

SEPTIEMBRE

NÚMERO  
ESPECIAL



2  
0  
2  
3

J'et be'

Cruce de caminos



MOXVIQUIL

# Presentación

Este 03 de octubre de 2023 conmemoramos veinte años de constitución legal de Moxviquil como una asociación civil. Eso nos llena de mucho orgullo porque a lo largo de ese periodo hemos compartido camino con muchas personas y grupos a través de nuestros espacios formativos y de participación, de los cuales dan cuenta trabajos como los que componen este número de la revista *J'et be'* que ahora presentamos.

Llegar a este tercer número también es motivo de orgullo pues representa el esfuerzo de nuestra comunidad de aprendizaje por compartir los conocimientos y saberes que emergen de los diálogos grupales, de las prácticas en terreno de la reflexión crítica de las teorías y de la recuperación de nuestras experiencias colectivas.

Los trabajos que ahora se presentan se vinculan a las líneas de trabajo que componen hoy en día el quehacer de Moxviquil: la educación ambiental, la sexualidad humana, las pedagogías y el desarrollo rural, todas desde perspectivas críticas que buscan poner en cuestión las ideas dominantes, las relaciones de poder, las dinámicas tradicionales de la enseñanza-aprendizaje y las visiones romantizadas y utilitaristas sobre el campo y la producción agrícola comunitaria.

El camino de colocar las ideas en letra no ha sido fácil puesto que, como se ha mencionado en los anteriores números, históricamente la escritura ha sido un dispositivo de imposición y de censura. Para llegar hasta acá hemos preguntado. Compañeras y compañeros de nuestra comunidad de aprendizaje nos dan noticia: ¡alguien ha escrito algo! Le preguntamos, le sugerimos a que lo revise y, sobre todo, a que se anime a compartirlo en este *j'et be'* (el cruce de caminos, el lugar donde coinciden las trayectorias antes de continuar su camino). El resultado es lo que ahora ofrecemos.

El número comienza con dos aportes de estudiantes de la maestría en Educación y Comunicación Ambiental Participativa. Hugo León Avendaño abre el diálogo planteando sus reflexiones sobre lo que hoy denominamos “cultura ambiental, elaboradas al calor de lo trabajado en el módulo de Comunicación y Cultura Ambiental. Tonantzin Rodríguez elabora una crítica a la noción del desarrollo basada en la lógica

capitalista y, como lo muestra en su texto, la contrasta con las actuales formas de resistencia y lucha por la defensa de la vida.

Sergio Navarro nos introduce en el terreno de las pedagogías practicadas en los programas de Moxviquil. A través de su experiencia de participación en la escuela campesina de la Licenciatura en Autogestión Sustentable del Territorio (LAST), para mostrarnos múltiples facetas que se entrecruzan en este ejercicio: la resistencia, la alegría, la creación y la esperanza. En el siguiente trabajo, Cecilia Valencia nos propone un panorama amplio de la situación de la juventud en el estado de Chiapas y los retos que son necesarios subsanar y que, como nos promete, serán motivo de una segunda entrega.

En el ámbito de los estudios de la sexualidad humana, Eva Labariega cambia el tono de las reflexiones para introducirnos en una serie de datos y sugerencias de cuidado sobre el climaterio femenino y masculino. En el segundo texto de esta línea nos encontramos con el aporte de Gabriela Merlos, “Krystal de Sade”, quien nos introduce en el mundo del BDSM y, con ello, ofrece otras facetas de la vivencia de la sexualidad humana.

Los tres últimos aportes versan sobre experiencias organizativas y didácticas alrededor del desarrollo sustentable y los territorios desde vivencias en la Licenciatura en Autogestión Sustentable del Territorio. Rodolfo Cruz nos habla de la cooperativa organizada por las y los estudiantes de la licenciatura: sus propósitos y modelo organizativo. Los textos de Yareli Ayala y Yessica García son invitaciones a introducirnos en el material audiovisual producidos por ellas y en el que dan cuenta de sus vivencias en la escuela campesina.

¡Esperamos que los visiten, los compartan y también se animen a colocar su palabra en este espacio!

# ¿Qué nos expone la idea de Cultura Ambiental?

Hugo León Avendaño

## Preámbulo

**E**n el presente texto se exponen ideas sobre el significado de cultura y cultura ambiental a partir de las experiencias generadas en el módulo: Comunicación y cultura ambiental, integrado a la maestría en educación y comunicación ambiental participativas en el Instituto Moxviquil y facilitado por Leonardo Toledo y Adriana Rodríguez.

