

VERÓNICA

FEMINISTA

80 RELATOS INCÓMODOS



FEMI
NISMO
INC.

Siete años con mi Vero.

Este ebook reúne una selección de artículos de Verónica Arvelo publicados en FeminismoInc desde abril de 2019 y es, ante todo, el testimonio de una voz que ha sabido sostenerse en el tiempo con una coherencia poco común. A lo largo de estos años, su escritura ha acompañado debates, interpelado certezas y abierto preguntas necesarias construyendo un archivo vivo que dialoga con las tensiones y urgencias del feminismo contemporáneo en nuestra Región.

Verónica es venezolana, caraqueña, abogada de profesión y escritora por afición. Libre pensadora, viajera incansable y lectora insaciable. Ahora migrante, trabajando con mujeres latinas en el norte, porque sus ideales van más allá de la palabra escrita, son compromisos puestos en acción.

La constancia de Vero no es solo una cuestión de frecuencia, sino de responsabilidad política. Cada texto refleja una decisión consciente de nombrar lo que incomoda, de señalar lo que muchas veces se prefiere omitir y de insistir en la importancia de pensar con profundidad incluso en contextos marcados por la inmediatez. Su trabajo se afirma en la convicción de que el feminismo también se construye desde la reflexión rigurosa y sostenida y nunca cede ante la presión de lo superficial.

A esa disciplina se suma un talento que se expresa en la claridad con la que logra traducir debates complejos en ideas accesibles sin perder densidad ni filo crítico. Su escritura es directa, honesta y profundamente política, capaz de conectar con quienes ya están dentro del movimiento y también con quienes se acercan por primera vez a estas discusiones. En sus textos hay una voluntad de diálogo, pero también una firmeza que no negocia principios.

Este ebook es, entonces, una invitación a recorrer ese camino de pensamiento que nuestra querida Vero ha ido trazando con lucidez y valentía. Sus artículos siempre me han recordado que escribir también es una forma de intervenir en el mundo y de disputar el sentido de lo que creemos posible. Y quienes la conocemos sabemos que esa misma lucidez convive con una lealtad entrañable, de esas que sostienen incluso cuando todo lo demás se tambalea.

Gracias Vero por estos 7 años blogueando con nosotras.
¡Te admiramos y queremos mucho!

Susana Reina

FEMI
NISMO
INC.

No somos lomito

27 abril 2019



Hace unos días en las redes leí el tuit de una venezolana asegurando que las mujeres de otro país (que prefiero no nombrar para no caer en conflictos innecesarios) nos tenían celos por ser hermosas, lo que generaba mucha xenofobia, además agregaba: "Y eso que para allá, no emigró el verdadero lomito". Al ver ese comentario tan absurdo comencé a leer las repuestas de la gente para saber si había alguien que pensara como yo, pero las repuestas terminaron sorprendiéndome mucho más.

Por un lado las venezolanas que habían emigrado a ese país, se sentían sumamente ofendidas y aseguraban que ellas también eran lomito, y "...lomito del bueno...". Por el otro, estaban las que emigraron a otros lugares y las que aún residen en Venezuela, que también aseguraban ser lomito; aquellas que no querían sonar antipáticas y deseaban acabar la discusión decían que todas las venezolanas, por el solo hecho de haber nacido en Venezuela eran "el mejor lomito del mundo". También alcancé a leer las respuestas de mujeres de otras nacionalidades que afirmaban que el verdadero lomito eran ellas, porque no necesitaban tantas operaciones para ser hermosas.

Fue un tuit muy comentado por hombres y mujeres, pero entre tantas respuestas, no encontré ninguna en la que alguien pareciera darse cuenta del verdadero problema, el hecho de que entre mujeres nos autodenominemos trozo de carne para el consumo y que además lo hagamos con tanto orgullo que terminemos discutiendo por ello.

La cultura machista está tan arraigada en nuestra vida, la cosificación de la mujer es tan frecuente y tan "normal", que ni siquiera nos damos cuenta de cuando la estamos respaldando, sobretodo en Venezuela donde ser hermosa (según los estereotipos estéticos impuestos) parece ser una obligación, obligación que termina afectando la salud física y mental de muchas mujeres día a día, quienes tratan de encajar a como dé lugar, con dietas, ejercicios e incontables y costosas cirugías.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMI
NISMO
INC.

Feminismo y un golpe de libertad y realidad

16 junio 2019



Muchas de nosotras somos feministas aún sin aceptarlo, la mayoría por temor y desconocimiento del verdadero concepto. En mi caso, quizás por esta tendencia casi obsesiva de cuestionarlo todo, nunca me han gustado las etiquetas, nunca he aceptado por verdad absoluta lo que me dicen o me enseñan, no creo en ninguna religión, no me identifico plenamente con la izquierda o con la derecha y no encajo con la mayoría de convencionalismos sociales. Es por ello que antes de aceptar definirme como feminista tuve que leer muchísimo (continúo leyendo y aprendiendo) y hasta ahora puedo decir que la etiqueta de “feminista” es la única que llevo con orgullo a pesar de que todavía estoy en construcción.

Una vez que te aceptas y defines como feminista, comienza una especie de proceso muy extraño, a mí me gusta llamarlo “desconexión de la Matrix”, (quienes vieron la película entenderán) pues comienzas a darte cuenta de muchas cosas que antes para ti eran irrelevantes, porque han estado ahí todo el tiempo y se han normalizado, dejas de reírte de comentarios sexistas, dejas de disfrutar canciones o películas que antes habías amado, comienzas a cuestionar comportamientos ajenos y propios, evitas reuniones con determinadas personas porque sabes que ante cualquier comentario sexista te va a costar mucho quedarte callada y te comienzan a molestar de sobremanera las críticas hacia otras mujeres por su apariencia, o por comportamientos no aceptados socialmente para una mujer.

Todo lo anterior es muy difícil, a veces parece hasta limitante, pero la recompensa es algo increíble, cuando comienzas a cuestionar al sistema patriarcal poco a poco dejas de querer encajar con ese estereotipo de mujer perfecta que ni siquiera es real, tu autoestima se fortalece, ya no te molestan esos rollitos atrevidos en la cintura, ni la arruguita que se te hace en la frente, o ese cabello rebelde que nunca se queda en el sitio donde lo pusiste. Te liberas de las presiones de lo que se espera de ti, por supuesto, hay cosas que todavía te generan temor pero al menos ahora las equivocaciones pasan a ser una opción, ya no juzgas a las otras mujeres, lo que hace que tengas amistades mucho más sinceras y aunque estas consciente de que aún nos queda mucho camino por recorrer antes de alcanzar la libertad plena, comienzas a sentirte mucho más libre.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Feminismo, una palabra satanizada

13 julio 2019



Hace unos días subí una foto que me tomé en un taller al que asistí sobre feminismo (organizado por las amigas de FeminismoInc y la Red de Mujeres Aiven) en mi estado de Whatsapp. Generalmente las imágenes que subo a mis estados son controversiales, ya que suelo hacer fuertes críticas a la sociedad, a la religión, al machismo y al sistema en general. Sin embargo, no recuerdo que ninguna de estas imágenes causara tanto revuelo como mi sencilla foto al lado de dos pones, uno con la consigna de FeminismoInc "Que ninguna se quede atrás" y el otro de #RedDeMujeresAIVEN "Enfócate en el género empoderate y actúa".

En seguida me comenzaron a llegar mensajes de mis contactos. "A mí tampoco me gustan los hombres", "Bienvenida al matrimonio", "tu esposo es un mártir", "pobre de tu esposo, es un macho maltratado", "¿Qué dijo tu esposo al respecto?", "a los hombres también nos discriminan", etc; algunos mensajes eran con tono de broma y otros con cierta irritación.

Tenía ganas de responder a cada uno de ellos con sarcasmo e ironía, pero terminé por colocar un post educativo en mis redes y en mi estado de Whatsapp con las definiciones de machismo y feminismo según la Real Academia Española y agregué la pregunta ¿encuentras las diferencias? Esta vez solo una persona de mis contactos respondió, no aceptaba la definición de la RAE y continuaba enfascada en que el feminismo es machismo al revés. En su argumentación decía que obviamente había discriminación hacia la mujer y que sí existía un sistema patriarcal, pero que este sistema no podía ser sustituido por uno matriarcal, que sí debería existir un movimiento que buscara la igualdad, pero que debía de tener otro nombre, porque el término feminismo siempre iba a marcar una ruta no de igualdad sino de superioridad y aunque le intenté explicar de mil maneras el por qué del término, no hubo forma de que lo entendiera o cambiara de opinión.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Este corto debate en conjunto con las reacciones generadas por mi foto de asistencia a un evento feminista me hizo reflexionar sobre lo mucho que la palabra "feminismo" ha sido satanizada, a tal punto que genera temor y rechazo y también sobre la gran responsabilidad que tenemos nosotras las feministas de comenzar a transmitir información y educar a las personas sobre lo que busca y significa el verdadero feminismo.

Es importante que comencemos a compartir en nuestras redes frases, conceptos y datos importantes que ayuden a sacar el feminismo del saco de tabúes a donde lo ha asignado el patriarcado.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Críticas tóxicas

26 julio 2019



El otro día en la playa escuchaba la conversación de unas personas que estaban sentadas cerca de mí, no me gusta escuchar conversaciones ajenas pero hablaban tan fuerte que se me hacía imposible no escuchar.

Estas personas criticaban maliciosamente a dos señoras que se estaban tomando fotos en la orilla de la playa, la mayoría de críticas las hacían los hombres, una de las más absurdas fue "trajes de baño tan pequeños deberían de estar prohibidos para mujeres de más de 45 años o por lo menos para mujeres que no pesen más de 65 kilos dependiendo de la altura, porque lo demás es contaminación visual" (comentario que se supone debería ser gracioso). Respiré profundo, tenemos que saber elegir nuestras batallas, no podía ponerme a discutir con personas que no conozco, además no iba a permitir que estos idiotas de mentes cortas arruinaran mi amado y merecido día de playa, traté de volver a concentrarme en mi lectura, pero sus burlas cada vez eran peores y su tono de voz más alto, no sé si su propósito era que más gente se les uniera a la conversación o que las señoras víctimas de sus burlas los escucharan.

La parte de la conversación que acabó con mi paciencia fue cuando uno de estos señores le dijo a su pareja "mi amor si tú te llegas a poner así te dejo o por lo menos no te saco más", sorpresivamente ella en vez de ofenderse le respondió, "estás loco, antes de llegar a ese peso me suicido".

Me volteé para mirarlos, dos hombres (no precisamente delgados) y tres mujeres. No les dije nada, no hizo falta, no sé cuál fue mi cara, no sé si fue de odio o de asco pero se callaron inmediatamente. Me levanté y me fui a la orilla de la playa para respirar y recordar que no debo tomar este tipo de comentarios de forma tan personal como lo hice, pero no pude evitarlo, estaba molesta y lo sigo estando ¿En qué tipo de sociedad vivimos, que los hombres se sienten con el derecho a burlarse y hacer este tipo de críticas a las mujeres?, ¿se supone que estas señoras deberían usar trajes de baño más "discretos" solo por no tener la edad "adecuada" o un peso "aceptable", mientras que estos señores no tienen ningún complejo en mostrar sus abdominales más redondos que cuadrados?



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

No digo que todos los hombres sean así, de hecho creo que mi esposo estaba más indignado que yo. Sin embargo no es un hecho aislado, este tipo de comportamiento vergonzoso se repite muchísimo, estoy segura que muchas personas de las que están leyendo esto tienen alguna historia similar a la mía y esto es inaceptable. ¿Les ha pasado?



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

El amor mitificado

10 agosto 2019



“El amor ha sido el opio de las mujeres, como la religión el de las masas. Mientras nosotras amábamos, los hombres gobernaban. Tal vez no se trate de que el amor en sí sea malo, sino de la manera en que se empleó para engatusar a la mujer y hacerla dependiente, en todos los sentidos. Entre seres libres es otra cosa” Kate Millet.

Desde niñas se nos ha inculcado esta versión del amor en el que nos sacrificamos, nos entregamos en cuerpo y alma de forma incondicional, renunciando muchas veces a nuestros sueños y a nuestra libertad. “La vida ideal de cualquier mujer está centrada en encontrar el amor”, casarte, tener hijos y construir un hogar perfecto, no importa el costo, sí, puedes estudiar, trabajar, viajar y algo más, pero eso es relleno, el amor debe ser el centro de tu vida.

Nos lavan el cerebro a través de películas, novelas, cuentos, etc., que nos repiten una y otra vez frases como “El amor lo soporta todo”... y permitimos, “los celos son amor”... y nos irrespetamos, “Me perteneces”, “te complemento”... y nos anulamos. Lo cierto es que esto que nos han venido enseñando desde siempre no es sano, ni es verdadero, encontrar el amor y formar una familia no es necesariamente el sueño de todas las mujeres, además nadie puede ser verdaderamente feliz cuando amar significa renunciar a quien realmente es, el amor no debe basarse en la renuncia, la violencia o el dominio del otro. El amor no tiene nada que ver con la sumisión y la pertenencia. Estas palabras no deberían de ningún modo estar presentes cuando hablamos de amor. El amor no es renuncia, no son celos, no consiste en vivir pisando con cuidado para que a tu pareja no le intimide el sonido de tus pasos.

Ya lo decía Simone de Beauvoir “El amor auténtico debería de basarse en el reconocimiento recíproco de dos libertades” y cuánta razón tenía al expresar que “el día que una mujer pueda no amar con su debilidad sino con su fuerza, no escapar de sí misma sino encontrarse, no humillarse sino afirmarse, ese día el amor será para ella, como para el hombre, fuente de vida y no un peligro mortal.”



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Hay una frase que siempre recuerdo de las clases de introducción al derecho "Tus derechos terminan donde comienzan los derechos de los demás", pienso que en el amor es exactamente igual. "el amor por los demás termina donde comienza tu amor propio."



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMI
NISMO
INC.

Identificando la violencia

25 agosto 2019



Con frecuencia las líneas entre el amor y el abuso se desdibujan, aunque por cuestión de lógica estos conceptos jamás deberían hacer frontera. Vivimos en una sociedad donde abundan los conceptos errados. Los comportamientos violentos están tan naturalizados que llegamos a adoptarlos o a ser víctimas de ellos sin darnos cuenta. En las relaciones de pareja casi siempre la violencia comienza como algo imperceptible que va aumentando gradualmente y aunque los hombres también pueden ser víctimas en la mayoría de los casos somos las mujeres las más afectadas.

Los comportamientos violentos no son solo los insultos, gritos, violaciones o agresiones físicas que obviamente son los más graves, existen muchos más y es importante que se comiencen a identificar con el objeto de evitar caer en ese terrible espiral de violencia del que luego es tan difícil salir y que desgraciadamente muchas veces termina en la muerte.

Estás siendo víctima de violencia cuando tu pareja:

Te cela: te controla, tiene esta creencia extraña de que le perteneces, comienza a objetar tus llamadas, los mensajes que mandas, lo que publicas y comentas en tus redes, con quien sales y hasta tu forma de vestir. Recuerda que los celos NO son amor, bajo ningún concepto, por más que te lo hicieran creer en todas las novelas y películas de amor.

Te aísla: Poco a poco logra que te alejes de tus amistades, colegas y hasta familiares.

Ataca tu autoestima: cuestiona tu inteligencia y capacidad, te compara con alguien más o critica tu aspecto.

Te hace dependiente: Te hace sentir que no puedes hacer las cosas por tu cuenta.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Te manipula: Se victimiza, y tú tienes la culpa de todo lo que pasa alrededor.

Te grita, te insulta o sufre repentinos ataques de ira, de los que luego se arrepiente y hace cosas espléndidas para intentar arreglar su error, ese error que cada vez se va haciendo más frecuente.

¿Nos ayudas a identificar otros comportamientos violentos además de estos?



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Temporada de brujas

30 septiembre 2019



“Todas las feministas son unas brujas” ¿alguien ha escuchado o leído esta frase?

Aunque la mayoría de las veces se dice con todo el ánimo de ofender, esta comparación no me parece tan desacertada y para nada ofensiva (¿y a quien no le gustaría ser una bruja?), teniendo en cuenta que las brujas son históricamente la figura femenina subversiva por excelencia. Figura que generó muchísimo miedo y poca aceptación durante siglos por el simple hecho de ser mujeres libres, sabias y de tener el atrevimiento de expresar lo que pensaban.

Comportamientos que iban totalmente en contra de los intereses de un sistema misógino y patriarcal que se iba construyendo sobre la creencia de que las mujeres eran propensas a hacer el mal, algo que las hacía sumamente peligrosas, por lo tanto necesitaban ser controladas, quedarse en casa y estar vigiladas.

Durante años estas mujeres tuvieron que soportar aislamientos, persecuciones, desapariciones, torturas, y asesinatos. No solo las guerras religiosas, la inquisición, el nacimiento del Estado moderno, las luchas políticas y de poder y el intento de acabar con el paganismo, fueron sus verdugos, también la literatura, el arte, las religiones y hasta el cine terminaron de hacer la campaña de desprestigio que las condenó al anonimato.

Las feministas también nos consideramos mujeres inteligentes, con pensamiento propio, que buscamos la igualdad y la libertad, que nos negamos a quedarnos calladas y obedecer sin cuestionar. Al igual que las brujas nos enfrentamos a un sistema patriarcal y misógino que nos oprime y busca desprestigiarnos.

El feminismo no es un movimiento nuevo, muchas feministas también terminaron en las hogueras de la inquisición. Aun estando en pleno 2019 seguimos enfrentándonos a persecuciones, desapariciones, torturas, asesinatos y aunque ya no existe la vergonzosa inquisición, nos siguen condenando a muchos tipos de hogueras.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Las brujas eran mujeres fuertes y testarudas que aun con todos los crímenes terribles cometidos en su contra se negaron a desaparecer y hoy están regresando con mucha más fuerza que entonces y esta vez han llegado para quedarse igual que nosotras las feministas que cada día somos más y nos hacemos más fuertes.

Honestamente no estoy muy segura de que todas las feministas sean brujas (por el tema de la magia), de lo que sí estoy convencida es de que todas las brujas fueron y son feministas.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Mujeres 4x4

31 octubre 2019



Las mujeres somos 4x4, podemos hacer muchas cosas al mismo tiempo, más cosas de las que hacen los hombres y además sobre un par de tacones. Los hombres son unos cobardes, nosotras podemos estar muriéndonos de cualquier dolor o enfermedad y seguimos con nuestra rutina y atendiendo a todo el mundo, mientras que los hombres a la menor gripe ya están tirados en la cama...

¿Cuántas veces escuchamos este tipo de afirmaciones como una muestra de orgullo y falso empoderamiento femenino? Esta creencia de que las mujeres podemos hacerlo todo y entre más cosas hagamos sin mostrar cansancio ni malestar, más "independientes" y "empoderadas" somos, es totalmente absurda, no es un motivo de orgullo, más bien es una falta de respeto y amor hacia nosotras mismas, faltas que con el tiempo comenzarán a pasarnos facturas.

-¿Y si no lo hago yo, quien lo hace?- me preguntó una de mis amigas con fuertes problemas en la cervical, a quien le estaba aconsejando, bajar un poco la intensidad de su rutina. -supongo que la misma gente que lo hará cuando quedes parálitica o cuando te mueras, por no cuidarte.- le respondí. Sé que el comentario fue un poco crudo e intransigente, pero logré que entendiera mi punto.

Ya basta de querer proyectar esa imagen de mujer invencible que nos hace más mal que bien y que además nadie la valora. En el trabajo no te van a pagar más que a un hombre porque saques diez tareas a la vez, pero si los acostumbras, el día en que no lo hagas probablemente escucharás quejas y en casa lo más seguro es que en vez de valorar lo que haces asuman que es tu obligación, tal vez parezca exagerado, pero tengo amigas que cuando se enferman, casualmente sus esposos se enferman más que ellas, así que no les queda de otra que atenderlos (si esto no es maltrato, se le parece bastante).



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Tenemos que comenzar a acostumbrarnos a ver cómo el mundo sigue girando sin nosotras, que para la única persona para la que realmente somos indispensables es para nosotras mismas, no para nuestros hijos, no para nuestros esposos y mucho menos para nuestros trabajos, el día en que faltemos, la vida de todos seguirá de una u otra forma. No se trata de ser egoístas, mediocres e irresponsables o dejar de ser proactivas y dar lo mejor de nosotras en nuestro día a día, se trata de cuidarnos, de dedicarnos tiempo, de escuchar a nuestro cuerpo y darle los descansos que necesita para estar saludables mental y físicamente sin sentir ningún tipo de culpa.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

No pareces feminista

22 octubre 2019



“He leído alguno de tus artículos, nunca me imaginé que fueras feminista, no lo pareces”. Me dijo esta persona que parecía genuinamente sorprendida ante tal descubrimiento. No entendí en un primer momento a qué se refería, así que le respondí: – “Tal vez tengo comportamientos machistas heredados de los que aún no me doy cuenta, es normal, nos pasa a todas, la cosa está en cambiarlos en cuanto los descubrimos”.

Esta persona me observó por un momento y contestó: – “no, no me refería a eso, sé que no eres machista, yo tampoco lo soy, me refería a tu apariencia, se ve que te gusta estar limpia y arreglada, no te imagino con piernas y axilas peludas, enseñando las tetas y vistiendo como hombre”.

Tuve que esperar un momento para procesar lo que esta persona me estaba diciendo, me pasaron mil respuestas sarcásticas por la cabeza, pero recordé mis prácticas de yoga, hice varias respiraciones profundas y organicé un poco mis ideas antes de responder; no sirvió de mucho, lo confieso, estaba tan desconcertada que balbuceé una estupidez, algo así como...“las mujeres tenemos bellos y tetas independientemente de que seamos o no feministas”.

En ese momento nos interrumpieron y allí acabó la conversación; pero me quedé toda la noche con esa sensación de frustración terrible que te queda cuando pasado el momento te vienen a la mente mil cosas que pudiste haber dicho y no dijiste. Así que me animé a escribir mi respuesta y desahogar mi frustración por aquí. El feminismo es un movimiento que busca la igualdad de derechos entre hombres y mujeres y aunque tiene muchas ramas, no existe una lista de requisitos que se deban cumplir para ser feminista, además de creer en la igualdad de derechos y la libertad de la mujer. El feminismo a diferencia del patriarcado no te dice cómo debes lucir o cómo debes comportarte, precisamente lucha por acabar con los estereotipos impuestos.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

El feminismo no te pide que no uses tacones, que no te depiles o que no te maquilles, Te dice que no tienes que maquillarte o usar tacones para encajar, te dice que los vellos son naturales, no antihigiénicos como nos han hecho creer (de ser así los hombres también deberían depilarse) . Te da la opción de estar cómoda contigo misma y de sentirte libre, puedes hacer con tu aspecto lo que quieras. Tampoco te dice que enseñes los senos, te dice que son normales, que son parte de tu cuerpo y que no hay nada prohibido o pecaminoso en ellos.

¿Les ha pasado eso de que las ideas les lleguen tarde?



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMI
NISMO
INC.

Venezuela necesita feminismo

19 diciembre 2019



Las réplicas del performance del grupo feminista chileno “las tesis” llegaron a Venezuela y con ellas como era de esperar no tardaron en llover críticas negativas e insultos a través de las redes sociales, casi todos resultados de un terrible desconocimiento del tema.

El movimiento feminista no es algo sencillo de entender (tampoco debería ser tan sencillo de criticar) teniendo en cuenta su amplitud y su evolución histórica, mucho menos en un país tan polarizado como Venezuela y donde además todos los conceptos parecen estar... ¿Mezclados? ¿Confundidos? ¿Errados? la única expresión que me viene a la mente es: – todos los conceptos parecen estar “patas arriba”. Donde toda izquierda es igual a chavismo y toda derecha es igual a oposición (aun cuando la mayoría de partidos que conforman la MUD son de izquierda o centro izquierda), donde se confunde matriarcado con matricentrismo, libertad con libertinaje y religión con espiritualidad.

Lo cierto es que muchos opinaron, incluso escuché decir a cierto periodista que aunque no tenía nada en contra de las feministas, no era el momento, que en el país tenemos problemas mucho más urgentes que resolver.

Mientras leía y escuchaba todas estas opiniones, contrario a sentirme desanimada, no podía evitar pensar lo importante y necesario que es el feminismo para el mundo y lo mucho que Venezuela necesita de este movimiento, con todos sus activismos y corrientes de pensamiento. Si es verdad, tenemos muchísimos problemas que resolver, pero la defensa de los derechos de la mujer no puede dejarse para después o pasarse a un segundo plano ¿hasta cuándo es que tenemos que seguir posponiéndonos? Una lucha no tiene necesariamente que excluir a otra, mucho menos si esa lucha promueve cosas tan importantes como la educación, la igualdad y la eliminación de la violencia. Hoy más que nunca las feministas en Venezuela tenemos mucho trabajo por hacer.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMI
NISMO
INC.

¿Cómo ser feminista y no perder la cordura en el intento?

17 enero 2020



Ser feminista no es nada fácil porque continuamente te enfrentas a modos y costumbres que están muy arraigados en la sociedad y tratar de hacer visible que están mal, aunque no lo parezcan, genera incomodidad. El feminismo busca crear conciencia y a ninguna persona le resulta cómodo darse cuenta que sus comportamientos son violentos o machistas, incluso a las propias feministas nos molesta darnos cuenta que incurrimos en ciertos machismos de vez en cuando.

El feminismo busca igualdad y justicia, pero muchas veces aquellos que han vivido con privilegios sienten la justicia como presión y el que las mujeres pretendan tener acceso al poder es algo que una sociedad hecha a la medida de los hombres no nos puede perdonar.

Aunque toda mi vida he sido feminista, comencé a ser activista en 2019 y en muy poco tiempo me di cuenta que declararte abiertamente feminista y hacer activismo es muy duro y desgastante, porque no son solo los insultos, amenazas y opiniones injustas que debes enfrentar en las redes, también es discutir infinidad de veces con tus colegas, amigos y seres queridos, es también tratar cada día con temas como el acoso, las violaciones, femicidios, discriminación y un montón de injusticias más. Por ello es importante no hacer activismo en solitario, contar con otras feministas que estén ahí, para conversar, para te llenen de fuerza aquellos días en que pierdes un poco el entusiasmo y que te ayuden a mantener la cordura cuando pierdes la paciencia y te dan ganas de responder algunas barbaridades a cierto tipo de gente.

Por suerte en Venezuela se están construyendo este tipo de redes feministas, donde se respira sororidad, donde a pesar de que existen temas en que no todas coincidimos, tenemos como prioridad la defensa de los derechos de las mujeres y estas redes cada día aumentan y se hacen más fuertes.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Lilith vs Eva

27 enero 2020



De acuerdo con algunas interpretaciones rabínicas del Génesis, existió una mujer antes de Eva, una mujer libre y hermosa que fue hecha del polvo al igual que Adán, una mujer que no fue expulsada del paraíso, sino que decidió irse porque para ella no resultó ser un lugar “tan” maravilloso como para pasar allí la eternidad, su nombre fue Lilith.

Según el Alfabeto de Ben Sira (escrito entre el siglo VIII y el XI), Lilith se negó a yacer por debajo de Adán “¿Por qué he de yacer debajo de ti? Yo también fui hecha con polvo y por tanto, soy tu igual” y ante la insistencia de Adán en forzarla a obedecer y la falta de respuesta por parte de Dios decidió dejar el paraíso.

Desde entonces Lilith ha sido representada en las diferentes culturas como vampiro, lamia o demonio y en algunos casos como la serpiente que tentó a Eva.

Aunque en el Génesis no se menciona a Lilith, esta interpretación se debe a ciertas incongruencias en la forma en que está redactado. Quien sí aparece es Eva, ¡la dulce Eva! creada de la costilla del hombre para ser su compañera, a quien no le fue mucho mejor en la historia a pesar de su sumisión, para una sola vez que se le ocurrió desobedecer recibió una cantidad de ira desproporcionada que la condenó a ella y a sus hijas. A Eva no solo se le acusó de desobediente sino que también la responsabilizaron por tentar al hombre, (quien se entiende que con tanto poder debería ser capaz de tomar sus propias decisiones, pero en fin...) pobre Eva y pobres de sus hijas perseguidas por la culpa por los siglos de los siglos.

En lo que a mí concierne la mayoría de las narraciones de la Biblia y las diferentes interpretaciones religiosas son tan reales como el Silmarillion de Tolkien o la Ilíada de Homero, (no busco ofender a quienes creen en ella, solo expreso lo que YO creo) pero lo cierto es que las historias son creadas con la intención de transmitir un mensaje y ¡vaya mensaje!



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Es curioso cómo dos mujeres con descripciones muy diferentes terminan en el mismo barco y con posiciones tan comprometedoras, por un lado Eva quien por desobedecer una vez terminó siendo la pecadora por excelencia y culpable de todas las calamidades de la humanidad. Y por el otro Lilith, que por decir no y tener la osadía de querer vivir en igualdad terminó siendo un demonio lujurioso que se dedica a asesinar niños y devorar hombres. (Una descripción bastante parecida a la concepción que tienen algunos sobre lo que somos las feministas por cierto)

Pienso en nosotras las mujeres, muchas Liliths y muchas Evas, destinadas a vivir con culpas y a ser juzgadas constantemente y me pregunto ¿qué pasaría si nos diéramos cuenta de que todas estamos en el mismo barco, si nos olvidáramos del Vs y a pesar de las diferencias comenzáramos todas a remar en la misma dirección?



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

¿Amor o feminismo?

14 febrero 2020



“Si eres feminista nadie te va a querer, te vas a quedar sola y vas a fracasar en la vida”

¿Cuántas veces no hemos escuchado frases como esta? Frases que nos dan a entender que debemos elegir entre ser amadas o ser feministas.

Pero el amor no debería tener nada que ver con los derechos, aunque nos enseñaran desde pequeñas que el “amor romántico” es la meta final, el logro más grande e importante de nuestras vidas y si no lo encontramos estamos destinadas al fracaso. Cuando eres feminista comienzas a entender el amor de otra forma. Para empezar entiendes que este tipo de amor no tiene porque ser lo más importante de tu vida y además dejas de evaluar tu vida según la aprobación masculina.

Muy al contrario de lo que piensa la mayoría, para las feministas las relaciones afectivas son maravillosas, porque entendemos el amor de una forma muy diferente y nos hacemos más selectivas. Lejos de ese “amor romántico” de entrega, necesidad y renuncia, logramos mantener relaciones de igualdad y compañerismo.

