importante que hacen desde la comunidad Nunca Madres es cómo desde esa no maternidad por elección, se puede acompañar a las mujeres que sí son madres.

**“Nos necesitamos todas y el sistema nos tiene y quiere antagonizadas y separadas por lo que, en lugar de seguir esos discursos que no construyen, lo que buscamos nosotras es cómo caminar juntas para acompañarnos** porque definitivamente el tema de los cuidados y la crianza se hacen de manera individual, pero son actividades que deberían de ser estrictamente colectivas.”

## **El doble discurso**

Para muchas mujeres pertenecientes a la generación X (*nacidas entre 1965 - 1980*) y para las millennials (*nacidas entre 1981 - 1996*) es una experiencia común el haber

recibido poca educación sexual, pero sí la advertencia de evitar un embarazo joven a toda costa pero, al pasar los años y pisar los treinta las preguntas que más se repiten es “¿te vas a quedar sola?”, “¿te casaste y no vas a tener hijos?” un doble discurso que, según manifiesta Isabel, también pasa por el filtro de la clase social pues vienen de hogares de clase media donde está muy presente que los embarazos adolescentes vulneran las oportunidades de estudiar y trabajar.

“Cuando miras la base de las mujeres latinoamericanas que son de clases más bajas el panorama es completamente diferente. Ellas empezaron a tener hijos muy jóvenes y la razón principal es porque buscan en esos padres de esos hijos un apoyo financiero para salir adelante. Y la grandísima mayoría de las veces, ni siquiera es algo consciente. Es simplemente algo que hace parte de esa subcultura, por decirlo de alguna manera. Pero aquellas que crecimos con padres que se preocupaban mucho por el tema de la educación, fuimos las que vimos ese discurso de no llegues a la casa embarazada. Yo me acuerdo por ejemplo, que mi papá un día me dijo de manera muy clara «*A esta casa no vas a llegar embarazada sin haber terminado tus estudios universitarios. No quiero que te tires la vida*» Y yo tenía ocho años. Ahí se refería más a un tema de lo difícil que es para una madre que no ha terminado sus estudios, en nuestros contextos latinoamericanos, de poder tener una estabilidad financiera suficiente para poder vivir tranquila. Lo otro es que Colombia es el país que tiene más madres solteras en toda la región. Eso, desafortunadamente, sigue perpetuando el círculo de la pobreza.”

## Lo personal es político

Los bajos índices de natalidad actuales en todas partes del mundo así como los discursos desde el poder en ambos polos ideológicos que están promoviendo la natalidad y el rol de la mujer como madre y cuidadora son, en opinión de las cofundadoras de Nunca Madres, ejemplos actuales de que lo personal se vuelve político y más cuando se es mujer porque “el útero es el órgano biopolítico por excelencia y es el único órgano humano que está regulado por leyes”.

“Lo que está detrás de este llamado a la natalidad es que al disminuir los nacimientos, obviamente la pirámide poblacional está cambiando. Todos los gobiernos se están dando cuenta del gran problema que viene porque las mujeres no estamos teniendo hijos por decisión y se debe a tres razones principales. La primera es justamente el tema económico, a nuestras generaciones no nos está alcanzando el dinero para vivir. La segunda es el tema de los cuidados y de la crianza porque aunque tu pareja heterosexual sea muy progresista, finalmente el sistema es más grande y lo aplasta, es un regrésate a los cinco días, tu licencia de paternidad se acabó y estás tú sola mujer haciéndote cargo del 90% de los cuidados y de la crianza. Y el tercero es el tema climático porque nos estamos acabando los recursos del planeta, principalmente el agua. **Esta regresión en derechos sexuales y reproductivos y el querer regular la autonomía corporal de las mujeres, por ejemplo, eliminando el aborto, tiene un trasfondo económico.** Es para que la máquina, que es el sistema capitalista, siga funcionando y siga dando frutos, es decir, consumidores. Es una forma de resistir a discursos que vienen de hombres blancos y conservadores.”



@nuncamadres





## **Marbella Camacaro:** **“El patriarcado se ha nutrido del control de la sexualidad femenina”**

Nombrar la violencia que viven las mujeres en los espacios médicos, especialmente al momento de dar a luz, es un acto profundamente político pues hablar de salud y de derechos sexuales y reproductivos implica incomodar estructuras e ideas históricas profundamente arraigadas.

Marbella Camacaro, doctora y escritora venezolana, lleva casi 30 años de activismo feminista articulando la teoría y la práctica para lograr que la salud tenga enfoque de género y que, por fin, se salde la deuda histórica que la medicina tiene con las mujeres.

“Cuándo y cómo llegué a centrar mi interés en el debate del discurso y praxis obstétrica viene desde épocas cuando la sociedad era, aún más ciega, sorda y muda frente a las luchas por los derechos de las mujeres; por decir lo menos, épocas cuando la violencia en el hogar era un asunto privado; por decir lo más, cuando ser feminista era contranatura. A lo largo del tiempo, centré mi trabajo en y con las mujeres y nuestros derechos sexuales y reproductivos, dado que precisamente **el patriarcado se ha nutrido del control de la sexualidad femenina y de su condición reproductora, siendo la obstetricia un brazo disciplinar de la medicina patriarcal que socava la autonomía del cuerpo**, inclusive robándole su condición de psiquis - cuerpo sexuado en el momento de parir - nacer”, detalla.

Camacaro señala que la deuda que la civilización tiene con las mujeres es de cierto modo, impagable pues todo se ha hecho a medida de lo masculino y las mujeres han sido forzadas a ajustarse a una realidad hecha por y para los hombres.

“Aun y cuando en todos los tiempos las mujeres han luchado por sus derechos, ha sido un tiempo corto y en desequilibrio, comparado con la existencia del patriarcado, el cual, en tanto poder, ha tenido la astucia de mimetizarse para desdecir los logros e intentar vencernos. **No existe mujer que, en algún momento de su vida no haya sido discriminada, -por ser mujer-, y las que no lo reconocen son dobles víctimas por ser mujeres con ceguera de su propia condición de género.** Por ello, creo que es necesario la concienciación de las mujeres acerca de lo que ha significado nacer, vivir, crecer,

envejecer y morir en un mundo que nos aprieta y nos ahoga. Tanto así que la religión sentenció parirás con dolor y la ciencia parirás acostada, contraviniendo las más elementales leyes de gravedad, callando la realidad anatómica, fisiológica y psíquica de las mujeres. Visibilizar esa realidad es un compromiso ético e histórico. Esa tarea la debemos hacer en todos los espacios posibles”, explica.

Uno de los logros en la trayectoria profesional y personal de Camacaro ha sido que Venezuela fuera pionera en categorizar la violencia obstétrica (VO) como una violación a los DD.HH de las mujeres y cuya historia de lucha narra en [esta serie de artículos](#). Sin embargo, según cifras extraoficiales de 2024 señalan que hasta un 60% de las mujeres en el país ha sido víctima de este tipo de violencia.

Ante este hecho indica que si bien la violencia obstétrica está presente en la Ley Orgánica sobre el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia es casi “letra muerta”.

“Obviando el contexto sociopolítico y económico del país, una de las razones del silencio socio legal es porque la VO debe soportarse en una política pública de salud, siendo responsabilidad del Estado el diseño de la misma en consenso con las universidades, el gremio médico, las instituciones de salud y la particular convocatoria del colectivo de mujeres y la sociedad en general, lo cual no ha ocurrido. El debate de la violencia obstétrica, históricamente, apenas ha dado sus primeros pasos. Duele, pero **si las políticas para atender violencias más atávicas como los refugios para víctimas de violencia machista, no existen, las nuevas categorías de violencias contra las mujeres**

**pueden llegar a la orfandad si no alzamos la voz.** A pesar de lo antedicho, celebro que siendo una categoría recién nacida, su posicionamiento como debate en la agenda pública de los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres, nacional e internacional, ha sido un triunfo inigualado, y más importante su posicionamiento en los imaginarios sociales de las mujeres”.

## **El porvenir**

En los últimos años hemos evidenciado un retroceso en materia de derechos sexuales y reproductivos en todas partes. Ejemplos de ello han sido la revocación del derecho al aborto en EE.UU. (junio 2022) y la prohibición a las mujeres de decir públicamente que no quieren ser madres en Rusia (noviembre 2024) pero al mismo tiempo vimos iniciativas como la llevada a cabo en Francia donde inscribieron el derecho al aborto en su Constitución (marzo 2024) o la implementación de una licencia menstrual de tres días al mes para las empleadas públicas en Colombia (febrero 2025).