## Ideas sobre cultura

Las nociones de cultura que se describirán a continuación nos aproximarán a una definición de cultura ambiental, y apoyarán en sistematizar prácticas o experiencias que se manifiestan en las relaciones humanas durante la comunicación y el empleo de medios de comunicación entre los miembros de un grupo humano o sociedad; previo a una definición del concepto que nos ocupa ha sido interesante revisar algunas propuestas formuladas por teóricos y académicos, a partir de sus experiencias en diferentes épocas y fundamentadas en escuelas de pensamiento de disciplinas como la sociología, antropología y la psicología, las cuales intentaron sintetizar el significado de cultura, ahora se presenta bajo la advertencia que existen diversas posturas que arrojan hipótesis y visiones que interpretan a la cultura desde realidades históricas y geográficas que en ocasiones se complementan o llegan a contraponerse, incluso algunas ya no son tan válidas.

En el texto de José Ron (1977) se encuentran algunas definiciones de cultura propuestas por reconocidos teóricos tales como Sigmund Freud (en 1930); Bronislaw Malinowski (en 1922); Ralph Linton (en 1983); Antonio Gramsci (en sus cuadernos de la cárcel, 1929-1935); Dmitri Ivanovich Chesnokov (en 1966); Lisandro Otero (en 1971). Los elementos que resaltan son: la cultura es obra del ser humano y es la explicación de cómo se construye la conducta de una sociedad y una identidad, de igual manera, cualquier innovación cultural tiene que ser aceptada y compartida como una herencia social y memoria colectiva en un mismo clima cultural.

Además, se señala que debe basarse en los hechos biológicos para que los individuos puedan sobrevivir, subsistir, en el que el ser humano crea un ambiente secundario, en el que cabe también la defensa de la sociedad contra la naturaleza. Es relevante incluir elementos como la identidad entendida como pertenencia social, atributos identificadores y narrativa biográfica, así como la memoria colectiva (Giménez, 2005). En estas ideas de los magnos teóricos también se manifiesta que no se logra descubrir la interrelación que existe entre la sociedad y el medio natural (ambiente); por ello, en el intento de acercarnos a una noción de cultura habremos de considerar el tipo de investigaciones a realizar y las formas de distribución de ese ambiente secundario en conjunto con sus interacciones desde una óptica incluyente (diferente a la visión clásica y dominante).

En este contexto, en el módulo cursado se retomó la preocupación de cómo hacer la mejor forma de vida colectiva e individualmente y con respeto a la integridad física y mental. Para lograrlo requerimos comunicarnos con el empleo de un lenguaje y de una diversidad de manifestaciones. Por ejemplo, los rituales que nos hacen parte de una comunidad que se reúne, se reconoce y se defiende para no estar sola, solo. En dicha comunicación es relevante aprender a escucharnos y disponer de la apertura para codificar y decodificar los mensajes que vienen de una lengua con mucha fuerza detrás de ella y que explican fenómenos naturales y sociales que perturban o impresionan en la vida cotidiana, además nos explican sobre cómo funciona el mundo y lo que le da sentido, por ello, aquilatamos aquellas lenguas en proceso de extinción (por ejemplo en Oaxaca la lengua ixcatteca en la práctica esta casi extinta, <http://atlas.inpi.gob.mx/ixcateco-etnografia/>).

En la comunicación existe un gran reto y es encontrar el punto clave para comunicar una acción, por lo que habremos de ubicar el proceso en la lengua, en la cultura con sus palabras específicas de tal manera que surjan pequeñas ideas que sumen y provoquen cambios de comportamiento por pequeños que estos sean, acaso la duda de (mis) acciones y sus efectos en la vida.

Entonces, la idea originaria de cultura se describe como las formas de cómo nos relacionamos con los otros, en un proceso de aprendizaje en el que construimos realidades a partir de la información que recibimos, con el problema actual de disponer de tanta información desde muchas fuentes y al mismo tiempo sin límites éticos, por ello, los códigos culturales se están moviendo muy rápido. Esto implica que ahora también será importante saber y aprender a buscar, depurar información en la internet y en las fuentes de información disponibles.

Por lo tanto, la idea de cultura nos estimula a separarnos de las antiguas posturas elitistas y excluyentes, dando paso a una concepción más empática de la cultura —totalizadora le llamó Edward Burnett Tylor en 1871—, continuada y complementada por muchos antropólogos, sociólogos, y otros teóricos como algunos ya mencionados, que incluyan los problemas sociales como la dominación, la explotación, las desigualdades y el racismo.

Otro hecho que permea hasta la actualidad es que las manifestaciones o productos culturales se hayan convertido en mercancías, y se observa que los científicos, artistas, escritores y artesanos, consecuentes o no, las producen para su mercantilización —algunos como mercancías ficticias porque no es posible hablar de ellos como simples mercancías (Maya-Ambía, 2014)—, estas ideas se retoman en el apartado sobre cultura ambiental. Al recuperar la definición de cultura generada en el módulo comunicación y cultura ambiental: “Las manifestaciones individuales y colectivas que están en constante cambio y que interactúan con los bienes naturales en el que hay simbología y normas”; se considera que falta incluir varios elementos como el tiempo y espacio en el que se desarrolla cada grupo humano.