No caigas en esa terrible trampa de tener que elegir entre el amor y la defensa de tus derechos, el amor bajo ningún concepto debería de ser entendido como sumisión.

Si tu pareja no te respeta, no te apoya en tus luchas y no reconoce tus individualidades, no es alguien que te ame y si lo hace, lo hace de la forma equivocada y eso es algo que no necesitas en tu vida, como dice el dicho “mejor sola que mal acompañada”



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Mi aliado favorito

28 febrero 2020



El otro día escuché a mi esposo conversando sobre feminismo con uno de sus amigos que nos había ido a visitar, no tengo idea de cómo comenzó la conversación, pero en lo que escuché la palabra feminismo activé el super oído para saber que estaban diciendo estos dos hombres sobre mi querido movimiento.

Mi esposo le explicaba a su amigo que yo era feminista y que gracias a mí, había entendido lo que significaba, que el feminismo no era todas esas cosas locas que la religión y la sociedad conservadora se habían encargado de hacerles creer, que era el único movimiento hasta ahora con el que se había sentido identificado, porque al fin había encontrado gente que como él supiera que el sistema está mal (racismo, clasismo, machismo, homofobia, etc.) que las mujeres eran las que de una vez por todas acabarían con todo eso y construirían algo mejor, mucho más justo, menos hipócrita y menos cínico. También le comentó que había ido a una charla sobre feminismo para entender un poco más del tema y que esa charla lo hizo querer apoyar aún más la causa. Finalmente le recomendé la película de Netflix "no soy un hombre fácil" para que entendiera un poco la realidad de las mujeres y le dijo que si quería saber más del tema hablara conmigo que yo era la experta.

Me hizo mucha gracia que me considerara experta en la materia, porque yo no me siento para nada experta, todos los días leo y aprendo un montón de cosas de las que no tenía idea, pero escucharlo hablar así sobre feminismo, sin ánimos de apropiarse del movimiento, me hizo sentir muy orgullosa y además me hizo reflexionar sobre la importancia que tienen los hombres como nuestros aliados, sobre todo para combatir ese prejuicio estúpido que existe de que las feministas somos unas resentidas que odiamos a los hombres.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

A propósito del mes de las mujeres

07 marzo 2020



Con motivo del Día Internacional de la Mujer, estuve reflexionando en cómo nos ven y en el trato que nos dan en la sociedad y para ello seleccioné los comentarios y acciones que más me hicieron ruido en los últimos días.

Las eternas culpables de todo.

Según una famosa analista política y conferencista (a quien antes admiraba y que con los siguientes comentarios me decepcionó profundamente) las principales culpables del machismo somos las mujeres, pues somos quienes criamos a nuestros hijos con comportamientos machistas. También somos las culpables de que no tomen en cuenta nuestras protestas porque destruimos y pintamos monumentos.

Además somos culpables del terrible momento por el que estamos haciendo pasar a los hombres ya que ahora se sienten inseguros hasta de invitarnos un café o abrirnos las puertas por temor a ofendernos... supongo que eso es lo más preocupante de todo; no me imagino la angustia de un hombre en esos momentos de indecisión, debe ser la misma que se siente cuando tu pareja intenta matarte o cuando te persiguen para violarte. ¡Culpables, culpables, culpables!

Las perdidas, las locas, las feminazi.

En este punto creo que el premio se lo llevan los comentarios altamente sexistas y misóginos de dos reconocidos abogados venezolanos. El primero de ellos profesor además, explicando que el deseo más profundo de las feministas era ser "poseídas apasionadamente por un semental árabe" y después gritar violación; el segundo asegurando que por culpa del acoso desmedido de las "feminazis" el pobre Placido Domingo se vio obligado a decir lo que "ellas" querían, además de sostener que para esas "locas" cualquier "piropo respetuoso" era peligroso.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Leyendo estos comentarios de lenguaje soez y cargados de resentimiento me recordaron a cierto personaje político que usó este tipo de discurso fraccionario como estrategia comunicacional para alcanzar la presidencia en un país que atravesaba por una crisis de valores gigantesca. Lo más curioso es que justamente estos dos señores se identifican como los más detractores de aquel nefasto personaje. Personalmente no veo una marcada diferencia entre el “si no tienes una propuesta decente divide y vencerás” y el, “si no tienes argumentos válidos insulta para ganar seguidores”

Madre, cocinera y cuidadora.

En una cadena de radio y televisión con motivo del mes de la mujer se escuchaba la voz de Nicolás Maduro decir “... a parir pues, a parir, todas las mujeres, a tener seis hijos todas, que crezca la patria....” Es decir, hagamos nuestro trabajo ¿Qué más podemos hacer sino parir? Además que el país está en el momento perfecto para traer cualquier cantidad de niños al mundo, contamos con todos los recursos que se necesitan. (sarcasmo)

Por otro lado la Alcaldía de Chacao con motivo de “celebración” del día internacional de la mujer, publicó una invitación dirigida a todas las mujeres para un evento donde nos enseñarían a hacer splash, a maquillarnos y a preparar pasapalos. Por suerte ante las quejas de muchas mujeres por un evento que promovía claramente estereotipos de género y que además no tenía ningún tipo de relación con lo que realmente significa el Día Internacional de la Mujer, rectificó y eliminó el evento.

El Día Internacional de la Mujer no es una celebración, sino una conmemoración a la lucha que hemos librado las mujeres a lo largo de la historia para la obtención de derechos que deberían ser inherentes a todo ser humano, que se nos han negado por el simple hecho de ser mujeres y que se nos siguen negando.

Quienes odian el feminismo y juzgan el movimiento por ser ridículo e innecesario parecen ignorar que todavía hay países en el mundo donde las mujeres no parecen tener ningún tipo de derechos, donde todavía se practica la ablación genital femenina, que los derechos sexuales y reproductivos siguen siendo un tema tabú incluso en occidente, en el mundo todos los días mueren mujeres víctimas de la violencia machista y que solo en Venezuela para el 04 de Marzo ya se contabilizaban más de 40 femicidios.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

La prostitución normalizada

14 marzo 2020



“Mi sobrina está afuera, en Ecuador, es enfermera, pero no encontró trabajo en eso, ahora está trabajando como dama de compañía, es duro, pero al menos gracias al dinero que nos manda podemos alimentarnos y alimentar a sus hijos que quedaron a nuestro cuidado, varias veces ha querido regresar, pero si lo hace todos nos morimos de hambre, porque aquí los sueldos y la pensión no alcanzan para nada...”

“Mi mamá ya me mandó el pasaje para que me vaya a trabajar con ella como dama de compañía en República Dominicana, tiene 5 años allá, yo solo estaba esperando cumplir los 18 para irme con ella”
“El esposo se quedó aquí con los hijos para que ella se fuera a trabajar para Colombia; ella les manda dinero porque supuestamente está trabajando limpiando casas, pero una vecina que está en la misma ciudad me contó que la muchacha trabaja en un burdel”

La mayoría hemos escuchado en algún momento este tipo de historias, rumores o cuentos de pasillo, que cada vez se hacen más frecuentes en Venezuela. Si bien la prostitución no es nueva o desconocida, nunca antes había sido un tema del que se hablara con tanta normalidad y es que últimamente pareciera que todo el mundo conoce o sabe de alguien que se encuentra fuera del país, “ejerciéndola”.

¿Por qué está ocurriendo esto?

Para entender un poco mejor el fenómeno de la prostitución y su estrecha relación con la trata de mujeres con fines de explotación sexual, es importante estudiar los factores que intervienen en el proceso, como lo son el género, la feminización de la pobreza, las migraciones y el poder económico de la industria sexual.

Para nadie es un secreto que el país está atravesando por una terrible crisis política, económica, ecológica, social y cultural. Crisis que ha empujado a millones de personas a abandonar el país para probar suerte en otras tierras, convirtiéndose en una de las migraciones masivas más grandes en la historia de Latinoamérica, según Naciones Unidas.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Entre los grupos de emigrantes de más bajos recursos se encuentran muchas de estas mujeres, que al no conseguir trabajo en un país extraño, donde no conocen a nadie y desesperadas por encontrar dinero para alimentar a sus familiares y cubrir sus necesidades básicas, acaban siendo víctimas de trata o explotación sexual. Muchas son engañadas por redes organizadas, que les ofrecen trabajo (que a menudo no está muy claro) y les proporcionan pasajes, alimentación y estadía. Terminan contrayendo una deuda con elevados intereses y al no poderse hacer cargo de ella, son amenazadas y coaccionadas para que ejerzan la prostitución.

Otras aceptan algún tipo de “contrataciones temporales” que terminan convirtiéndose en permanentes, debido a la imposibilidad de salir de estas redes sin enfrentar ciertas consecuencias.

También están aquellas que deciden ejercer la prostitución no organizada, que en teoría se diferencia de la esclavitud sexual y la trata, porque se hace de manera “voluntaria”, es decir, una decisión personal de quien la ejerce con el fin de conseguir un beneficio económico, sin que exista la coacción de un tercero. Pero cuando esta actividad es la única opción viable de supervivencia a una situación completamente precaria, ¿hasta qué punto podría considerarse voluntaria?

Resulta preocupante la evidente normalización con que se está tratando un tema tan delicado y profundo como la prostitución en cierto sector de la sociedad venezolana y mucho más la poca voluntad de los Estados latinoamericanos de crear estrategias eficientes para frenar este fenómeno que se ha incrementado a pasos agigantados, debido a la crisis migratoria en Venezuela y que está afectando de una u otra manera a todo el continente.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Pequeños descubrimientos en la cuarentena

12 abril 2020



Tengo más de 20 días sin usar sostenes y maquillaje. Quien iba a decir que en medio del encierro de esta cuarentena encontraría semejante libertad.

No voy a negar que me encanta arreglarme, pero desde hace algún tiempo ya venía escogiendo comodidad sobre apariencia. Cambié los sostenes de ballenas por sostenes deportivos, procuro usar ropa con la que me siento cómoda y los tacones son siempre la última opción en mi outfit. Y es que soy de las que piensa que por más espectacular que sea la ropa que te pongas, si no te sientes cómoda con ella nunca vas a lucir bien.

Sin embargo algo de lo que no había podido prescindir era del maquillaje, no es que use demasiado maquillaje, pero la base y el polvo compacto siempre han sido tan básicos para mí como cepillarme los dientes al levantarme, no había un lugar al que saliera sin ponerme un poco de estas dos cosas.

Cuando te pones un poco de base y polvo compacto tu piel se ve radiante y uniforme, además de disimular un poco las imperfecciones, sin embargo el uso seguido de estos dos productos hacen que tu piel poco a poco se vaya viendo más opaca, así que terminas en una especie de círculo vicioso donde mientras más opaca se vuelve tu piel, más adicta a estos productos te haces. Siempre estuve convencida de que me maquillaba porque me gustaba y no por esa necesidad absurda de encajar con los estereotipos irreales propuestos por la sociedad patriarcal en la que vivimos, pero después de estos días de encierro donde no me ha provocado maquillarme ni un poquito me doy cuenta de que verdaderamente no es un hábito "tan básico" como el de cepillarme los dientes, puedo estar cómoda y feliz sin maquillarme, pero si no me cepillo al menos tres veces al día me siento horrible.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Lo mejor de todo esto es que mi piel se ha recuperado, ahora se ve mucho más radiante, suave y fresca, no sé si influya el hecho de que ya me he acostumbrado a verme con la cara limpia y sin rastro de maquillaje. ¡Me encanta! porque aunque parezca tonto me siento más libre y más segura de misma.

No digo que cuando las cosas vuelvan a la normalidad, no usaré más maquillaje, porque sería una gran mentira, pero estoy considerando seriamente agregar a mi rutina semanal algunos días de cero maquillaje. ¿Lo intentarías?



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMI
NISMO
INC.

Género bajo ataque

03 mayo 2020



Desde que comenzó la cuarentena me uní a un grupo de formación de la Red de Mujeres de Amnistía Internacional, vía WhatsApp, donde cada semana se comparte algún material sobre feminismo y se discute a la siguiente.

La última semana se nos indicó ver el documental “Género bajo ataque” que está disponible en Youtube y que quiero recomendar.

Género bajo ataque explica como en Latinoamérica a pesar de haber mostrado ciertos avances en materia de género en los últimos años, se presentan nuevos retos ante las enormes campañas de manipulación que grupos religiosos y ultra conservadores se han encargado de desplegar en todo el continente, generando una fuerte división entre la población y logrando en algunos casos retrocesos significativos en materia de derechos humanos.

También se destaca la importancia del papel que representan las juventudes en la construcción de una sociedad más justa y de lo importante que es una educación orientada a desarrollar el pensamiento crítico.

Debo confesar que este documental no dejó en mi estómago una sola tripa sin revolver, pero también me animó a seguir formándome, a seguir escribiendo y a seguir aportando todo lo que pueda para fortalecer y hacer crecer el movimiento feminista.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Hay quienes me preguntan si no me siento un poco egoísta al no querer una vida con hijos ¿Realmente estoy siendo egoísta por elegirme a mí y al modo en que quiero vivir antes de elegir a alguien que aún ni siquiera existe? A veces parece que los derechos y sentimientos de un ser hipotético son más importantes que los míos que soy una persona real. No soy egoísta, no soy fría, no soy superior ni inferior a nadie y soy una mujer completa, a la que le fastidia enormemente que las decisiones sobre su vida y su útero sean tema de conversación donde todo el mundo se sienta con derecho a opinar. Ser o no ser madre es una decisión personal que no debería por ningún motivo estar influenciada por creencias religiosas antiguas ni convencionalismos sociales superfluos.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Confesiones de una NoMo (No Mother)

12 mayo 2020



Desde que tengo uso de razón he tenido problemas para encajar con el rol que la sociedad se encargó de asignarme por haber nacido mujer. Recuerdo que de pequeña cuando jugaba a las muñecas con mis amigas siempre era la hermana, la tía o la niñera, pero nunca la madre y esa posición de nunca ser la madre se ha mantenido hasta el día de hoy.

Años atrás cuando decía que no quería ser mamá no parecía que a nadie le horrorizaba tanto la idea, supongo que lo atribuían a mi juventud e inmadurez y al hecho de que mis amigas también estaban demasiado jóvenes para plantearse mucho el tema, pero con el paso de los años sobre todo al comenzar a acercarse los 30 y al tener una relación estable, parece que mi posición empezó a afectar a todo el mundo, porque existe una creencia muy marcada de que el deseo de ser madre es inherente a ser mujer, sin darse cuenta que tal vez este deseo proviene más de la presión que ejerce la sociedad y las religiones sobre las mujeres desde muy pequeñas, reforzando de todos los modos posibles que el logro más importante de una mujer es ser madre.

Cuando dices que no quieres tener hijos, las personas que te tildan de fría, egoísta, inmadura e incompleta y muchas otras se lo toman como algo personal y hasta se sienten ofendidas, parece que cuando decides no ser madre estas insultando o menospreciando a aquellas mujeres que decidieron serlo y nada más lejos de la realidad. El que no me atraiga el hecho de dedicar mi vida al cuidado y la crianza de un hijo no quiere decir que no valore y admire a quienes lo hacen. Las mujeres que más admiro y que más valiosas han sido en mi vida son madres y mil cosas más al mismo tiempo.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMI
NISMO
INC.

Hay quienes me preguntan si no me siento un poco egoísta al no querer una vida con hijos ¿Realmente estoy siendo egoísta por elegirme a mí y al modo en que quiero vivir antes de elegir a alguien que aún ni siquiera existe? A veces parece que los derechos y sentimientos de un ser hipotético son más importantes que los míos que soy una persona real. No soy egoísta, no soy fría, no soy superior ni inferior a nadie y soy una mujer completa, a la que le fastidia enormemente que las decisiones sobre su vida y su útero sean tema de conversación donde todo el mundo se sienta con derecho a opinar. Ser o no ser madre es una decisión personal que no debería por ningún motivo estar influenciada por creencias religiosas antiguas ni convencionalismos sociales superfluos.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Incoherencias de las redes sociales

24 mayo 2020



Llevo más de un año denunciando cuentas de Instagram y de Twitter que promueven la pedofilia, cuentas que tienen tiempo publicando este tipo de contenido y que poseen una cantidad de seguidores alarmante, algunas ya las han cerrado gracias a la cantidad de activistas que se mantienen alerta denunciando, otras al parecer siguen activas y muchas otras son creadas diariamente. Es indignante, frustrante y enfermizo.

@analuzsaso abrió un hilo en #Twitter pidiendo a Spotify eliminar las canciones de Johnny Escutia por promover la violencia hacia las mujeres. En este hilo, Ana Luz publicó algunas de las letras de Escutia y fotos sangrientas de su cuenta de Instagram con amenazas hacia la misma mujer que protagonizaba una de sus canciones. Gracias al escándalo que este hilo provocó, #Spotify y otras redes cerraron las cuentas del nefasto personaje, quien prometió a sus seguidores que pronto las volvería a abrir, porque todo lo sucedido le daba aún más fuerza para seguir escribiendo y publicando.

En este orden de ideas, recordé que para la semana de concienciación sobre el cáncer de mamas, muchas campañas fueron censuradas porque al explicar cómo hacer el autoexamen se veían los pezones de alguna mujer. Tal fue la censura que para mostrar cómo hacer el autoexamen terminaron haciéndolo con pechos de hombres. También recuerdo que cuando la cantante Mon Laferte mostró sus pechos con un mensaje de protesta en los Latin Grammy's cada foto que se montaba en Instagram era censurada con una velocidad asombrosa, tanto que no creo que le diera tiempo a ningún usuario de denunciar.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

No puedo dejar de preguntarme ¿cuál es el criterio que se usa en las redes sociales para determinar qué contenido es censurable y cuál no lo es? ¿Qué cosa tan terrible hay en el pezón de una mujer que sea más censurable que la pedofilia o la incitación al odio? Me veo en el espejo y mis pezones parecen inofensivos y aunque haga frío, no creo que nunca lleguen a ser tan amenazantes ni trascendentales como para influir de manera negativa en la vida de otro ser humano. Estamos pasando tiempos difíciles. Durante el confinamiento el número de víctimas de abuso infantil y violencia de género se ha incrementado. Para una parte importante de la población el único contacto con el mundo exterior es a través de las redes sociales y por eso es muy importante el contenido que se está manejando en ellas. Necesitamos redes más seguras y menos “moralistas”. Que se dediquen a proteger a niños y niñas y que censuren contenidos que inciten al odio y a la violencia, en vez de estar perdiendo el tiempo persiguiendo pezones exhaustivamente.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Carta a mi pasado

07 junio 2020



En estos días saqué del último rincón de mi closet una caja que decía “cosas del liceo” con la intención de encontrar fotos de aquella época. Entre todas esas cosas viejas encontré uno de mis diarios, tardé un poco en traducirlo porque estaba escrito en una combinación de runas hobbits con palabras élficas (sí, siempre fui así de extraña y friki) pasé una tarde divertida leyendo y traduciendo, encontrándome con mi yo adolescente, que me contaba cosas que aunque había olvidado pude volver a vivir, hasta que llegué a un escrito que decía:

“A veces siento que no le gusto a nadie, dicen que debo comportarme distinto y madurar porque ya no soy una niña y deben tener razón, porque dicen que si una o dos personas te contradicen es casi seguro que tu tengas la razón, pero si eres tú quien va en contra de todo el mundo, hay algo mal contigo. El problema es que yo no sé qué es eso que está mal, trato de no pelear, pero tarde o temprano termino diciendo lo que pienso y a veces lo hago con rabia de tanto aguantar y vuelvo a encerrarme sola en mi cuarto, acompañada de mis libros que no me juzgan, aunque seguro es porque ellos no me escuchan.”

Me sorprendió leer algo así en mi diario, porque los recuerdos de mi adolescencia son bastante felices, no recordaba haberme sentido así de frustrada por no encajar.

Luego de leer a mi yo de 16 años comencé a preguntarme ¿cuántas mujeres, jóvenes y adultas se han sentido alguna vez así? Creyendo que hay algo mal en ellas, porque es lo que la sociedad les ha hecho creer, teniendo que “madurar” antes de tiempo porque hasta para ello hay una edad establecida y aprendiendo a callarse las cosas que sienten o que piensan por temor a escandalizar a los demás. Indignada, frustrada y con la necesidad de desahogarme decidí hacer el ejercicio de escribirle una pequeña carta a mi yo del pasado y luego pegarla justo detrás de aquel escrito, y esto fue lo que salió de todo aquello:



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

No hay una edad para madurar, madurar es un proceso que cada persona debe llevar a su ritmo, no por ser mujer tienes que forzar las cosas de acuerdo a lo que se espera de una "señorita", las mujeres maduramos más rápido que los varones porque nos obligan a hacerlo, no porque sea algo inherente a ser mujer.

La frase "si vas contra el mundo la equivocada eres tú" no tengo idea de donde la sacaste, pero es la frase mas fraudulenta y mediocre que alguien ha inventado jamás. Los grandes avances de la historia han sido precisamente gracias a personas que cuestionaron lo que todo el mundo creía, personas que se atrevieron a pensar diferente, de no ser por ellas, todavía creeríamos que la tierra es plana (sin ánimos de ofender a los terraplanistas) y que la luz eléctrica es cosa del diablo. Así que nunca silencies tu voz para encajar. Al final las personas que merecen estar en tu vida son aquellas que te quieren y que te aceptan aunque pienses diferente, además la soledad es excelente compañía, sobre todo cuando estás rodeada de personas cortas de mente y te prometo que todos esos libros que tal vez no te escuchen, en el futuro te darán muchísimos argumentos para que te hagas escuchar.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

¿Cómo descubrí que soy feminista?

20 junio 2020



Creo que siempre he sido feminista aunque tardé mucho tiempo en descubrirlo. La primera vez que escuché el término fue en el colegio, ya de adolescente, en medio de una discusión con la profesora de educación para la salud quien insistía en saltarse la parte del libro donde se hablaba de los métodos anticonceptivos, alegando que estábamos en un colegio católico y nuestra religión no aceptaba otra cosa que la abstinencia.

-Si está en el libro es porque es importante, además para tomar decisiones es necesario conocer todas las opciones, para eso Dios nos dio el libre albedrío. (En esa época aun me consideraba católica)

Esta argumentación al parecer acabó con la paciencia de mi profesora quien me gritó frente a toda la clase:

-No pareces una niña de buena familia, si sigues por ese camino vas a terminar siendo feminista.

Yo no tenía idea de lo que significaba la palabra feminista, pero para el momento me pareció algo muy malo.

Después de esa primera vez, me acusaron de feminista muchas veces y aunque seguía sin saber lo que significaba, siempre lo asumí como algo negativo.

Recuerdo una conversación con mis amigas sobre los pechos, en Venezuela, el país donde todas las mujeres están obligadas a ser perfectas, operarse los senos es algo tan común como teñirse el cabello. El caso es que yo sólo escuchaba la conversación porque sentía que no tenía ninguna opinión al respecto, pero por el tamaño de mis senos casi inexistentes no logré pasar desapercibida, enseguida vinieron las preguntas:



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

- ¿Por qué no te operas?
- Porque no es algo que esté en mis planes
- ¿No tienes dinero?
- No para eso
- ¿Tu novio no te ha pedido que te operes?
- Lo hace y termino, si quiere tetas grandes que se opere él.
- ¿Pero por qué, acaso no quieres verte bella?
- Me gusta como soy, me siento cómoda con mi cuerpo.
- NO, no es que te guste como eres, lo que pasa es que eres demasiado feminista.

Salí algo confundida de la conversación, no entendía por qué era tan imposible de creer que una mujer pudiera estar conforme con el cuerpo que le tocó, es decir, nunca me he considerado bella, de hecho he tenido algunos complejos, pero ninguno tan importante como para romper mi regla de mantenerme lo más alejada posible de esos seres de bata blanca que tanto me asustan.

Cansada de que la mayoría de las discusiones donde participaba terminaran conmigo siendo acusada de feminista, decidí investigar sobre esa etiqueta que parecía perseguirme y de la que no podía desprenderme por falta de argumentos.

El primer lugar en el que busqué fue en el diccionario de la Real Academia Española, y me sorprendió lo que leí "Principio de igualdad de derechos de la mujer y el hombre." Esa fue la primera vez que pensé seriamente en que tal vez sí era feminista después de todo, pero como aún no estaba segura continué buscando y mientras más leía, para mi sorpresa, más convencida estaba de que era feminista y aunque no encontraba una corriente dentro del feminismo con la que me identificara totalmente (todavía no lo hago) lo entendí, "Soy feminista, siempre lo he sido". Así que comencé a usar la etiqueta con orgullo, aunque no me convertí en activista hasta algunos años después.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMI
NISMO
INC.

Mi experiencia con la copa menstrual

30 junio 2026



Hace poco comencé a utilizar la famosa copa menstrual y quiero contarles mi experiencia.

No es un objeto mágico que hace que se te olvide que tienes la regla, como he leído ya en varias reseñas, tal vez para algunas mujeres lo sea, pero no es mi caso, ya que tengo una especie de relación tóxica con mi menstruación. No la veo como un tabú y entiendo que es un proceso natural y muy importante para mi cuerpo, pero la odio y me inclino a pensar que el sentimiento es mutuo por el malestar que me produce. Sin embargo la copa aporta muchísima comodidad, no hay irritaciones, ni derrames y lo mejor de todo es que puedes dormir toda la noche sin tener que levantarte hasta dos veces para cambiarte, como pasa con la toallas sanitarias.

Es amigable con tu cuerpo, con el ambiente y con tu bolsillo. Está hecha de silicona de grado médico hipoalergénico y se puede usar hasta por 10 años, así que no generas basura y te liberas del gasto mensual que implica comprar toallas y tampones desechables.

Al principio, aunque había leído mucho sobre el tema, me costó mucho ponérmela, pero después de varios intentos lo logré y una vez que le agarre el truco fue pan comido.

Si eres de las que odian los tapones porque te hacen sentir incómoda, no estoy muy segura de que la copa sea para ti, porque es un poco más grande que un tampón, aunque con ella tienes la ventaja de que no irrita y que no va a dejar ningún tipo de desecho tóxico dentro de ti.

Por mi parte, después de haber usado la copa, no quiero volver a saber nada ni de tampones, ni de toallas sanitarias. Tal vez la única pega que le veo es que no me imagino teniendo que cambiarla en un baño público pero eso tendré que averiguarlo cuando acabe la cuarentena.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

¿Qué es la belleza?

14 julio 2020



Tras el escándalo en las redes por la valla de Calvin Klein, protagonizada por la influencer Jari Jones, donde miles de usuarios opinaban y defendían con vehemencia sus opiniones sobre la belleza, fealdad u oportunismo de la marca, una de mis amigas me escribió por Whatsapp para saber mi casi siempre polémica opinión. Mi primera respuesta fue.

-Es una valla, para mí todas las vallas del mundo son contaminación visual así que por definición son horribles.

-Pero Vero- insistió mi amiga- imagina que no es una valla, imagina que es una revista o cualquier otra publicidad. ¿Qué te parece?

Me quedé pensando un rato y decidí volver a ver la imagen de la valla para forjarme una opinión, mientras la observaba me hice aquella pregunta para la que nadie tiene una respuesta clara.

¿Qué es la belleza? Un conjunto de cualidades preestablecidas que de tanto repetirlas terminaron siendo reconocidas por la mayoría.

No es descabellado que las conductas aprendidas a lo largo de nuestra vida jueguen un papel importante a la hora de determinar que es aquello que consideramos hermoso, sin embargo para mí la belleza se trata más de una sensación, algo que se aleja bastante del pensamiento consciente.

No sé mucho de arte, aun así uno de mis grandes sueños siempre fue conocer el Museo de Louvre en París y cuando lo hice solo tuve un día para visitar aquel museo que necesita al menos 5 días enteros para recorrerlo sin tomar demasiado tiempo en apreciar las obras, así que anoté en un papel las obras más importantes para no perdermelas. La Venus de Milo, La victoria alada de Samotracia, Es esclavo moribundo de Miguel Ángel, El astrónomo de Johannes Vermeer, algunas otras y por supuesto el cuadro más famoso del museo, protagonista de tantas historias La Gioconda o Mona Lisa de Leonardo da Vinci. Sabía todo lo que había que saber de ese cuadro, había leído mucho sobre él, incluso había asistido a un par de conferencias.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

De repente estaba ahí parada frente aquel cuadro que se exhibía tras un cristal, un cordón de seguridad y custodiado por al menos cuatro guardias. Estuve aproximadamente por 15 minutos observándolo y debo admitir con un poco de vergüenza que lo único que me pasaba por la mente en aquel momento era lo horrible que se vería un cuadro así en la sala de mi casa. Si, sabía su historia, sabía su valor y aun así no me transmitía absolutamente nada, miraba a la gente fascinada a mi alrededor y me frustraba aún más, al final terminé por tomarle un par de fotos sin flash (están permitidas) y me fui completamente decepcionada.

Seguí caminando por el laberinto de galerías que es el Louvre y sin esperarlo descubrí un cuadro que me paralizó, La Jeune Martyre de Paul Delaroche, aun hoy no sabría decir que fue lo que me pareció tan extraordinario.

Aquel cuadro que pocas personas se detenían a mirar apenas por segundos, me tuvo atrapada por más de una hora, no podía dejar de mirarlo. No sabía nada de su historia, ni de su autor, mucho menos de qué opiniones generaba. Sin embargo, para mí fue el cuadro más hermoso que pude ver aquel día en el museo. Días después me pasó algo similar con la Capilla Sixtina, pero antes de aquel cuadro jamás me había emocionado de aquella forma por una pintura.

Desde entonces considero que la belleza no es aquello a los que nos han acostumbrado, aquello que hemos aprendido, aquello que encaja con el gusto de la mayoría; la belleza es algo que no se puede percibir solo con la vista, no basta con verla y analizar la armonía de sus líneas, hay que sentirla, es algo que te emociona hasta las lágrimas y a veces te causa un poco de vértigo. La belleza no encaja con los prejuicios porque va mucho más allá de lo que vemos y pensamos. Se trata de sentimiento.