Según la activista, en estos momentos históricos el mundo vive un punto de inflexión y cambios que sin duda afectarán más a las mujeres.

**“Hoy los continentes cambian de lugar, no en el mapa geográfico, sino en el mapa del juego de poderes, lo que redundará, con certeza, particular e inexorablemente en las mujeres, especialmente en las de los pueblos pobres”.**



@clavefeminista

FEMI  
NISMO  
INC.



## Las Paritaristas, promoviendo la agenda feminista sin colores políticos

La rabia ante la normalización de la violencia, la invisibilización de sus aportes e ideas y la exclusión sistemática en la toma de decisiones en los partidos políticos fue el motor que impulsó en 2020 la creación de la organización feminista mexicana “Las Paritaristas” la cual, según explica su directora, Nancy Castañeda, busca ser un lugar seguro para todas las mujeres que buscan hacer política sin importar su ideología.

“Queríamos construir un espacio con voz propia, donde las mujeres pudiéramos encontrarnos, acuerparnos y organizarnos más allá de los colores partidistas, porque los derechos de las mujeres no se negocian. “Las Paritaristas” nace como una necesidad histórica y urgente por defender la paridad en Guadalajara, México que nos ha llevado a defender asuntos nacionales también. **Somos mujeres de distintos partidos, territorios e ideologías que coincidimos en algo fundamental: el feminismo es nuestra trinchera común**”.

Castañeda asegura que la experiencia de una alianza de mujeres que pertenecen a múltiples espectros políticos ha sido muy poderosa, pero a la vez un reto.

“Hemos visto que cuando las mujeres nos aliamos desde el respeto, el cuidado y la agenda común, somos una fuerza imparable. También ha sido desafiante porque **hemos tenido que desaprender muchas formas de competencia patriarcal que nos sembraron desde nuestras formaciones políticas**. Justo ahí reside el valor de Las Paritaristas, en tejer alianzas improbables y necesarias, en poner al centro la causa feminista, no la carrera política”, detalla.

El más reciente [informe de ONU Mujeres](#) señala que, al ritmo actual, la igualdad de género en las más altas esferas de decisión no se logrará por otros 130 años y que además, las carteras más ocupadas por ministras son “Mujer e Igualdad de género”, “Familia e Infancia”, “Inclusión social y Desarrollo”, “Protección y Seguridad social”, y “Cultura”, es decir, cargos estereotipados.

En opinión de la directora de Las Paritaristas, vivimos una paradoja pues sí hay más mujeres en puestos de poder y que buscan llegar a él, pero que la reacción patriarcal a ello es cada vez más violenta porque los hombres no quieren compartir los espacios de toma de decisiones.

“Hoy, muchas mujeres que se atreven a ejercer el poder enfrentan acoso, campañas de desprestigio, violencia digital y hasta física. **La violencia política contra las mujeres es el precio que el patriarcado nos quiere cobrar por atrevernos a participar. Y nosotras no vamos a retroceder.** Estamos viviendo el sueño de las sufragistas, ver mujeres en el poder con poder, hablamos ya de las primeras, en plural, en México, primera presidenta de la República, primera rectora de la Universidad de Guadalajara, primera alcaldesa de

Guadalajara, todas son inspiración para otras. Y también estamos viviendo una época donde públicamente se asumen feministas sin miedo”.

Además de denunciar la violencia política hacia las mujeres, la organización busca incidir a través de múltiples campañas comunicacionales y de calle como *“Ningún agresor al poder”, “Patriarcado clausurado”* y *“Se dice magistrada / presidenta, juezA, ministrA”*. Castañeda señala que no son consignas vacías sino exigencias éticas y legales.

“Hemos documentado casos, denunciado públicamente y empujado reformas. Pero **el sistema sigue protegiendo a los violentadores. Lo más doloroso es cuando las instituciones se vuelven cómplices, cuando las propias estructuras partidistas encubren. Nosotras decimos con claridad que quien agrede no puede representar a la ciudadanía. El poder debe ser un espacio seguro para todas. No vamos a normalizar que nuestros agresores legislen sobre nuestras vidas”**.

## Reconocerse y acompañarse

Como un gesto de apoyo y cercanía, desde Las Paristas crearon la PariPlaca, la cual es un reconocimiento que otorgan a organizaciones aliadas y que consideran destacadas en su labor en pro de los derechos de las mujeres. Ellas la definen como una herramienta de memoria y visibilidad.

“Es una especie de registro de las feminista en el poder con poder, una placa simbólica que reconoce, honra y también interpela. Porque la memoria es un acto de justicia y no vamos a permitir que nos borren o que nos cuenten a medias”.

Una de las frases de la placa señala que practican el "affidamento", un concepto poco conocido y que en líneas generales engloba la fe, la confianza y la fidelidad para con otras mujeres, pero que en sí mismo es distinto a la sororidad.

**"Affidamento es un concepto que tomamos porque nos parece profundamente hermoso. Habla de la relación de confianza, entrega y referencia política entre mujeres. No se trata solo de acompañarnos emocionalmente, como en la sororidad, sino de reconocernos autoridad unas a otras, de confiar el poder, la palabra, el liderazgo en manos de otras mujeres. Nosotras llegamos a él porque sentimos que había que profundizar esa idea de red, de tejido vivo, donde una mujer puede decir: "ella es mi referente, confío en su mirada". Es un acto político de lealtad feminista, pero a la vez es un compromiso de que si no te cae bien la otra no seas tu quien le meta el pie pues ya viene todo un sistema patriarcal por nosotras", explica.**

Finalmente, para la activista uno de los mayores aprendizajes en todos estos años de trabajo y lucha ha sido que "no hay feminismo sin comunidad" y que todos los derechos que tenemos hoy fueron conquistados por mujeres que pensaron no solo en ellas.

"Aprendimos que el poder se puede habitar de forma distinta, desde el cuidado, la escucha, la congruencia. Y sobre todo, que las colectivas salvan la vida. En los momentos más duros, lo que sostiene no es el cargo, es la red. El avance de nuestros derechos sólo será defendido por nosotras mismas, por las mujeres".

 LAS PARITARISTAS @lasparitaristas

FEMI  
NISMO  
INC.



## Escribir es también sanar: **Agy Coelho** y el duelo narrado en “La belleza de rompernos”

Escribir un libro rara vez comienza con una página en blanco. En muchas oportunidades empieza con algo que hemos vivido o experimentado. En el caso de Agy Coelho (Venezuela, 1986) fueron las pérdidas, así, en plural pues al duelo migratorio experimentado tras su llegada a Panamá en 2018 se le sumó un divorcio, el fallecimiento de su padre y la enfermedad de su madre.

Seis años después, todo ese dolor y la transformación del mismo, tomó forma y el resultado es “La belleza de rompernos”, obra inspirada en la metáfora de Kintsugi, el cual es un arte japonés que repara piezas de cerámica partidas pegándolas con oro y resaltando las grietas. Así, mezclando experiencias personales con herramientas para transitar los duelos demuestra cómo, en medio de las fracturas, también puede surgir belleza.

“El proceso de escribir un libro es un viaje y yo inicié de manera no formal en el 2018 cuando después de un ciclo de pérdidas muy intensas y condensadas en un corto tiempo dije *‘Esto lo tengo que poner en algún lugar. En algún momento voy a escribirlo’* y para que eso llegara a un proceso formal pasaron seis años. Incluido el año y medio que me tomó vaciar y organizar todas las historias, Además, para los que no han escrito un libro y se quieren animar, a mí me hubiese ayudado mucho saber que un libro también es como un ente vivo en el sentido que, inicialmente, partí con la idea de que iba a estar orientado a las estrategias y acciones que podemos hacer para gestionar un duelo, pero fue cambiando a una combinación entre historias personales y herramientas. Y así, hasta mayo de 2025 que vio la luz”, detalla Coelho.

## **El que no termina**

Uno de los duelos transversales en la historia es el duelo migratorio el cual, asegura, es un proceso que no termina del todo por lo que no se debe opacar.