Por ejemplo, si una sociedad se desarrolla en un contexto cercano a una riqueza de bienes naturales, muy probablemente estará generando recursos genéticos de origen vegetal, animal, fúngico y microbiano, en contraparte una sociedad rodeada de asfalto pero con mucho contacto humano seguramente estará generando otro tipo de manifestaciones con los recursos y bienes que tenga a su alcance.

En el asunto del tiempo, existirán manifestaciones en constante cambio o aquellas que permanezcan casi intactas por su utilidad o empleo cotidiano. En este último asunto, no está de más mencionar que recientemente el Senado de la República hizo una reforma a la Ley de protección al patrimonio cultural, y lo que pretende es garantizar el derecho de los pueblos indígenas, comunidades y afroamericanas a proteger sus materiales, vestigios y prácticas culturales (textiles, diseños y manifestaciones creativas) a partir de regular el uso, aprovechamiento, comercialización e industrialización de terceros a productos de las comunidades protegidas (Senado de la República, 2021). Esto por la parte legal, pero falta mucho por defender, proteger respecto a las manifestaciones culturales en los territorios en los que participemos/acompañemos como comunicadores y educadores ambientales.

### **Ideas sobre cultura ambiental**

En la cultura ambiental habremos de retomar el término Antropoceno, que nombra el rol central de la actividad humana en los cambios geológicos y climáticos que experimenta el planeta (Rodas, 2023) y que lleva a una politización de las sociedades y a la búsqueda de más información a los académicos, docentes e interesados en profundizar sobre estas amenazas a la vida. Se da cuenta ahora que la propia intención de definir a la cultura nos encamina a la cultura ambiental debido a la relación sociedad-naturaleza que genera y explica a la cultura, y que no es una relación puramente conceptual o teórica, nos encamina hacia la esencia misma de la interacción sociedad-naturaleza, asumida en su 'significado más dinámico y totalizador' (UAG, 2017).



La aludida relación, abarca no solamente el proceso y los resultados de la intervención del trabajo humano sobre la naturaleza, también es histórico, en constante cambio, con las relaciones sociales que van surgiendo. En este sentido, las formas de relacionarse entre los grupos humanos y la naturaleza, no siempre han evolucionado positivamente, por el contrario, ha dado muestra de perversión y ambición, la contaminación ambiental es un conocido ejemplo de lo que ocurre en las sociedades industrializadas-capitalistas.

El caso de la cultura surgida bajo el sistema capitalista Ron (1977) hace explícito el predominio absorbente de las expresiones culturales materiales sobre las espirituales; el tecnicismo y el cientificismo elevados al rango de fetiches indiscutibles frente a un humanismo cada vez menos comprendido y más desprestigiado; en la cultura popular las formas de relacionarse en una sociedad estará condicionada por el contexto, economía, política y motivados individual y colectivamente hacia sus fines y propósitos, a veces coartados a una dominación y dependencia de los centros mundiales de poder; por ello, uno de los papeles del comunicador y educador ambiental será considerar a la cultura ambiental (ese reconocimiento de la creatividad en sus múltiples manifestaciones de cada sociedad sobre la propia vida) y moverse en las comunidades, lidiar de manera inteligente contra la cultura alienada y alienante, que logre incidir y transformar la vida social y ambiental, muy difícil pero no imposible si exploramos las posibilidades de la comunicación hacia una cultura ambiental particular con el apoyo de herramientas de la ciencia y la tecnología, al contrario de verlas como amenazas.

## Bibliografía

- Linton, Ralph (1971). *Cultura y Personalidad*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Giménez, Gilberto (2005). *Teoría y análisis de la cultura*. México: CONACULTA. Consultado en julio de 2023. <https://ru.iis.sociales.unam.mx/handle/IIS/5035>.
- Maya-Ambía, Carlos (2014). Reflexiones teórico-metodológicas entre las ciencias sociales y las humanidades. Actualidad de la crítica de Karl Polanyi a la sociedad de mercados. *Política y cultura*. no.41 (en línea). [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-77422014000100007](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422014000100007)



- Otero, Lisandro (1971). Notas sobre la funcionalidad de la cultura. Revista Casa de las Américas No. 68. Septiembre octubre.
- Rodas, Jonatan (2023). El Antropoceno en casa: cambio climático y la defensa de la vida en Guatemala. Maya America: Journal of essays, cometary and análisis. Volume 5, Issue1, Article 6.
- Ron, José (1977). Sobre el concepto de cultura. Cuadernos populares IADAP. Ecuador: Instituto Andino de Artes Populares - Ediciones Solitierra. <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/48111.pdf>
- Senado de la República (2021). Aprueban, por unanimidad, Ley que protege patrimonio cultural indígena y afromexicano. Senado de la República Mexicana, coordinación de comunicación social - LXV Legislatura. Consultado en agosto de 2023. <https://comunicacionsocial.senado.gob.mx/informacion/comunicados/1331-aprueban-por-unanimidad-ley-que-protege-patrimonio-cultural-indigena-y-afromexicano>.
- UAG (2017). Video: Historia de la cultura, Tema 2 -Bronislaw Malinowski, Educación virtual en la cultura. Universidad Autónoma de Guerrero. <https://www.youtube.com/watch?v=48bIFXPeWsl>