Nunca me han gustado las vallas y jamás les prestó atención, si me preguntan por las que hay en la autopista por la que paso casi siempre, no podría mencionar ni una sola. Pero me decidí que la campaña de Calvin Klein es hermosa, no por los colores que usaron, ni por sus dimensiones, sino porque me hizo sentir alegría y esperanza en que el mundo está avanzando, quizás muy despacio, con cambios insignificantes, y sí, tal vez fue solo una estrategia de marketing, pero aun así promueve un cambio hacia un mundo del que todas las personas nos sintamos parte.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

La importancia de ser aliadas

02 agosto 2020



Antes de graduarme de abogada entré a trabajar como pasante en el departamento legal de una empresa de la cual prefiero reservarme el nombre y el rubro. El departamento estaba compuesto por un jefe muy tóxico, dos abogadas, una secretaria y yo. El mal liderazgo que teníamos era evidente. Nada funcionaba de la forma en que debería, tanto así que teníamos fama de ser el peor departamento de la compañía. “El nido de cuaimas” nos llamaban.

La estrategia de nuestro jefe era bastante simple: cuando las cosas salían bien, se llevaba todo el mérito y era el héroe del día. Cuando las cosas salían mal, la culpable siempre era alguna de nosotras y él era el pobre hombre, víctima de trabajar con “puras cuaimas”. Muchas veces lo escuché decir que necesitaba contratar a otro hombre, porque trabajar con puras mujeres era una pesadilla. Mientras tanto se dedicaba a crear un ambiente hostil para mantenernos divididas.

Como yo no era más que una pasante, no había tenido problemas con ninguna de mis compañeras, todas habían sido muy agradables y pacientes conmigo, aunque entre ellas si existían ciertos conflictos.

Tal vez fue por el hecho de no tener ningún tipo de responsabilidad económica para ese entonces ya que trabajaba más por aprender que para ganar dinero o porque padezco de esta rebeldía crónica que siempre me impulsa a llevar la contraria cuando algo me parece injusto, que comencé a defender y apoyar a mis compañeras cada vez que había una injusticia y poco a poco mis compañeras se fueron olvidando de sus diferencias y comenzaron a hacer lo mismo.

Creamos una red de apoyo tan perfecta que nuestro jefe tuvo que cambiar de actitud porque se dio cuenta de que su mala vibra comenzaba a sobrar y que estaba perdiendo el mando del departamento.

Muchas cosas mejoraron a medida de que nuestra alianza se fortalecía y eso se notaba, hasta ganamos un reconocimiento en el aniversario de la compañía.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Tiempo después cambié de trabajo, pero seguí en contacto con aquellas compañeras que se habían convertido en mis mentoras y mis amigas, ellas también cambiaron de trabajo poco después que yo. El departamento legal dejó de estar compuesto mayoritariamente por mujeres, lo que no evitó que regresara al mal funcionamiento de sus orígenes según nos contaron algunos conocidos que para el momento seguían trabajando en aquella empresa.

Así como en aquel departamento, pasa nuestro día a día en un sistema patriarcal que, al igual que mi ex jefe, se encarga de mantenernos divididas y de hacernos creer que somos enemigas, porque sabe que unidas seríamos tan poderosas que podríamos cambiar las reglas del juego. La historia ya nos lo ha demostrado muchas veces.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Una mujer importante

13 agosto 2020



El otro día en una cuenta de Instagram que sigo se publicó un post que decía “vamos a conocernos y apoyarnos. Cuéntanos quién eres y qué haces”

Como me gustó mucho esa dinámica comencé a leer las respuestas para ver a quien seguir. Todas las respuestas eran muy parecidas, cada quien decía su nombre, su profesión, si tenían algún emprendimiento y todas esas cosas que siempre decimos a la hora de presentarnos que realmente no dicen absolutamente nada de una persona.

Entre todas esas respuestas, hubo una que llamó mi atención. Una mujer que en pocas líneas dijo mucho más sobre quien era, que el resto en sus elaboradas respuestas curriculares.

“No hago nada y no soy nadie importante. Soy ama de casa, me tocó ser mamá y papá de mis hijos desde que mi esposo sufrió una parálisis, al principio hacía de costurera para mantenernos, pero ya mi vista y mi pulso no son los mismos, ahora soy una carga, mis hijos nos mantienen a mi esposo y a mí”

Al leer aquello pensé con incredulidad ¿no hace nada? ¿Cómo es que esta mujer con esa historia de vida tan fuerte llegó a pensar que no hace nada y que es una carga? Me sentí indignada y triste, esta mujer no se consideraba importante porque hizo con su vida lo que se supone se espera que haga toda mujer.

Ser cuidadora, buena madre y esposa abnegada es algo que se da por hecho de acuerdo al rol que toda mujer debe cumplir en esta bizarra sociedad; no es ningún logro, es algo que “debes ser.”

Si quieres destacar y sentir que eres una mujer importante, tienes que hacer todo eso que “no cuenta” y además tener una profesión y un “trabajo de verdad.”



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Sé que esto es una realidad con la que las mujeres lidiamos todos los días. Sin embargo me afectó profundamente que esta mujer, quien aun sin conocerla me pareció increíblemente grandiosa, tuviera un concepto tan disminuido de ella misma. Le respondí desde el fondo de mi corazón y de mis tripas, diciéndole lo que me habían afectado sus palabras y lo mucho que hablaba de ella aquellas líneas. Le dije todo lo que pensaba al respecto, lo valiosa, valiente e inspiradora que me resultaba.

Agradecida y emocionada por mi mensaje me respondió diciéndome que hacía mucho que nadie le decía algo tan bonito, que la hice llorar un poco pero que verse a ella misma a través de mis ojos (en este caso de mis palabras) la había hecho sentir orgullosa.

Ser mujer en un mundo hecho a la medida de los hombres, donde se te exige tanto, no es nada fácil, sobre todo cuando existe ese estereotipo de mujer perfecta tan inalcanzable que se nos impone desde que nacemos y que está tan arraigado en nuestras mentes que aun siendo feministas nos bombardea de vez en cuando con inseguridades o culpas.

Por eso es tan importante estar unidas, ser solidarias y tejer redes de apoyo, para recordarnos lo importante y absolutamente maravillosas que somos cada una de nosotras ya que a veces nos exigimos tanto que se nos olvida. ¡No somos perfectas, somos reales y eso nos hace mucho más interesantes!



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMI
NISMO
INC.

Violencia en el transporte público y acoso callejero

06 septiembre 2020



Hace tiempo leí una publicación hecha por el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) donde se afirmaba que cuatro de las seis ciudades con el transporte público más inseguro para las mujeres en el mundo se encuentran en América latina (Bogotá, Buenos Aires, México, Quito y Santiago de Chile).

No me sorprendió que ninguna ciudad de Venezuela apareciera en la publicación, no porque en nuestro transporte público las mujeres no estemos expuestas a este tipo de violencia, sino porque desde hace tiempo en Venezuela no se manejan cifras oficiales de casi nada.

Aquel informe del BID vino a mi mente en estos días, cuando una usuaria de Twitter decidió compartir una experiencia de acoso callejero que había sufrido en Caracas, quien además abrió un hilo donde invitaba a otras mujeres a contar sus experiencias.

De esta dinámica, dos cosas llamaron mi atención, la primera fue que la mayoría de las que contestamos teníamos más de una experiencia de acoso que contar; la segunda, el número de historias que al igual que la mía tenían como escenario precisamente el transporte público.

Mi tuit fue el siguiente: "Una vez me dieron una nalgada en el metro. No pude ver quién fue, me dolió mucho y me dio mucha rabia. Llegué casi llorando al trabajo y cuando lo conté, a todos les dio risa. Vivimos en una sociedad dónde la violencia y el acoso parecen ser un chiste #YoCuento"

Recuerdo también que aquel día recibí algunos comentarios del tipo "eso es para que veas que tienes lo tuyo", "no seas exagerada ¿Qué tanto puede doler una nalgada?", "no le des tanta importancia, son cosas que pasan"... Porque en un país excesivamente machista como Venezuela, el acoso no solo es algo "normal" sino también es algo con lo que las mujeres deberíamos sentirnos a gusto.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Es complicado hablar de acoso callejero cuando incluso hay mujeres que ven los “piropos” como algo inofensivo que a veces sirve para elevar la autoestima, porque hasta ese punto ha llegado a influenciarnos la cultura machista, haciendo que muchas de nosotras inconscientemente necesitemos la constante aprobación de los demás.

Aun así tenemos que seguir hablando el tema, aunque nos digan exageradas, seguir educando y hacer mucho ruido, porque el acoso callejero no es algo que nos inventamos las feministas para llamar la atención, es un tipo de violencia y no podemos ser permisivas, porque como todo tipo de violencia va escalando desde algo que parece inofensivo hasta convertirse en algo sumamente peligroso.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Sobre el lenguaje inclusivo

18 septiembre 2020



El lenguaje inclusivo es un tema que genera mucha controversia, incluso dentro del movimiento feminista hay quienes lo rechazan y no es de extrañar, ya que la Real Academia de la Lengua Española (RAE) lo ha desestimado en distintas oportunidades alegando que “el masculino gramatical funciona en nuestra lengua, como término inclusivo para aludir a colectivos mixtos, o en contextos genéricos o inespecíficos” y que esta norma no tiene “intención discriminatoria alguna”.

Sin embargo, quienes defienden el lenguaje inclusivo sostienen que existe algo llamado “Relatividad lingüística” que consiste en que el lenguaje puede reflejar y preservar las estructuras sociales e influenciar el modo en que se percibe la realidad. En pocas palabras “Lo que no se nombra no existe”. Por lo tanto el masculino genérico, en realidad es un “falso genérico” que no representa a hombres y mujeres por igual sino que invisibiliza a las mujeres en el imaginario.

No voy a negar que el tema del lenguaje inclusivo quizás sea el que más me ha costado asumir desde mi perspectiva feminista, sobre todo porque como pseudo escritora que soy, olvidarme de las reglas gramaticales y ortográficas aprendidas es algo que origina fuertes tormentas eléctricas en mi cabeza, pero entiendo que si hay algo apasionante en el lenguaje es precisamente que no es algo estático. Al contrario, es un elemento vivo que va cambiando y se va adaptando de acuerdo a las necesidades históricas de la sociedad y hemos llegado a un punto donde las mujeres ya no queremos seguir siendo “el sujeto anónimo” de la historia, queremos vernos reflejadas en todos los ámbitos de la sociedad y para ello, el lenguaje quizás sea uno de los más importantes.

El lenguaje es el reflejo de la sociedad y al ser nuestra sociedad completamente sexista, nuestro lenguaje también lo es y aunque tal vez pedir el uso de la “x” o la “e” resulte excesivo para muchas personas, podemos hacer un esfuerzo para cambiar las tendencias machistas de nuestro lenguaje y adaptarlas a un entorno menos discriminatorio.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Utilicemos expresiones como la niñez en vez de los niños, La humanidad en vez de el hombre, todas las personas en vez de todos nosotros, etc.

Comencemos a usar el femenino de las profesiones: médica, ingeniera, abogada, jueza, etc., Aunque nos suenen extrañas, estas palabras están permitidas por la RAE que en mi opinión, es la segunda institución más misógina que existe en el mundo occidental (después de la iglesia), pero que todavía es considerada como “máxima autoridad” del lenguaje.

Sin embargo la RAE no es quien tiene la última palabra, porque aunque se intente monopolizar el lenguaje, son las sociedades quienes lo controlan y a medida de que estas vayan avanzando y cambiando el lenguaje también lo hará inevitablemente, a pesar de las restricciones. Parafraseando a Darwin: quienes no evolucionan están destinados a extinguirse.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Las mujeres como fuerza de causa mayor

09 octubre 2020



El otro día tuve una discusión con un “especialista” en política y derechos humanos, quien me decía, que si bien la lucha feminista era importante, en un país como Venezuela donde los problemas son tantos, el feminismo no es algo prioritario.

Su argumento era algo así: “Si quieren un país donde los derechos de las mujeres sean respetados, primero deben enfocar su lucha en salir de este gobierno que no respeta los derechos humanos y luego cuando se logre el cambio ya pueden volver a enfocarse en su lucha feminista, que sin duda muchos apoyaremos”

Quizás este argumento podría convencer a muchas personas pero a mí lejos de convencerme, me indignó, a tal punto que necesité un par de minutos para contestar educadamente y no decir alguna barbaridad.

Si, los derechos humanos son prioritarios, pero ¡sorpresa! Nosotras también somos humanas y no me cabe en la cabeza que a esta altura de la historia las mujeres continuemos siendo consideradas ciudadanas de segunda.

Es verdad que Venezuela está pasando por uno de los peores momentos de su historia, enfrentamos una crisis humanitaria compleja donde los derechos humanos están siendo vulnerados a diario y necesitamos un cambio, pero la idea es que nosotras seamos parte de ese cambio y no tener que esperar a que llegue para comenzar a ser tomadas en cuenta.

Posponer nuestra lucha para apoyar una “causa mayor” es un error muy grave, ya la historia nos lo ha demostrado ininidad de veces, desde la Revolución Francesa y los Movimientos Independentistas, hasta las arduas luchas contra el racismo y gobiernos totalitarios de todas partes del mundo, donde miles de mujeres se organizaron, pelearon y lo sacrificaron todo, para luego de alcanzar los objetivos, ser traicionadas y dejadas a un lado.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

¿Qué nos hace pensar que esta vez en Venezuela va a ser diferente? Un país con un índice de femicidio alarmante, donde la violencia es normalizada y las creencias religiosas están por encima de los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres.

Un país donde las mujeres no son tomadas en cuenta dentro de sus partidos políticos, a pesar de ser precisamente ellas las primeras que salen a defenderlos con uñas y dientes cuando son atacados por el actual gobierno.

Donde se organizan múltiples foros, seminarios y actividades sin la participación de mujeres; quienes muchas veces son incluidas solo después de las campañas y fuertes presiones que hacen los grupos feministas por las redes.

En Venezuela no sólo necesitamos un cambio de gobierno, necesitamos cambios estructurales en la sociedad y las feministas estamos luchando por ellos. Pedirnos que pospongamos nuestra lucha mientras se solucionan “problemas más urgentes” es una burla con demasiada misoginia de fondo.

El cambio viene, eso es seguro pero #NoSinMujeres



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMI
NISMO
INC.

Comencemos a hablar de aborto en Venezuela

08 noviembre 2020



Venezuela es uno de los países de Latinoamérica con las leyes más restrictivas en materia de aborto, ya que solo está permitido en aquellos casos donde, a juicio del médico tratante, la vida de la madre corra peligro. Como consecuencia, no se tienen cifras oficiales sobre abortos, embarazos no deseados y mortalidad materna.

Sin embargo de acuerdo a estudios realizados por diferentes organizaciones que operan en el país como AVESA, Mujeres al Límite, Faldas-R y CEDESEX entre otras, se estima que el número de abortos clandestinos ha aumentado considerablemente en los últimos dos años (la mayoría por razones económicas) y a raíz de la pandemia y la cuarentena los números se han elevado drásticamente. Estos estudios también han determinado que la práctica de abortos clandestinos propone la tercera causa de mortalidad materna en el país. A pesar de ello la conversación sobre la despenalización y legalización del aborto parece ser otro de los tantos temas diferidos en Venezuela.

El pasado 28 de septiembre con motivo del día de acción global por la despenalización y legalización del aborto, diversas organizaciones y activistas feministas independientes realizaron una fuerte campaña por las redes bajo las etiquetas #MadreSiYoDecido y #ElAbortoEsUnDerecho exigiendo que en Venezuela se comience hablar del aborto como un tema de salud pública urgente y de derechos humanos.

A esta fuerte campaña a favor del aborto, no tardaron en reaccionar ferozmente ciertos grupos anti derechos, organizando distintos foros y talleres en contra del aborto, colocando carteles y pancartas en diferentes iglesias y por supuesto haciendo una y otra campaña a través de las redes.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Viendo toda esta reacción anti aborto en Venezuela “El país de las mujeres” no pude evitar preguntarme ¿qué pasaría si estas personas que se oponen tan ferozmente al aborto, enfocaran toda esa energía para protestar y exigirle al Estado que desarrolle políticas públicas para garantizar el derecho a una educación sexual de calidad y sin tabúes y acceso efectivo a los métodos anticonceptivos para toda la ciudadanía?

Estoy segura de que aun solucionando estos dos puntos el aborto seguiría existiendo, pero se reduciría significativamente. Irónicamente, muchas de las personas que están en contra del aborto, son las mismas que están en contra de que se imparta educación sexual en las escuelas.

Es importante aclarar que en ninguna de las propuestas de legalización del aborto se propone su práctica como un método anticonceptivo sino como última opción cuando todas las demás opciones fallaron.

Por mi parte sigo defendiendo la idea de que cuando una mujer ya ha tomado la decisión de abortar lo va a hacer, independientemente de que el aborto sea legal o no lo sea y eso es algo que deberían tener claro todas aquellas personas que aseguran defender la vida por encima de cualquier otro derecho, porque llegado a este punto quedan solo dos preguntas importantes por responder ¿Seguimos dejando que las mujeres mueran en abortos clandestinos o les brindamos las condiciones sanitarias necesarias para que puedan practicarse un aborto seguro? ¿Perdemos las dos vidas o por lo menos salvamos una?



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMI
NISMO
INC.

No existen partidos políticos feministas en Venezuela

22 noviembre 2020



En Venezuela no existen partidos políticos feministas, tampoco existen partidos que respalden y/o promuevan el feminismo, repitan conmigo una vez más, “En Venezuela NO existen partidos políticos que respalden y promuevan el feminismo”.

Sí, el feminismo es un movimiento político que defiende los derechos de las mujeres y que exige continuamente cambios estructurales en la sociedad, aun así no está representado dentro de ningún partido político en el país.

Por supuesto que hay muchas feministas que forman parte de algunos partidos políticos, no es extraño que algunas activistas terminen involucradas en la política, teniendo en cuenta que desde allí es donde se suelen generar los grandes cambios.

Sin embargo, en Venezuela quizás uno de los ámbitos más machistas es precisamente el ámbito político y eso se puede evidenciar en cuestiones tan simples como observar las plantillas de los partidos, comparar cuántas mujeres los conforman (casi siempre son mayoría) y cuántas mujeres ocupan las posiciones de más poder (casi ninguna). Otra evidencia podría ser la cantidad de paneles políticos donde no hay presencia de mujeres y si la hay, posiblemente sea en calidad de moderadoras.

El argumento preferido de los negacionistas del machismo político en Venezuela es el siguiente: “Pero si existe una mujer que es líder de su partido político”.

Sí, es UNA mujer, rodeada de hombres, dentro de uno de los partidos que (al menos durante la cuarentena) más se ha esforzado por realizar foros y talleres en contra del feminismo y cualquier tipo de derechos exigidos por las mujeres. Aunque este partido, es el partido más abiertamente antifeminista del país, no es para nada muy diferente al resto de los partidos de “oposición” en cuanto a machismo se refiere.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Del otro lado de la balanza, en el país más polarizado de Latinoamérica, vemos como al partido oficialista le da por usarlos como bandera en sus propagandas electorales, autodenominándose feministas, aun cuando para nadie es un secreto que son precisamente ellos, los culpables de que Venezuela atraviese por la crisis humanitaria más compleja de su historia, una crisis que afecta a las mujeres de forma diferenciada, aumentando problemas como la violencia de género, la pobreza extrema, la prostitución y la trata, entre otros. Sin mencionar que, más de 20 años después, los derechos sexuales y reproductivos siguen siendo materia de arrastre.

Un partido donde sus voceros han atentado infinidad de veces contra el valor de la mujer y se han burlado constantemente de la comunidad LGBT+ en sus discursos, no puede bajo ningún concepto autodenominarse feminista. Es una burla y una falta de respeto enorme.

No caigamos en la trampa de dejarnos confundir con ideologías partidistas. Repitémoslo hasta el cansancio, hasta que a todas se nos quede grabado en la memoria y hasta que nadie se vuelva a confundir.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Venezuela, el país que supera las comedias

221 enero 2021



El otro día me quedé despierta hasta tarde y buscando qué ver en la tele, di con un episodio de Seinfeld donde Elaine (uno de los personajes principales de la serie) fijaba su postura sobre el aborto, defendiendo que el aborto es un derecho otorgado por la Suprema Corte y que por lo tanto no había nada más que discutir, a tal punto, que evitaba relacionarse con quienes seguían manifestándose en contra. Obviamente al ser una serie de comedia la idea era que se mostrara muy radical al respecto para así poderla colocar en situaciones imposibles y muy divertidas.

Como feminista debo reconocer que me encantó ver a Elaine defender su postura con tanta convicción hasta en las situaciones más absurdas, sin embargo mientras veía la serie, en vez de desconectarme y disfrutarla, no dejaba de pensar en que Seinfeld es una comedia del año 1989 y que en Venezuela treinta y un años después, el tema del aborto ni siquiera ha comenzado a debatirse.

2020 cerró de forma maravillosa para las feministas de Argentina quienes después de tanto luchar, consiguieron que el aborto se hiciera ley, abriendo camino para el resto de países de Latinoamérica que aún tienen normas muy restrictivas al respecto. Sin embargo el panorama en Venezuela no deja mucho espacio para el optimismo, conociendo la tendencia ultra conservadora que cada día parece hacerse más fuerte, la crisis humanitaria compleja y el desorden político imperante.

Un gobierno al que últimamente le ha dado por llamarse feminista pero que en más de 20 años no ha hecho nada en pro de los derechos reproductivos de las mujeres y que se ha caracterizado por empeorar las condiciones de vida de las venezolanas con cada una de las decisiones que ha tomado.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Una “oposición” donde las mujeres no son tomadas en cuenta a la hora de decidir cargos importantes por “no ser el momento político”, momento que al parecer se ha prolongado desde antes de la independencia y que nos hace suponer que para hablar de los derechos sexuales y reproductivos tendremos que seguir esperando y muriendo en la clandestinidad antes de que llegue un nuevo momento donde sí seamos importantes.

Venezuela se ha convertido en un país tan absurdo que supera a las comedias, tenemos dos asambleas cuya función principal al parecer es pelearse entre ellas. Mientras tanto las activistas por los derechos sexuales y reproductivos son perseguidas, encarceladas y difamadas.

Y en medio de toda esta tragicomedia que parece nunca acabar, estamos las feministas, haciendo campañas, marchando, dando charlas, creando grupos, educando y uniéndonos por encima de las tendencias religiosas y partidistas de cada una. Y aunque cada día somos más y nos hacemos más fuertes, ser feminista Venezuela se siente como estar remando en medio de una tormenta y con un agujero en el fondo del bote.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Orgullosamente imperfecta

15 febrero 2021



Soy feminista, si, y también soy humana, ergo no soy perfecta. Parece absurdo tener que explicar algo tan obvio, pero es que ser mujer es estar destinada a vivir en un juicio que no tiene fin.

Cada vez que digo que soy feminista las personas comienzan a cuestionar mi feminismo. Estoy cansada de escuchar frases como "tan feminista y no sabes manejar", "si eres tan feminista por qué te gusta x grupo de rock o x película", "a los hombres también nos matan".

¿Cuál es la intención de este tipo de comentarios? ¿Demostrar que tienen algún punto para desacreditar mi feminismo?

Para ser feminista no tienes que llenar una lista de requisitos especiales, mucho menos en un movimiento tan grande y con corrientes tan diferentes, donde quizás el único requisito sine qua non en el que todas las corrientes convergen es el de defender la igualdad de género.

Ser feminista tampoco es afirmar que jamás has incurrido en algún comportamiento machista, sobre todo en un mundo donde el machismo es la regla.

Y ser feminista no es de ninguna manera poder hacerlo todo y además saberlo todo.

No sé manejar, aunque lo he intentado mil veces y eso tal vez me haga caer en aquel cliché súper machista y sin sentido que afirma que "TODAS" las mujeres somos unas inútiles al volante, eso no me hace menos feminista, afirmar lo contrario es tan ridículo como decir que un católico que no se pueda arrodillar en misa es menos católico que el que sí lo hace.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Sí, soy feminista y veo películas hechas por hombres, leo libros escritos por hombres, escucho bandas conformadas por hombres... y es que vivo en un mundo dominado por los hombres. Esto no quiere decir que no aprecie el talento de las mujeres y que no las apoye, solo que hay espacios en que todavía las mujeres no somos mayoría y esa es una buena razón para ser feminista.

Tampoco soy experta en temas de género, no manejo estadísticas exactas de cada cosa que pasa en el mundo y hay miles de preguntas para las que no tengo respuesta, eso tampoco me hace menos feminista. Leo, estudio mucho y me rodeo de mujeres increíbles de las que siempre estoy aprendiendo cosas, porque para mí el feminismo es un aprendizaje constante.

Y aunque me gusta mucho hablar y escribir sobre feminismo porque tengo la firme creencia de que la mejor forma de que las personas lo entiendan y dejen de temerle es darlo a conocer, no tengo la obligación de estar justificando mi feminismo ante personas que sólo buscan desacreditar o menospreciar mi postura.

Si una cosa me ha enseñado el feminismo es justamente a no permanecer en el banquillo de acusadas donde nos encontramos todas las mujeres por capricho del patriarcado.

Me declaro feminista, libre y orgullosamente imperfecta.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Cada día más mala

01 marzo 2021



“Es que las mujeres de ahora ya no salen buenas como las de antes, por eso es que hay tantos divorcios”. Escuché esta frase en una conversación de dos señores que estaban detrás de mí en la cola de la panadería para pagar y tuve que controlarme para no soltarles cualquier barbaridad, aunque debo admitir que la psicópata reprimida en mi cabeza se imaginó con cierta satisfacción lo encantadores que se verían ambos bañados de pies a cabeza con el café caliente y espumoso que llevaba entre mis manos.

Lo cierto es que ese día no fue la primera vez que escuché la fulana frase. Es una expresión machista tan común como “calladita te ves más bonita”, “hay que amarlas no entenderlas”, “mujer que no jode es hombre” etc., pero desde mi punto de vista es también la que mejor representa al patriarcado.

En primer lugar porque demuestra esa creencia sostenida de que las mujeres no somos personas sino cosas y como cosas, debemos cumplir ciertas funciones o de lo contrario no somos “buenas”. Así que asegurar que “Las mujeres de ahora ya no salen buenas como las de antes...” es perfectamente aceptado en esta sociedad. Es algo normal hablar y pensar sobre las mujeres de la misma forma en que se hace con una marca de zapatos, café o mermelada. “Esa marca ya no fabrica zapatos de tan buena calidad como antes,” “esa mermelada ahora tiene mucha azúcar, ya no es tan buena como antes.” “esa mujer no aguanta malos tratos, no es como las de antes”.

En segundo lugar por ese pensamiento constante de que en nombre del amor (que curiosamente es cualquier cosa menos amor), las mujeres debemos ser pacientes y soportarlo todo, porque al final obtendremos la recompensa de tener a nuestro lado un hombre que nos represente. Según la lógica del patriarcado no existe la posibilidad de que una mujer sea felizmente independiente.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Y en tercer lugar por siempre encontrar el modo de culparnos "... por eso es que hay tantos divorcios"... porque aunque un divorcio lógicamente es un acto que se da entre dos personas, de alguna forma se termina repitiendo aquella antigua historia de la manzana sobre la que se construyeron las primeras bases del patriarcado.

Desde mi punto de vista las mujeres todavía seguimos aguantando demasiado en nombre del amor, esa palabra que el patriarcado corrompió hasta el punto de convertirla en un eufemismo para la palabra esclavitud, pero poco a poco las cosas han ido cambiando para muchas de nosotras y si ser "buenas" sigue significando ser sumisas y dependientes, entonces trabajemos en ser cada día más "malas" y tratemos de incluir a todas las mujeres que podamos en el proceso.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

#8M2021 en Caracas

15 marzo 2021



Aunque parezca mentira todavía en pleno 2021 con todos los avances tecnológicos, sociales y tanto acceso a la información a las mujeres de todo el mundo nos tocó una vez más salir a las calles para gritar que somos la mitad de la población, que somos humanas y que exigimos que se respeten nuestros derechos.

En el “país de las mujeres” también salimos a las calles a protestar, a pesar que dos días antes el Presidente de la República prohibiera cualquier tipo de concentración en las calles.

Asistí a la convocatoria que se hizo en la plaza Brion de Chacaíto y me encantó ver el colorido y la diversidad que predominó en el evento, donde no hubo más protagonismo que el de las mujeres alzando la voz en su #8MRebeldeYDeLucha

Aunque el foco fuerte de la protesta estuvo centrado en la cantidad de femicidios ocurridos en Venezuela durante los últimos años (610 de acuerdo a las cifras presentada recientemente por el Ministerio Público) fueron muchas las demandas en otras áreas que afectan la vida de las mujeres en el país.

Seguridad, acceso a servicios básicos, acceso a la salud, salarios dignos, mayor representación en la política, Estado laico, casas de abrigo para mujeres vulnerables, funcionarios sensibilizados y preparados para atender las denuncias de mujeres víctimas de violencia, educación sexual para decidir, anticonceptivos para no abortar y aborto legal para no morir, entre otras.

Y es que en Venezuela la última semana de febrero 7 mujeres fueron asesinadas en 7 días, todavía los derechos sexuales y reproductivos son un tema tabú del que los políticos de lado y lado evitan hablar, alegando que “no está en agenda” o que “no es el momento político”, mientras que se persigue y se encarcela a las activistas. Se rompe con el estado laico y se nombra una comisión en la asamblea de pastores evangélicos, aun cuando la historia nos ha demostrado miles de veces que mezclar política y religión es algo sumamente peligroso. Las mujeres indígenas son esclavizadas y miles de mujeres y niñas son víctimas de trata y prostitución.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Este día fue para todas las allí presentes una montaña rusa de emociones, lloramos al recordar a todas las mujeres víctimas de violencia machista, nos indignamos ante tanta desidia del Estado y de la sociedad en general, cantamos y nos emocionamos al encontrarnos porque aunque fue muy difícil lograr que ciertos sectores de lado y lado se apartaran de sus banderas políticas y aceptaran participar en una actividad sin más protagonismo que el de las mujeres unidas en contra de la discriminación, fuimos muchas las que sí decidimos hacerlo y allí estábamos unidas en absoluta sororidad, en plena conciencia de que no teníamos absolutamente nada que celebrar pero sí muchísimo por qué luchar.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMI
NISMO
INC.

Feminista histórica, loca y peligrosa

10 abril 2021



“El opresor no sería tan fuerte si no tuviese cómplices entre los oprimidos” Simone de Beauvoir.