“Me tocó dialogar con él como a todos los que hemos salido de Venezuela y creo que no es nada más de quienes se van, obviamente también es un duelo de quienes se quedan. Una de mis grandes pérdidas fue perder a mi país, lo conocido, mi calle, mis amigas del colegio y la reinención que todo eso implica porque nunca termina. De hecho, yo decía que mi duelo ya estaba bastante trabajado, pero con todo el tema político el año pasado volví casi al punto cero porque comencé a romantizar la idea de volver, de la posibilidad de recuperar nuestro país. Cuando salí de Venezuela fue cuando más que nunca entendí a mis padres, inmigrantes portugueses, los cuales siempre hablaban de la familia, los sabores y los sitios que dejaron”.

## La primera vez

A muchas personas no les tocó vivir un duelo intenso o una pérdida significativa si no hasta la pandemia por el COVID-19 pues fue un escenario en el que todo el mundo perdió algo, empezando por lo que nos era cotidiano. En opinión de su autora, la publicación es un espejo de ese proceso.

Coelho asegura que lo que más se preguntaba era cómo mostrar lo que realmente sentía porque no quería romantizar nada de un proceso tan duro en el que “uno siente que se rompe”, pero que también quería expresar que en esa ruptura puede haber algo mucho más maravilloso.

“Entonces encontré al arte Kintsugi y dije ‘¡eso fue lo que me pasó!’, después de crearme rota, inservible y de que mis pérdidas eran el final de la historia, no lo fueron. El kintsugi celebra las grietas y las resalta como parte de la historia del objeto. Yo gané mucha perspectiva y sin esas pérdidas no sería la persona que soy hoy, la que tiene más herramientas, habilidades y cualidades para afrontar la vida. La belleza de rompernos es un libro que habla muy crudamente del dolor y eso era algo que yo quería hacer, porque en estos momentos donde sentía que ese dolor me paralizaba tanto, decía ‘Esto hay que llamarlo por su nombre. Yo no quiero escuchar que todo está bien, que todo pasa, que esto es porque va a venir algo mejor’. Quería darle forma, identidad con palabras y con sensaciones a ese dolor, ponerlo ahí y eso fue muy sanador. Lo que me funcionó a mí fue abrazar, enfrentar y darle la cara al dolor porque **las pérdidas nunca van a parar, pero lo que sí no perdemos nunca es la posibilidad de construir el después y lo que viene luego de ellas**”, manifiesta.



@fatimaagycelho

FEMI  
NISMO  
INC.



## **Ella Construye, transformando el mundo una obra a la vez**

En pleno siglo XXI, los estereotipos de género siguen, de cierta forma, condicionando nuestras trayectorias profesionales, relegando a muchas mujeres, especialmente en sectores técnicos, a la invisibilidad o la precariedad.

La construcción es uno de los sectores más masculinizados, donde ser mujer no solo implica luchar por un puesto, sino también resistir el cuestionamiento constante y, muchas veces, el rechazo. Cansada de vivir esa discriminación en carne propia la arquitecta española, Laura Baquero, pasó de la indignación a la acción y fundó en 2017 la organización “Ella Construye” la cual ofrece cursos y formación profesional a mujeres en el área de albañilería, electricidad, carpentería y pintura donde ya han pasado más de 500 mujeres en diversas regiones del país.

Baquero recuerda que desde muy joven siempre tuvo pasión por la construcción. “Una anécdota que me marcó fue vivir una situación de discriminación al estar embarazada y que mis clientes dejaran de verme como una persona válida para dirigir obras. Esto me hizo reflexionar: si en determinadas

ocasiones no hay espacios para nosotras las técnicas, y aún menos para las mujeres que trabajan en oficios ¿por qué no crear uno? **Ella Construye nació con la idea de abrir caminos y demostrar que las mujeres también podemos transformar este sector.** Actualmente no tengo un número exacto, pero puedo decir que muchas de las alumnas han continuado formándose, y **algunas han logrado insertarse en el mercado laboral o emprender sus propios proyectos en construcción. Esto último es lo más factible para una mujer en España, porque desgraciadamente los empleadores aún desconfían de contratar a mujeres**".

Uno de los logros de Ella Construye ha sido conseguir alianzas con empresas y así, detalla, ofrecer prácticas reales y oportunidades de empleo. "Además, estas alianzas ayudan a demostrar que **la inclusión femenina en la construcción no solo es posible, sino que aporta valor y diversidad a los equipos.** La experiencia ha sido positiva, y seguimos buscando fortalecer estas colaboraciones".

Junto con el del transporte, el sector de la construcción, es uno donde puede encontrarse más sexismo, la arquitecta relata que sí han enfrentado resistencia y prejuicios, "pero la estrategia ha sido siempre mostrar resultados concretos y testimonios de mujeres que han triunfado en el sector. También promovemos campañas de sensibilización y trabajamos con empresas para crear ambientes más inclusivos. La clave está en demostrar que la diversidad en la construcción enriquece y mejora los resultados", añade

## Querer construir

La directora de Ella Construye indica que para participar en los talleres y formaciones no se requiere experiencia previa, solo muchas ganas de aprender y compromiso.

“Buscamos mujeres que quieran cambiar su vida a través de la construcción. Podemos conectar a quienes nos contacten con las mujeres formadas que ofrecen sus servicios, en función de sus necesidades. Nuestro enfoque principal es empoderar a las mujeres para que puedan acceder a oportunidades laborales

Después de ocho años de trayectoria, Baquero manifiesta que ha enfrentado dos retos principales: romper con los prejuicios sociales y culturales que aún existen en torno a la presencia femenina en la construcción y conseguir alianzas y financiamiento sostenido. En cuanto a los aprendizajes, recuerda la importancia de la perseverancia, la necesidad de sensibilizar a la sociedad, y especialmente, a los empresarios de la construcción para que no duden en confiar en el talento femenino en sus empresas.



@ellaconstruye

FEMI  
NISMO  
INC.



## **Joanna Peñalver: “Las mujeres con discapacidad no están en las agendas y las madres cuidadoras somos invisibilizadas”**

Joanna Peñalver se define como una atrevida, mamá y agente de cambio. Todo esto después de quince años de activismo en pro de la inclusión social tras el diagnóstico de autismo de su hijo Samuel. Desde la coordinación general de la Organización Venezolana de Autismo (OVA), la secretaria general de Solidaridad Activa y como líder global de la iniciativa Giving Tuesday Venezuela, Joanna es ejemplo de arrojo, constancia y como al buscar herramientas, los caminos complejos se hacen más transitables logrando incluso leyes que protegen a quienes lo necesiten.

“Mi hijo inició terapias en 2010 y fue diagnosticado en 2011, un diagnóstico que yo esperaba no existiera. Tuve que tomar la decisión de dejar de trabajar y dedicarme a él para llevarlo

adelante, sin embargo, fue un reto pues era muy costoso. Un vecino me habló de una beca y entendí que podía encontrar recursos. Empecé a planificar muchas cosas para Samuel en mi erróneo afán de creer que si hacíamos de todo saldríamos de eso rápido, pero luego entendí que era para toda la vida. En la búsqueda de terapias conocí otras familias, me dediqué a estudiar y entender el autismo para entender mejor a mi hijo y así empecé a crear contenido para educar a otros. Junto a mi hermana de vida, Adriana Ocampo, íbamos a todos los colegios donde nos permitían hablar. Luego, acudí a la convocatoria del entonces diputado Julio Montoya por la Ley de Autismo, una reunión donde asistieron ochenta personas aproximadamente y terminamos seis, después de las elecciones me nombró coordinadora nacional del proyecto de ley, en ese ínterin mi hijo sufrió acoso escolar y ahí entendí que más que nunca había que hacer algo para que las cosas cambiaran”, detalla.

Sobre las estadísticas del Trastorno del Espectro Autista (TEA) en Venezuela, la activista señala que no hay cifras actuales ni exactas. Según estimaciones de su organización puede que por cada 31 personas 1 está dentro del TEA.

“Nos parecemos Estados Unidos, la razón de mi conclusión es porque recorro el país y observo la cantidad de personas. Un ejemplo reciente fue cuando estuve en Santa Bárbara del Zulia y fui a un colegio con una matrícula de 400 alumnos donde tenían 30 alumnos con trastorno del espectro autista, con mi hijo se graduaron de bachiller siete alumnos dentro de su salón con TEA, la UNEARTE de los Altos Mirandinos nos refiere que más del 50% de su población está dentro del espectro, lo que nos dice que la prevalencia en el país es alta”, indica.

## Ampliando y formando redes

Peñalver también participa activamente en espacios políticos y feministas como el partido Primero Justicia, Amnistía Internacional, Frente Amplio de Mujeres, Rediálogo y más porque, asegura, todos los espacios son útiles y los espacios de mujeres le han abierto muchas puertas.