# Problemáticas que generan las nociones de desarrollo y capitalismo

Tonantzin Rodríguez Orozco

**H**ablar de desarrollo, capitalismo, extractivismo, neo extractivismo, eco feminismo, esclavismo, individualismo, y todos estos conceptos me han creado una revolución interna desde la profundidad y las voces que cada uno de esos términos en la actualidad hacen eco. Es básicamente querer comprender el hecho de ¿Por qué estamos donde estamos? pero sobre todo del ¿Por qué seguimos allí? la evolución, el desarrollo, la historia, la naturaleza, los cosmos, etcétera, etcétera... ¿Cuál de ellos nos ha llevado allí?

En nuestros trayectos como seres humanos, nuestros cuerpos han pasado por diferentes momentos en donde hemos participado en una construcción social, apegándonos a normas como lo establecen muchas de las instituciones de la educación, cumpliendo con ciertos criterios de elección ante una sociedad donde los estereotipos y prejuicios están por encima de los valores humanos, en un sistema donde exige números, pero no ofrece oportunidades para todos, no existe igualdad.

El concepto de desarrollo ha ofrecido múltiples discursos en las diferentes épocas.

TONANTZIN RODRÍGUEZ OROZCO

Estudiante de la Maestría en  
Educación y Comunicación  
Ambiental Participativa del  
Instituto de Educación Superior  
en Desarrollo Humano  
Sustentable, Moxviquil.

Ahora estaríamos en una etapa más del desarrollo, un desarrollo sustentable y sostenible que promete un cuidado ambiental para una mejor calidad de vida, sin alterar los ecosistemas, amigable con el medio, protección de los bienes naturales, y todo el dilema de este nuevo modelo de desarrollo sigue sin disminuir la ola de problemáticas sociales y la calidad de vida no ha tenido una transformación.

En la búsqueda de este mejor modelo de desarrollo se da entrada a los proyectos considerados como “energías limpias, verdes, sustentables o amigables” que no impactan de una manera diferente a los convencionales, pues en este sistema capitalista las principales fines u objetivos de proyectos disfrazados con esos términos siguen siendo con fines económicos los únicos más relevantes, con ello la explotación de los recursos no se ha frenado, el saqueo y extracción de bienes comunes ha incrementado en cada rincón del país, el abuso de poder siempre ha estado por encima de los valores y culturas de los pueblos indígenas, la violencia hacia las mujeres por ser indígena, invasión de tierras, violación de derechos, inseguridad y ruptura de tejidos sociales, inestabilidad emocional, y sobre todo violencia a nuestro cuerpo-territorio.

Todo esto causa ruido, incertidumbre, miedo del cómo defendernos de este modelo capitalista rapaz, donde no tiene límites, no tiene medidas ni restricciones, no hay parámetros que les evalué sus procesos productivos, durante este poco tiempo de pertenecer a este colectivo he analizado y me he percatado que los problemas socio ambientales están mayormente en las zonas indígenas y precisamente porque es parte de la estrategia del capitalismo el encontrar zonas vulnerables donde pueda haber competencia y mercados su favor, ¡claro!. Pero a un costo de producción el cual será pagado por un territorio, un territorio que no opinó, que no decidió, al que no se le consultó, que no se benefició en lo absoluto, sino todo lo contrario.

Entre las características del capitalismo y de todas las maneras de operar basado en el modelo económico, en todos hace referencia a la producción de bienes o servicios, aprovechamiento, extracción, destrucción ilimitada, modificación total, poder, sobreexplotación, y todo ello para que algunos cuantos sujetos obtengan ingresos monetarios, crecimiento económico, competencia en los mercados, crecimiento y hasta la obtención de monopolios.

Todo lo que venga posteriormente es minimizado, no importante, subjetivo, ¿por qué no hay límites para este sistema? El capitalismo voraz esta libremente consumiendo lo que está a su alcance, mientras la modernización nos hace más dependientes de la tecnología, materializa, los medios de comunicación bombardean con mensajes de colaboración con el desarrollo de futuras generaciones, estamos de alguna manera participando es este juego del capitalismo que como resultado ofrece más desigualdades sociales y desequilibrio ambiental.

El país promoció el bienestar sin protocolos bien establecidos, analizados y funcionales, no hay planes de trabajo que promueva la colectividad, la reconstrucción del tejido social, el rescate de las culturas y persistencia de lenguas maternas, no hay apoyo para los guardianes de los ecosistemas, no hay políticas concretas para erradicar la pobreza, el analfabetismo, combatir las problemáticas socio ambientales, las sujetos que promueven las leyes no tienen el conocimiento y sentipensar de las relaciones emocionales y conexión con lo material y no material para que puedan proponer las leyes y normas que se necesitan, la dimensión de la problemática es más incalculable, los sectores más afectados son los que nos proveen del sustento diario, los más vulnerables y los más inestables en la pirámide del modelo que predomina hoy.