El otro día en uno de los grupos de WhatsApp compartieron esta imagen de la tripulación femenina de Latam, donde comparan el feminismo de aquellas mujeres que viajaron a buscar unas vacunas, con aquellas que luchan en las calles, acusándolas de ser unas locas agresivas que no hacen más que desvirtuar el verdadero significado del feminismo. Una imagen que desde mi punto de vista es tan absurda como subir la foto de un médico tratando a un paciente y afirmar que eso es la verdadera humanidad, que todas las demás acciones o profesiones son estúpidas.

Seguido a esta imagen comenzaron los comentarios despectivos, comentarios que ya en otras oportunidades habían emitido y que yo había ignorado para mantener la paz en el grupo.

“Esas mujeres agresivas que lo saben es hacer el ridículo” “Hay otras formas de protestar” “¿Qué tiene que ver la lucha por los derechos con andar pelándose las tetas?” “el mensaje no está claro” “Quemaron la puerta de una iglesia, deberían de ir presas por violentas”

Lo que más me dolió fue que todos esos ataques venían de parte de mujeres, porque cuando eres feminista esperas escuchar cualquier tipo de barbaridades de parte de algunos hombres, barbaridades que a veces hasta llegas a entender, porque en el fondo sabes que para nadie es fácil renunciar a sus privilegios. Pero escuchar este tipo de comentarios de parte de otras mujeres que día a día son discriminadas de una u otra forma y que pertenecen a una comunidad de mujeres donde siempre se están recibiendo informaciones sobre femicidios, violaciones y desapariciones, es demasiado doloroso.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

¿Cómo alguien puede decir que el mensaje de las feministas que están en las calles no está claro? ¿Qué parte del dejen de matarnos es tan difícil de entender? ¿Cómo puede impactar más una estatua pintada que miles de mujeres y niñas asesinadas? No puedo comprender esta manía de las personas de fijarse en nimiedades y dejar a un lado lo importante.

Traté de no dejarme llevar por mis emociones y de responder educadamente, quizás de una forma que llamara a la reflexión, aunque en retrospectiva tal vez pude haber expresado mi punto de una forma menos dura y con un ejemplo menos crudo del que usé en su momento. Al final no tengo idea de si logré que me entendieran o de si terminé en su lista de feministas histéricas, locas y peligrosas.

No estoy a favor de la violencia, pero soy lo suficientemente empática para entender a la madre que pinta una estatua de alguna figura patriarcal que no la representa, como forma de protesta por el asesinato de su hija. Porque si les duelen más las estatuas que la vida de las mujeres, entonces que se pinten todas hasta que escuchen y comiencen a dar respuestas.

¿Qué existen otras formas de luchar? Por supuesto que sí, estoy absolutamente de acuerdo, con lo que no estoy para nada de acuerdo es con subestimar las luchas de las demás.

El feminismo es un movimiento muy grande donde cada una hace lo que puede, desde donde puede y si defender derechos no es lo tuyo, dejar de criticar a quienes están en la calle haciendo ruido para que los derechos humanos de las mujeres comiencen a ser respetados, ya es una gran ayuda.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Reflexión dominical

21 junio 2021



Diagonal a mi casa abrieron una especie de centro religioso (ni idea de que religión es) y todos los domingos de cuarentena flexible, me despiertan con su música y sus discursos a todo volumen. Aunque no es algo que me encante, me disgustan mucho menos que mis otros vecinos, quienes de vez en cuando me martirizan con un viernes de reggaetón.

El domingo pasado, mientras me tomaba el respectivo café de las mañanas sentada en el balcón de mi casa, llamó mi atención que esta vez el discurso venía con la voz de una mujer, así que comencé a escuchar lo que decía.

Hablaba de la importancia del respeto dentro de la familia, el respetar los espacios de cada quien, sus personalidades y sus gustos, de no imponer las cosas sino conversarlas y de normas esenciales para la convivencia que todas las personas deberíamos aplicar. Todo iba bien, hasta que sutilmente el discurso original fue convirtiéndose en otro tipo de discurso.

La voz, comenzó a hablar del auto respeto y dentro de este concepto repetía constantemente, que para auto respetarnos debíamos entender y asumir el rol que a cada quién le correspondía en la sociedad, porque “una mujer no puede ser un hombre o querer asumir las posiciones de un hombre o viceversa. Pretender serlo, es irrespetar nuestra naturaleza e irrespetar a Dios, si Dios nos hubiese querido a todos iguales entonces no nos habría hecho hombre y mujer.”

Aunque estoy casi segura de que mis oídos comenzaron a sangrar internamente como consecuencia de esas afirmaciones, no podía dejar de escuchar estupefacta, la capacidad de la oradora en cuestión, para lograr hilar un discurso tan machista y violento, con tanta dulzura y con lo que no se si llamar “lógica” al mismo tiempo.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Pasé el resto de la mañana reflexionando y recordando algunas de las conversaciones donde me han dicho que el principal problema de las feministas es que no sabemos hacer llegar nuestro discurso, que somos muy duras y que a veces sonamos muy violentas.

¿Cómo cambiar nuestro discurso para que encaje con aquello que las personas quieren escuchar? si el feminismo es precisamente denunciar la desigualdad y mostrar la inconformidad que sentimos las mujeres con un sistema que nos oprime.

Es verdad, el discurso feminista a veces es muy fuerte, porque sacude la superficie mientras intenta derrumbar estructuras y porque no hay una forma bonita de decir que todo el sistema sobre el que está constituida nuestra sociedad es machista. Aun así, nunca va a ser más violento que aquel discurso que te obliga a permanecer en el rol que se te asignó arbitrariamente de acuerdo con el sexo con el que naciste por el resto de tu vida, sin importar cuáles sean tus verdaderos gustos, preferencias e intereses.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

El país que quiero es feminista

07 octubre 2021



Un país lleno de diversidad donde a pesar de las diferencias sean más las cosas que nos unen que las que nos separan, donde trabajando en conjunto creemos propuestas para solucionar los problemas, donde los espacios públicos sean precisamente eso, espacios a los que tenga acceso toda la ciudadanía, independientemente de las creencias y corrientes ideológicas individuales. Donde se garantice el derecho a la protesta, y que estas se desarrollen con alegría, esperanza, con exigencias claras, pasos firmes y al compás de los tambores. un país donde todos los derechos humanos son prioritarios y donde las diferencias se respetan.

Sé que todo lo mencionado suena utópico, sobre todo cuando vives en un país polarizado, atravesado por una crisis humanitaria compleja, con una sociedad extremadamente conservadora y donde a veces las líneas entre iglesia y estado se desdibujan, sin embargo estoy segura de que está ahí, al alcance de nuestras manos, yo lo viví, muchas lo vivimos el 28 de septiembre, en la primera marcha por la despenalización y legalización del aborto en Venezuela.

Por unas horas las calles desde la plaza Morelos hasta la Asamblea Nacional se tiñeron de verde, nunca antes una manifestación feminista había tenido tanta gente. Fue emocionante ver a tanta diversidad marchando junta por una causa en común y de manera tan organizada, muchas dieron discursos, otras tocaban los tambores o cantaban, algunas empapelaban o repartían volantes informativos y casi todas bailábamos. Los hombres que se unieron a la manifestación se encargaron de documentar, ayudar a cargar las pancartas y la mayoría quedaba en los extremos de la marcha para darnos seguridad, sin buscar ningún tipo de protagonismo. Había feministas de todas las generaciones y de todas las corrientes. Nuestras ilustres maestras del feminismo también estaban allí, dándonos fuerza e inspirándonos, caminando con pancartas al lado de las activistas más jóvenes que apenas comienzan su camino.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Ver a las voceras de la movilización entrar juntas a la Asamblea Nacional para exigir la despenalización y legalización del aborto, aun cuando tenían posturas políticas tan distintas, fue quizás uno de los momentos más hermosos y esperanzadores de la jornada.

El 28 de septiembre fue una marcha en pro del aborto, sin embargo, se dejaron muchas otras cosas sobre la mesa, porque en unas pocas horas las feministas logramos lo que los políticos venezolanos no han logrado en los ya incontables “diálogos” que se han establecido en los últimos años. Tal vez después de la Ruta Verde, deberíamos comenzar a ver más mujeres en las mesas de diálogo, porque la trillada excusa de la meritocracia quedó en evidencia.

Definitivamente el país en el que quiero vivir es un país feminista.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Coherencia y autocuidado

01 diciembre 2021



En estos últimos días he estado pensando en la coherencia, ese valor feminista tan importante, pero a la vez tan difícil de respetar.

A menudo en mis artículos y en mi programa de radio suelo mencionar la importancia del autocuidado, porque me preocupa genuinamente el hecho de que las mujeres siempre estamos tan inmersas en nuestros roles de cuidadoras o trabajadoras cuatro por cuatro, que nunca apartamos un tiempo para nosotras mismas, ya sea para descansar o hacer aquello que tanto nos gusta, lo que nos genera a la larga un montón de complicaciones tanto en nuestra salud física como en la psicológica.

Pero qué difícil es mirar primero hacia dentro y responsabilizarte de ti misma.

En mi caso, trabajo haciendo algo que me gusta mucho, tanto, que a veces me cuesta un poco verlo como un trabajo. Mi horario es "flexible", siempre duermo 8 o 9 horas diarias y últimamente son muy pocos los fines de semana en que me toca trabajar, sin embargo comenzaba a sentirme agotada y no entendía muy bien la causa.

En principio pensé que podía deberse al desorden que tengo con el horario de mis comidas, pero este desorden (en el que tengo que trabajar) no es algo nuevo, es algo que me acompaña aproximadamente desde mi adolescencia; también pensé que podía ser por el sedentarismo que se apoderó de mí a raíz de la pandemia, así que comencé a hacer alguna actividad física al menos dos veces a la semana, pero nada, el cansancio seguía allí. No fue hasta hace unos días, cuando me tocó desconectarme, que pude darme cuenta del origen de mi agotamiento.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Me fui a celebrar mi aniversario de casada en la isla La Tortuga, donde pasé tres días sin señal. Durante estos días me vi revisando el teléfono en muchas oportunidades comprobando si tenía algún mensaje y ni contar las veces que me sorprendí pensando en mi trabajo, así que no puedo hablar de una desconexión total, pero al menos sí de una que mágicamente puso fin a aquel agotamiento que venía sintiendo desde hace algún tiempo.

Me di cuenta que desde un poco antes de la pandemia no había tenido un día de desconexión total, ya que aun los días que no trabajo como tal, sigo pendiente de las actividades que se hacen en cada uno de los grupos de activismo donde participo, de las noticias, de los informes que publican diferentes organizaciones y de las redes sociales, porque así es el mundo del activismo, no hay horarios ni fines de semana y por más que ames lo que haces, si no estás pendiente de cuidar tus espacios, terminas agotada.

El lunes en vez de sentirme cansada por el viaje, me levanté temprano, creativa y con la energía renovada, también plenamente consciente de que no he sido coherente con aquello que tanto defiendo, el autocuidado. Así que decidí comenzar a mirar hacia dentro para evaluar en qué otras cosas no estoy siendo coherente, no con intención de juzgarme sino más bien como una forma de comenzar a corregir aquellas prácticas o conductas que no convergen con lo que predico.

Por los momentos he decidido dejar los domingos como un día de total desconexión, donde intentaré no encender mi computador ni mirar mi teléfono a menos que sea demasiado necesario, porque si no dejo un tiempo para descansar ¿de dónde voy luego a sacar la energía para seguir luchando?



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMI
NISMO
INC.

Hombrecito “chistoso”

05 agosto 2022



Para nadie es un secreto que vivimos en un mundo donde los chistecitos machistas están a la orden del día. Normalmente cuando me cruzo con alguno de estos “graciosos” le resto importancia y mi respuesta suele ser “estoy acostumbrada, gracias por darme material para mi próximo artículo”. Es una respuesta que me ha sacado de muchos apuros, en primer lugar porque no en todos los espacios puedo ponerme a discutir con personas que igual no quieren escuchar; en segundo lugar porque cuando les dices que escribirás sobre ellos se asustan un poco y dejan de molestar, porque aunque “no me leen” saben que en mis artículos no suelo soltar rosas y caramelos precisamente. Sin embargo, últimamente no dejo de preguntarme ¿por qué por ser feminista tengo que tener diseñada una estrategia para librarme de momentos incómodos en los diferentes eventos sociales?

El otro día junto con una colega fui a dictar una charla sobre violencia hacia las mujeres por razones de género en una comunidad donde se habían reportado ya varios casos, mi sorpresa fue que precisamente el organizador que nos llevó a hablar del tema, una vez terminado el evento con el público aún presente comenzó a echar chistecitos sobre lo que había ocurrido con el caso de Johnny Depp. Por suerte su misoginia disfrazada me dio argumentos para ejemplificar cómo una mujer por hacer una denuncia “falsa” (que en realidad no fue tan falsa) incluso siendo poderosa y con mucho dinero, terminó siendo ridiculizada y atacada de mil maneras y lo que podía implicar para otra mujer que no contara con los mismos recursos. Además aproveché de agregar que las estadísticas que señalan que las denuncias falsas de violencia hacia la mujer no pasan del 1% . os.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

En los 15 años de mi sobrina, el esposo de una amiga de mi hermana que sabe que soy feminista, se dedicó a hacer “chistesitos” machistas toda la noche. A pesar de que en ningún momento yo hablara de nada referente al feminismo, traté de usar mi estrategia de siempre pero no funcionó. Él seguía con su sonrisita “inocente” disparando misoginia. Quiero creer que en otro espacio lo habría puesto en su lugar, pero era el cumpleaños de mi sobrina, estaba feliz, no quería pelear, tampoco quería arruinarle la fiesta a nadie, pero terminé acostándome antes de tiempo porque ya no lo soportaba más. ¿Muy injusto no?

En estas dos historias tenemos dos personajes peligrosos, el primero es el falso aliado, aquel que asegura no ser machista y promover la igualdad de género en todos los espacios pero que en realidad lo que quiere es ganar espacios para seguir promoviendo su misoginia internalizada y el segundo, el machista típico, que se la pasa diciendo que las mujeres son las que mandan mientras su esposa le lava la ropa interior.

De este tipo de historias tengo miles, algunas donde me he ido, algunas donde he reaccionado de forma educada y algunas donde he reaccionado sin gota de educación y cordura, porque no todo el tiempo tengo el ánimo y la sabiduría para manejar este tipo de ataques, que aun cuando estén disfrazados de “chistes” son una forma de violencia terrible y demasiado común que sufrimos las feministas.

Debo admitir que a una parte de mí le gustaría exponer a estos “graciosos” con nombre y apellido, como las personas violentas, irrespetuosas, mal educadas y misóginas que son, sin embargo me prometí que haría este artículo solo con la intención de desahogarme dándoles el beneficio del anonimato a los dos protagonistas en cuestión, porque me siento cansada, frustrada y muy molesta y sé por experiencia que este tipo de sentimientos no suelen ser los mejores consejeros.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Reivindiquemos la sororidad

26 enero 2023



Hace unos meses me molesté con un grupo de mujeres por haber jugado con mi tiempo y el de una colega de forma reiterada, ya que era la tercera vez que nos pedían organizar una formación gratuita para ellas y no se presentaban. Aunque en las tres formaciones tuvimos gente muy valiosa, en cada formación faltaban precisamente las mismas personas, quienes además, confirmaban asistencia y al final nunca aparecían. En consecuencia, decidí hacerles un reclamo donde les expliqué que mi trabajo y mi tiempo son igual de importantes que los de ellas y que si en un futuro requerían hacer la formación conmigo ya no sería gratis, porque se había roto la confianza.

La respuesta de una de estas personas fue: "Muy feminista y todo pero muy poco sorora también." Obviamente su comentario me pareció de lo más incoherente y no le di importancia en el momento, le dije que mi molestia no tenía nada que ver con falta de sororidad y dejé el rollo hasta ahí. Pero como mi cerebro funciona de formas misteriosas, a los días comencé a pensar en cómo los términos que usamos dentro del feminismo para fortalecer nuestra lucha, casi siempre se terminan tergiversando en una nueva forma de opresión hacia nosotras mismas.

En este proceso de pensamiento escribí en mis redes sociales lo siguiente:

"Me encanta el concepto Sororidad por todo lo que significa, pero me preocupa mucho ese mal uso que se le está dando ya que lo convierte en una nueva forma de decirnos a las mujeres que soportemos calladas los abusos de las otras..."

Cuando publiqué solo quería drenar un poco lo que estaba sintiendo, pero enseguida varias de mis seguidoras me comentaron que en distintas oportunidades ellas también se habían sentido oprimidas por el mal uso del concepto "sororidad", una palabra con tanto poder y que significa tanto para nosotras las feministas.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Con el concepto de sororidad está pasando lo mismo que ha venido pasando con el concepto de empoderamiento femenino, que a pesar de ser en realidad un conjunto de estrategias para llevar a más mujeres a posiciones de poder y espacios de tomas de decisión, se termina vendiendo como la aspiración a cumplir con un modelo de mujer perfecta, una trampa que nos lleva a otra forma de esclavitud moderna ultra sexista.

Ante tanta desinformación muchas mujeres han decidido dejar de usar estos términos porque les han comenzado a sonar muy vacíos o en contraposición demasiado pesados y honestamente no las culpo. Sin embargo para mi no se trata de sustituir los términos o dejarlos de usar, para mi, es imperativo seguir educando y reivindicando el verdadero significado de nuestros conceptos, necesitamos recordar que la sororidad no consiste en ser sumisas y soportar calladas los abusos de otras mujeres, tampoco, en la obligatoriedad de ser amigas las unas de las otras aun cuando no tengamos nada en común.

La sororidad es un elemento sumamente importante en la lucha por la igualdad de género del que no podemos prescindir, ya que nos invita a reconocernos y unirnos como mujeres para trabajar juntas en pro de objetivos en común, como la lucha contra la discriminación, el acoso y la violencia de género, así como la promoción de la igualdad en el empleo, la educación y la política. Además, es un concepto que está presente la vida cotidiana, en la forma en que las mujeres nos apoyamos entre nosotras en el hogar, en el trabajo, los estudios y en la comunidad.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

La brecha generacional, un obstáculo que favorece al patriarcado

24 febrero 2023



La brecha generacional es un tema que ha ganado importancia en la sociedad moderna y que comienza a tener consecuencias negativas para la convivencia entre las diferentes edades.

Hace unos días un comunicador de cierta relevancia en Venezuela, criticaba dos de las candidaturas para las primarias por ser demasiado jóvenes y no tener la experiencia suficiente para enfrentar la crisis multisectorial que atraviesa el país (como si alguien la tuviera). Lo curioso es que ambos candidatos hacen ya bastante tiempo que pasaron la treintena y tienen suficiente tiempo haciendo política. Aunque ninguno es de mi agrado, me parece demasiado injusto juzgarlos por su edad y no por sus ideas o trayectoria. Poco después, otra comunicadora reconocida atacó a las nuevas generaciones por ser de "cristal", logrando que el tema se hiciera tendencia en las redes y desatando una guerra de insultos absurda entre generaciones.

Cada día los ataques intergeneracionales son más comunes y más fuertes, y no vienen solo de personas pertenecientes a las generaciones mayores, también he visto en infinidad de oportunidades cómo personas pertenecientes a las generaciones más jóvenes pretenden descalificar toda opinión que les sea contraria, usando la edad como su mejor argumento. Lastimosamente, la brecha generacional es transversal a todos los espacios y el movimiento feminista no es la excepción, convirtiéndose en un nuevo obstáculo que reduce nuestra capacidad de lograr objetivos que nos son comunes.

La brecha generacional, por ejemplo, puede tener un impacto negativo en la representación de las mujeres en posiciones de liderazgo y en la toma de decisiones. Si las mujeres de diferentes edades no colaboramos y no nos apoyamos mutuamente, puede ser más difícil para las mujeres jóvenes acceder a posiciones de liderazgo y para las mujeres mayores mantenerse relevantes en la lucha por la igualdad de género.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMI
NISMO
INC.

Quizás por ser millennial, que viene a ser como la generación del medio, he podido estar en ambas posiciones y las dos se sienten horribles, porque al final, ambas partes tienen un poco de razón. Las mujeres mayores pueden sentir muchas veces que las mujeres jóvenes no comprenden los desafíos y las luchas que han tenido que enfrentar en el pasado para que hoy tengamos el presente que tenemos y en ocasiones se sienten juzgadas y poco respetadas, como si su edad les quitara validez a sus opiniones y vigencia a sus experiencias, cuando la verdad es que siguen existiendo, trabajando y dando importantes aportes para la lucha feminista.

Por otra parte, las mujeres jóvenes pueden sentir que las mujeres mayores las subestiman o las tratan con condescendencia, muchas veces mandándolas a leer o a estudiar algún tema en el que ya son expertas pero que enfocan de manera diferente porque el mundo ahora también es diferente, por lo que su visión y sus aportes son sumamente relevantes para alcanzar la igualdad de género.

Todo pasa por dejar a un lado los egos, escuchar con empatía, reconocer la existencia de las otras y no subestimar las experiencias de ninguna. Descalificar a alguien por su edad no tiene sentido, además lo único que hace es seguirle el juego al patriarcado que siempre nos ha querido divididas.

No todas tenemos que pensar igual, tampoco tenemos que estar encantadas con las posiciones de otras, pero no podemos perder el norte. Si dejamos de trabajar juntas por algo tan intrascendente como la edad, va a ser imposible alcanzar una visión común y una estrategia efectiva para lograr la igualdad de género. Es importante abordar la brecha generacional en el movimiento de mujeres para asegurarnos de que todas tengamos una voz y un papel importante en la lucha feminista.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

¿Qué significa hacer activismo feminista en Venezuela?

09 abril 2023



El otro día en una reunión con mujeres que tienen liderazgos importantes en el espacio público surgió la siguiente pregunta: ¿Qué significa hacer política para la mujer venezolana? En mi caso ¿Qué significa hacer activismo feminista en Venezuela?

Lo primero que me vino a la cabeza fue feminismo inc. "Incomodando", porque cuando haces activismo por los derechos de niñas y mujeres en un país tan machista y conservador como Venezuela, donde los estereotipos y roles de género siguen estando tan marcados, te acostumbras a ser una persona que incomoda, esa que habla de aquellos temas de los que nadie quiere hablar, que hace preguntas que nadie quiere contestar y que si no le prestan atención a sus demandas insiste y levanta un poco la voz.

Hacer activismo feminista significa dejar de sentirte segura en muchos espacios, respirar profundo cuando te toca contestar preguntas insólitas, romper con el calladita te ves más bonita, y entender que mientras mejor sea tu trabajo y mayor sea tu alcance, más rechazo provocarás y no solo en el espacio público.

En ocasiones alguna amistad o familiar dirá, "mejor no la invites porque es demasiado intensa", y probablemente en vez de sentirte excluida, te sientas agradecida de no tener que lidiar con comentarios y "chistecitos" misóginos que mayoritariamente vienen de hombres, pero que a veces vienen de mujeres y resultan mucho más dolorosos.

Hacer activismo feminista en Venezuela es comprender realidades que están totalmente invisibilizadas para el común de la sociedad, es conocer de cerca los múltiples tipos de violencias y discriminaciones que enfrentamos mujeres y niñas en un país que dice ser "El país de las mujeres."



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Es encontrarte en el camino con compañeras que te regalan millones de aprendizajes y que con el tiempo se convierten en tus espacios seguros, es asombrarte con historias de mujeres que a pesar de las adversidades económicas, la crisis en los servicios públicos y el contexto violento en el que habitan, se inventan soluciones increíbles para seguir adelante.

Hacer activismo feminista en Venezuela es darte cuenta todos los días de lo importante que es tu trabajo y el de tus compañeras feministas y del largo camino que todavía nos queda por recorrer antes de alcanzar algo remotamente parecido a la igualdad de género.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMI
NISMO
INC.

Mujeres y cambio climático

23 abril 2023



El mes de abril es un mes dedicado a la madre tierra, donde las diferentes organizaciones y activistas por el cambio climático doblan sus esfuerzos para visibilizar y concientizar a las personas sobre todas las problemáticas derivadas del calentamiento global, problemáticas que se van agravando año tras año y frente a las cuales las mujeres somos una de las poblaciones más vulnerables.

Los impactos del cambio climático, como las sequías, las inundaciones y los eventos climáticos extremos, nos afectan de manera desproporcionada a las mujeres en Venezuela y en el resto del mundo, por una parte porque las mujeres a menudo tenemos roles importantes en la gestión de recursos naturales y en la agricultura; por otra, porque de acuerdo a Naciones Unidas, el 70% de las personas pobres en el mundo son mujeres, lo que limita su capacidad de acceso recursos y tecnologías para adaptarse a los impactos del cambio climático. Y adicionalmente porque los planes de acción sobre el cambio climático y las políticas públicas pocas veces toman en cuenta las necesidades o preocupaciones de mujeres y niñas.

Para abordar estos desafíos, es importante que los Estados comiencen a implementar políticas públicas con perspectiva de género, que se nos involucre en todos los niveles de toma de decisiones sobre el cambio climático y que se les proporcione a las niñas y mujeres más vulnerables el acceso a los recursos y tecnologías necesarios para adaptarse a los impactos del cambio climático.

También es importante que se reconozca el papel fundamental de las mujeres en la lucha contra el cambio climático y que se promueva nuestro liderazgo en este ámbito, ya que no son pocas las mujeres que han liderado esfuerzos para mitigar y adaptarse a los impactos de esta problemática, algunas a nivel comunitario y otras a mayor escala, estando en la vanguardia de la transición a una economía baja en carbono, la adopción de energías renovables y la implementación de prácticas más sostenibles.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

La mujer mutante

23 mayo 2023



Estoy cansada, estoy muy cansada de comenzar a sentirme incómoda y con ganas de salir corriendo cada vez que en alguna reunión alguien trae el tema de la maternidad a la conversación. No porque tenga algo en contra de la maternidad sino porque sé que seguido a ello vienen las preguntas, las miradas y en ocasiones la condescendencia hacia la mujer mutante del grupo, esa que ya esta por salir de la treintena y que posee todas las condiciones óptimas para tener hijos, pero que sigue sin querer ser mamá y se le está acabando el tiempo. Por supuesto la mujer mutante soy yo.

Me han acusado de egoísta, inmadura y rara; algunos me han dicho (no tengo idea si en forma de insulto o halago) que soy más hombre que mujer. Me han preguntado si tengo algún problema físico o psicológico que me lo impide y los más atrevidos, incluso le han preguntado directamente a mi esposo sobre qué opina sobre mi negacionismo del instinto maternal.

¿Por qué supone un problema para los demás que yo no quiera ser mamá?

No quiero tener hijos, nunca he querido, incluso de niña cuando jugaba con muñecas siempre hacía el papel de tía o de niñera, nunca de mamá. Fui creciendo y cambiaron muchas cosas en mi vida y mi forma de pensar, pero mi idea de no ser madre se mantuvo.

Más adelante, vivir de cerca las maternidades de mis hermanas mayores y de mi cuñada me reafirmo que a pesar de que para ellas la experiencia fue hermosa (tanto que todas repitieron) no es algo por lo que yo quisiera pasar.

Me han hecho todo tipo de preguntas y comentarios para los que tengo todo tipo de respuestas.

“De vieja no vas a tener nadie que cuide de ti”.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMI
NISMO
INC.

Primero, nadie sabe cuando va a morir, capaz no llego a la vejez; segundo, teniendo en cuenta la genética de mi familia, mis probabilidades de tener alzheimer cuando sea mayor son bastante altas, no me voy a acordar ni de quién soy yo, mucho menos de si tengo hijos o no. Tercero, me parece tremendamente egoísta tener hijos solo para que te cuiden, mejor uso el dinero que no me gasté en tener y criar hijos para pagarme un buen lugar donde me cuiden en mi vejez, si es que llego hasta allá.

“Eres una egoísta que solo piensa en sí misma”.

¿En quién más se supone que tengo que pensar? ¿En un bebé que ni siquiera existe? ¿En mi esposo? que tampoco quiere tener hijos y que está informado de mi decisión incluso antes de que fuéramos novios. ¿En el mundo? que está al borde del colapso y donde el éxito va a depender mucho de que nazcas siendo hombre, blanco, en un país desarrollado y un muy largo etc. Es mi vida, es mi cuerpo y es mi historia, tengo el derecho de escribirla de la forma en que me haga feliz sin tener que dar explicaciones.

¿Qué pasa si cuando ya no tengas edad para tener hijos te arrepientes?

No creo que cambie de idea, pero si eso llega a pasar, la adopción es una opción hermosa y en dado caso, prefiero mil veces arrepentirme de no tener hijos que tenerlos y luego arrepentirme. Podría escribir eternamente sobre todas las frases y preguntas que tengo que escuchar por tener la “osadía” de no querer ser mamá en un mundo que considera que ser madre es el único destino de utilidad de cualquier mujer.

También estoy segura de que las mujeres que han decidido ser madres podrían escribir libros enteros de comentarios inapropiados que les han hecho sobre su maternidad y la manera en que la ejercen, porque al parecer no basta con ser madre, si decides hacerlo, tienes que hacerlo en el momento y de la forma en que la sociedad considere que lo haría “una buena mujer”, esa mujer perfecta, que no tiene rostro y a la que jamás nadie ha conocido pero a la que apuntan todos los patrones de la sociedad, la mujer omnipresente, la misma que hace que me pregunte si realmente la mujer mutante soy yo.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Doloridad, un vínculo entre mujeres

25 junio 2023



Hace unos meses en uno de los eventos de la Red Naranja escuché por primera vez la palabra “doloridad” en una reflexión hecha por Suzany González, Activista feminista y Directora Ejecutiva de @Cedesexve, quien nos hablaba de que además de la sororidad como una estrategia política del feminismo, a las mujeres nos une un vínculo mucho más fuerte que nos conecta a nivel emocional, que nos habla de la capacidad de experimentar y compartir el dolor que de una u otra forma nos ha acompañado a las mujeres a lo largo de la historia. Desde entonces la palabra quedó resonando en mi cabeza.

La doloridad es un concepto sumamente importante en el contexto afro feminista y se refiere a la experiencia compartida de dolor y sufrimiento vivida por las mujeres negras y afrodescendientes en respuesta a la opresión y la violencia sistemáticamente experimentada, que se basa en la comprensión de que estas mujeres enfrentan desafíos y dificultades únicas debido a la intersección de su identidad racial y de género. La doloridad busca reconocer y valorar el dolor compartido, así como la fuerza y la resiliencia que se desarrollan a través de él.