Esto claro porque son las mujeres quienes históricamente cargan con el cuidado de los hijos y las tareas del hogar. Una responsabilidad que aumenta cuando de discapacidad hablamos.

“Las mujeres que somos madres sentimos mucha culpa siempre. Dejar a mi hijo por días, aunque ya tiene 19 años me duele, pero al final sé que lo hago por él y es en la búsqueda de financiamiento y apoyo para estas causas. Es un desafío ganar la voluntad de los sectores porque muchas veces nos subestiman. **Recuerdo a una dirigente quien me dijo que mi perfil era “hablar de autismo y no de las mujeres”, como si las mujeres no somos quienes damos a luz a las personas con autismo y como si no existen niñas, adolescentes y mujeres con autismo. Mi causa no es solo el autismo sino la inclusión social, alzo la voz por las mujeres con discapacidad que no están en las agendas y por nosotras las madres cuidadoras que somos invisibilizadas”.**

Impulsada por el propósito, Peñalver, junto con muchas otras personas, logró la aprobación La Ley para la Atención Integral a las Personas con Trastornos del Espectro Autista (TEA) en 2023, una día que recuerda con mucha emoción.

“Cada vez que decían “Aprobado” corrían lágrimas en mis ojos porque solo Dios sabe todo lo que hicimos para conseguirla. En la Asamblea Nacional dejamos un precedente, todos decían que éramos el mejor sector con quienes habían trabajado. De ahí se nos abrieron las puertas para más y por supuesto lo aprovechamos y emprendimos la Ley de Autismo en Miranda, Sucre y Táchira, así como las 19 ordenanzas municipales, nuestro secreto es tener los ordenamientos listos y ofrecerlos a los actores políticos. Cada logro es vitamina para mi alma, es mi paz con mi hijo y con Dios, porque este es un camino que nace del amor”.

## El sendero continua

La coordinadora general de la OVA señala que si bien con la ley ha sido un antes y un después aún falta mucho por lograr.

“La barrera que más cuesta derribar es la actitudinal y **el mayor desafío es sensibilizar y ganar la voluntad, incluso desde las familias porque los padres son la primera barrera que una persona con autismo debe derribar porque los padres entramos en negación, hay quienes lo superamos, pero hay quienes no lo hacen nunca.** Es un proceso que toca enfrentar un día a la vez, sin embargo, hemos avanzado y **somos el movimiento social con mayor incidencia política en la historia del país**”



@joanna.c.penalver

FEMI  
NISMO  
INC.



UNIÓN IBEROAMERICANA  
DE MUNICIPALISTAS  
UNIÃO IBERO-AMERICANA  
DE MUNICIPALISTAS

## **María García Pizarro: “La democracia se debilita cuando las mujeres no están en el poder”**

Los municipios son el primer punto de encuentro entre la ciudadanía y los Estados. El liderazgo local conoce las necesidades de sus habitantes y puede dar la primera respuesta para que las personas hagan comunidad y habiten territorios igualitarios y sostenibles.

Una de las organizaciones más importantes enfocadas en esta área de acción es la Unión Iberoamericana de Municipalistas (UIM) dirigida por la abogada y especialista en gestión empresarial, María García Pizarro, quien es la primera mujer que ostenta el cargo de Secretaria General.

García Pizarro recuerda que su llegada al mundo de la cooperación internacional enfocada en Iberoamérica fue en

1998 cuando participó en un programa de ayuda gestionado por el Ayuntamiento de Barcelona y la Agencia Española de Cooperación Internacional al Desarrollo tras el huracán Mitch.

“Desde mi llegada a Honduras sentí que la cooperación era y es el trabajo al que me quería dedicar. La Cooperación al Desarrollo cambia vidas e introduce nuevas variables en las decisiones que te van a marcar”. Añade que su nombramiento como secretaria general significa un mayor compromiso institucional con la importancia de que las mujeres lleguen a espacios de poder y de responsabilidad para tomar decisiones.

“He sido la primera vicepresidenta primera de la UIM y hoy soy su nueva secretaria general, electa en la Asamblea General celebrada en nuestro último Congreso por unanimidad, tras ser presentada como candidata por quien ha sido secretario general por más de 25 años, Federico Castillo Blanco y a quien estaré siempre muy agradecida. Me siento muy honrada y estoy muy contenta porque la UIM cuenta con municipalistas en toda Iberoamérica que, por más de tres décadas, suman sus talentos para fomentar la cooperación, el intercambio de conocimiento y la construcción de redes que impulsen el desarrollo sostenible, la democracia local, la igualdad de género y la participación ciudadana, desde la visión local y municipalista. Y este es también mi compromiso”, manifiesta.

## **El género en la agenda**

Al preguntarle cómo ve el estado de los derechos humanos de las mujeres en Iberoamérica señala que la situación no es la misma en todos los países, pero lo que sí les iguala es el debilitamiento de las democracias.

“A eso se le suma las crisis que cuestionan los Estados de Derecho y que limitan los derechos humanos incidiendo de manera muy sustantiva en las mujeres. La satisfacción con la democracia ha mermado de manera sustantiva en los últimos diez años y con ella, los derechos humanos. Estas pérdidas, tal como enfatiza ONU Mujeres, provocan que hoy uno de cada cuatro países esté denunciando la pérdida de derechos de las mujeres y que los derechos de las mujeres y niñas enfrentan un escenario sin precedentes de amenazas cada vez mayores en todo el mundo, desde niveles más altos de discriminación hasta protecciones jurídicas más débiles y un menor financiamiento para los programas y las instituciones que apoyan y protegen a las mujeres”.

García Pizarro también alerta que “la participación de las mujeres en la política y en los asuntos públicos sigue siendo insuficiente a pesar de las distintas medidas que se han empleado y los compromisos de los países e instituciones”.

A su juicio, algunas de las causas por las que las mujeres no acceden a la política, y las que acceden suelen retirarse, son los mandatos sociales que continúan ubicando a las mujeres en espacios privados y a los hombres en espacios públicos, por la división sexual del trabajo, la violencia política, la dificultad de acceder a recursos económicos y la exclusión financiera.

“Es por ello que la UIM lanzó en 2024 el programa “Mentoring para mujeres líderes del espacio local iberoamericano” el cual tiene como objetivo que mujeres políticas de reconocida trayectoria y liderazgo en gobiernos locales de Iberoamérica compartan sus conocimientos y experiencias con mujeres

jóvenes que comienzan sus carreras políticas, facilitando su acceso a espacios de toma de decisión y es un éxito, tanto por los aprendizajes para las participantes más jóvenes como para las más experimentadas, porque nos hace repensar planteamientos y cómo debemos dar solución a fallos como los que anteriormente he mencionado. Este programa es un primer paso que tiene que acompañarse de otras alternativas capaces de crear un ecosistema de formación, apoyo y de aceleración para que más mujeres estemos en espacios de poder y queramos seguir estando en ellos”, detalla.



@garciapizarromaria



UNIÓN IBEROAMERICANA  
DE MUNICIPALISTAS  
UNIAO IBERO-AMERICANA  
DE MUNICIPALISTAS

@uimunicipalistas

FEMI  
NISMO  
INC.



## **María Alejandra Mancebo: “Un liderazgo inteligente es aquel que elimina los sesgos que frenan el avance de las mujeres”**

En el sentido formal y técnico el compliance, o cumplimiento normativo en español, es el conjunto de prácticas que una empresa lleva a cabo para asegurar que sus operaciones cumplan la ley y así evitar riesgos reputacionales.

Para María Alejandra Mancebo, abogada venezolana, especialista en gerencia y defensora de los derechos de las mujeres, es mucho más que eso y lo define como “el latido ético de una organización y una manifestación de los valores que demuestran de qué está hecha cada empresa”. De eso se trata su primer libro, “Liderazgo con corazón. El poder femenino en el compliance”, título que forma parte de la nueva Colección Editorial Visionarias, dedicada a visibilizar voces de mujeres que escriben desde la experiencia y la acción transformadora.

“Un programa de compliance efectivo empodera a cada persona para que se convierta en una voz de cambio, eliminando la idea de que el silencio es la opción más segura. Es una fuerza transformadora que nos impulsa hacia un futuro más justo, donde hacer lo correcto no es una opción, sino la norma”, agrega.