*Ilustración 1: Grupo de mujeres artesanas Ikojts en retiro de enfermedades del cuerpo, San Dionisio del Mar, Oaxaca.*

## ¿Qué claves nos están compartiendo los procesos colectivos para decir que la lucha es por la vida?

Es complejo resumir todas las herramientas, conocimiento, aportaciones, experiencias, aprendizaje, anécdotas, entre muchos más conceptos e información que nos han ido abonando para una transformación tanto emocional como espiritual y por supuesto en nuestros ámbitos cotidianos y como profesionales. Desde luego que, de cada módulo compartido, he hecho una recopilación y también he soltado, de eso se trata de aprender más, de resetear nuestro diccionario de la vida, agregar y eliminar también como parte del proceso de formación.

Es increíble todo lo que he desaprendido para aprender, como en todo proceso, como la misma evolución, y a lo largo de este camino me ha resonado bastante muchos sucesos que anteriormente había quizá omitido hasta cierto grado, el hecho de pertenecer a un colectivo, me hace pensar que el esfuerzo, el apoyo, el aporte debe ser doblemente comprometedor, porque ya no es mi pensar, si no el de *“nuestros pensamientos, nuestra lucha, nuestra defensa, nuestros cuerpos, nuestras vidas y nuestros territorios”* esta colaboración en conjunto nos hace comprender que la vida no es costearable, que los bienes intangibles no son infinitos ante este modelo actual predominante, que la PLURALIDAD de voces se escucha más fuerte que hace tiempo atrás cuando cada uno era silenciado por recibir un pedazo del pastel.

Y es que la individualización ha sido precisamente una de las razones de la persistencia de este modelo, que nuestra sociedad esta desequilibrada, que se encuentra individualizada, que está en CRISIS, que existe una desigualdad brutal, que hay violencia hacia nuestros cuerpos y territorios, todo esto abona a este sistema en permanecer e insistir en ejecutar sus “proyectos de desarrollo” en donde una minoría es beneficiada y el resto les toca asumir las consecuencias generadas: despojo, violencia, escases, racismo, inseguridad, arrebato de bienes comunes, destrucción, modificación de nuestro entorno, desequilibrio ecológico, cambios de uso de suelo, extinción de recursos vegetales como parte de la reserva natural, amenaza cultural, enfermedades, desequilibrio ecológico, extinción de especies nativas, migración de seres vivos por perturbación de sus habitas naturales, disminución o desaparición total

de servicios ambientales... y así una lista interminable que en los discursos nunca han expuesto como la otra cara de lo que generan las supuestas alternativas de desarrollo sustentable y sostenible.

Entonces me pregunto ¿Estamos viviendo realmente la vida o somos una pieza más del sistema en función?, y aquí justo digo: No hemos visto tal desarrollo, el bienestar si existe pero no es equitativa, no tenemos una vida saludable, el progreso y desarrollo como escudo del mismo capitalismo no ha aportado a nuestro favor y menos nos ha dado una mejora, la calidad de vida prometedor es totalmente desigual en los territorios y contextos, hay una INJUSTICIA AMBIENTAL, climática económica y social que nos hace voltear a ver qué lugares son los más perjudicados, los más devastados y explotados, y no solo a nivel nacional sino global, no es coincidencia ni casualidad que las zonas más afectadas ambientalmente se vieron en la necesidad de crear redes y grupos en defensa de su territorio, hay disputa, hay miedo y están en lucha por la vida, defendiendo sus cuerpos como primer territorio y defendiendo lo NO HUMANO, a la naturaleza como sujeto de derecho y por ello la importancia de la reconstrucción del tejido social, resiliencia comunitaria ante las adversidades afrontadas, sanación, purificación del territorio, los nacimientos de colectivos, el trabajo en equipo, grupos de defensa y red de apoyos, persistir, fortalecer, sanar y parchar las grietas de las lesiones que tiene la humanidad.

### **¿Cuáles son las claves de los procesos colectivos que resuenan con mi practica y como podría practicarlas desde mi papel ECAP?**

La diversificación de prácticas alternas y estrategias que han sido ejemplo de éxitos en este proceso de cambio y transformación del modelo actual, surgidos en los diferentes contextos tanto sociales, ambientales, económicos, culturales e intergeneracionales y pese a los múltiples orígenes se unifica en el cumplimiento del bien común.