Para el afrofeminismo, la doloridad no solo trata de reconocer el sufrimiento, sino también de encontrar formas de sanar y empoderarse colectivamente. Las mujeres negras y afrodescendientes se enfrentan a una historia de marginalización, discriminación y violencia racial y de género.

La doloridad permite a estas mujeres compartir sus experiencias de dolor, encontrar apoyo mutuo y buscar estrategias de resistencia y superación conjunta, además de ser una forma de desafiar los estereotipos y las narrativas dominantes que han silenciado históricamente sus voces y experiencias. Al compartir sus historias y unir fuerzas, las mujeres pueden redefinir su propia identidad y narrativa, recuperando su poder y construyendo una comunidad sólida.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Aunque el término doloridad es un concepto que han desarrollado ampliamente nuestras hermanas afro feministas desde sus vivencias, creo que es un concepto hermoso que todas las mujeres desde nuestra interseccionalidad deberíamos abrazar, porque nos recuerda que, a pesar de nuestras diferencias, compartimos una experiencia humana común. Al reconocer y abrazar nuestro propio dolor y el de las demás, creamos lazos profundos que nos unen.

En un mundo que a menudo parece fracturado, la doloridad puede tener el poder de sanar, unir y transformar. Cultivar esta cualidad en nuestras vidas podría llevarnos a sentir mayor compasión, empatía y la solidaridad necesaria para avanzar juntas hacia un futuro más humano y esperanzador.

Muchas son las razones que hoy han creado fracturas dentro del movimiento feminista, pero ante todo este caos de no ponernos de acuerdo, elijo la sororidad y la doloridad como estrategias de resistencia.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

La cárcel de los estereotipos de género

26 julio 2023



En una tarde de conversación, café y galletas, mi amiga Rina Díaz de Poder Violeta Venezuela me hizo una pregunta (con reflexión incluida) que me dejó pensando durante varios días: ¿A cuántas cosas he renunciado a lo largo de mi vida o cuántas cosas he hecho de manera consciente o inconsciente solo por querer encajar en los estereotipos y roles de género?

Primero pensé en cosas básicas cómo usar maquillaje o tacones, pero luego comencé a recordar todas aquellas veces que rechace invitaciones a la playa a último minuto por no estar depilada, en todo el dinero que gasté luego en las sesiones de depilación láser para acabar con “el problema”, en las veces que me quede callada aun sabiendo que tenía la razón para no quedar como intensa, en aquellos dolores menstruales que intenté disimular para que no me dijeran exagerada y en todas esas veces que he llorado escondida en algún baño por temor a parecer demasiado sensible.

También pensé en esas historias que les he escuchado a las mujeres que me rodean, las que odian cocinar pero no se atreven a admitirlo, las que se sienten agotadas pero la culpa no las deja parar ni un momento, las que se han sometido a operaciones estéticas de las cuales después se arrepintieron, las que han renunciado a sus sueños para dedicarse a los cuidados porque es lo que se espera de ellas; a las recién paridas que frecuentemente se les aconseja no descuidar al marido independientemente de todo el proceso por el que ellas estén pasando, las que dicen que ganan menos dinero de lo que en realidad ganan o fingen no ser ambiciosas para que sus pretendientes no se sientan intimidados y ni hablar de aquellas amigas de la adolescencia que llegaron a pensar que por ya no ser vírgenes habían perdido su “valor”.

¿Cuántas heridas invisibles nos ha causado y nos sigue causando el patriarcado? Los estereotipos de género son una cárcel y nadie puede ser verdaderamente libre dentro de una cárcel.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

A veces se piensa que por ser feministas estamos exentas de sentir presión por encajar con los estereotipos de género y la realidad es que nadie lo está. Las personas somos seres sociables por naturaleza y nos duele el rechazo. En mi caso, a pesar de ser una eterna rebelde, sigo trabajando para enfrentar mis miedos y desechar costumbres, pero mi camino como feminista me ha enseñado que esa deconstrucción es un proceso largo, que no es lineal y en él sigo descubriendo obstáculos, algunos más visibles que otros, pero todos con el poder de hacer daño.

Desde mi rincón en el mundo no encuentro una mejor forma de sanar y de derribar estos obstáculos y prejuicios patriarcales que no sea hablando y escribiendo sobre ellos hasta que dejen de ser percibidos como normales.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

La importancia de la educación sexual integral

18 agosto 2023



Todos los días en las redes sociales encuentro videos de grupos religiosos y conservadores (algunos peligrosamente con mucha influencia en el gobierno) que se oponen ferozmente a todo lo que tenga que ver con el avance y el reconocimiento de los derechos sexuales y reproductivos utilizando como estrategia la desinformación.

Uno de los temas que más ha sido cuestionado y desacreditado por estos grupos anti derechos es el tema de la Educación Sexual Integral (ESI), con el que según ellos lo que se busca es “abolir la familia tradicional y corromper las infancias”.

En realidad, la ESI busca proporcionar conocimientos precisos y basados en la evidencia científica acerca de la anatomía, fisiología y funcionamiento del cuerpo humano, incluyendo temas como la reproducción, las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el cuidado de la salud sexual. No se limita únicamente a la transmisión de conocimientos sobre anatomía y reproducción, también aborda temas como la identidad de género, la orientación sexual, las relaciones interpersonales, el consentimiento, la prevención de ITS, el uso de anticonceptivos, el embarazo responsable y el respeto mutuo, siendo un componente crucial en el desarrollo de una sociedad informada y saludable.

En un país como Venezuela que de acuerdo con un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS), tiene la tasa de embarazo adolescente más alta de América Latina, con al menos 112 nacimientos por cada 1000 mujeres de entre 15 y 19 años (más del doble de la tasa promedio de Latinoamérica, que es de 50 nacimientos por cada 1000 mujeres); y con una tasa de ITS, en 2018 de 170 casos por 100.000 habitantes (la tasa promedio de ITS en la región fue de 70 casos por 100.000 habitantes).



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

La ESI desempeña un papel fundamental ya que al proporcionar información precisa y actualizada sobre métodos anticonceptivos y prácticas seguras, se reduce la incidencia de infecciones y embarazos no planificados. Además, la ESI ayuda a erradicar mitos y desinformación que pueden poner en peligro la salud sexual.

La ESI es una herramienta poderosa para empoderar a las generaciones futuras y promover la salud y el bienestar sexual. Va más allá de simplemente proporcionar información; se trata de incentivar una comprensión profunda y respetuosa de la sexualidad humana en todas sus dimensiones.

Al promover la ESI no se está buscando corromper las infancias ni destruir los valores familiares de forma alguna, se está trabajando por un futuro más saludable, equitativo y respetuoso para todas las personas.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Las mujeres no tenemos apellido

18 septiembre 2023



Siempre me pareció una injusticia tremenda que siendo las mujeres quienes hacen el mayor trabajo en gestar, parir y criar a sus hijos, estos lleven como primer apellido el apellido de los hombres, el apellido que suele ser tomado en cuenta para todo y que se termina convirtiendo en otra forma más de invisibilizar a las mujeres.

Durante algún tiempo me cuestioné fuertemente mi costumbre de usar solo el apellido de mi papá, sumado al ruido que me hacía que mi mamá en vez de usar su propio apellido casi siempre use el apellido de mi papá, "de" Arvelo, como si se tratase de una casa, un televisor o una cosa que pertenece a alguien más.

Decidí hablar con mi mamá y preguntarle si alguna vez había pensado en que la tradición de usar el apellido del esposo era horrorosa y también el cómo se sentía acerca de que sus hijos usáramos mucho más el apellido de nuestro papá, no sin antes soltar algunas opiniones y juicios que hasta el momento creía de lo más coherentes e inteligentes.

Mi mamá, sin considerarse ella misma feminista y sin pretensiones de sabérselas todas, me dio una de las respuestas más inteligentes, feministas e inesperadas de todas, además de darle una lección a mi ego de esas que solo algunas mamás saben dar.

-Hija, pero ¿Qué otro apellido voy a usar? si las mujeres no tenemos apellido, si no uso el apellido de tu papá, me tocaría usar el de mi papá y si no uso el de mi papá tendría que usar el de mi abuelo y de los tres apellidos, prefiero mil veces usar el de tu papá que es el mejor hombre que he conocido y que ustedes usen el apellido de su papá me hace sentir orgullosa de haberlo elegido a él para formar una familia.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

“Las mujeres no tenemos apellido” . Antes de que mi mamá me lo dijera nunca me había detenido a pensar en ello, estaba tan concentrada en juzgar a las mujeres que todavía deciden usar el apellido de sus esposos cuando ya legalmente no es obligatorio (al menos en Venezuela) y en lo injusto de que los hijos lleven primero el apellido del hombre, que no me había dado cuenta de la parte más obvia del problema.

A primera vista, el tema del apellido puede parecer bastante trivial, pero en realidad, tiene un impacto significativo en la percepción de la identidad de las mujeres y nuestro lugar en la sociedad. Todos los apellidos son de origen paterno y se transmiten de generación en generación, lo que implica que el legado de una persona se asocia íntegramente con la línea masculina de su familia. Es evidente cómo esta tradición ancestral perpetúa una estructura profundamente arraigada de desigualdad de género.

¿Cómo se supone que rescatemos nuestra identidad cuando el patriarcado se ha encargado de una forma tan meticulosa de borrar nuestros orígenes?



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

La guerra del patriarcado. Una guerra silenciosa

20 octubre 2023



Vivimos tiempos oscuros, todos los días nos llegan noticias de guerra y de muerte que se van extendiendo por distintas partes del mundo. En medio de la desolación y la violencia de los conflictos armados, se devela una oscura realidad que no podemos ignorar: la agresión sexual sistemática hacia niñas y mujeres.

Aunque los horrores de la guerra pueden manifestarse de múltiples maneras, la agresión sexual se convierte en una constante inquietante en estos escenarios. Esta realidad es el triste resultado de un problema mucho más profundo y arraigado en nuestras estructuras sociales.

No todas las guerras se libran en campos de batalla bajo el retumbar de balas; algunas se desarrollan en el silencio de la esfera social y cultural. Existe una guerra que ha perdurado a lo largo de la historia y que ha dejado un sinnúmero de víctimas, muchas de las cuales han permanecido en las sombras de la historia: "La guerra del patriarcado". Una serie de innumerables batallas invisibles, en las cuales las mujeres siempre resultamos ser las más afectadas.

El patriarcado, un sistema de dominación y control en el cual los hombres ostentan un poder desmedido sobre las mujeres, se ha infiltrado en todos los aspectos de la vida a lo largo de la historia de la humanidad. Aunque en las últimas décadas hemos avanzado considerablemente en la lucha por la igualdad de género, aún subsisten muchas formas de discriminación y opresión que afectan a mujeres y niñas en todo el mundo.

Uno de los aspectos más dañinos de la guerra del patriarcado es la violencia de género. Millones de mujeres y niñas sufren violencia física, sexual o psicológica a manos de hombres cada año. En el ámbito laboral, las mujeres también experimentamos desigualdades y discriminación salarial. A pesar de que hemos demostrado sobradamente nuestra valía en todos los ámbitos, continuamos enfrentando obstáculos para acceder a posiciones de liderazgo y recibir un salario justo. Estas situaciones perpetúan la desigualdad económica entre los géneros.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

La falta de acceso a la educación y a atención médica adecuada también nos afecta significativamente en esta guerra contra las mujeres. En muchas partes del mundo, las niñas son privadas de educación debido a normas culturales y sociales que perpetúan la desigualdad de género. Además, seguimos enfrentando dificultades para acceder a servicios de salud sexual y reproductiva, lo que limita nuestra autonomía y capacidad para tomar decisiones sobre nuestro propio cuerpo y salud.

La cosificación de mujeres en los medios de comunicación y la cultura popular se convierte en otra arma poderosa en esta guerra. Las imágenes estereotipadas y sexualizadas de mujeres contribuyen a la normalización de la violencia y la desigualdad de género, afectando nuestra salud física y mental y perpetuando una cultura que nos reduce a simples objetos de deseo.

Ahora bien, en el contexto de los conflictos armados, todas estas vulnerabilidades derivadas de la discriminación y desigualdad de género se acentúan. Las estructuras de poder y control que subyacen en la sociedad se explotan y exacerban. Mujeres y niñas enfrentamos un riesgo significativamente mayor de ser víctimas de agresiones sexuales, incluyendo violaciones, esclavitud sexual y violencia Intrafamiliar.

El abuso sexual en conflictos armados se convierte en una táctica utilizada por los perpetradores como un medio de control, humillación y degradación de las comunidades a las que se dirige. No se trata solo de una expresión de violencia física, sino también de un ataque a la dignidad de las mujeres y un intento de socavar nuestra posición en la sociedad. Esta forma de violencia perpetúa la noción de que las mujeres somos objetos desechables en medio de la guerra, y refuerza la supremacía masculina.

La conexión entre la agresión sexual en conflictos armados y la guerra eterna del patriarcado es innegable. La guerra es el escenario más crudo y desgarrador de una lucha de género que se extiende mucho más allá del campo de batalla. Las raíces profundas de la discriminación de género se entrelazan con la violencia en tiempos de guerra.

Para cambiar esta realidad debemos seguir combatiendo al patriarcado en todas sus expresiones. La igualdad de género debe ser promovida y defendida en tiempos de paz y conflicto.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Importancia de la participación política de mujeres conscientes de género

29 noviembre 2023



La participación activa de las mujeres en la política es esencial para la construcción de sociedades más equitativas y representativas. Sin embargo, más allá de la inclusión numérica, es imperativo destacar la importancia de que las mujeres que participan en la política posean una profunda conciencia de género. Esta conciencia va más allá de ocupar espacios; implica comprender y abordar las complejas dinámicas que perpetúan la desigualdad de género en todas las esferas de la sociedad.

De acuerdo con el mapa “Mujeres en la política: 2023”, creado por la Unión Interparlamentaria (UIP) y ONU Mujeres, “las mujeres son Jefas de Estado y/o de Gobierno en sólo 31 países y representan el 26,5 por ciento de los escaños parlamentarios a nivel global”.

Estos datos muestran que las mujeres siguen estando infrarrepresentadas en todos los niveles de la toma de decisiones en todo el mundo y si agregamos a la ecuación el hecho de que no todas las mujeres que participan en estos espacios tienen conciencia de género podemos intuir que la igualdad de género es una meta que está aún muy lejos de alcanzarse. Por ello es importante comprender que la presencia de mujeres por sí sola no garantiza un cambio transformador, es crucial que las mujeres involucradas en la política estén comprometidas con la igualdad de género.

Las mujeres políticas con perspectiva de género pueden ofrecer una representación más auténtica de las experiencias y desafíos que enfrentamos las mujeres en la sociedad teniendo una comprensión profunda de las cuestiones que afectan a las mujeres en diferentes contextos. La conciencia de género capacita a las mujeres políticas para identificar y abordar las desigualdades de género arraigadas en políticas, leyes y prácticas institucionales. Pueden ser defensoras más efectivas de políticas que aborden la discriminación de género y promuevan la igualdad en todos los ámbitos.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Ciertamente necesitamos más mujeres representándonos en las más altas esferas políticas, pero sobre todo necesitamos que sean mujeres que busquen liderar de manera transformadora más allá de la lucha por la igualdad superficial de la que mucha gente ha hecho bandera y que aboguen por cambios estructurales que dismantelen las barreras sistémicas que perpetúan la discriminación de género. La presencia de mujeres en la política con conciencia de género puede además inspirar a las mujeres jóvenes a no solo buscar roles de liderazgo, sino a hacerlo con una comprensión profunda de cómo identificar y abordar cuestiones que perpetúan las situaciones de discriminación y desigualdad.

La conciencia de género entre las mujeres políticas mejora la calidad de la representación, además impulsa cambios significativos hacia una sociedad más justa. Necesitamos comenzar a reconocer que la verdadera transformación proviene no solo de la presencia, sino de la conciencia de género arraigada en la acción política.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Basta de violencia machista

16 diciembre 2023



El pasado 25 de noviembre tuve el honor de hablar en el #EncendidoNaranja del obelisco de la plaza Altamira en Caracas, una actividad que realiza cada año la @rednaranja con la colaboración de la Alcaldía de Chacao, en homenaje a las víctimas de violencia de género. A continuación comparto mis palabras.

Nos reunimos aquí en la Plaza Francia de Altamira como cada 25 de noviembre para conmemorar el Día Internacional en Contra de la Violencia de Género, un día que nos invita a reflexionar sobre la urgencia y la importancia de erradicar la violencia que afecta a tantas mujeres y niñas en todo el mundo. Es un llamado a la acción, una oportunidad para unirnos como comunidad global y decir con una sola voz: ¡basta ya!

La violencia basada en género es una afrenta a la humanidad, una violación flagrante de los derechos fundamentales y la dignidad de mujeres y niñas. No conoce fronteras, no respeta estatus social ni económico, y persiste en cada rincón de nuestro planeta. Pero hoy, aquí, nos encontramos como defensores y defensoras de un cambio radical, como arquitectos y arquitectas de un futuro donde la igualdad, el respeto y la justicia prevalezcan.

En este día, recordemos que cada número estadístico es una vida, cada historia de sufrimiento es una llamada de auxilio que no podemos ignorar. Detrás de las cifras hay rostros, hay madres, hermanas, hijas y amigas que merecen vivir libres de temor, libres de violencia. A quienes estamos aquí, nos toca ser la voz de quienes hoy no pueden hablar por sí mismas, ser guardianas y guardianes de la igualdad y la justicia.

La lucha contra la violencia machista no es solo responsabilidad de unas pocas personas, sino una tarea que incumbe a toda la sociedad. Debemos educar, sensibilizar y promover una cultura de respeto desde la raíz, desde nuestros hogares, escuelas y comunidades. Es hora de cuestionar y cambiar las normas culturales que perpetúan la desigualdad y el machismo, porque el machismo mata. No podemos ser espectadoras pasivas, debemos ser agentes de cambio.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Hoy, hagamos la promesa de no dar la espalda a quienes sufren en silencio, de no permitir que el manto oscuro de la violencia cubra la luz de la esperanza. Juntas, elevemos nuestras voces y demandemos a nuestros líderes, lideresas y a nuestras comunidades que tomen medidas concretas para erradicar la violencia de género. Exijamos leyes más estrictas, asignación de recursos adecuados y un compromiso mucho más real con la igualdad de género.

La lucha por un mundo libre de violencia en contra de mujeres y niñas es una maratón, no una carrera corta. Pero con cada paso que damos, nos acercamos un poco más a la meta de un mundo donde cada mujer y cada niña pueda vivir sin miedo, con dignidad y respeto. Sigamos avanzando, con determinación y solidaridad, porque solo así construiremos un futuro donde la violencia de género sea una página oscura en nuestra historia pasada, no un capítulo continuo en nuestro presente.

Trabajando en unidad y coordinación seremos la fuerza que transformará el "debería ser" en el "es". ¡Basta de violencia machista!



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Palabras que dejan huella

24 febrero 2024



Recientemente, me topé en las redes con un fragmento de un episodio de Los Simpson donde Marge hace un comentario sobre el peso de Lisa. Más adelante ambas se adentran en el universo interno de Lisa, revelando cómo las palabras de Marge, que no fueron dichas con mala intención, afectaron profundamente a Lisa. Ese recorrido también llevó a Marge a recordar su infancia y encontrar palabras hirientes que marcaron su historia y su percepción de sí misma. Este fragmento hizo que me trasladara a algunas experiencias que dejaron huella durante mi infancia.

Recuerdo aquella época afortunada en la que pasaba mucho tiempo en la playa con mi familia. Mis aventuras en la playa tenían un doble efecto en mi cuerpo: primero, mi piel morena heredada de mi mamá se oscurecía hasta llegar a un color canela oscuro y segundo, mi cabello castaño claro heredado de mi papá se aclaraba hasta quedar completamente dorado. Para mí, era algo mágico, hasta que comenzó a ser un problema en la escuela, con las monjas y las maestras.

En varias ocasiones, citaron a mi mamá para pedirle que dejara de pintarme el cabello y aunque mi mamá se cansó de explicarles que ese era mi color natural, al parecer nunca le creyeron, porque algunas de las maestras comenzaron a hacer comentarios despectivos sobre mi cabello. Recuerdo especialmente un día en que una maestra me dijo frente a toda la clase: "Negrita y con el cabello amarillo, pareces un bachaquito". Todas mis compañeras rieron, y yo me sentí muy humillada. Quizás para esa maestra fue solo un chiste, pero a mí me hizo mucho daño. Creo que esa fue la primera vez que sentí que algo en mi cuerpo no estaba bien.

En aquel entonces era una niña de 9 o 10 años, no tenía las herramientas que tengo hoy para descartar fácilmente aquel comentario racista y fuera de lugar y mucho menos cuando el comentario venía de una figura a la que respetaba y que además fue reforzado constantemente con "opiniones" de otras maestras.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

A partir de ese momento mi relación con mi cabello cambió, pasó de gustarme a producirme mucha inseguridad, así que hacía lo posible por esconderlo. Comencé a llevarlo muy recogido y a usar gorras en la playa para evitar que se me continuara aclarando y al cumplir los 15 años lo primero que hice fue pintarlo de negro. Al poco tiempo me arrepentí, porque al mirarme al espejo sentía que mi imagen no correspondía en absoluto con mi historia. Años después, logré recuperar un poco el color natural de mi cabello, que aún se aclara con el sol, pero que nunca volvió a ser el mismo.

Aunque hoy mantengo algunas inseguridades reforzadas por los estereotipos de belleza imposibles de cumplir, he aprendido a quererme y sentirme cómoda conmigo misma, así que ya no resulta tan fácil intimidarme como en aquel entonces, sin embargo no puedo dejar de pensar en todas las personas que a diario reciben comentarios que refuerzan sus inseguridades.

Pienso también en todas las veces que han sido mis palabras las que han podido marcar negativamente a alguien más y en lo crueles que podemos llegar a ser por no cuidar lo que decimos, ignorando que a través de nuestras palabras tenemos el poder de destruir o edificar. Lo cierto que ante un mundo donde juzgar y a criticar a los demás es la regla, elijo rebelarme y aprender a usar la empatía como mi primera estrategia de comunicación asertiva. No siempre lo logro, pero intento hacerlo lo mejor que puedo.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Ante el avance conservador, unión y resistencia feminista

27 marzo 2024



El avance del conservadurismo en el mundo representa un grave peligro para nuestros derechos como mujeres y cada uno de los logros que hemos alcanzado en materia de la igualdad de género. Sin ir muy lejos, en los últimos días hemos podido observar cómo el surgimiento conservador en la región latinoamericana ha traído consigo una serie de políticas y discursos que amenazan con socavar los derechos fundamentales de las mujeres y perpetuar las estructuras de dominación patriarcal.

Este enfoque conservador y patriarcal busca preservar las jerarquías de género tradicionales, restringiendo la autonomía de las mujeres, limitando el acceso a la educación, la salud reproductiva, el trabajo digno y la participación política. Desde la negación del derecho al aborto, la prohibición del lenguaje inclusivo y la perspectiva de género alegando que es una “ideología inmoral” que va en contra de la familia, hasta la oposición a políticas de igualdad salarial, el conservadurismo busca invisibilizar a las mujeres y perpetuar la dependencia económica y social con la principal intención de mantenernos en roles de subordinación.

Ante este contexto que parece cada día complicarse un poco más, la unidad feminista se convierte como tantas otras veces, en la estrategia más importante para resistir y contrarrestar las arremetidas del patriarcado. Sin embargo para que esta unidad sea verdaderamente efectiva es importante reconocer que el feminismo no es un movimiento monolítico, sino que abarca una diversidad de perspectivas y experiencias, y que, aunque en ocasiones pueda ser tentador caer en divisiones internas y disputas sobre estrategias y prioridades. Debemos recordar que el único beneficiado con la fragmentación del feminismo es el patriarcado.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Puede que suene repetitivo pero es fundamental que reconozcamos nuestros puntos en común y nos unamos en la defensa de nuestros derechos y dignidad, esto implica escuchar y aprender de las experiencias de todas las mujeres, especialmente de aquellas que enfrentan múltiples formas de opresión y marginalización.

Mi mensaje para ti que me lees es el siguiente: Reivindiquemos la sororidad y la acción colectiva, apoyando las diferentes luchas de las mujeres en todo el mundo. Tal vez, tu postura como feminista sea muy diferente a la mía en las formas, pero en el fondo, estoy segura de que ambas buscamos lo mismo, un mundo más justo para todas las personas. Trabajemos en eso, todo lo demás, es ruido.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Nosotras y la fatiga crónica

28 abril 2024



Como mujer y feminista, vengo a conversar sobre algo que nos aqueja a todas pero de lo que a veces no hablamos lo suficiente, quizás por ese temor heredado a ser juzgadas como malas, flojas, débiles o quejumbrosas: la fatiga crónica, producto de la sobre exigencia a la que estamos sometidas las mujeres en todos los ámbitos de la vida.

Desde niñas, nos inculcan esa idea de que debemos ser perfectas: mujeres exitosas en el ámbito profesional, parejas amorosas, buenas estudiantes y cocineras, amigas incondicionales, madres abnegadas y, por si fuera poco, mantenernos siempre bellas y radiantes. Esta imagen idealizada nos presiona a cumplir con expectativas irreales, sacrificando nuestro bienestar en el proceso.

En el ámbito laboral, luchamos por la igualdad de oportunidades, pero cómo se supone que esto es posible cuando aún cargamos con la doble jornada: trabajo remunerado y trabajo doméstico no remunerado. A esto se suma la discriminación, la carga mental que parece que nunca disminuye y los techos de cristal que continúan limitando nuestro ascenso profesional.

En el ámbito personal, la presión por ser buenas esposas, amigas, hijas, hermanas, madres, etc. nos consume. Sentimos la obligación de estar disponibles para todos, incluso anteponiendo las necesidades de los demás a las nuestras.

Las redes sociales no ayudan. Nos bombardean con imágenes de vidas perfectas y cuerpos irreales, creando una comparación constante que nos hace sentir inadecuadas.

¿El resultado? Agotamiento físico y mental, estrés, ansiedad, depresión e incluso problemas de salud física.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMI
NISMO
INC.

Por mi parte llevo algún tiempo tratando de poner límites y decir “no” a las demandas que me agobian, pero no es fácil, aunque con la práctica la mayoría del tiempo lo logré, en ocasiones decir “no” es algo que en vez de traerme paz, me genera remordimientos y entonces me vuelvo a dejar arrastrar por la corriente hasta que el cansancio comienza a consumirme nuevamente, es como un ciclo sin fin.

Parece absurdo, porque es bastante obvio que la persona más importante de tu vida eres tú, pero pasa a tener sentido cuando comienzas a analizar todo el contexto y te das cuenta de que fuiste socializada precisamente para creer lo contrario. Ayuda respirar y tenerme paciencia, recordar que no vine al mundo para cumplir con una lista de requisitos y sobre todo, ayuda entender que aprender a priorizarme es un proceso que no va en línea recta porque también es parte de mi desconstrucción como feminista.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Mi viaje personal hacia el feminismo

28 mayo 2024



Ser feminista es probablemente la única etiqueta que llevo con orgullo y es además una transformación profunda que ha impactado cada aspecto de mi vida. Como lo he dicho hasta el cansancio, no se trata de odiar a los hombres, se trata de defender la idea de que las mujeres somos también ciudadanas de pleno derecho y de luchar por un mundo donde todas las personas tengan las mismas oportunidades.

Mi camino como feminista no ha sido fácil. Crecí en una sociedad donde la religión y las normas de género están profundamente arraigadas. Desde niña, me enseñaron todas aquellas cosas conciernes a ser “una señorita de bien” – lo que sea que eso signifique- educada para encajar en una sociedad, donde quienes desafían el ideal de lo que “debería ser una mujer”, son vistas con recelo y crítica.

Sin embargo, siempre sentí incomodidad con las normas de género. Me molestaba la idea de que mi valor como persona estuviera determinado por mi sexo. Me frustraba que me prohibieran hacer cosas que mi hermano sí podía hacer sin ser cuestionado. A mediada que fui creciendo y comprendiendo mejor el mundo, mi molestia se fue haciendo cada vez más profunda, me dolía ver el sufrimiento de tantas mujeres y niñas víctimas de violencia, discriminación y desigualdad.

Cuando me gradué de tercer año de bachillerato del colegio de monjas, decidí que no quería tener nada que ver con la religión católica, porque no podía ser cómplice de una organización que promoviera la inferioridad y sumisión de las mujeres con respecto a los hombres. Ante estas declaraciones algunos miembros de mi familia se horrorizaron y otros pensaron que no era más que una muestra de rebeldía adolescente, mi papá fue la única persona que tomó en serio mi declaración y más que apoyarme, pareció estar orgulloso. Al entrar a la universidad ya había abrazado por completo el ateísmo y asumido que mucha gente lo tomaría como una ofensa personal, aunque nunca entendería la razón.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

La primera vez que escuché el término feminista fue de una maestra a la que le había llevado la contraria en una clase, en aquel momento no tenía idea de lo que significaba, pero me pareció que debía tratarse de algo muy malo. Después de ese momento perdí la cuenta de todas las veces que me dijeron feminista, algunas a manera de insulto y otras como una forma de descartar alguno de mis comentarios incómodos.

Un día, aproximadamente a mitad de mi segunda carrera universitaria, algo hizo clic. Empecé a leer sobre feminismo y en el proceso descubrí las historias de tantas mujeres fuertes, inteligentes y apasionadas que lucharon por la igualdad y enseguida me sentí identificada con sus historias, sus luchas y sus sueños. No me hice activista inmediatamente, fue todo un proceso que comenzó por escribir artículos y publicarlos para luego interactuar con las mujeres que me leían. Poco a poco me fui involucrando más y más, hasta que el feminismo se convirtió en una parte muy importante de mi vida.

El feminismo me abrió los ojos a una realidad que antes no había visto y a la vez le dio sentido a eso que toda la vida me habían dicho que era producto de mi rebeldía "sin causa". Me enseñó que las desigualdades de género no son naturales, sino el resultado de una construcción social que beneficia a unos pocos en detrimento de la mayoría. Me dio las herramientas para analizar el mundo de manera crítica y para identificar las injusticias que nos rodean. Pero, sobre todo, el feminismo me dio la esperanza de un futuro mejor. Me mostró que es posible construir una sociedad donde todas las personas tengan las mismas oportunidades para desarrollarse y alcanzar su máximo potencial.