Esta publicación une la ética, el liderazgo, el feminismo y la cultura corporativa en una época en que cada vez más personas están rechazando el mundo empresarial tradicional y conceptos como “subir la escalera corporativa” pierden fuerza. Ante esta realidad, Mancebo opina que las empresas deben mostrarse más humanas y recuperar la cercanía con sus trabajadores y potenciales colaboradores enfocándose en valores como la empatía y la colaboración.

“El liderazgo del futuro no está definido por la fuerza o el poder autoritario, sino por la inteligencia emocional y espiritual. Escuchar de verdad a nuestros equipos. Se trata de valorar sus ideas, entender sus preocupaciones y priorizar su bienestar. Es un liderazgo que crea un espacio psicológicamente seguro donde las personas se sienten libres de expresarse, de cuestionar el statu quo y proponer soluciones innovadoras sin temor a ser juzgadas. Además, las empresas deben tomar medidas concretas para demostrar este compromiso, como implementar políticas claras que cierren las brechas salariales y garanticen permisos de maternidad y paternidad adecuados, además de eliminar los sesgos inconscientes que frenan el avance de las mujeres”, detalla.

## «Liderazgo femenino» y «Liderazgo feminista»

En opinión de la autora los conceptos de liderazgo femenino y feminista, aunque distintos, están entrelazados.

“El liderazgo femenino no es un estereotipo, sino un estilo auténtico que valora la intuición, la empatía y la vulnerabilidad como fortalezas, sin dejar de lado la razón y la lógica. Por otro lado, el liderazgo feminista tiene como propósito promover la igualdad y la justicia. Es importante reflexionar sobre la paradoja de muchas mujeres que, al romper techos de cristal, no se identifican con el término «feminista». Sin embargo, sus acciones de resiliencia y determinación han abierto caminos para las futuras generaciones. Por lo tanto, aunque quizás no usen la etiqueta, muchas de ellas han actuado de manera feminista con sus vidas”.

Finalmente, la autora nos comparte tres recomendaciones para las mujeres que están en el área de compliance:

Liderar con el corazón y la vulnerabilidad: No intenten encajar en un molde de liderazgo patriarcal que valora la rigidez y el control. Combina tu inteligencia con la empatía, tu razón con la emoción y tu determinación con la compasión.

Usar la voz para promover la justicia: El compliance no es solo «hacer lo correcto» sino también «decir lo correcto». En un entorno corporativo con elementos patriarcales, el silencio puede ser cómplice de la injusticia. No tengas miedo de alzar la voz para denunciar la corrupción, la discriminación o cualquier práctica poco ética.

Conectarse y apoyarse mutuamente: Es fundamental que las mujeres nos impulsemos entre nosotras. Busca mentoría y apoya a otras mujeres. Comparte tus experiencias, tanto los éxitos como los fracasos, y celebra los logros de tus colegas. La cultura patriarcal a menudo nos pone a competir entre nosotras, pero la verdadera fortaleza viene de la conexión y la solidaridad.



@maria\_alejandra\_mancebo\_2

FEMI  
NISMO  
INC.



## **El club de las peri: "Es inaceptable que algo tan universal como la perimenopausia siga siendo un tema secundario"**

La menstruación, la menopausia y la endometriosis son temas que para muchas personas siguen siendo tabú o innecesarios de investigar porque es algo que solo viven las mujeres. No por nada las organizaciones feministas manifiestan que la ciencia sigue en deuda con nosotras porque muchos de los tratamientos que se usan solo fueron probados en hombres, por lo que sus resultados pueden no ser tan efectivos e incluso contraproducentes en las mujeres.

Un concepto que muchas estamos conociendo recientemente gracias a doctoras con enfoque feminista y a las redes sociales es el de perimenopausia, proceso que viene antes de la menopausia y marca el final de los años reproductivos, ésta puede comenzar alrededor de los 40 años y es el tema central de "El club de las peri", podcast creado en 2024 en Ciudad de Panamá por Susie Dávila y Ana Graciela Medina, abogadas y health coaches.

Ambas explican que la principal motivación del proyecto es ayudar a todas las mujeres a transitar y entender esta etapa pues cuando ellas pasaron por eso no encontraban información clara ni médicos dispuestos a ir más allá a la hora de diagnosticar. A esto se le suma el hecho de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) pronosticaba que en 2025 la menopausia alcanzaría a más de mil millones de mujeres en todo el mundo, de los cuales unas 37 millones viven en América Latina y el Caribe.

"El club de las peri es un acto de sororidad, de ponerle voz a lo que tantas callamos, y decir no estamos solas. Hemos llegado a más de 50 mil oyentes, mujeres en todas partes del mundo sintiéndose identificadas. Un momento importante fue haber ganado el premio a Mejor Podcast por el Foro Nacional de Periodismo", señala Medina.

En opinión de Dávila, el auge de la información e interés sobre estos temas se debe a que cada vez más mujeres se unen gracias a las redes sociales para hablar de lo que les pasa y les afecta. "Hemos borrado ese miedo a envejecer que la sociedad patriarcal nos inculcó, ahora las doctoras y mujeres en la ciencia están alzando sus voces para decir que la transición hormonal es real".

"Estamos viviendo un despertar femenino en muchos sentidos. Hoy entendemos que callar lo que nos pasa no nos protege, al contrario, nos aísla. Las redes sociales han sido un catalizador, pero también el hecho de que las mujeres nos hemos atrevido a hablar con transparencia de temas que antes eran tabú como el cuerpo, las hormonas, la sexualidad y el envejecimiento. Además, hay una generación de

profesionales de la salud que están rompiendo paradigmas y haciendo investigación con perspectiva de género. Todo esto ha creado un movimiento global de visibilidad que nos beneficia a todas", agrega Medina.

Sin embargo, ambas coinciden en que aún falta mucho por investigar y que exista perspectiva de género en la medicina pues aún abundan los profesionales que dicen que las mujeres se quejan mucho, que realmente no tienen nada o que cualquier malestar se soluciona bajando de peso. "En el caso específico de la perimenopausia y la menopausia, la deuda es doble, porque hablamos de una etapa que vivimos todas las mujeres que llegamos a la mediana edad. Es inaceptable que algo tan universal siga siendo tratado como tema secundario", aseguran.

## Conociéndonos

Dávila y Medina explican que la perimenopausia se puede identificar por síntomas más que por resultados en exámenes médicos. Algunos de ellos son cansancio inexplicable, ansiedad, dificultad para concentrarnos, variaciones en el ciclo menstrual, cambios digestivos, resequedad vaginal y síntomas vasomotores como sudoraciones o calores nocturnos.

"Lo importante es estar informada porque la información es poder, y hacer los cambios en el estilo de vida que apoyen esta transición, siempre estamos hablando de ellos en el podcast. Una mujer informada puede tomar control y tomar mejores decisiones sobre su salud, dice Dávila.

Medina añade que es clave entender que con la perimenopausia no se pierde nada, sino que es el inicio de una nueva etapa y hay herramientas para hacer esa transición más llevadera. "Siempre insistimos, infórmate, busca apoyo médico con perspectiva de género y toma decisiones conscientes sobre tu salud".



@elclubdelasperi





## **Verónica Arvelo: “Nuestro verdadero adversario es el sistema patriarcal»**

La unión entre mujeres siempre ha existido, nos ha hecho más fuertes y nos ha permitido alcanzar muchos derechos, aunque el discurso patriarcal busque separarnos y ponernos como enemigas. Desde las que alcanzaron el derecho al voto hasta quienes lograron la despenalización del aborto, hay mucha historia que aún no se ha contado sobre la sororidad y la capacidad de organizarnos entre nosotras.

Este es el tema de “Alianzas y resistencias. Un viaje a través del feminismo y el poder de las redes de mujeres», el primer libro de la abogada y activista feminista venezolana Verónica Arvelo quien asegura ver en esta publicación un sueño cumplido y un atrevimiento más en su vida.

“Cuando pienso en escribir y publicar siempre tengo que mencionar a Susana Reina. Recuerdo que la primera vez que escribí sobre feminismo fue gracias a ella. Mi primer artículo no pasaba de tres párrafos y me tomó más de tres semanas terminarlo. Entre elegir un tema, cambiar palabras, borrarlo todo y volver a empezar, lo que realmente me detenía era la inseguridad de que alguien me leyera. Cuando se lo conté a Susana me dijo: «No esperes nunca a que esté perfecto. Si tienes algo que decir, escribe y compártelo, no importa cómo quede, porque siempre habrá alguien que necesite leerlo. La técnica y el estilo vendrán con el tiempo; lo importante es que te atrevas» Esas palabras cambiaron algo en mí para siempre. Desde entonces, las aplico en muchos aspectos de mi vida. Y gracias a esa lección, me atreví a dar este paso”.