Esto me ha dado diferentes visiones para realizar con mi papel actual de acompañamiento técnico desde la construcción de comunidades de aprendizaje campesina en las comunidades indígenas para el proceso de formación y fortalecimiento del mismo mediante charlas, talleres y prácticas participativas, en donde también hemos construido espacios de intercambio de experiencias y aprendizaje de manera recíproca, absorbiendo el conocimiento empírico y ancestral de hombres y mujeres campesinos que han comprobado sin la intervención de métodos científicos los resultados de las prácticas agrícolas realizadas y modificadas basadas a las condiciones medioambientales y geográficas y que han permitido sustentar estas prácticas mediante la diversidad de semillas cultivados para su sustento familiar.

En esta inserción de nuevos modelos de aprendizaje como colectivo hago también una reflexión desde el papel que tengo hoy, pues hay límites y restricciones como se acostumbra y es bastante común en el sistema gubernamental en donde las decisiones van apegadas al orden jerárquico- organizacional, casi imposible de rectificar, lo que impide la mayoría de veces el cumplir con ciertas acciones con fines de aporte y en beneficio común, es algo que me ha costado conllevar, sin embargo he podido retomar algunas herramientas que desde mi perspectiva son fundamentales para compartir con los grupos de trabajo, que el reconocimiento del territorio y la historia que ha atravesado y los habitantes que han estado en esa transformación para su construcción, son acciones que contribuyen como escudos en defensa de los territorios.

La importancia también de la participación mediante asambleas que en los pueblos indígenas los caracteriza como un medio para la toma de decisiones y de manera libre y democrática, con la participación comunal, cuando se presentan situaciones de conflicto, analizar sus componentes, conocer el contexto, razonar mediante la lógica, y actuar sin intereses particulares en la resolución del mismo.



El reconocimiento de voces, la autogestión, el apoyo colectivo, toma de decisiones, defensa del territorio, reconociendo a la tierra como ser vivo, superar el antropocentrismo, reconocer los derechos de la naturaleza y animales, luchar por la justicia ambiental, reivindicar valores orientados a la cooperación, educar en el sentido de transformar, politizar las desigualdades sociales y problemáticas ambientales, erradicar los accesos diferenciados a los bienes comunes, ante todo esto implica romper modelos y patrones, hacer conciencia como agentes de cambio, es desde luego un proceso con ciertas etapas con complejidades que como parte de este colectivo debo retomar para poder contribuir a un cambio más armónico y trascendente en favor de la humanidad.

## Bibliografía

- Piñero, F. (2004). El modo de desarrollo industrial fordista-keynesiano: características, crisis y reestructuración del capitalismo. *Contribuciones a la economía*.
- Pastor, R. V., & Dalmau, R. M. (2012). Aspectos generales del nuevo constitucionalismo latinoamericano. *Ávila Linzán, LF Política, Justicia y Constitución. Quito: Corte Constitucional para el Período de Transición*, 157-186.
- Acosta, A. (2010). El buen vivir, una utopía por (re) construir. *Revista Casa de las Américas*, (257), 33-46.
- Gentili, P. (1998). El consenso de Washington y la crisis de la educación en América Latina. *Revista Archipiélago*, 29(1998), 56-65.

# La Escuela Campesina en Moxviquil: mi experiencia desde la resistencia, alegría, creación y esperanza

Sergio Iván Navarro Martínez

*¿Para qué escribe uno, si no es para juntar sus pedazos?  
Desde que entramos en la escuela o la iglesia, la educación nos descuartiza:  
nos enseña a divorciar el alma del cuerpo y la razón del corazón.  
Sabios doctores de Ética y Moral han de ser los pescadores de la costa  
colombiana,  
que inventaron la palabra sentipensante para definir el lenguaje que dice la verdad.*

Eduardo Galeano

**D**esde hace algunos años he tenido la intención de conocer a profundidad lo que sucede más allá de la teoría con las experiencias educativas interculturales en México y América Latina, en esa revisión he logrado identificar que algunas de ellas se posicionan desde su propio contexto sociocultural haciendo frente a la oleada de la modernidad que cotidianamente nos oprime y enajena. Ese posicionamiento y distanciamiento busca establecer una diferencia con las universidades “convencionales”, es decir, con aquellas donde la diversidad es invisibilizada y donde muchas veces, las relaciones con los diferentes territorios y actores es una simulación.

Coincido con Freire (2011, p. 24,25) cuando menciona que “pensar que la esperanza sola transforma el mundo y actuar movido por esa ingenuidad es un modo excelente de caer en la desesperanza, en el pesimismo, en el fatalismo.

SERGIO IVÁN NAVARRO MARTÍNEZ

Sociólogo, académico en el Instituto de Investigaciones en Educación de la Universidad Veracruzana.

Pero prescindir de la esperanza en la lucha por mejorar el mundo, como si la lucha pudiera reducirse exclusivamente a actos calculados, a la pura cientificidad, es frívola ilusión.”

Sabemos que hoy en día estamos frente a una crisis civilizatoria, con desesperanza e incontables problemas socioculturales, ambientales y económicos, al igual que con distintas manifestaciones de violencias y desilusión, por ello pensar y hacer otras formas de educación es actuar desde la esperanza.