Aunque sé que todavía me queda mucho por aprender y desaprender, mi camino hacia el feminismo ha sido un viaje personal lleno de descubrimientos, desafíos y satisfacciones, que me ha permitido crecer como persona, conectar con otras mujeres y comprometerme con la equidad como estrategia para la igualdad.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

El Movimiento 4B y sus medidas contundentes por la igualdad de género en Corea del Sur

24 junio 2024



A finales del 2019 surge en Corea del Sur un movimiento que ha dado mucho de que hablar en el panorama feminista internacional. El movimiento 4B, cuyo nombre proviene de las cuatro negativas que sus integrantes adoptan: bihon (no al matrimonio), bichulsan (no al parto), biyeonae (no a las citas) y biseksu (no al sexo con hombres). Negativas que responden a la profunda desigualdad, discriminación y violencia de género que atravisa a mujeres y niñas en Corea del Sur.

Las integrantes del 4B denuncian la presión social que las desplaza a roles secundarios que limitan sus oportunidades en el plano laboral y que las hace más vulnerables de sufrir violencias basadas en género. Sus proclamas, representan una crítica contundente al patriarcado y a las expectativas que este impone sobre las mujeres surcoreanas.

Si bien las cuatro negativas que constituyen el movimiento representan un símbolo poderoso de rechazo al patriarcado, su significado es mucho más profundo, ya que ha logrado poner sobre la mesa temas importantes como la cosificación del cuerpo femenino, la presión social sobre las mujeres para casarse y tener hijos y la carga desproporcionada de cuidados y trabajo doméstico.

También ha generado un debate público sobre estas problemáticas y ha empoderado a las mujeres para cuestionar las estructuras patriarcales que las oprimen. Sin embargo aun el movimiento es joven y enfrenta algunos desafíos, quizás el más importante de ellos es precisamente encontrar formas de convertir sus críticas en propuestas concretas para la transformación social.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

¿Cómo encaja el movimiento 4B dentro del feminismo?

Es importante recordar que el feminismo es un movimiento diverso con distintas corrientes y estrategias. En este sentido algunas voces critican las posturas extremas del 4B, mientras que otras lo reconocen como un movimiento necesario para visibilizar la opresión patriarcal y desafiar las normas sociales de forma contundente. En mi opinión el Movimiento 4B es un fenómeno complejo y desafiante que debe ser analizado desde una perspectiva crítica y respetuosa de la diversidad dentro del feminismo. Si bien es cierto que su radicalidad puede generar incomodidad, es también es un llamado de atención y una invitación a la acción.

Hoy más que nunca, ante los avances violentos del conservadurismo en el mundo, el feminismo necesita voces diversas y estrategias disruptivas para seguir avanzando hacia la igualdad de género.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

¿Soñar con una vida solitaria es motivo de odio?

25 julio 2024



Hace unos días, navegando por las redes sociales, me llamó la atención el odio que provocó el comentario de una usuaria que expresaba su deseo de no casarse y de no tener hijos nunca. Su anhelo consistía en vivir únicamente acompañada por su perro. Una simple e inocente aspiración personal que desató una tormenta de misoginia por parte de algunos hombres.

Al parecer la simple idea de una mujer soltera y feliz es una ofensa que desafía la estructura patriarcal en la que algunos hombres están inmersos. No puedo evitar preguntarme ¿Por qué les molesta tanto la libertad de las mujeres? ¿Acaso la felicidad de las mujeres fuera del matrimonio es algo intolerable?

Cada una de estas preguntas tiene la misma respuesta: nuestra sociedad sigue siendo profundamente misógina. La libertad de las mujeres genera incomodidad y miedo en aquellos que no desean perder el status quo; se percibe como una amenaza a su poder y control sobre los cuerpos y las decisiones de las mujeres.

En este sentido vale la pena mencionar que un estudio realizado por la Universidad de Warwick en el Reino Unido, demostró que las mujeres casadas tienden a ser menos felices que los hombres casados. La carga de los cuidados y tareas domésticas que recae sobre las mujeres en el matrimonio, sin duda, afecta su bienestar emocional, por lo tanto no es descabellado que cada día más mujeres decidan hacer de la soltería un modo de vida.

¿Se puede estar casada y ser feliz? Por supuesto. Creo que somos perfectamente capaces de construir relaciones sanas, equitativas, horizontales y no violentas, donde se compartan las cargas y responsabilidades y donde ambas partes trabajen por conseguir sueños en común y se apoyen para conseguir sueños individuales.

Lo importante es que la decisión de permanecer soltera o casada, de tener o no hijos, es una elección personal que no debería estar sujeta a la opinión o aprobación de nadie. Las mujeres, al igual que los hombres, tenemos derecho a perseguir nuestros sueños y anhelos sin ser juzgadas.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMI
NISMO
INC.

Las dos caras del activismo feminista: entre el abrazo y la crítica

25 agosto 2024



El otro día, mientras conversaba con una amiga, surgió el tema del activismo feminista. Para mi desconcierto, ella me confesó que, a pesar de considerarse feminista, no se sentía cómoda participando activamente en el movimiento.

Me contó que, al principio, se sintió atraída por el mensaje de empoderamiento y la lucha por la igualdad que promueve el feminismo. Sin embargo, a medida que se involucraba más, comenzó a sentirse juzgada por otras feministas. Mi amiga, aún en su proceso de aprendizaje, no siempre dominaba todos los conceptos teóricos y, en ocasiones, sus experiencias personales no parecían encajar a la perfección con el discurso del activismo. Esto la hacía sentir invalidada y excluida, como si sus vivencias no tuvieran valor dentro del movimiento.

Aunque mi camino dentro del activismo feminista ha sido diferente porque tuve la suerte de encontrar un en él un espacio de comprensión y apoyo, donde me sentí acogida por una red de mujeres que me acompañaron en mi proceso de aprendizaje, sé que mi experiencia no invalida la de otras mujeres y lamentablemente, he escuchado historias similares a la de mi amiga, mujeres que se han alejado del feminismo debido a la disonancia entre el mensaje de sororidad y empoderamiento que el movimiento proclama y la vivencia de un ambiente hostil dentro del mismo activismo.

Es cierto que el feminismo, en su búsqueda por la igualdad y la justicia, ha logrado avances históricos. Sin embargo, también es cierto que, como cualquier otro movimiento social, no está exento de contradicciones y fallas. Una de las más preocupantes es la cultura del juicio interno, donde las propias feministas nos convertimos en verdugas de otras mujeres que buscan su lugar en este camino, como feministas buscamos la liberación de las mujeres, pero no podemos hacerlo desde la exclusión y el juicio.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

El feminismo debe ser un espacio donde todas las mujeres se sientan bienvenidas, respetadas y valoradas. Un lugar donde la sororidad y el apoyo mutuo sean los pilares fundamentales y donde las dudas y las críticas sean escuchadas con respeto y empatía.

Quizás unos de los retos más importantes que tenemos actualmente es precisamente construir un movimiento que celebre la diversidad de pensamiento, donde las experiencias individuales sean escuchadas y donde el aprendizaje sea un proceso colectivo, un espacio de liberación, no de opresión, de forma que sea un verdadero refugio para todas las mujeres.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

¿Dónde están las feministas?

11 septiembre 2024



Parece que no puede haber un conflicto en el mundo que involucre a mujeres sin que aparezca el demagogo de turno con el discurso de “¿Dónde están las feministas?”. Este tipo de acusaciones erróneamente sugieren que las feministas son responsables de los hechos o que poseen algún tipo de superpoder para intervenir y cambiar las situaciones actuales. Con las recientes elecciones del 28 de julio en Venezuela, y todo lo que ha venido pasando después, no tardaron en aparecer las críticas al movimiento feminista.

La acusación de que las feministas no han apoyado a María Corina Machado insinuando que son cómplices de las injusticias en Venezuela, es un ataque infundado y peligroso sobre todo porque para lo único que sirve es para desviar la atención de la verdadera crisis humanitaria y de las graves violaciones de derechos humanos perpetradas por el régimen.

El feminismo es un movimiento diverso y complejo con múltiples corrientes y perspectivas. Si bien es cierto que una parte significativa del feminismo se identifica con la izquierda, no todas las feministas comparten las mismas posiciones políticas. Además, reducir el conflicto en Venezuela a una lucha ideológica entre derecha e izquierda es una simplificación que ignora la realidad de una dictadura que ha destruido instituciones democráticas y ha generado una profunda crisis económica y social.

En pocas palabras y para que se entienda de una vez por todas: No todo feminismo es de izquierda, y aunque lo fuera, el régimen de Maduro hace tiempo que se apartó de los ideales de la izquierda democrática. Es probable que aquellas personas que realmente se identifican con la izquierda no apoyen un régimen que ha abandonado estos principios.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMI
NISMO
INC.

No voy a negar que dentro del movimiento feminista en Venezuela existen activistas y organizaciones con tendencias que favorecen al régimen, pero estos grupos no representan a la mayoría del movimiento. Tampoco voy a negar que muchas feministas han manifestado en muchas ocasiones no estar de acuerdo con algunos principios políticos de María Corina Machado, pero esto no significa de ninguna manera que no la apoyen en temas que tienen que ver con la violencia política que pueda sufrir por razón de su género ya que la defensa de los derechos de las mujeres y la lucha contra la violencia de género trasciende las diferencias políticas. Del mismo modo, aunque no todas las feministas respaldan a Machado como lideresa indiscutible de la oposición, están unidas en la defensa de los valores democráticos, la paz y los derechos humanos frente a la dictadura.

En Venezuela, el régimen se ha encargado de utilizar su poder para reprimir a todas aquellas personas que se atreven a alzar la voz y muchas feministas han sido víctimas de persecución, encarcelamiento y amenazas. A pesar de esto, la mayoría sigue luchando incansablemente por los derechos de las mujeres y la justicia. Es falso afirmar que el movimiento feminista venezolano ha guardado silencio ante esta situación. Numerosas organizaciones y activistas han denunciado las violaciones de derechos humanos y han exigido el retorno de la democracia.

Asimismo, activistas y organizaciones feministas de diversos países han expresado su rechazo al fraude electoral y han abogado por la restauración de la democracia en Venezuela.

Juzgar a un movimiento tan grande y diverso, por el silencio de algunas, es no comprenderlo en absoluto, sobre todo porque desde la concepción feminista, la lucha por la democracia y la igualdad de género están profundamente entrelazadas.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

La tiranía de la belleza

07 octubre 2024



Hace unos días vi un reel en Instagram donde la actriz Emma Thompson compartía un discurso poderoso sobre la dificultad que enfrentamos las mujeres para aceptar nuestros cuerpos tal como son. En su mensaje, propuso un ejercicio: pararse desnudas frente al espejo, sin movernos, sin tratar de disimular imperfecciones, y mirar nuestras formas con amor y aceptación durante unos minutos.

Aceptarnos con nuestras imperfecciones es un desafío constante, especialmente cuando estamos bombardeadas por imágenes de cuerpos irreales que se nos presentan como el modelo a seguir. Desde pequeñas, se nos inculca que nuestra belleza física define nuestro valor. La presión por ser delgadas, tener una piel perfecta, un cabello brillante y curvas pronunciadas, además de mantenernos eternamente jóvenes, nos lleva a un ciclo de insatisfacción.

Esta obsesión por cumplir con estándares de belleza inalcanzables nos sumerge en un ciclo de consumo constante, sometiéndonos a dietas extremas, rutinas de ejercicio agotadoras y en ocasiones, procedimientos quirúrgicos riesgosos, siempre en busca de una satisfacción que parece eludirnos. Nos convertimos en esclavas de una imagen que nos aleja de nuestra esencia y nos impide enfocarnos en lo verdaderamente importante: nuestra salud y nuestro desarrollo personal, intelectual y emocional.

La tiranía de la belleza ha limitado tanto nuestras vidas que incluso nos ha robado el derecho a envejecer con dignidad. La industria de la belleza nos vende la idea de que podemos empoderarnos y alcanzar el éxito si cumplimos con sus estándares. Se nos promete que, al adquirir sus productos y seguir sus consejos, seremos más bellas, atractivas y felices.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Promesas hechas de humo, porque el verdadero empoderamiento no se encuentra en un frasco de crema o en un bisturí. La verdad es que no hay nada que nos dé más poder que el amor hacia nosotras mismas, porque aceptar nuestro cuerpo tal como es, es un acto de rebeldía.

Es urgente que comencemos a construir una nueva narrativa en torno a la belleza. Una belleza real alejada de los estereotipos hegemónicos con los que nos han bombardeado históricamente, donde se celebre la diversidad, la autenticidad y la salud física y mental, fomentando una cultura de aceptación y respeto hacia todos los cuerpos, sin importar su forma, tamaño o color.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

La distopía del Cuento de la criada, en un mundo donde ganó el odio

08 noviembre 2024



El día después de las elecciones presidenciales de Estados Unidos, el paisaje político del mundo se ha transformado en algo que parece sacado de una distopía. La victoria de un candidato que ha promovido abiertamente el racismo, la misoginia, el abuso y la xenofobia marca un punto de inflexión en la historia. Al igual que en “El cuento de la criada” de Margaret Atwood, nos enfrentamos a un futuro sombrío donde los derechos de las mujeres y la dignidad de los migrantes están en grave peligro.

Atwood nos advierte sobre las consecuencias de la complacencia. En su novela, las mujeres son reducidas a meros instrumentos de reproducción en una sociedad que ha olvidado la igualdad y el respeto. Hoy, tras la elección, esa advertencia suena con más fuerza que nunca. Las promesas de este nuevo gobierno amenazan con dismantelar décadas de avances en derechos reproductivos y laborales para las mujeres, tratando de relegarlas nuevamente a roles subyugados.

El discurso de odio que ha caracterizado esta campaña no sólo ha polarizado a la sociedad, también ha legitimado actitudes que antes se mantenían en la sombra. La normalización de la violencia contra las mujeres y las comunidades migrantes nos coloca en un camino peligrosamente familiar para las lectoras de Atwood, donde la opresión se convierte en la norma. Como en Gilead, el régimen de “El cuento de la criada”, la deshumanización comienza con palabras y se convierte en políticas que afectan la vida de miles.

Prometí, por salud mental, no dejar que la política de otro país que no fuese Venezuela me afectara, pero no puedo evitarlo, me siento triste. Aunque sabía que el mercado señalaba a Trump como favorito, tenía la esperanza de que las mujeres cambiarían la historia, como lo han hecho tantas otras veces, pero no se pudo.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Hoy me levanté con la certeza de que el mundo sigue odiando profundamente a las mujeres y que las mujeres, en muchos casos, vemos la defensa de nuestros derechos como algo secundario, sobre todo cuando el patriarcado nos ha permitido tener ciertos privilegios. Basta con ver el porcentaje de mujeres blancas que votaron por un candidato que se dedicó a menospreciarlas abiertamente durante su campaña. Cuánto sentido tiene hoy la frase de Beauvoir “El opresor no sería tan fuerte si no tuviese cómplices entre los propios oprimidos”.

El futuro es incierto y puede tomar giros muy oscuros si no nos mantenemos en alerta. No se trata únicamente de la victoria de Trump en los Estados Unidos, tampoco se trata de izquierdas y derechas. Se trata de cómo los discursos machistas y anti derechos han retomado espacios y aumentado su fuerza en todo el mundo, a tal punto, que molesta más una mujer exigiendo que la “vergüenza cambie de bando” que el hecho de que un hombre con varias acusaciones de abuso sexual y con juicios pendientes por múltiples delitos, sea candidato presidencial.

Las feministas, históricamente hemos sido las primeras en enfrentar la embestida del odio y la opresión del patriarcado, encontrando siempre formas de resistir y seguir alzando nuestras voces. Hoy más que nunca debemos recordarlo y mantenernos unidas. No permitamos que el odio y la ignorancia definan nuestro destino. En estos tiempos oscuros cada palabra cuenta, cada acción importa y, sobre todo, cada lucha es necesaria. Seguimos educando y resistiendo.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMI
NISMO
INC.

Navidades sin drama: guía feminista para sobrevivir las fiestas sin perder la cordura en el intento

20 diciembre 2024



Las fiestas navideñas se conocen por ser una época de alegría y momentos especiales. Sin embargo, hay quienes las asocian más bien con un campo de batalla emocional cuando se trata de reuniones familiares o con amigos. Las expectativas, los comentarios incómodos y los roles tradicionales de género pueden hacer que las festividades se conviertan en una prueba de resistencia para quienes nos identificamos abiertamente como feministas, no solo tenemos que manejar la presión externa, sino también proteger nuestra paz interior mientras navegamos por estas dinámicas.

Sé que varias feministas han hecho anteriormente artículos similares con recomendaciones para sobrellevar estas fechas de la mejor manera posible, pero este año quise hacer la mía para sumar algunas estrategias que he probado y me han funcionado de maravilla.

Establece límites claros y firmes

La primera regla para sobrevivir las fiestas es establecer límites. Entiendo que es difícil decir no, especialmente en reuniones con amigos y familiares donde con frecuencia se espera que participes en todo, pero es importante reconocer tus propias necesidades emocionales y ponerlas en primer lugar. Si alguien te hace un comentario que te incomoda o te pide algo que no quieres hacer (como tomar un rol tradicional de cuidadora o cocinera), no tengas miedo de decir "no, gracias". Tu bienestar es lo primero, y no tienes que ceder a las presiones de cumplir con expectativas obsoletas solo por ser mujer.

Como la mayoría de las veces suelo compartir estas fechas solo con gente que es de mucha confianza, me ha funcionado advertir desde el momento de la invitación a quien vaya a ser el anfitrión o la anfitriona, que no estoy dispuesta a aceptar que se me imponga ninguna expectativa de género durante cualquier celebración a la que asista, así no hay sorpresas ni malos entendidos.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Rechaza los comentarios sexistas o machistas

Si durante la cena navideña alguien hace un comentario sexista o machista, respira hondo y mantén la calma. No estás obligada a tolerar comentarios despectivos, recuerda que para mantener la fiesta en paz todas las personas presentes deben colaborar, no es únicamente tu responsabilidad, así que no tienes por qué quedarte callada y aguantar. Si tienes ganas de responder, hazlo de manera firme pero educada. Puedes decir algo como: "Creo que eso no es apropiado" o "Me parece que esa opinión está un poco desactualizada", también en algunas ocasiones el sarcasmo -si lo sabes usar- puede ser un gran aliado. La Navidad también puede ser una oportunidad para educar y desafiar los estereotipos de género.

Prioriza tu autocuidado durante las fiestas

Las navidades suelen estar llenas de compromisos, pero no debes olvidarte de ti misma. La autocompasión es esencial, especialmente en momentos en los que las expectativas sociales son altas. Todas las personas tenemos una especie de batería social que se va agotando, para algunas más rápido que para otras, por eso es importante tener tiempo para recargar. Planea tiempo para ti, ya sea para meditar, leer un libro o simplemente relajarte. Si te sientes sobrecargada, date permiso para retirarte a un espacio tranquilo por el tiempo que sea necesario.

Recuerda tu derecho a ser imperfecta

Si algo no sale como lo planeaste, no te castigues. La Navidad se trata de disfrutar el momento, no de cumplir con una serie de expectativas estéticas o sociales. Además, la mayoría de las veces las mejores historias para contar y recordar son aquellas donde algo no salió como se supone que debería haber salido.

Acude a la sororidad

Si tienes hermanas, primas o amigas cercanas que también forman parte de tus reuniones, aprovecha para crear un espacio de apoyo mutuo. Juntas pueden compartir experiencias y aliviar la presión de los roles tradicionales. La sororidad es un salvavidas en estas situaciones.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Define qué es lo más importante para ti en estas fiestas. En lugar de centrarte en lo que “deberías” hacer, toma un momento para reflexionar sobre lo que realmente te importa en esta época del año. Tal vez prefieras pasar tiempo de calidad sola, o en tu casa con tus seres más queridos, en lugar de asistir a una fiesta o reunión abrumadora. Quizás tu prioridad sea no dejarte consumir por el estrés y la presión social. Sea cual sea tu elección, sé fiel a ti misma y prioriza lo que te haga sentir bien, sin remordimientos.

Para mí este es el punto más importante de todos, por salud mental, en estas fechas, deje de ir a lugares donde no me siento cómoda y hago lo posible por no socializar con personas que me roban la energía.

Las fiestas navideñas son también una oportunidad para hablar de igualdad

Para promover la igualdad hace falta que dejemos de hablarnos solo entre convencidas, así que si en algún momento tienes la oportunidad de hablar con tus familiares sobre temas de igualdad de género durante las festividades, aprovéchalo. Claro, esto no significa que debas iniciar una conversación incómoda o confrontacional, pero a veces un comentario casual o una reflexión pueden ayudar a abrir la mente de familiares o amigos. Si notas que alguien refuerza los estereotipos tradicionales de género, usa tu voz para promover el respeto y la equidad.

Suelta el látigo feminista

Si en algún momento te es más cómodo callar o dejar pasar de largo algún comentario machista hazlo sin remordimientos, tu paz mental es lo más importante, no sientas que defraudaste tus principios. Ser feminista también es priorizar tu salud mental y saber elegir tus batallas, así que no pasa nada si en algún momento por cansancio decides dejarte llevar un poco por la corriente.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Las reuniones familiares o con amistades en ocasiones pueden llegar a ser agotadoras, especialmente cuando las normas de género siguen influyendo en la forma como las mujeres somos vistas y tratadas. Sin embargo, como feministas, podemos cambiar la narrativa y hacer de estas festividades una oportunidad para cuidar de nosotras mismas, desafiar los roles tradicionales y promover la igualdad dentro de nuestras familias y amistades. No importa si no cumples con las expectativas externas; lo importante es que disfrutes de estas fiestas a tu manera, sin perder tu autenticidad ni tu calma.

Recuerda, la Navidad no tiene por qué ser perfecta. Solo tiene que ser tuya.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Venezuela y la proeza heroica de sus mujeres

30 enero 2025



Los libros de historia de Venezuela están repletos de nombres masculinos, al igual que las calles, plazas e instituciones que honran a nuestros héroes y próceres de la Independencia. Sin embargo, pocas son las mujeres que disfrutaron de esos privilegios históricos, a pesar de que su participación ha sido crucial a lo largo de la historia de nuestro país. Es hora de visibilizar sus aportes y darles el lugar que merecen.

En la lucha por la Independencia, innumerables mujeres renunciaron a sus privilegios y sacrificaron sus vidas por la libertad. Desempeñaron diversos roles: espías, organizadoras de reuniones clandestinas, enfermeras, cocineras, mensajeras e incluso combatientes en el frente de batalla. Algunas lideraron acciones decisivas, como Luisa Cáceres de Arismendi, quien soportó encarcelamientos y humillaciones sin rendirse, o Josefa Camejo, una figura clave en los movimientos armados en Falcón; pero sus nombres no resuenan con la misma intensidad que los de muchos íconos masculinos.

El desdén histórico hacia las mujeres no se limita a la época de la Independencia. A lo largo de los siglos, las venezolanas han demostrado su resiliencia y su compromiso con la construcción de una sociedad más justa. Desde las lideresas de la Independencia hasta las mujeres que encabezaron movimientos sociales en tiempos recientes, la historia de Venezuela está repleta de triunfos de mujeres que merecen reconocimiento.

Hoy, en medio de la convulsión política y social venezolana, una vez más son las mujeres quienes se levantan para construir la paz. Lideran movimientos políticos, organizan redes de apoyo, protegen a personas en situación de riesgo, ayudan a familias de activistas presos injustamente, denuncian las injusticias y proponen alternativas económicas. Mis paisanas, con valentía y creatividad, están demostrando que, ante las peores adversidades, su compromiso con la vida y la justicia sigue siendo inquebrantable.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMI
NISMO
INC.

Los currículos educativos, los homenajes y las narrativas sobre el pasado deben ser reescritos desde una perspectiva de género. Necesitamos contar las historias de las mujeres invisibilizadas, destacar su papel en la conformación del país y reconocer que, sin ellas, ni la independencia ni la paz serían posibles.

Este artículo, por supuesto, no surge del vacío, surge de la esperanza. Hoy, en Venezuela tenemos a una mujer liderando uno de los momentos históricos más importantes de nuestra historia contemporánea, donde está en juego la libertad del país. Ella aun sin ser feminista, ha demostrado que las mujeres podemos ser firmes, fuertes, estrategas y valientes. Hoy, al igual que ayer, las mujeres venezolanas siguen siendo protagonistas de la lucha por la justicia y la igualdad. Su fuerza, resistencia y capacidad para sanar y reconstruir son fundamentales para imaginar una Venezuela libre, próspera y democrática. No es solo una cuestión de justicia histórica, es una necesidad urgente para transformar nuestra sociedad.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Desmontando el mito de la meritocracia

11 febrero 2025



Uno de los grandes logros de la lucha por la igualdad ha sido haber impulsado en los últimos años a empresas, organizaciones y gobiernos a adoptar políticas de diversidad e inclusión. Aunque a menudo a estas políticas se les tacha de estrategias superficiales o de “moda woke”, su importancia trasciende cualquier tendencia porque son un paso fundamental hacia sociedades más equitativas. Sin embargo, en la actualidad estas políticas se encuentran en peligro ya que desde el ascenso de la extrema derecha en el mundo se está promoviendo un discurso lleno de críticas basado en ideas erróneas sobre la “meritocracia”. Desde un enfoque feminista, es crucial desmontar estos mitos y resaltar cómo una correcta implementación de las políticas de diversidad e inclusión beneficia a toda la sociedad.

Las políticas de diversidad e inclusión no son un acto de caridad, no se trata de “regalar oportunidades”. Son un reconocimiento a las desigualdades estructurales que históricamente han marginado a mujeres, personas racializadas, comunidades LGBTIQ+, personas con discapacidad, entre otros. Estas medidas buscan derribar barreras sistémicas que impiden que muchas personas puedan competir en igualdad de condiciones.

Desde el feminismo, sabemos que estas desigualdades no son fruto del azar, sino el resultado de estructuras patriarcales, racistas y clasistas, que perpetúan privilegios para ciertos grupos (hombres blancos, heterosexuales, sin discapacidad, entre otros) mientras excluyen a otros. Por lo tanto, hablar de inclusión no es “favorecer” a nadie: es reparar un sistema que ha sido injusto desde sus cimientos.

La meritocracia suele ser el argumento más utilizado para desacreditar las políticas de diversidad e inclusión. Según esta narrativa, cualquier persona puede alcanzar el éxito si trabaja lo suficiente, ya que, supuestamente, los méritos son el único criterio de selección. Pero esta idea ignora cómo funcionan realmente las estructuras de poder y privilegio.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

En un sistema desigual, el mérito no es un punto de partida igualitario. Está condicionado por factores como el género, la raza, la clase social o la orientación sexual. Por ejemplo, una mujer negra que lucha por acceder a la educación superior enfrenta obstáculos que un hombre blanco de una familia privilegiada probablemente nunca conocerá. Tampoco me imagino a ningún hombre contestando en una entrevista de trabajo a preguntas como: ¿Tienes hijos? ¿Cómo piensas distribuir tu tiempo entre tu trabajo y el cuidado de tus hijos?

Aceptar la meritocracia como una verdad absoluta es ignorar que las reglas del juego no son iguales para todos. Como señala el feminismo interseccional, el éxito individual no puede analizarse sin considerar cómo interactúan las distintas formas de opresión.

Uno de los mitos más peligrosos que circulan sobre estas políticas es que sacrifican la calidad al contratar personas que no están capacitadas, simplemente para “cumplir cuotas”. Este argumento es totalmente falso y perpetúa prejuicios.

Contrario a esta narrativa, la inclusión no se trata de llenar vacantes indiscriminadamente, se trata de garantizar que los procesos de selección sean justos y equitativos. Esto significa ampliar el acceso a personas que han sido históricamente excluidas y valorar competencias que a menudo pasan desapercibidas debido a prejuicios.

Cuando una empresa decide contratar más mujeres en áreas de tecnología, no busca cualquier candidata: busca mujeres capacitadas que, a pesar de sus habilidades, no han tenido acceso a esas posiciones debido a un entorno tradicionalmente masculino. De hecho, los datos muestran que las mujeres en posiciones de liderazgo suelen estar sobrecalificadas en comparación con sus pares masculinos.

Por ejemplo, el “Informe Mundial sobre Salarios 2018/19” de la Organización Internacional del Trabajo” señala que en la mayoría de los países, las mujeres asalariadas tienen niveles educativos iguales o superiores a los de los hombres. A pesar de ello, persisten brechas salariales y de representación en roles directivos.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Además, es importante recordar que las universidades están llenas de mujeres talentosas. Según la UNESCO, en 2014, las mujeres representaban el 53% de los graduados en programas de licenciatura y maestría.

Las políticas de diversidad e inclusión no son un favor, ni una amenaza para la meritocracia. Son una herramienta para rediseñar un sistema que históricamente ha privilegiado a unos pocos a costa de muchos. Reconocer el mito de la meritocracia es el primer paso para entender que la igualdad no se alcanza solo con esfuerzo individual, sino con cambios estructurales profundos.

La inclusión no es un lujo; es una necesidad y eliminar las políticas que la garantizan es un grave retroceso para la humanidad.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMI
NISMO
INC.

Un disco rayado que no deja de sonar

20 marzo 2025



El otro día, alguien en redes sociales se quejaba de que las feministas siempre decimos lo mismo, que parecemos un disco rayado. Preguntaba si no nos cansábamos de repetir los mismos discursos una y otra vez, que nos faltaba creatividad. Aunque nunca me ha gustado hablar por todas las feministas, para mí la respuesta es clara: por supuesto que nos cansamos. Nos agotamos de señalar las mismas injusticias, de denunciar las mismas violencias, de exigir los mismos derechos. Pero ¿qué otra opción tenemos cuando el mundo sigue sin escucharnos?

Seguiremos repitiendo lo mismo mientras la violencia contra las mujeres siga siendo una realidad alarmante. A nivel mundial, se estima que 736 millones de mujeres —casi una de cada tres— han sido víctimas de violencia física o sexual por parte de su pareja, de violencia sexual fuera de la pareja, o de ambas, al menos una vez en su vida. Estos datos no incluyen el acoso sexual. Además, de acuerdo con la ONU hasta el 38% de los asesinatos de mujeres son cometidos por su pareja masculina.