En opinión de Arvelo, el feminismo hoy es más amplio y diverso gracias al alcance que ha logrado por la tecnología y las redes sociales.

“Cuando un movimiento crece tanto es imposible que sea homogéneo. No todas compartimos las mismas formas de lucha ni la misma visión, y eso a veces puede generar divisiones. El enemigo no es la mujer que habita el feminismo de una manera distinta a la tuya, ni tampoco los hombres, como algunos han intentado desinformar. Nuestro verdadero adversario es el sistema patriarcal y nuestra ruta consiste en transformarlo todo hasta alcanzar una igualdad real, construida sobre la equidad, la empatía, la libertad y la justicia. Además, frente al avance de los movimientos ultraconservadores, la unidad se vuelve más necesaria que nunca. Y precisamente Alianzas y resistencias busca transmitir ese mensaje, que solo lograremos cambios profundos y duraderos si permanecemos unidas”.

## Una más

Hace un tiempo la autora forma parte de los más de 7.7 millones de migrantes y refugiados de Venezuela en el mundo. Desde Tennessee, ahora trabaja con la organización Latino Memphis como coordinadora de salud materna haciendo acompañamiento durante el embarazo y el posparto.

“Esta experiencia me ha hecho reflexionar todavía más sobre lo valioso que es para las mujeres construir redes de apoyo y saberse acompañadas en momentos de tanta vulnerabilidad. Trabajar en Latino Memphis ha sido un verdadero privilegio porque he conocido a personas increíblemente hermosas y comprometidas que me hicieron sentir bienvenida y apoyada desde el primer momento”, detalla.

## Muchos espacios, muchas redes

Arvelo es activista en múltiples espacios y proyectos, desde liderar la organización Entretejidas, tener un programa en Mujeres Radio hasta ser bloguera en Feminismo INC. Cuenta además que ella siempre ha sido feminista, aunque de pequeña no sabía lo que significaba el término.

“La primera vez que escuché la palabra feminista fue en el colegio, cuando una maestra, cansada de mis cuestionamientos, me dijo: “Si sigues por ese camino vas a terminar como una de esas feministas locas de por ahí”. Y no se equivocó”.

Añade que fue en la universidad cuando decidió investigar más sobre esa palabra y al leer lo que significaba entendió que sí, era feminista y sería la única etiqueta que lleva con orgullo.

“El activismo, como tal, empezó al escribir para Feminismo INC. Ese fue el punto de quiebre, sentí la necesidad de ir más allá de las palabras y sumergirme en la acción. Comencé a participar en todos los eventos feministas de los que me enteraba y en el camino conocí a Mónica Tamarones, directora de Mujeres Radio. Con ella y su equipo perdí el miedo de hablar en público. Más adelante, me contactó la gente de CERLAS para coordinar un proyecto, y de ahí surgió Entretejidas, una red de articulación feminista que creció tanto que terminó convirtiéndose en una organización donde con la colaboración de otras organizaciones feministas y activistas independientes logramos hacer muchas cosas valiosas para las mujeres en Venezuela. Todo lo que he hecho y lo que he logrado es gracias a otras mujeres y a las redes que hemos construido juntas. Y precisamente por eso, mi primer libro tenía que hablar de ello, Alianzas y Resistencias es una forma de rendirle homenaje a las redes de mujeres”.

Reflexionando sobre el proceso de escribir, Arvelo manifiesta que el capítulo más difícil fue el que habla del feminismo en Venezuela por los sentimientos encontrados que ello supuso.

“Por un lado, quería hacer justicia al trabajo maravilloso de tantas feministas que, a pesar de las adversidades, siguen luchando y construyendo esperanza; pero, por otro lado, me pesaba el contexto político y el temor de que mencionarlas pudiera traerles algún tipo de problema. También quise dedicar un espacio a dar a conocer el movimiento feminista venezolano, porque muchas veces se piensa que no existe o que es muy pequeño. Y aunque evidentemente no tiene el poder de convocatoria de movimientos como los de México, Argentina o España, sí existe, resiste y realiza un trabajo profundamente importante, sobre todo en el contexto tan complejo que atraviesa Venezuela. Fue un reto enorme, pero también un ejercicio muy emotivo y necesario para mí”.

## Las resistencias

Sobre la posibilidad de perder muchos de los derechos que las mujeres han alcanzado, Arvelo asegura que sin unidad podemos retroceder décadas y que es importante que todas las mujeres se unan, más allá de si denominan feministas o no.

“El voto, el estudio, abrir una cuenta bancaria, decidir con quién casarse o divorciarse, tener una propiedad a tu nombre y trabajar de forma remunerada fueron logros de mujeres que se organizaron y lucharon, muchas de ellas perseguidas, encarceladas, ridiculizadas. El problema es que lo que se conquista también puede perderse. Y cuando se pierde, no importa si te llamas feminista o no, la pérdida nos golpea a todas por igual. El feminismo sigue siendo urgente porque aún vivimos en un mundo lleno de violencia machista. La verdadera libertad empieza cuando dejamos de vivir para ser validadas y empezamos a reconocernos a nosotras mismas”.



@eldiariodevarda

FEMI  
NISMO  
INC.



POR-NO HABLAR

## **Idaira Alemán Afonso:** **“La educación sexual no es adoctrinamiento, es una herramienta de protección y libertad”.**

Con el reinicio de la actividad parlamentaria en España, el Ministerio de Igualdad prepara una Ley Abolicionista de la prostitución tras los múltiples escándalos vinculados con altos cargos del gobierno, pero la realidad es que no son sólo los políticos quienes pagan por sexo. España es el primer país de Europa en consumo de prostitución y un 39% de los hombres españoles admite haber sido “cliente”.

El vínculo entre la prostitución, la trata y explotación sexual de personas y la pornografía es indiscutible porque al enseñar a los varones que el sexo es una demostración más de poder y que el cuerpo de las mujeres tiene un precio, a éstas se les deja de ver como personas para percibir las únicamente como mercancía desechable.

Sobre este tema hablamos con Idaira Alemán Alfonso, trabajadora social, especialista en educación sexual, activista contra la trata y fundadora del proyecto “Por-No Hablar”, el cual nació en 2021 como respuesta a que el gran educador sexual de la juventud hoy en día es la pornografía, pero que el trabajo de prevención no era solo con adolescentes sino también con las familias y profesionales educativos. El proyecto fue galardonado por el Consejo General de Trabajo Social de Canarias como uno de los más innovadores e inspiradores de 2025.

“Cuando comencé a trabajar con víctimas de explotación sexual viví un momento que me marcó profundamente. En ese entonces se puso de moda un video pornográfico en el que un hombre metía la cabeza de una mujer en un inodoro mientras la penetraba. Muy pronto, las mujeres que atendíamos empezaron a contarme que los demandantes les pedían reproducir exactamente lo que habían visto en ese video. Esa fue la primera conexión directa que identifiqué entre pornografía y prostitución. Lo que se normaliza en la pantalla acaba siendo demandado en los cuerpos de las mujeres en situación de prostitución. Ahí entendí que el objetivo de la pornografía no es mostrar sexo, sino enseñar a ver a las mujeres como objetos sexuales. Y este es el mismo pilar sobre el que se sostiene el sistema prostitucional”, explica.

## **Sin querer perder**

Organizaciones y activistas feministas luchan desde hace años por la abolición total de la prostitución y la pornografía no solo en España sino en el mundo entero pues socava totalmente los derechos humanos de las mujeres. Sin

embargo, muchos sectores hablan de la “libre elección” y lo que piden es una regulación.

En opinión de la activista, la abolición genera tanto rechazo porque señala directamente el gran tabú que es la demanda masculina y la posibilidad de perder privilegios que han tenido siempre.

“Nada de esto existiría sin hombres dispuestos a pagar por acceder al cuerpo de mujeres. Los datos son claros, la estadística indica que el 39% de los hombres en España ha demandado prostitución ¿Cómo pueden entender tantos hombres que penetrar a mujeres que no les desean es sexo? Esa es la pregunta incómoda que nos devuelve la necesidad urgente de una mirada abolicionista. A eso se suma un factor económico, estamos hablando de una de las industrias más lucrativas del mundo, que mueve millones a costa de la cosificación y la explotación de mujeres y niñas”.