En ese sentido, yo propongo compartir mi *sentipensar*<sup>1</sup> sobre la “escuela campesina”, que como sabemos es una propuesta pedagógica que se ha desarrollado en diferentes partes del mundo donde las y los campesinos promueven un intercambio de creencias, conocimientos, saberes y experiencias relacionada con contexto sociocultural y productivo. En particular, en este escrito, recupero la experiencia de la escuela campesina promovida por el Centro de Formación para la Sustentabilidad, Moxviquil A.C. a través de la Licenciatura en Autogestión Sustentable del Territorio (LAST), que desde ahí se le ha nombrado de diferentes maneras y valiéndome de esa flexibilidad de construir su identidad yo agregaría que también es un “**espacio donde se tejen las esperanzas**”, donde los sueños son semillas que germinan sobre tierra fértil, y ahí en la inmensidad de las parcelas multisituadas en los territorios se cosecha **resistencia, alegría, creación y esperanza**.

Sobre esos cuatro pilares quiero reflexionar y enriquecer lo ya vivenciado a partir de mi experiencia y mi encuentro con la escuela campesina que se promueve en Moxviquil. Empezaré por la primera característica:

**Resistencia:** Para mí, la resistencia es abandonar la idea de que todo está dado y de que no hay nada por transformar y, se comienza a buscar alternativas para transformar las situaciones que no nos agradan, así es como veo que la LAST pasó de un “no hacer nada y dejarlo todo como está”, a la resistencia e incertidumbre para desde ahí, generar otras formas de aprendizajes significativos en los y las estudiantes y también

---

<sup>1</sup> *Sentipensar* es un concepto que acuñó el sociólogo colombiano Orlando Fals Borda con el fin de denotar la manera como ciertos sujetos sociales actúan sin separar la razón de sus emociones. Originalmente, fue una noción que aprendió de pescadores en una de sus investigaciones en el departamento de Sucre, ubicado en la costa caribe colombiana (Robayo, 2021).

en aquellos docentes y familias que participan. Durante la semana que pude estar acompañando a las y los docentes me di cuenta de la diversidad de formas de incentivar el aprendizaje, vi la resistencia encarnada-corporalizada en quienes asistimos a la casa de doña Zeni en la comunidad de San José Obrero. Era evidente la resistencia,<sup>2</sup> se podía ver cuando los y las estudiantes narraban sus experiencias que están teniendo con sus familias en sus territorios, resistencias que ayudaban a posicionarse frente al mundo, frente a la desesperanza, esparciendo sus semillas transformadoras con sus familias, vecinos y amigos.

Me pude dar cuenta que cada uno/una de los estudiantes se encuentra librando una batalla que puede ir desde cuestionar los roles de género al interior de su familia hasta la construcción de un espacio digno para vivir la vida, entonces, me parece que desde ese espacio formativo de la escuela campesina no es únicamente ver la cuestión productiva y técnica, sino también es un espacio constante de reflexión sobre aspectos socioculturales, de salud, organizativos y también productivos. Constantemente se cuestiona **¿cómo contribuir a mejorar las condiciones de vida comunitaria y campesina? ¿cómo transformar las relaciones de poder enraizadas y naturalizadas en la cotidianeidad?**

La búsqueda de la respuesta siempre se encamina a cómo reafirmarse con sujetos ante la vida asumiendo una identidad propia y resistiendo a las estructuras y normas comunitarias y, por si fuera poco, a re-producir los elementos culturales de la vida campesina, todos estos aspectos sin duda nos hablan del surgimiento de una identidad juvenil rural no convencional, sino una juventud rural en resistencia. Desde ellas se tejen formas propias de querer vivir la vida y la forma en cómo se quiere que otros la vivan en este mundo, introyectando el deseo, el trabajo y la reivindicación en sus pares.

---

<sup>2</sup> Para Giroux, desde la teoría de la resistencia, los agentes tienen un papel activo cuando se oponen a la ideología dominante; “ocasionalmente la perciben como contraria a sus propios intereses y se resisten abiertamente a ellas [...] las ideologías dominantes no sólo se transmiten en las escuelas, ni se practican en un vacío. Por el contrario, a menudo encuentran resistencia en maestros, estudiantes y padres” (Giroux, 1985, p. 23).