Seguiremos uniendo nuestras voces hasta que nos veamos representadas en puestos de poder y de toma de decisiones; hasta que la desigualdad económica entre hombres y mujeres deje de ser tan evidente. A nivel mundial, las mujeres representan el 42% de la mano de obra, pero solo el 31,7% de los altos cargos. Aunque ocupan el 50% de los puestos de nivel inicial, su acceso a la alta dirección es limitado, con solo el 25% de los puestos directivos.

Repetiremos una y otra vez que las mujeres también enfrentan una carga desproporcionada en trabajos no remunerados lo que impacta negativamente en su empleo y bienestar. Dejaremos de repetirnos cuando los cuidados y las tareas domésticas no recaigan solo en nosotras, cuando el trabajo no remunerado deje de ser considerado “nuestro deber” y sea reconocido como lo que realmente es: una responsabilidad que debe compartirse.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Marcharemos, gritaremos y lucharemos hasta que nos escuchen, hasta que mujeres y niñas en todo el mundo puedan vivir en libertad y decidir sobre sus propias vidas sin miedo a un sistema que nos quiere sumisas.

Así que, si están cansados del discurso feminista, tal vez deberían preguntarse por qué sigue siendo necesario. En lugar de quejarse de escucharnos, cuestionen al patriarcado, cuestionen el sistema que perpetúa estas desigualdades. Porque mientras los movimientos conservadores sigan tratando de devolvernos a la edad media, nosotras gritaremos más fuerte.

Si parecemos un disco rayado, es porque el mundo sigue sin cambiar la canción.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

La salud de las mujeres: más que un derecho, una batalla

18 abril 2025



Cada 7 de abril se conmemora el Día Internacional de la Salud y aunque la salud es un derecho, para las mujeres sigue siendo poco más que un enunciado. Desde la negación de tratamientos por prejuicios médicos hasta la criminalización del aborto en muchos países, el cuerpo de las mujeres sigue siendo territorio de disputa.

Hablar de salud es hablar de autonomía. No se trata solo de acceso a hospitales o consultas médicas, sino del derecho a decidir sobre nuestros cuerpos sin que el Estado, la religión o la sociedad impongan barreras. ¿Cuántas mujeres han sido ignoradas por sus médicos cuando expresan dolor? ¿Cuántas han tenido que recorrer kilómetros para encontrar un lugar seguro donde interrumpir un embarazo? ¿Cuántas niñas han sido obligadas a parir? ¿Cuántas han visto sus necesidades de salud mental minimizadas porque “las mujeres o somos histéricas o tememos la regla”?

La lucha por la salud va más allá de los hospitales. Salud es también no vivir con miedo, no estar en estado de alerta constante cuando caminas por la calle, no tener que planificar rutas de escape en una cita. Salud es poder denunciar sin miedo a que el sistema te revictimice, sin que la sociedad ponga tu testimonio en duda.

Además, es urgente hablar de la salud mental de las mujeres, especialmente cuando el agotamiento por la doble jornada sigue siendo invisible. Las mujeres cargan con el peso del trabajo remunerado y, al mismo tiempo, con las tareas domésticas y el cuidado de la familia, sin que esto sea reconocido ni redistribuido.

La sobrecarga de responsabilidades aumenta el estrés, la ansiedad y el riesgo de padecer enfermedades como depresión, insomnio y trastornos cardiovasculares. La salud no solo es física, y es hora de reconocer que la salud mental también es un derecho.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Y no olvidemos que el acceso a la salud tampoco es igual para todas. Las mujeres migrantes, racializadas, LBGTIQ+, con discapacidad y en situación de pobreza enfrentan una vulnerabilidad aún mayor. No basta con hablar de acceso si no denunciemos la discriminación en la atención médica, si no exigimos políticas públicas que respondan a las necesidades reales de todas.

Este abril, hablemos de salud sin eufemismos. Hablemos del derecho a ser atendidas como nos merecemos, sin pedir permiso, sin disculpas. Porque una sociedad que no garantiza la salud de sus mujeres no puede considerarse una sociedad civilizada.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMI
NISMO
INC.

¿Qué nos hace feministas?

20 mayo 2025



Últimamente he visto en redes sociales muchos contenidos de cuentas feministas con los que no me siento identificada. Hay planteamientos que, aunque se presentan como parte del feminismo, para mí se alejan de su esencia. Algunas narrativas dentro del feminismo —cada vez más poderosas— me parecen cualquier cosa menos feminista. Entonces me empecé a cuestionar: ¿será que después de todo yo no soy tan feminista como pensaba? ¿Será que lo entendí todo mal? Y en medio de ese torbellino de dudas surgió esta reflexión. ¿Será que ya no soy feminista o son las demás quienes se están alejando del feminismo? ¿Qué es, después de todo, lo que verdaderamente nos hace feministas? Además ¿quién soy yo para cuestionar los planteamientos feministas de otras?

¿Qué nos hace feministas? ¿Es más feminista quien ha leído todos los libros de teoría, quien puede citar a Beauvoir, hooks, Federici o Butler con soltura, o aquella mujer que, sin conocer una sola definición, se levanta a pelear por sus derechos y los de otras mujeres? ¿Y qué pasa con las que no se levantan, pero resisten cada día con gestos pequeños, con decisiones que parecen mínimas pero que en este sistema son profundamente políticas?

Pensar que hay una única forma correcta de ser feminista es caer, sin quererlo, en una lógica excluyente que reproduce jerarquías, justo lo que intentamos dismantelar. No todas somos activistas, ni tenemos que serlo para ser feministas. No todas escribimos manifiestos, ni asistimos a marchas, ni podemos militar en múltiples causas a la vez. Y eso está bien. El feminismo también se vive en la crianza, en la escuela, en la oficina, en el consultorio, en la cocina, en la resistencia silenciosa de decir “no” donde todas esperan un “sí”. Se vive incluso en quienes no se nombran feministas, pero actúan con la dignidad de quien sabe que ninguna mujer merece ser oprimida.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

También hay momentos en que nuestras posturas dentro del feminismo pueden chocar. Porque sí, podemos tener diferencias profundas con otras feministas, incluso estar en posiciones opuestas, y aun así seguir habitando este movimiento. El feminismo no es un club exclusivo con una sola línea de pensamiento. Es un espacio vivo, lleno de tensiones, contradicciones y debates necesarios. No todas vamos a estar de acuerdo en todo, pero mientras nuestras posturas no nieguen la dignidad y los derechos de otras mujeres, cabemos todas. Todas podemos habitar el feminismo desde nuestras realidades, nuestras historias y nuestros límites. Hacemos lo mejor que podemos con lo que tenemos. Y eso también es valioso.

Lo que me duele últimamente es que, en lugar de estar luchando contra el patriarcado, muchas veces siento que la pelea es entre nosotras. Que pasamos más tiempo señalando errores ajenos que confrontando al sistema que nos oprime. Y eso es agotador. No digo que no debemos cuestionarnos entre nosotras, pero si la energía se va solo en la crítica interna, ¿Quién sigue enfrentando al verdadero enemigo? El patriarcado nos sigue aplastando y nosotras, divididas, nos desgastamos entre pruebas de pureza y duelos ideológicos que a veces nos alejan más que acercarnos.

Pero ojo, no se trata de negar la importancia de la teoría. No ser activista no significa que la información no importe. Al contrario. Quienes sí tenemos el privilegio y el deber de alzar la voz, de escribir, de incidir, necesitamos formarnos, leer, cuestionarnos, entender de dónde venimos para saber hacia dónde vamos. La teoría feminista nos da marco, nos da lenguaje, nos da fuerza para nombrar lo innombrable. Sin ella, muchas estaríamos perdidas, creyendo que el problema era solo nuestro, individual, cuando en realidad es estructural. La teoría no es un adorno intelectual: es una herramienta de lucha. Pero no puede ser la única.

La realidad es más compleja que cualquier manual. Hay mujeres que han parido solas su conciencia política, desde la experiencia, desde el cuerpo, desde la rabia o el miedo. Hay quienes, sin leer un solo libro, han intuido el patriarcado y le han hecho frente como han podido. Y esas luchas valen. Valen tanto como las consignas. Porque el feminismo no se mide en títulos, ni en número de causas que una abarca, ni en cantidad de marchas en las que ha estado. Se mide en cómo miras el mundo, cómo acompañas a otras, cómo decides vivir y qué violencias ya no estás dispuesta a soportar.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

¿Y qué tan feministas somos si aún dependemos de este sistema que intentamos transformar? ¿Qué tan coherentes podemos ser si el patriarcado atraviesa cada rincón de nuestras vidas, incluso nuestros deseos? ¿Acaso no seguimos consumiendo productos que cosifican mujeres, aceptando trabajos mal pagados, educando bajo modelos que intentamos cuestionar? Sí. Porque vivir dentro del sistema no significa que no podamos resistirlo. No hay coherencia perfecta. Lo que hay es conciencia, es intento, es contradicción. Y eso también es parte del camino.

Ser feminista no es ser perfecta. Es ser consciente. Es saberse parte de una historia de luchas, incluso si no se conoce toda la genealogía. Es saberse parte de un tejido, aunque no siempre sepamos hilarlo con las palabras justas. Es tener el valor de hacerse preguntas, de nombrar las violencias, de acompañar otras luchas sin pretender salvar a nadie. Ser feminista es también reconocer que no podemos con todo, que no siempre tenemos energía para todas las causas, que a veces solo podemos con nuestra propia vida, y eso ya es un acto político.

Hay feministas que militan, que escriben, que enseñan. Y hay feministas que solo quieren vivir sin miedo. Hay feministas que se organizan en colectivos, y otras que apenas están descubriendo que hay otra forma de habitar el mundo. Todas importan. Porque el feminismo no necesita pureza, necesita presencia. Necesita intención. Necesita manos diversas.

Así que volvamos a la pregunta: ¿qué nos hace feministas? Quizá no haya una sola respuesta. Quizá solo podamos seguir haciendo la pregunta, una y otra vez, con honestidad, con amor, con rabia. Porque si algo nos hace feministas, es justamente no dejar de preguntar, no dejar de ver, no dejar de intentar cambiarlo todo.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

El éxito que nos vendieron y la trampa detrás del aplauso

18 junio 2025



Durante demasiado tiempo nos han bombardeado una y otra vez con lo que significa ser una mujer “exitosa”. Una mujer que lo logra todo: profesional brillante, madre devota, pareja comprensiva, amiga incondicional, siempre bella, siempre disponible, siempre sonriente. Una mujer que se levanta a las 5 a.m. para meditar, correr 10 km, preparar desayunos saludables, liderar una reunión, tener energía para atender las necesidades de todos menos las propias y aun así gritarle al mundo lo inmensamente feliz que es habitando este tipo de esclavitud llamada “éxito”.

Nos dijeron que podíamos con todo, pero lo que en realidad nos exigieron fue que lo hiciéramos todo. Sin quejarnos. Sin desbordarnos. Sin interrumpir el orden establecido. La narrativa del éxito femenino en la modernidad no rompió con el sistema patriarcal; lo adaptó. Nos colocó en la línea de producción del capitalismo con una sonrisa y una agenda repleta. Nos convirtió en cuerpos útiles, dispuestos, agotados. Nos ofreció “empoderamiento” a cambio de productividad, y nos pidió que agradeciéramos por haber llegado hasta aquí.

Porque el éxito que nos impusieron no era para nosotras. Era para ellos. Para que les sirviéramos mejor, para que no molestáramos, para que encajáramos. Un éxito diseñado desde la mirada masculina, pensado para que funcionemos en un sistema que nunca se detuvo a preguntarnos qué queríamos.

El problema no es que una mujer quiera tener una carrera, una familia o una vida estable —el problema es que el modelo de éxito nos exige que lo hagamos todo a la vez, sin fallar, sin parar, sin preguntarnos si eso es lo que realmente deseamos. Es una trampa disfrazada de logro. Una versión sofisticada de la sumisión: nos quieren ocupadas, impecables y rendidas. Porque una mujer exhausta no tiene tiempo de rebelarse. Una mujer que se exige la perfección no tiene espacio para el deseo propio. Una mujer que mide su valor según los estándares de éxito impuestos desde fuera, difícilmente podrá encontrarse a sí misma.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Desde una mirada feminista, urge desmontar ese ideal que no fue construido para liberarnos, sino para controlarnos. Y en su lugar, construir una idea de éxito que nazca desde el deseo propio, desde el autocuidado, desde la soberanía sobre nuestras decisiones. Una vida elegida, no obedecida. Una vida que se parezca a nosotras, no al molde que nos asignaron.

Tal vez el verdadero éxito para una mujer no sea alcanzar el ideal de perfección que nos vendieron, sino el poder habitar nuestra propia vida con libertad. El verdadero éxito podría ser, simplemente, vivir sin pedir permiso. Cuidarnos, desobedecer, descansar, decir que no. Elegirnos. Y eso —en un mundo que nos prefiere sumisas, complacientes y siempre disponibles— es un acto profundo de resistencia.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Machismo progre: el enemigo que se disfraza de aliado

14 julio 2025



Repite frases feministas como si de un conjuro se tratase, pero no tiene idea de lo que significan. A veces habla de “deconstrucción” mientras interrumpe a las mujeres en una asamblea o conferencia y otras veces se toma selfies en las marchas feministas, pero jamás se queda a recoger los escombros que deja el patriarcado. Y no, no estoy hablando del típico machito de manual. Hablo del machito progre, esa versión moderna y bienintencionada del mismo patriarcado de siempre, solo que con un poco más de glitter ideológico y más palabras rebuscadas.

Siempre hablamos —y con toda razón— del machismo radical de la extrema derecha, de la manósfera llena de incels furiosos que fantasean con vernos calladas, sumisas y despojadas de derechos. Son peligrosísimos y hay que seguir denunciándolos con toda la fuerza, porque no descansan en su empeño de hacernos retroceder décadas de luchas feministas. Pero no basta con mirar a ese monstruo. Porque el patriarcado tiene más de un brazo. Y mientras todas las miradas están puestas en el ogro conservador, se nos cuela por la puerta trasera el otro brazo del sistema: el machito progre.

Este tipo de machismo es más difícil de identificar, porque se disfraza de aliado. Y claro, su discurso suena bien bonito: “yo apoyo la lucha feminista”, “las escucho”, “cuenten conmigo”. Pero en la práctica, muchas veces terminan reproduciendo las mismas dinámicas de poder de siempre: se apropian del discurso, centran la atención en sí mismos y, lo más peligroso, invalidan nuestras denuncias bajo la excusa de “no todos los hombres”.

Y antes de que me malinterpreten, no estoy diciendo para nada que los hombres no pueden ser aliados. Claro que pueden. De hecho, hay muchos que lo son: compañeros reales, conscientes, incómodos consigo mismos, comprometidos con la transformación. El problema no es creer en la posibilidad de un aliado, el problema es fingir que lo eres mientras todo te resulta cómodo, mientras tus privilegios no se tocan, mientras sigues ocupando espacio pero disfrazado “del que no quiere la cosa”.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMI
NISMO
INC.

Porque una cosa es que un hombre diga que es feminista y otra muy distinta es que se haga cargo de su lugar en la estructura de poder. A muchos les encanta el título de “aliado”, pero se les olvida que es una práctica constante de revisión y transformación. Ser aliado no es decirlo, es callar cuando hay que escuchar, es incomodarse, es renunciar al protagonismo.

Es importante comenzar a señalar cómo el patriarcado se reinventa, incluso en los espacios que se autodenominan seguros, progres, alternativos. No basta con declararse “deconstruido” si en tu pareja, en tu trabajo o en tus círculos sigues queriendo controlar, callar o brillar más que las mujeres.

El machismo progre es peligroso porque viene con sonrisa, con discurso aprendido, y con aura de “hombre bueno”. Pero como ya aprendimos las feministas: no basta con parecer bueno, hay que serlo. Y serlo significa actuar desde el compromiso, no desde la conveniencia.

No se a ustedes pero yo realmente estoy harta de aliados de cartón. Me gustaría ver más hombres que se incomoden, que se confronten, que se quiten del centro y se sumen sin robarse el micrófono. Porque mientras más se tarde en reconocer el machismo disfrazado de progresismo, más se perpetúa el sistema que decimos querer desmontar.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Roles y estereotipos de género: ahora con incienso

21 agosto 2025



En días recientes, un futbolista en evidente decadencia profesional decidió reinventarse como gurú espiritual de la masculinidad. Como si el machismo necesitara más portavoces, ahora lo visten de autoconocimiento y energía divina. Aunque hay mucho que decir sobre lo peligroso de este nuevo empaquetado del patriarcado — que mezcla espiritualidad, misoginia y negocio—, lo más preocupante, lo que de verdad dolió, fue leer los comentarios de tantas mujeres aplaudiendo sus palabras.

“No dijo nada violento”, escribían muchas. “Solo habló de los roles de toda la vida”, justificaban. “Yo soy feliz siendo ama de casa y que mi esposo sea el proveedor”, afirmaban otras. Y es aquí donde hay que hacer una pausa.

Elegir ser ama de casa no es el problema, siempre y cuando sea una decisión tomada desde la libertad y no desde la imposición cultural. Y aún más importante; siempre que ese rol sea reconocido social, económica y políticamente como lo que realmente es: trabajo. Porque cuidar, limpiar, criar y sostener emocionalmente a una familia no es un “instinto natural”, es labor, esfuerzo, tiempo. Y negar su valor es otra forma más de violencia.

Lo verdaderamente preocupante es que estos modelos de vida sean presentados como los únicos válidos, como verdades universales que deben aplicar a todas las personas, especialmente a las mujeres. Cuando una opción se impone como norma, ya no hay libertad: hay presión, control y castigo para quien se atreva a desviarse y como parece que todavía hay gente que no entiende el daño que hacen los estereotipos y roles de género, va a tocar explicarlo otra vez.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMI
NISMO
INC.

Los roles de género no son simplemente “modelos de vida”. Son estructuras que han limitado históricamente las posibilidades de millones de personas (hombres y mujeres). Son las reglas no escritas que nos dicen desde pequeñas que debemos ser sumisas, cuidadoras, sensibles, bonitas, calladas. Son las que dictan que los hombres deben ser proveedores, duros, racionales, exitosos, y que no deben llorar. ¿Y qué pasa cuando alguien se sale de ese guión? Rechazo, burla, violencia.

Y para rematar, ahora nos bombardean con otro elaborado disfraz del machismo: el de las “energías con género”. Esa narrativa que nos dice que las mujeres deben cultivar su “energía femenina” —sumisa, receptiva, dulce, maternal— mientras los hombres se reconectan con su “energía masculina” —firme, protectora, proveedora, líder espiritual—. Y claro, todo esto envuelto en frases bonitas, incienso y cuencos tibetanos de soundtrack, sabiduría ancestral lista para llevar. Pero no nos confundamos: por más aroma a sándalo que le pongan, sigue siendo el mismo discurso de siempre. Es el machismo de toda la vida, solo que ahora se presenta como “sanación”. ¡Qué descaro!

Detrás de cada “las mujeres son así y los hombres son así”, hay siglos de opresión, de control, de castigos sociales y físicos. Los estereotipos son herramientas de poder. Son excusas para invisibilizar, para infantilizar, para controlar cuerpos y decisiones. Son el argumento detrás del acoso callejero (“es por cómo se visten”), del techo de cristal (“ellas no aguantan tanta presión”), de la brecha salarial (“es que ellas tienen hijos”), de la violencia física y psicológica (“ella lo provocó”), del feminicidio (“ella eligió mal”).

Por eso, cuando se denuncia públicamente este tipo de discursos disfrazados de sabiduría espiritual o de “opinión personal”, no se está atacando la libertad de expresión. Se está ejerciendo una forma necesaria de prevención y contención de violencias basadas en género. Porque permitir que estas ideas se normalicen y se reproduzcan sin cuestionamiento es abrir la puerta a la discriminación, al silencio forzado, a la violencia.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Claro que me preocupa y me llena de rabia que haya hombres promoviendo este tipo de discursos, pero que a estas alturas, todavía queden mujeres que los repitan y los defiendan, es demasiado doloroso. No porque no tengan derecho a opinar, sino porque evidencia hasta qué punto la cultura patriarcal nos ha convencido de que debemos conformarnos con las migajas y agradecerlas. De que la libertad no es para nosotras, sino la obediencia.

Decir que los roles tradicionales “no tienen nada de malo” es ignorar que esos mismos roles han sido usados históricamente para negar derechos, justificar abusos e impedir que las mujeres elijan otros caminos. Cuando la única opción aceptada es una sola, entonces ya no es una opción, es una trampa.

El problema no es que seas ama de casa. El problema es que el mundo te diga que eso es lo que debes ser para sentirte completa. Y que si no lo eres, entonces estás rota, eres egoísta, eres menos mujer o estas erradicando la masculinidad — lo que sea que eso signifique —.

Por eso, aunque suene repetitivo, es necesario seguir diciendo que los estereotipos y roles de género más que una forma de violencia, son la estructura que la sostiene.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

La nostalgia patriarcal: una época que nunca fue dorada para las mujeres

27 septiembre 2025



“Las cosas antes eran mucho mejores.” Estoy agotada de escuchar y leer esta frase en los discursos conservadores, cada vez más ruidosos y repetitivos. Discursos que intentan por todos los medios activar la trampa de la nostalgia: esa supuesta “época dorada” donde todos —los hombres— eran felices, pero que nunca fue justa para las mujeres.

Ese llamado a regresar al pasado y recuperar los “valores tradicionales” no es más que una invitación a volver a la jaula. Una nostalgia que maquilla con romanticismo una época en la que nuestros derechos eran limitados y nuestras voces, silenciadas. Volver a eso no es regresar a la estabilidad, es retroceder hacia las cadenas. La nostalgia patriarcal funciona como un filtro de Instagram: embellece lo que en realidad fue opresión.

Se nos dice que antes “las familias estaban unidas”, que “las mujeres eran respetadas”, que “había menos problemas”. Claro: las familias estaban unidas porque el divorcio era un privilegio casi imposible; las mujeres eran respetadas, siempre que obedecieran; y había menos problemas... pero solo para quienes tenían el poder. Lo que para algunos era estabilidad, para nosotras era encierro. Lo que para ellos era paz, para nosotras era silencio y sacrificio.

Esa nostalgia no se quedó en los discursos políticos: hoy circula también en redes sociales, donde aparecen las llamadas tradwives. Mujeres que se muestran como amas de casa perfectas, devotas del marido proveedor y de la familia tradicional, en cocinas impecables y vestidos que parecen sacados de los años cincuenta. Promueven la idea de que la verdadera “felicidad femenina” está en volver al rol “natural” de la mujer en el hogar.

Pero la paradoja es evidente: mientras predicán sumisión y dependencia, ganan dinero como creadoras de contenido, con miles de seguidores y contratos con marcas. Venden la imagen de la esposa obediente desde la independencia económica que, precisamente, les da Internet.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

El fenómeno no solo es un engaño, también es un discurso desde el privilegio. No todas las mujeres pueden “decidir quedarse en casa” y vivir de un único ingreso. Esa opción solo existe en hogares con estabilidad económica, y aun así está lejos de lo que vivieron nuestras madres y abuelas, que no tenían autonomía financiera ni voz propia.

Y como he tenido que aclarar un millón de veces, no está mal ser ama de casa si es realmente tu deseo. El problema es que ese camino te expone a una vulnerabilidad enorme. La dependencia económica abre la puerta a la violencia económica, y con ella a otras formas de violencia de las que poco se habla. Por eso, el trabajo de ama de casa debe ser reconocido como trabajo, y si decides asumirlo, es fundamental establecer acuerdos económicos claros con tu pareja, aunque la conversación sea incómoda. Basta de intentar vendernos como amor el sacrificio y la renuncia a nuestros sueños. Lo llaman tradición, pero es esclavitud con moño rosa.

A quienes nos llaman exageradas habría que recordarles que no fue hace tanto que las mujeres no podíamos votar, abrir una cuenta bancaria ni decidir sobre nuestras propias vidas, e incluso en la actualidad seguimos enfrentando desafíos: leyes que restringen derechos reproductivos, desigualdades salariales, violencia de género que no cede y discursos políticos que intentan normalizar retrocesos.

La igualdad que tenemos hoy no fue un regalo: se conquistó con organización, resistencia y desobediencia. Hablar de “volver atrás” no es un juego ni una fantasía retro; es una amenaza que no podemos minimizar. Porque lo que algunos llaman valores, nosotras lo recordamos como cadenas.

El reto es no dejarnos seducir por esa nostalgia patriarcal, ya sea en discursos solemnes o en reels bien editados. Que no nos engañen: no hubo tiempos mejores, hubo tiempos más obedientes. Y nosotras ya no estamos dispuestas a seguir obedeciendo.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Mujeres misóginas, claro que las hay

24 octubre 2025



Cada vez que alguien me pregunta si una mujer puede ser misógina, me dan ganas de contestar con otra pregunta: ¿Acaso las mujeres nacemos inmunes al veneno del patriarcado? Nos lo sirven desde pequeñas en el jugo que acompaña el desayuno, nos lo repiten en la escuela, nos lo gritan en la calle y hasta nos lo enmarcan en los refranes de nuestras abuelas. Y sí, muchas terminan tragándoselo entero, como si de agua bendita se tratase.

La misoginia no es un club de caballeros. Es un sistema. Y como todo sistema, se mete bajo la piel hasta que muchas mujeres creen que ser “la esposa de” o “la madre de” es su destino glorioso, y que las demás, las que se atreven a salirse del libreto, son unas descarriadas que merecen castigo. ¿Quién nunca escuchó a una mujer decir con orgullo que prefiere trabajar con hombres porque las mujeres son conflictivas? ¿O a la madre que le aconseja a la hija no estudiar tanto porque lo que de verdad importa es casarse bien? Eso no es inocencia cultural, es misoginia hablando con voz de mujer.

El truco del patriarcado es brillante en su crueldad, logra que las dominadas reproduzcan el mismo discurso que las oprime. Beauvoir lo explicó sin anestesia: muchas mujeres colaboran con el opresor porque así reciben migajas de aceptación. Bourdieu le puso un nombre más académico: violencia simbólica, esa que te hace creer que obedecer es lo natural. Y la historia lo confirma. Isabel I, para gobernar, juraba tener corazón de rey. Pilar Primo de Rivera enseñaba a las españolas a cocinar, servir y callar como misión de vida. ¿Mujeres poderosas? Sí. ¿Aliadas de otras mujeres? Para nada.

Y no hay que hacer un recorrido histórico tan lejano, tristemente hoy tenemos cualquier cantidad de ejemplos. Desde mujeres en altos cargos políticos que defienden la “familia tradicional” a costa de nuestras libertades, hasta influencers que repiten “yo no soy feminista porque me gustan los hombres” sin detenerse un segundo a pensar la tontería que están diciendo. También están las amigas, las tías, las compañeras de trabajo que se encargan de recordarte que te estás quedando para vestir santos, que una mujer demasiado ambiciosa da miedo, o que “entre mujeres siempre hay envidia”.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Lo más perverso de este asunto es que cuando la misoginia viene de boca de una mujer, se percibe como más legítima, casi como un acto de sinceridad “femenina”. Es como si el patriarcado nos dijera: “¿ves?, no soy yo quien lo dice, son ellas mismas”. Esa validación refuerza el ciclo y hace todavía más difícil identificar el problema. No es casualidad: el sistema funciona mejor cuando consigue que las propias víctimas vigilen y corrijan a las demás.

Entonces sí: una mujer puede ser misógina. Lo es cada vez que repite sin cuestionar la cantaleta patriarcal. Lo es cuando juzga más duro a otra mujer que a cualquier hombre. Lo es cuando defiende las cadenas como si fueran pulseras de oro. Reconocer la misoginia entre nosotras abre la puerta a cuestionar lo que aceptamos como natural. Dejar de reproducirla nos permite liberarnos del veneno heredado y construir relaciones más justas entre mujeres. La misoginia no cambia de nombre porque salga de boca de una mujer; sigue siendo misoginia, y como tal hay que dejar de excusarla, llamarla por su nombre y comenzar a denunciarla, sin miedo ni justificaciones.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

La soledad de los hombres no marca el fin del amor, sino el fin del privilegio

21 noviembre 2025



Últimamente se repite mucho la frase de que los hombres están viviendo una “epidemia de soledad”. Que están quedándose solos, que ya nadie los quiere, que las mujeres nos volvimos tan exigentes que solo nos fijamos en un porcentaje mínimo de ellos. Algunos incluso aseguran que la culpa es del feminismo, que nos “echó a perder”, que ahora ya no sabemos amar, que preferimos estar solas antes que construir. Y tal vez tengan razón en una sola cosa: sí, muchas mujeres están eligiendo la soledad. Pero no porque no sepan amar, sino porque aprendieron a amarse a sí mismas.

Hay estudios que intentan explicarlo. Según Philly Voice (2024), el 40 % de los hombres dice sentirse solo al menos una vez por semana, y más del 60 % reconoce que no tiene con quién hablar de lo que siente. No se trata solo de falta de pareja, sino de vínculos: de amigos, de redes, de intimidad. Y sí, la soledad masculina parece un problema real. Pero no, no empezó con Tinder ni con las feministas. Empezó con ese mandato que les enseñó a los hombres a no llorar, a no pedir ayuda, a no cuidar. Con ese ideal de fuerza que en realidad es puro miedo. Miedo a mostrarse vulnerables, miedo a no cumplir con el papel del hombre que todo lo puede, el que no necesita a nadie. Miedo, en el fondo, a sentirse humanos.

Algunos repiten que las mujeres solo se interesan en el “10 % de los hombres”, como si existiera una especie de oligarquía romántica a la que solo acceden los más guapos o los más ricos. Pero no hay un solo estudio serio que respalde eso. Lo que sí hay son investigaciones, como una publicada en arXiv (2018). Mate Preferences in Online Dating Markets, que muestran que tanto hombres como mujeres tienden a buscar parejas que perciben como más deseables que ellas mismas. Y eso no tiene nada que ver con maldad ni con ego, sino con aspiración y compatibilidad. Pero claro, es más fácil culpar a las mujeres que mirarse al espejo y preguntarse qué tipo de hombre se está siendo.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Mientras tanto, muchas mujeres están eligiendo otra cosa. Según Psychology Today (2024), las mujeres solteras reportan niveles de satisfacción más altos que los hombres solteros, y PsyPost (2024), concluye que ellas sienten menos necesidad de tener pareja. El Pew Research Center (2007), lo dijo hace tiempo: el 83 % de las mujeres en Estados Unidos cree que puede tener una vida plena sin casarse. No es que no quieran amar, es que ya no quieren hacerlo desde el sacrificio. Se cansaron de ser las que sostienen, las que cuidan, las que salvan. Se cansaron del amor que pesa más de un lado. Del amor que exige tanto que no deja espacio para respirar.