## **Inmediatez en todo**

La directora de Por-No Hablar también asegura que, en una sociedad hipersexualizada como la que existe hoy en día, el sexo “ha dejado de ser un espacio de conexión, placer y cuidado, para convertirse en una especie de fast food donde lo importante es consumir rápido y sin vínculos”.

“El sistema capitalista se ha encargado de recalcar que los cuerpos son una mercancía más, transmitiéndonos la idea de que cada cual “hace con su cuerpo lo que quiere”, como si el cuerpo fuera algo ajeno a nuestra propia identidad y experiencia vital. Pero todas las vivencias que tenemos a nivel sexual nos marcan profundamente como personas, y por eso

deben ser cuidadas desde la responsabilidad, el respeto, el deseo, el consentimiento, el placer y poniendo en el centro la ternura”, detalla.

## **Nuevas formas de violencia**

El veloz avance de las herramientas de inteligencia artificial ha sido útil para generar otro tipo de violencias, como la digital, a través de los deep fakes y compartir imágenes explícitas sin consentimiento y aunque a su vez existen iniciativas como la Ley Olimpia la cual busca castigar estas acciones, Alemán manifiesta que son los Estados quienes deberían protegernos.

“No podemos permitir que la tecnología vaya por delante de los derechos humanos. Las grandes plataformas y quienes controlan el mercado digital, como hemos visto incluso con personajes como Elon Musk y sus comentarios machistas y pornográficos, han demostrado que no van a priorizar la protección de las personas si eso supone frenar sus beneficios. Por eso los gobiernos tienen la obligación de regular, de exigir responsabilidades y de garantizar entornos digitales seguros”.

## **El silencio no protege**

Ante el resurgimiento de movimientos políticos que intentan recortar derechos sexuales y reproductivos y minimizar la educación sexual, la especialista afirma que los padres deben entender que si ellos no hablan de sexualidad con sus hijos e hijas, el porno lo hará por ellos.

“La educación sexual no es adoctrinamiento, es una herramienta de protección y libertad. Educar en sexualidad no es hablar solo de genitales. Es hablar de respeto, consentimiento, emociones, igualdad, autoestima y cuidados. Es enseñar que el cuerpo propio merece cuidado y dignidad, y que el de los demás también. El enfoque debería ser cercano y honesto. En la práctica significa escuchar más de lo que se habla, mostrar interés genuino por lo que piensan y sienten, y no ridiculizar ni juzgar sus dudas. También implica generar espacios cotidianos de confianza: conversaciones en la mesa, en el auto o mientras se hace cualquier actividad, para que la sexualidad no sea un tema tabú reservado a una charla solemne, sino parte natural de la vida. Igualmente, es importante dar ejemplo con las propias actitudes, mostrar relaciones basadas en el respeto, el consentimiento y el cuidado enseña más que mil discursos”.

Asimismo, expone que los gobiernos deben garantizar que la educación sexual integral forme parte del currículo escolar porque es un derecho y una herramienta frente a las violencias.

## **De libre y elección, poco**

Sobre su experiencia como activista contra la trata, indica que no hay un único perfil de sobreviviente, pero que el elemento común que atraviesa todas las historias es la vulnerabilidad.

“Hay circunstancias que se repiten como la pobreza, la violencia machista desde la infancia, migraciones forzadas, ausencia de oportunidades o redes de apoyo. Los tratantes saben detectarlas muy bien y se aprovechan. Sin embargo,

cuando escucho a las mujeres, lo que más se repite no es solo el relato de la explotación, sino algo aún más desgarrador, la sensación de que no le importan a nadie. Muchas cuentan que, además del dolor de lo que les hacían proxenetas y prostituidores, lo más devastador era esa vivencia de abandono, de sentirse invisibles y sin valor. Y aquí es donde la sociedad también tiene una responsabilidad enorme.

Añade que “no solo miramos hacia otro lado, sino que muchas veces culpabilizamos a las mujeres que están en prostitución, en lugar de señalar a quienes las explotan y demandan sus cuerpos”. Destaca también la enorme resiliencia con la que, poco a poco, las sobrevivientes van reconstruyéndose.

A lo largo de estos años, la activista dice que el principal reto del proyecto ha sido romper el silencio en aulas, hogares y redes sociales pues la idea de no tocar ciertos temas aún prevalece.

“En redes sociales hemos sufrido bloqueos, en algunos centros educativos la entrada fue difícil al principio, y en las propias familias el miedo o la vergüenza eran una barrera. Pero poco a poco hemos demostrado que hablar del tema no destruye, sino que protege y libera. El mayor aprendizaje ha sido comprobar que la juventud quiere hablar de esto. También hemos aprendido que las familias y profesionales necesitan apoyo y herramientas, que no basta con señalar el problema, sino que hay que acompañar”.

Adicionalmente, afirma que lo aprendido mediante la pornografía se puede desactivar pues son muchos los y las

adolescentes que reconocen que lo que ven son prácticas que les impone imposibles, que les presiona con cuerpos inalcanzables o prácticas que no disfrutan y que les impide sentir de verdad.

“Cuando trabajamos con ellos y ellas, se abre un espacio para construir nuevas formas de relacionarse basadas en el deseo mutuo, el consentimiento, el placer compartido y la ternura. Ha sido muy valioso comprobar que la transformación es real. La hemos visto suceder en un aula, en un taller con familias, en un encuentro comunitario. Lo que más me llevo es la certeza de que frente a un sistema que nos quiere aislados y consumiendo, la única respuesta posible es hacer comunidad. El sexo no tiene precio, tiene valor. Es una de las experiencias más bonitas que podemos vivir los seres humanos. Dejar que la pornografía y las nuevas formas de violencia digital sigan marcando la pauta es entregar esa parte tan valiosa de nuestras vidas a un sistema que solo persigue el dinero.”



POR-NO HABLAR @por\_no\_hablar

FEMI  
NISMO  
INC.



## Marina Pérez de Cárdenas, de la vocación al impacto desde Fundamorgan

En una región marcada por desigualdades profundas y violencias que adoptan nuevas formas, el trabajo de organizaciones que fortalecen la autonomía económica de las mujeres, apuestan por la educación y fomentan una ciudadanía crítica resulta indispensable. Entre ellas destaca Fundamorgan, brazo de responsabilidad social de Morgan & Morgan en Panamá, liderada por la abogada Marina Pérez de Cárdenas.

Impulsada desde muy joven por una vocación de justicia, la activista en DD.HH. ha tejido su labor desde una perspectiva feminista que reconoce la complejidad de las experiencias de las mujeres y busca transformarlas desde la raíz. Su trayectoria entrelaza acompañamiento legal, redes de cuidado y la convicción de que el cambio social nace cuando las mujeres pueden vivir con dignidad, autonomía y poder real sobre sus vidas.

Si bien Pérez de Cárdenas tiene diez años en la institución liderando programas de ciudadanía responsable, desde hace cinco también lidera el eje de acceso a la justicia, enfocado en género y violencia. Responsabilidad que llegaría en medio de la pandemia por el COVID19 y además, un postparto.

“Fue muy duro y sentíamos mucha impotencia porque Panamá fue uno de los países más estrictos con el confinamiento. Poder trasladar la gestión de apoyo legal a mujeres sobrevivientes de violencia fue muy difícil. Al pasar más tiempo en sus casas, tenían más contacto con sus agresores y al restringir la movilidad se dificultaba el salir a poner una denuncia porque las instituciones públicas cerraron. Todas tenían además una fuerte dependencia económica hacia sus parejas o exparejas porque generaban ingresos menores a 800 dólares mensuales o simplemente se quedaron sin trabajo. **Cuando no hay autonomía económica hay más riesgo de violencia**”.

Una respuesta a esa realidad fue el proyecto “Respira sin violencia” el cual consistió en comprar kits preparados con tijeras, hilos y materiales que enviaron a las participantes del proyecto y a las cuales se les enseñó a coser por videollamadas para que pudieran venderlas.

## **Nos alcanza a todas**

La especialista comenta que un tema en el que están enfocados actualmente es la violencia digital, la cual afecta desproporcionadamente a las mujeres.