Y sí, hay mujeres solas. Pero muchas de ellas no están solas por falta de opciones, sino por abundancia de conciencia. Por haber entendido que es mejor dormir en paz que compartir la cama con alguien que no escucha. Que es mejor hablar consigo misma que esforzarse por ser entendida por quien no quiere entender. Que es mejor estar sola que volver a cargar con el trabajo emocional de dos. La soledad, cuando es elegida, no es un castigo. Es un descanso. Una forma de decir “no más”.

Por eso, cuando algunos hombres llenan las redes de podcasts y discursos donde culpan al feminismo, cuando lloran diciendo que “ya no hay mujeres buenas”, lo que realmente están diciendo es que extrañan los tiempos en los que no necesitaban cambiar. Pueden disfrazar ese miedo de discurso moral, pueden llenar TikTok con teorías sobre la “crisis de masculinidad”, citar a las tres influencers tradwife que promueven una vida doméstica perfecta que ni ellas viven, pueden incluso convencer a alguna que otra pick me girl despistada de que ser sumisa es empoderante y pueden inventarse porcentajes para explicar por qué nadie los elige, pero eso no cambia la verdad: el mundo cambió. Y ellos, en lugar de revisarse y aprender a caminar en él, siguen haciendo pataletas en la esquina.

No es culpa de las mujeres que se queden solos. No es culpa de las mujeres que no quieran conformarse. No es culpa de las mujeres que ya no crean en el cuento de la vida perfecta con esposo e hijos, sobre todo cuando saben que esa vida perfecta casi siempre se construye sobre sus espaldas. La soledad no es una tragedia: es una consecuencia. Una respuesta a siglos de agotamiento.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

El feminismo no nos robó el amor. Nos devolvió la posibilidad de elegir. Y una vez que una mujer elige, una vez que despierta, ya no hay forma de volver a dormirse. Porque el feminismo es como la pastilla roja de Matrix: una vez que ves la verdad, no hay vuelta atrás. Podrán llenarse los gobiernos de hombres misóginos, podrán estallar las redes sociales con discursos conservadores, podrán intentarlo todo para volver a encerrarnos. Pero nosotras siempre encontraremos la forma de resistir. Como lo hemos hecho durante siglos.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

2025, un año de sobrevivir y aprender

16 diciembre 2025



Este año me empujó a lugares incómodos donde a veces sentí que nada encajaba, ni siquiera yo.

Cambiar de idioma ha sido como volver a aprender a caminar. Y aunque siento que avanzo, todavía tropiezo demasiado. A veces me frustro porque mis herramientas comunicacionales —esas que me costó años desarrollar y pulir— aquí ya no las tengo. Con otro idioma me siento como una superheroína que perdió su superpoder. Hay días en los que la incapacidad de comunicarme me hace sentir tonta y puedo ser muy dura conmigo misma cuando la frustración me gana. Pero luego me abrazo, respiro y me recuerdo que estoy aprendiendo. Que es un proceso. Y que, aunque no siempre lo vea, estoy siendo valiente.

También ha sido difícil sentir que esta nueva ciudad me sigue quedando grande. Es muy bonita, sí, pero tan distinta a la mía que a veces me deja sin aire. A veces la vida se siente como observarla desde la ventana de un carro en movimiento, desde lejos. No termino de habitarla del todo. Y lloro todo el tiempo. Podría incluso hablar de la cantidad de veces que lloro al día: por nostalgia, por frustración, por miedo, por ternura, por agradecimiento. Todos los sentimientos se mezclan y a veces me superan.

Y ahí también está la herida migratoria que no deja de sangrar. Me pesa Venezuela en el pecho. Me duele ver cómo la persecución contra defensores y defensoras de derechos humanos se ha intensificado, cómo personas valiosas —muchas de ellas amigas, a quienes quiero y admiro profundamente— están siendo criminalizadas por hacer lo correcto. Cargar con esa tristeza desde lejos es un duelo extraño, sientes que el corazón está partido entre el lugar donde vives y el lugar que todavía duele.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Pero incluso en medio del caos emocional, pasaron cosas buenas. Conseguí un trabajo soñado, lleno de personas increíbles que me recibieron con los brazos abiertos, de quienes aprendo muchísimo cada día y que me han sostenido en algunos de los momentos más duros que me tocó vivir este año. Publiqué mi primer libro, aunque casi no vendí ejemplares porque, honestamente, una vez publicado no supe ni cómo promocionarlo; mi cabeza ya estaba pasando por demasiado en ese momento y simplemente no tuve espacio mental para más. Igual lo siento como un logro enorme, un pendiente que por fin pude sacar de mi pecho.

Aprendí a escucharme, a tenerme paciencia y a acompañarme cuando nadie más podía hacerlo, porque detrás de cada logro hubo horas de frustración, miedo, dudas y silencios largos donde me pregunté si realmente valía la pena intentarlo, no fue mi mejor año, pero fue real y fue mío. Quizás por eso hoy quiero hablarles a otras mujeres que no cerraron el año tachando mil metas cumplidas en una agenda perfecta.

A las que tuvieron un año difícil, a las que solo pudieron con lo justo, a las que avanzaron lento o avanzaron a oscuras y sobre todo a las que sienten que no avanzaron en absoluto. Aquí va mi abrazo para ustedes:

Su existencia es valiosa y su resistencia también. Su ternura consigo misma es urgente.

Este año entendí que la autocompasión no es debilidad, sino un acto de rebeldía. Que ser amables con nosotras mismas es una forma silenciosa —pero profundamente poderosa— de resistir un mundo que siempre nos pide más, más rápido, más perfecto.

Este año me equivoqué tantas veces que perdí la cuenta, pero eso ha hecho que hoy me dé más miedo no intentarlo que equivocarme.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Tal vez mi superpoder no estaba en mis habilidades para comunicarme; tal vez siempre fue simplemente no rendirme.

Creo que este es el artículo más personal y menos feminista que he escrito este año. Quizás porque es diciembre, hace frío y las emociones se sienten más intensas. Pero también es una manera de darme una palmadita en el hombro por todo lo que he resistido, y de rendir homenaje a todas esas mujeres que atraviesan situaciones similares o que se sienten identificadas con esta historia.

Si tú también estás aquí, después de un año que te rompió un poco y te reconstruyó de formas que aún no entiendes, si sigues de pie, aunque haya sido difícil...entonces tú también tienes un superpoder.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

No es feminismo

23 enero 2026



Hay algo que necesito decir con claridad, sin rodeos y sin eufemismos. Defender a un régimen que violó sistemáticamente los derechos humanos, aun cuando esa defensa se disfrace de antiimperialismo, soberanía o lealtad política, no es feminismo, no lo es en Venezuela y no lo es en ningún lugar del mundo.

El feminismo, en su raíz más profunda, se opone a toda forma de opresión. Sin excepciones. Sin dobles estándares según quién ejerza la violencia. Cuando el feminismo deja de anteponer la libertad, la dignidad y la vida de las personas —especialmente de las mujeres— para proteger una ideología, deja de ser feminismo.

Todavía no estoy preparada para escribir sobre cómo me sentí durante y en las horas siguientes al bombardeo, aún estoy procesando todo el terror y la angustia porque aunque no estoy en Venezuela la mitad de mi corazón sigue allí. Lo único que puedo decir es que no me hizo feliz, creo que a nadie le gusta ver a su tierra en llamas. Pero cada vez que preguntábamos a quienes hoy nos critican cuál era la alternativa real, la respuesta era el silencio.

Durante años, el pueblo venezolano pidió ayuda. Denunció. Documentó. Resistió. Tocó todas las puertas posibles. Y mientras tanto, gran parte de la comunidad internacional —incluidos muchos gobiernos de izquierda— optó por abstenerse, por mirar hacia otro lado, por no incomodar a un aliado ideológico. Esa abstención también es una forma de complicidad. No siempre se es cómplice por acción; a veces se es cómplice por omisión.

En ese mismo período, muchos activistas de derechos humanos —entre ellos activistas feministas y LGBTQ+— sí levantaron la voz. Recopilaron información, documentaron violaciones, denunciaron ante instancias internacionales, asumiendo todos los riesgos que eso implicaba para contarle al mundo lo que estaba pasando en Venezuela. Mientras la comunidad internacional se dividía entre comunicados tibios de “preocupación” o la abstención en votaciones escudándose en la soberanía, muchos de esos activistas que confiaron en el derecho internacional terminaron perseguidos, encarcelados y torturados.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Hoy, muchas voces se apresuran a juzgar al pueblo venezolano por atreverse a sentir un poco de esperanza. Por celebrar la captura de quien no fue un presidente legítimo, sino un usurpador que gobernó mediante el terror de Estado. No “sacaron a un presidente”. Cayó alguien responsable de cárceles clandestinas, torturas, desapariciones y persecución política. Muchas de esas voces —hay que decirlo— pertenecen a feministas reconocidas que, desde posiciones de privilegio y distancia, se permiten dictar lecciones morales sin asumir el costo de vivir bajo un régimen autoritario.

Y en cuanto a las feministas venezolanas que emitieron comunicados en apoyo al régimen de Maduro hablando en nombre de “todo el feminismo venezolano”, es necesario decirlo con claridad: esa pretensión es profundamente soberbia. Nadie les otorgó la representación de todas. El feminismo venezolano es diverso, plural y mayoritariamente víctima de ese mismo régimen que ellas decidieron justificar.

Sabemos —mejor que nadie— que no existe ayuda desinteresada en la geopolítica. Nadie es ingenuo. Pero después de años de abandono, ¿de verdad se le puede negar a un pueblo el derecho a respirar por un momento, a abrazar a algunos de los presos políticos liberados, personas que fueron torturadas y humilladas? ¿De verdad el reproche moral va dirigido a las víctimas y no a quienes dejaron que todo llegara hasta aquí?

Seguimos respirando incertidumbre. Pocas cosas han cambiado. Nuestros opresores siguen en el poder y la violencia estructural no ha desaparecido. Pero ver a uno de los asesinos del pueblo venezolano siendo juzgado genera, al menos, un pequeño alivio.

Antes de seguir, una aclaratoria necesaria: no se está defendiendo de ninguna manera al gobierno de Estados Unidos, y mucho menos a su actual presidente, que representa todo lo opuesto al feminismo y al humanismo. Esto no va del simplismo peligroso de “el enemigo de mi enemigo es mi amigo”. No lo es.

Se puede condenar a Trump y a Maduro al mismo tiempo. Se puede denunciar a la izquierda y a la derecha con el mismo énfasis cuando se violan derechos humanos. Como feministas no nos deberían definir las ideologías, ni las banderas. Debe más bien definirnos el compromiso con la justicia, con la vida y con la libertad.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Tal vez la pregunta incómoda no es por qué intervino Estados Unidos, sino por qué nadie más hizo nada antes. En qué falló el derecho internacional. En qué fallaron los mecanismos de protección. En qué fallaron los gobiernos que se dicen defensores de los pueblos, pero guardaron silencio cuando el pueblo venezolano pedía auxilio.

Por supuesto que la intervención no es lo ideal. Nunca lo es. Pero repetir esa frase sin ofrecer una sola alternativa concreta, después de años de inacción, no es análisis político: es comodidad moral.

Para muchas de nosotras, queda un dolor muy profundo que no viene solo de la violencia del régimen, sino de la traición de muchas referentes y organizaciones feministas en el mundo. Mujeres que decidieron ignorar nuestro sufrimiento para no incomodar su relato ideológico. Que eligieron una narrativa "correcta" antes que la empatía.

Hay algo más que no puede seguir siendo ignorado: en todos estos años, las más afectadas por la crisis venezolana han sido precisamente las mujeres. Mujeres empobrecidas, mujeres cuidadoras sosteniendo hogares en medio del colapso, mujeres migrantes forzadas a huir, mujeres presas, perseguidas, torturadas, mujeres que cargaron sobre sus cuerpos el costo más alto de la violencia política y económica.

Si se va a ignorar todo eso, al menos debería existir la decencia de no hacerlo en nombre del feminismo. Porque no hay nada feminista en borrar el sufrimiento específico de las mujeres cuando ese sufrimiento incomoda una posición ideológica.

Pero es importante decirlo con todas sus letras: el feminismo no nos abandonó. Fueron ellas quienes abandonaron el feminismo para servir a una ideología con lógicas patriarcales: autoritarismo, culto al poder, silenciamiento de las víctimas y desprecio por los derechos humanos.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Y esto no aplica solo a Venezuela, ni a un solo lado del espectro político. Si eres feminista y realmente te importan los derechos humanos, alzas la voz por las mujeres de Irán y por las de Palestina, por las de Venezuela y por las de Ucrania, y también por las mujeres migrantes que hoy son perseguidas en Estados Unidos. Por las de todos los países donde la guerra, el autoritarismo y la violencia las atraviesan. Sin excepciones. Sin cálculos geopolíticos. Sin jerarquías del dolor.

El feminismo no puede convertirse en una reedición de la Guerra Fría, donde el mundo se divide en dos bandos y todo se justifica según quién oprime. Ya sabemos cómo termina esa historia. ¿De verdad estamos dispuestas a repetirla?

Si el feminismo quiere seguir siendo una herramienta de liberación, tiene que volver a su centro ético: la vida, la libertad, la dignidad y la empatía. Todo lo demás es ruido y propaganda.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Shadow banning: un castigo silencioso

20 febrero 2026



Nos están callando sin ruido. Publicamos, escribimos, denunciarnos. El contenido sigue ahí, visible, aparentemente intacto. No hay sanción oficial, no hay aviso, no hay explicación. Pero de pronto nadie lo ve. Eso tiene un nombre: shadow banning. Y no, no es paranoia feminista.

El shadow banning es una forma moderna y extremadamente eficaz de censura. No te borra ni te expulsa, simplemente te vuelve irrelevante. Puedes seguir hablando, pero lo haces en una habitación vacía. No apareces en búsquedas, no llegas a tus seguidoras, los hashtags dejan de funcionar, el alcance cae sin motivo aparente. Y cuando preguntas, no hay respuesta.

A diferencia de la censura clásica, esta no genera escándalo ni provoca solidaridad inmediata, este tipo de censura opera en silencio y por eso es tan peligrosa. Porque empiezas a dudar: quizás ya no interesa lo que dices, tal vez exageras, capaz el problema eres tú. Y ahí ya no necesitan callarte. Empiezas a callarte sola.

Esto no le pasa a cualquiera. El shadow banning no es democrático. Afecta sobre todo a mujeres feministas críticas, activistas de derechos humanos, creadoras políticas incómodas, voces migrantes, racializadas, disidentes, mujeres que señalan estructuras de poder y no solo experiencias personales. Cuanto más clara, más política y más incómoda es tu voz, más riesgo representa. No es casualidad. Es gestión del conflicto.

Las plataformas repiten como mantra que no censuran, que el algoritmo decide. Pero los algoritmos no son neutrales. Responden a intereses económicos, políticos y publicitarios. El feminismo que se limita a frases bonitas vende. El feminismo que nombra responsables no. No es ideología: es negocio.

El shadow banning funciona como una advertencia colectiva: mira lo que pasa cuando hablas demasiado claro.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Esta forma de silenciarnos no deja marcas visibles, pero desgasta. Cansa, aísla, obliga a suavizar el discurso, empuja a la autocensura. Es la versión digital de "bájale dos", envuelta en términos técnicos y decisiones supuestamente automatizadas. No es cancelación, es control. La cancelación es ruidosa; el shadow banning es quirúrgico. No busca castigarte públicamente, busca que desaparezcas sin que nadie lo note. Y para el sistema, eso es mucho más eficaz.

El mensaje es claro: puedes hablar, puedes escribir, puedes denunciar, pero solo si no incómodas demasiado.

Conviene decirlo sin rodeos: esto no es una teoría conspirativa ni una fantasía persecutoria. Las propias plataformas han reconocido, con otros nombres, prácticas como la reducción de alcance, la despriorización de contenido o el filtrado de visibilidad. No hablan de shadow banning, pero admiten que deciden qué se ve y qué no, en función de criterios opacos ligados al riesgo político, a la presión gubernamental y, sobre todo, a los intereses económicos. Investigaciones académicas, auditorías independientes y reportes de organizaciones de derechos humanos han documentado sesgos algorítmicos y silenciamiento sistemático de voces críticas, especialmente en temas feministas, migratorios y de derechos humanos. No hay un complot centralizado ni un botón secreto, pero sí un sistema diseñado para penalizar lo incómodo y premiar lo que no genera conflicto.

Y eso es justamente lo más peligroso: no hace falta una conspiración cuando el control está incorporado en la estructura misma del sistema. Porque cuando una mujer feminista habla claro, el problema no es lo que dice, es que se le escuche. Y si hoy decir la verdad tiene consecuencias, no es porque estemos equivocadas. Es porque seguimos tocando donde duele.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Tibia, pero coherente

22 marzo 2026



Marzo siempre ha sido un mes de memoria para las feministas. Un mes para recordar que lo que hoy tenemos no fue un regalo, sino el resultado de luchas largas, incómodas y profundamente colectivas. Un mes que gira alrededor del Día Internacional de la Mujer, no como una celebración, sino como un recordatorio de que nada ha estado garantizado nunca.

Sin embargo, este marzo, al menos para mí, se siente diferente y viene con una reflexión que seguramente incomode a muchas partes al mismo tiempo, pero que necesito dejar salir de la forma en que mejor sé hacerlo. Escribiendo.

Porque no solo estamos recordando luchas pasadas. Estamos viendo cómo derechos que parecían consolidados retroceden a una velocidad alarmante. Hemos pasado, en pocos años, de avances significativos a un escenario donde se cuestionan libertades básicas como si nunca hubieran sido conquistadas. Lo que costó décadas organizar, legislar y defender hoy se intenta desmontar en cuestión de meses.

Al mismo tiempo, vemos con temor cómo se destapan redes de trata de personas y explotación sexual de menores que involucran a hombres poderosos: presidentes, artistas, príncipes, dueños de imperios tecnológicos, figuras públicas que han construido su poder sobre estructuras que hoy parecen intocables. Algunos conservadores, otros progresistas, pero que a la hora de vulnerar los derechos de las mujeres, están exactamente del mismo lado.

Y aun así, no pasa nada. O pasa demasiado poco. El escándalo dura unos días y luego el sistema sigue funcionando como si nada hubiera ocurrido. El algoritmo hace su parte. Nos distrae. Llena el debate público de historias absurdas, de polémicas diseñadas para dividirnos, de discusiones virales sobre adolescentes que dicen ser animales. Y, casi sin darnos cuenta, caemos en el juego. Perdemos el foco. Terminamos agotadas discutiendo lo irrelevante mientras las estructuras de poder siguen intactas.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Mientras tanto el feminismo aparece cada vez más fragmentado.

Dividido por generaciones, dividido por corrientes ideológicas, dividido por guerras internas que muchas veces parecen más intensas que la lucha contra el sistema que nos oprime.

Hace unos días publiqué un artículo titulado "No es feminismo". En él hablaba de cómo el régimen venezolano ha vulnerado sistemáticamente los derechos de las mujeres, de cómo el derecho internacional nos falló, y de cómo muchas voces importantes del feminismo decidieron ignorarlo por razones ideológicas y partidistas.

A partir de ahí comenzaron a llegar mensajes privados a mi cuenta de instagram. Algunos muy violentos y ofensivos, que no vale la pena reproducir. Pero otros venían en un tono distinto: condescendiente. Personas intentando explicarme qué es el feminismo. Recordándome que el feminismo es inherentemente de izquierda y que yo no soy quien para decir qué es o qué no es feminismo, ni quién puede llamarse feminista.

Y es cierto: yo no soy quién para otorgar carnets de feminismo. Nadie lo es. No existe una lista de requisitos para ser feminista. Pero también es cierto que, aunque el feminismo tenga raíces históricas en luchas progresistas y de izquierda, su razón de ser siempre será la defensa de los derechos y las libertades de todas las mujeres, sin importar de dónde sean. además ¿De qué izquierda estamos hablando? ¿De verdad creen que quienes hoy lideran los distintos movimientos de izquierda en el mundo, sostienen valores feministas más allá de la retórica? ¿De verdad ponen los derechos de las mujeres por encima de sus cálculos de poder?

Seamos serias.

La izquierda y la derecha hoy comparten algo peligroso: el extremismo, la lógica binaria, la exigencia de lealtad absoluta. Ambas pueden instrumentalizar a las mujeres cuando conviene. Ambas pueden hablar de nosotras sin necesariamente incluirnos o defendernos.

Y como he dicho un millón de veces, puedes ser feminista y tener una ideología política. Eso no es el problema.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

El problema empieza cuando tu ideología política se vuelve más importante que los derechos de las mujeres, porque en ese momento ya no estás actuando en nombre del feminismo. Estás actuando en nombre de tu bando.

Y el feminismo no puede llegar hasta donde llega tu ideología. Porque las ideologías partidistas tienen límites y tienen intereses. El feminismo, en cambio, nació para cuestionar todas esas estructuras, no para arrodillarse ante ellas.

Lo que estamos viviendo hoy no es solo un retroceso externo. También es una crisis interna. Hemos pasado de un movimiento que, aún con enormes diferencias, supo articularse para conquistar derechos históricos, a uno donde cada vez es más común excluir a otras por pensar distinto.

Hablamos de sororidad mientras nos expulsamos, hablamos de libertad mientras intentamos silenciar y hablamos de debate mientras castigamos la discrepancia. En este contexto, el retroceso de derechos se mueve rápido. Organizado con poder político, económico y cultural detrás.

Sería cómodo culpar solo a "los otros". Pero marzo también debería ser un mes de mea culpa.

¿En qué momento la pureza ideológica empezó a importar más que la estrategia colectiva? ¿En qué momento empezamos a parecernos, peligrosamente, a aquello que criticamos?

El extremismo que hoy define tanto a la izquierda como a la derecha me parece ridículo. Y, además, profundamente inútil. En ninguno de esos extremos veo un pensamiento político que esté poniendo primero, los derechos de las mujeres.

Lo que sí veo es polarización, ruido y violencia discursiva.

Es por eso que mi mayor acto de resistencia hoy es no entrar en esa lógica.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Si no gritar con un extremo me convierte en tibia, entonces me declaro absoluta y orgullosamente tibia.

Porque sostener principios, defender el debate y negarme a responder violencia con más violencia para mi es lo más parecido a la coherencia.

Y eso también va para quienes pretenden dividir el feminismo en bandos irreconciliables. Conmigo no cuenten.

Yo sigo creyendo que el feminismo es, ante todo, una lucha por la vida y la libertad de todas las mujeres. Sin matices partidistas. Sin lealtades ciegas. Sin extremismos que nos debiliten justo cuando más necesitamos fuerza colectiva.

Tal vez este marzo no se trate de repetir consignas, tal vez se trate de recuperar la claridad y de entender que, en tiempos de extremos, sostener la coherencia puede ser el acto más radical de todos.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

El patriarcado nos quiere débiles. Y lo está logrando.

14 abril 2026



El patriarcado nos quiere débiles. Siempre lo ha querido. Pero ahora tiene nuevas herramientas, nuevas estéticas y nuevos nombres científicos para justificar lo de siempre: un cuerpo femenino que ocupe poco espacio, que no moleste, que no interrumpa, que no incomode. Un cuerpo fácil de controlar porque está demasiado cansado para rebelarse.

No es nuevo.

Es reciclaje patriarcal con branding actualizado.

En los años 90, la industria de la moda nos vendió la idea de que lucir enferma era sofisticado. Cuerpos esqueléticos, con cara de insomnio crónico, la apariencia de alguien que no ha comido ni dormido bien en semanas. Lo llamaron heroin chic porque evocaba la apariencia de alguien consumido por la adicción a la heroína. Lo pusieron en las portadas de las revistas hasta convertirlo en aspiración. En algún punto de esta locura alguien se dio cuenta y lo comenzamos a criticar, nos indignamos y lo denunciemos y honestamente creímos haberlo superado.

Plot twist: no lo superamos. Solo lo pausamos.

Y aquí estamos otra vez.

Ahora no te dicen "no comas". Ahora te dicen "optimiza tu cuerpo". No te venden hambre, te venden "control". No es una imposición, es una "decisión personal". Claro. Porque nada grita libertad como perseguir exactamente el mismo estándar de siempre.

Hoy la extrema delgadez está de regreso con una fuerza renovada, potenciada por algoritmos que la premian y por una industria farmacéutica que encontró en el cuerpo de las mujeres su nuevo mercado de lujo.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

El Ozempic entra en escena, un medicamento creado para tratar la diabetes tipo 2 que funciona y que salva vidas, ahora convertido en el método de adelgazamiento de moda. Celebrities, influencers, mujeres con acceso económico suficiente empezaron a usarlo masivamente no por razones médicas sino estéticas. Y de repente, un nuevo estándar de delgadez, empezó a circular como si fuera simplemente cuestión de voluntad. El efecto colateral más perverso es que las personas que lo necesitan médicamente están enfrentando desabastecimiento porque el mercado estético lo agotó primero.

Todo listo, el mercado hizo lo suyo. El patriarcado también.

Y todo esto no ocurre en el vacío. Hace unos años algo hermoso empezó a moverse. El movimiento body positive, que no nació en Instagram por cierto, sino en la rabia legítima de mujeres que estaban hartas de ser tratadas como errores andantes, tiene sus raíces en los años 60, cuando mujeres cuyos cuerpos no encajaban en el estándar decidieron reclamar el derecho a existir sin vergüenza. Pero fue en la era digital donde ese movimiento encontró un nuevo impulso, justo cuando el feminismo estaba incomodando con toda su fuerza, cuando el Me Too sacudía estructuras y Ni Una Menos llenaba las calles de cuerpos que ya no pedían permiso. Los dos se retroalimentaban. Por un momento pareció que íbamos hacia algún lugar distinto, que algo estaba cambiando de verdad.

Pero entonces ocurrió lo que siempre suele ocurrir cuando algo que “no conviene” crece demasiado. El movimiento fue vaciado de su contenido político. Las marcas lo convirtieron en estrategia de marketing. En las redes influencers y celebrities lo redujeron a un hashtag de autoestima sin ninguna lectura crítica del sistema. Lo que nació como una denuncia radical contra la opresión estética terminó siendo un filtro de Instagram con un mensaje motivacional. Y cuando el body positive perdió sus dientes, cuando dejó de ser una herramienta de resistencia para convertirse en tendencia de consumo, el terreno quedó libre para el retroceso.

¡Qué enorme casualidad!



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Justo en el momento en que el movimiento feminista pareciera comenzar a fragmentarse, justo cuando los movimientos ultraconservadores ganan terreno en las urnas y en las instituciones, justo cuando los derechos que tardamos décadas en conquistar comienzan a ser desmantelados uno por uno, justo en ese momento vuelve la moda del cuerpo que desaparece. Vuelve la delgadez extrema como ideal. Vuelve la mujer frágil, etérea, que no ocupa espacio, como modelo de belleza. No es coincidencia. Es un patrón que se repite cada vez que las mujeres avanzamos demasiado para la comodidad de quienes nos prefieren quietas. Cada vez que nos fortalecemos, aparece un mecanismo nuevo para debilitarnos. A veces es una ley. A veces es una moda.

Porque un cuerpo desnutrido no marcha, no organiza, no resiste. Tiene frío, tiene fatiga, tiene niebla mental. Un cuerpo que consume quinientas calorías al día no tiene combustible para la indignación sostenida que exige este momento histórico. Por eso cada vez que las mujeres ganamos terreno, aparece algún mecanismo nuevo para recordarnos que nuestro valor sigue siendo estético. Que nuestro cuerpo sigue siendo ajeno. Un cuerpo fuerte y sano tiene energía para decir que no, para organizarse, para ocupar espacios que no le fueron asignados. Por eso nos lo quieren quitar.

Según la ANAD (Asociación Nacional de Anorexia Nerviosa y Trastornos Asociados), la anorexia nerviosa tiene una de las tasas de mortalidad más altas de todos los trastornos psiquiátricos. No es un dato menor. Es una consecuencia directa de décadas de bombardeo estético sistemático que le dice a las mujeres que su cuerpo es un problema a resolver. Y ahora, con el regreso del heroin chic y la normalización del Ozempic como accesorio de lujo, estamos a la espera de una nueva ola. Ya se está viendo en redes sociales el regreso de comunidades que celebran e instruyen la anorexia, espacios que fueron prohibidos, que volvieron bajo nuevos nombres, con nuevas estéticas, pero con el mismo mensaje de siempre: desaparece. Esto no es una tendencia de moda. Es una crisis de salud pública con cara de glamour.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

Sé que esto puede sonar radical y no me importa:

Comer es político.

Descansar es político.

Ocupar espacio —físico, simbólico, emocional— es profundamente político en un sistema que te quiere pequeña.

Y no, no estoy hablando de “amar tu cuerpo” en versión Pinterest. Estoy hablando de algo mucho más incómodo: Estoy hablando de tener un cuerpo que te permita vivir y vivir bien. Tu cuerpo no es tu proyecto de vida y mucho menos debería ser el de alguien más. Tu cuerpo es la herramienta con la que habitas el mundo. Cuídalo porque te necesitas entera, no porque alguien decidió que esta temporada delgada es sinónimo de valiosa.

Si estás peleando contra un trastorno alimentario, o si sientes que esta tendencia te está afectando, no estás exagerando y no estás sola. Lo que sientes tiene nombre y tiene contexto político. No es debilidad tuya, es el resultado de un sistema que lleva siglos diciéndoles a las mujeres que su cuerpo es demasiado.

El patriarcado nos quiere débiles, pero recuerda que somos nosotras quienes elegimos estar enteras.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.



Verónica Arvelo: “Nuestro verdadero adversario es el sistema patriarcal”

Por Alejandra Watts

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”.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

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.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

“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”.

“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”.



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.

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 se 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”.

Disponible en Amazon

<https://www.amazon.com/Alianzas-resistencias-feminismo-mujeres-Spanish/dp/B0FN9MVLHC>



Verónica feminista, 80 relatos incómodos

@eldiariodevarda

FEMINISMO
INC.



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 Aldrey** (@kirisima)*