“En Panamá no hay mucha conversación todavía en torno a violencia digital. A pesar de iniciativas importantes como la Ley Olimpia, todavía falta reglamentación, educación, sensibilización y políticas públicas. La ley es un componente dentro del ecosistema de cosas necesarias para hacer incidencia. **La violencia digital es la misma violencia machista de siempre con un mecanismo nuevo de propagación mucho más fuerte** porque existe la posibilidad de esconderse detrás de un alias”.

Añade también que la tecnología se ha convertido en una herramienta de los agresores para controlar y ejercer violencia contra sus parejas.

“Si hay cámaras en la casa, algo que en Panamá es muy común, ésta es un mecanismo más de control, sabemos de episodios donde controlan la temperatura, la iluminación y luego hacen gaslighting, control de la geolocalización con trackers en la cartera o debajo del carro”.

## **Menos pobres, pero desiguales**

En el más reciente informe de la CEPAL se indica que hubo una reducción del 2.2% en los niveles de pobreza en América Latina, pero que los niveles de desigualdad persisten. A juicio de Pérez de Cárdenas es difícil señalar una sola razón porque es un asunto estructural y sistémico que se debe en gran parte a problemas de institucionalidad y democracias débiles.

“Los Estados deben saber qué ocurre y a quién darle qué. Por lo menos, desde Panamá, nos falta entender mejor los datos de lo que ocurre en cada zona y cómo poder adaptar los programas y proyectos a cada una, porque somos un país abismalmente desigual y diferente”, explica.

En cuanto a la región, señala que no se termina de entender las razones de la pobreza, siendo una de ellas la normalización de la violencia.

“De alguna forma, nos hemos adaptado a vivir dentro de esa violencia y a justificarla, Nos faltan perspectivas sociológicas y antropológicas para entender los problemas. Creamos leyes pensando que van a resolver todo, pero la ley es una parte de ese esquema que necesitamos para atender lo que sucede. Por ejemplo, si una niña ha sido abusada, ¿por qué tenemos que llevarla ante un juez? O sea, claro que es importante ese acceso a la justicia, pero ¿qué hace una niña violada ante un juez? Eso no tendría que ser así, es revictimización. Es llegar tarde. Hay que poner el foco en lo preventivo. Tenemos que enseñar tanto a niñas y niños el autocuidado, hay que ir a los colegios a hablar de estos temas”.

## **Proyectos 2026**

De cara al año que está por empezar, la directora de Fundamorgan expresa que el foco será avanzar en el área de ciudadanía responsable y atender a jóvenes entre 15 y 30 años para que fortalezcan sus competencias ciudadanas, sus habilidades blandas, sus valores democráticos y su conocimiento en DD.HH.

Y desde el programa de asistencia legal comunitaria, el cual está formado por un equipo seguir con el apoyo legal gratuito y confidencial a mujeres sobrevivientes de violencia. “Esto no para nunca, cada abogado tiene más de cien procesos andando. Históricamente, desde que abrió Fundamorgan se han tramitado más de 3800 procesos

legales a mujeres que, de otra manera, quizás no hubieran podido acceder a la justicia o tener este apoyo. Con la parte legal hemos aprendido también la importancia de la autonomía económica para las mujeres y tenemos para el 2026 la tercera edición del proyecto "Fuerza entre costuras" que hacemos con otras organizaciones para darles herramientas técnicas y que así puedan generar ingresos propios".



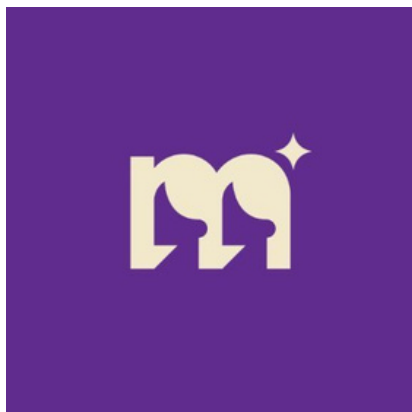
@marinaperezdecardenas



FUNDAMORGAN

@fundamorganpa

FEMI  
NISMO  
INC.



## **“Mujeres en la sombra” muestra la mitad oculta de la historia**

Si pensamos en nuestros libros escolares o de la universidad recordaremos que, sin importar la asignatura, los protagonistas tanto de las portadas como de los contenidos eran hombres. La exclusión de las mujeres en la historia universal ha hecho que los relatos estén incompletos pues sus logros y aportes han sido silenciados o atribuidos a los hombres.

A la periodista y comunicadora española Carmen Matas le tomó tiempo darse cuenta de esto tras revisar su biblioteca y ver que “todo lo que había leído hasta el hasta al momento eran obras de hombres”. Esa, sin saberlo aún, sería la semilla del proyecto “Mujeres en la sombra” que nació formalmente en 2021 y tiene como objetivo dar visibilidad y rescatar del olvido a grandes figuras femeninas de la historia.

“El proyecto empezó bastante antes de 2021 cuando comencé a leer más autoras y encontré muchas historias de mujeres que desconocía, de las que nadie me había hablado cuando estudié, que no estaban en el relato general pero que habían hecho grandes cosas a pesar de tener todo en contra. En Twitter hablaba de lo que encontraba y a la gente le gustaba. Después de la pandemia tuve tiempo para pensar y organizar mejor ese contenido y decidí hacer una página web para que todo fuese mucho más formal, pero realmente se transformó en una comunidad”, recuerda.

En opinión de Matas, “Mujeres en la sombra” es una forma de reivindicación pues la historia universal “no está completa sin nosotras”, por eso además de los contenidos en la web y redes sociales también han llevado a cabo actividades presenciales, como talleres y charlas.

“Queremos que este conocimiento no quede solo en un artículo sino que se comparta porque sentimos que la historia tiene una mitad oculta”.

Sobre cómo seleccionan los perfiles que han publicado hasta ahora, indica que el primer factor es que su historia sorprenda y que no solo sea un perfil humanista.

“También trato de no ser muy etnocentrista, ir más allá de los perfiles de mujeres blancas, europeas o estadounidenses. Hay veces que se hace complicadísimo porque la documentación que hay es súper limitada”.

## Falta de voluntad

La fundadora de “Mujeres en la sombra” manifiesta que si bien desde 2018 hay acciones para enaltecer a las mujeres de la historia como el poner sus nombres en estaciones de trenes, bibliotecas o avenidas no es suficiente.

“¿Qué está pasando para que no se integren estos contenidos, para que no se hable de estas figuras y sigamos educando a generaciones y generaciones de niñas que creen que hay muchas cosas a las que no pueden aspirar porque son terrenos masculinos? Sabemos que hay un largo camino por recorrer para intentar que esto cambie. Un ejemplo son los Premios Nobel, ha habido grandes mujeres que han hecho investigaciones, proyectos y aportes en economía, en química, en física y que siguen siendo olvidadas. No hay mucha voluntad ni de cambiar ni de evolucionar, siguen premiando básicamente solo a hombres”, detalla.

Matas expresa que si bien este trabajo les llena y lo sienten como un propósito también es verdad que puede llegar a ser un reto.

“Esta es una labor necesaria que debería estar encauzando las instituciones y los gobiernos, pero no es solo que no lo hacen sino que cuando hay personas que lo hacen voluntariamente, se encuentran con muros de burocracia y falta de financiamiento que condenan a la precarización. Esperamos que pronto haya un cambio real en los planes de estudio, que se incluyan los aportes y las historias de las mujeres en los libros de texto. Que se apliquen cambios de verdad”.



@mujeres\_en\_la\_sombra

FEMI  
NISMO  
INC.

eBook

# Atrevimientos que TRANSFORMAN 2025

MARÍA CECILIA GHERSI

NUNCA MADRES

MARBELLA CAMACARO

LAS PARITARISTAS

AGY COELHO

ELLA CONSTRUYE

JOANNA PEÑALVER

MARÍA GARCÍA PIZARRO

MARÍA ALEJANDRA MANCEBO

EL CLUB DE LAS PERI

VERÓNICA ARVELO

IDAIRA ALEMÁN ALFONZO

MARINA PÉREZ DE CÁRDENAS

MUJERES EN LA SOMBRA

## Equipo

Directora: **Susana Reina** (@feminismoinc)

Diseñadora: **Adriana Reina** (@mima.maker)

Periodista: **Alejandra Watts** (@alejandra\_watts)

RR.II: **Adriana Muñoz** (@adrimbenites)

Ilustradora: **Vanessa Tsoi** (@vanetsoi)

Web master: **María Alejandra Aldrey** (@kirisima)

feminismoinc.org



@feminismoinc



Feminismoinc