**Alegría:** Sin duda la alegría fue una manifestación constante por estar ahí, la alegría por compartir experiencias, alimentos, conocimientos, risas, enojos y tristezas. Desde que llegamos a San José Obrero e incluso antes, tenía cierto temor e incertidumbre por no saber qué es lo que sucedería, constantemente me preguntaba si seríamos bien recibidos, en esa ocasión me acompañó Chema (estudiante de doctorado). Al llegar, todo cambió el temor se desvaneció al ver a Judith y César esperando pacientemente nuestra llegada, pero sobre todo cuando nos dijeron que estaban esperándonos para desayunar, no imagine un mejor recibimiento que ese, el ver que las y los estudiantes se reunieron en la mesa con una sonrisa y mirada curiosa e inquieta ante nuestra llegada. En mi imaginario académico-ciudadano, pensé que ya había desayunado y que llegando nos incorporaríamos a las actividades ya preestablecidas, programadas, pero no fue así, en la mesa con Judith y César comenzamos a pensar en distintas estrategias para continuar con el trabajo de sistematización que ellos tenían en mente y que habíamos comenzado a dar forma días antes de estar en San José Obrero, debo confesar que sentí una alegría inmensa, pues me sentí escuchado, incluido y con posibilidades de co-crear.

La alegría también puede verla cuando escuchaba lo que están realizando los y las estudiantes con sus familias, escucharles y ver que sus compañeros/as les escuchaban atentamente fue un momento invaluable, no percibí desanimo, sino una curiosidad constante por saber cómo estaban realizando tal o cual cosa. La alegría también era muy visible en las comisiones que los y las estudiantes tenían a cargo, cada quien sabía lo que tenía que hacer **¿cuál fue el espacio más alegre para mí?**

Sin duda, fueron dos, el primero fue cuando participé en hacer tortillas, estar en el fogón, conversar y aprender a tirar y voltear la tortilla, escuchar las historias que se tejen alrededor fue emocionante, realmente significativo, e incluso cuando llegó doña a Zeni a poner orden, porque estábamos haciendo tortillas a punto de tostadas, ella nos enseñó el tiempo adecuado para voltearla e incluso comentó que también se puede ver el rumbo que tomaremos si la tortilla no queda totalmente extendida. **Eso puede ser una metáfora aplicada al proceso de la LAST, tiene también su propio tiempo y su propio rumbo.**

Otro momento alegre fue cuando nos reunimos por la noche a contar historias de “terror”, fue algo muy espontáneo que nos hizo participar a quienes nos reunimos ahí, me hizo recordar como anteriormente esa práctica también estaba presente en mi familia, y sin duda, es una práctica que nos puede ayudar a entender muchos simbolismos culturales que están presentes en diferentes territorios.

**Creación:** La creación es algo que es tan necesario hoy en día, me cautivó ver un espacio que está innovando en la educación superior en Chiapas, que abandona su sitio de confort de las aulas para ir a la comunidad a crear y pensar que otras formas de educación son posibles y que no hay mejor construcción del aprendizaje sino es aquel que pasa por uno mismo, que nos atraviesa en toda nuestra humanidad y que nos enseña a través de la experiencia vivida y no contada. El pensar y crear espacios para reconfigurar los procesos de enseñanza aprendizaje en la vida comunitaria es sin lugar a dudas un reto constante, pero también es la apuesta por crear otras formas de vida campesina digna. La creación no únicamente es visible en el huerto, parcela y traspatio de doña Zeni, ni en las ecotecnias, ni en las prácticas agroecológicas, la creatividad es también visible en las experiencias de los y las estudiantes, en la forma en cómo están transformando sus espacios productivos y socioculturales de sus familias, en la forma en cómo están creando vida, en la forma en cómo ellos están decidiendo cómo vivir la vida, pude ver y escuchar “desde adentro” lo que sucede en los entornos comunitarios y organizacionales de las y los estudiantes, y también las tensiones que viven frente a los embates de la modernidad, lo cual en lugar de decir que todo está perdido, se posicionan frente a esa realidad, resisten alegremente y se dan la oportunidad para crear, compartir y soñar.

**Esperanza:** El tener presente a la cultura, el territorio y los procesos organizativos propios y particulares de una región genera esperanza de que desde la educación superior y con la colaboración de diferentes actores se pueden hacer cosas que dignifiquen la vida campesina. Observé que constantemente hay un recordatorio sobre los procesos organizativos en sus contextos comunitarios y familiares, es esperanzador conocer una propuesta de formación que siguen otra lógica; que se

escapa de bien individual para pensar el bien común. Desde mi perspectiva, la experiencia de la LAST nos incorpora a un debate que debe interpelar no únicamente a las universidades interculturales y comunitarias sino también aquellas que en su lejano horizonte aún se comienza a dibujar la simbiosis comunidad-universidad. Como bien sabemos, dicha interrelación son materia prima para posibilitar otras formas de relación más justas y equitativas dentro del espacio de acción de las Universidades, por ello, la experiencia de la LAST dignifica la esperanza.

Se aspira a que las y los estudiantes adquieran gradualmente mayor consciencia sobre sus orígenes y su papel como sujeto social, políticamente comprometido con el bienestar local y comunitario, desde donde la Universidad, en su papel de generadora de conciencia crítica, coadyuva a la transformación de esas realidades. Desde que tuve los primeros acercamientos a Moxviquil, hace más de una década, me cautivaron los procesos educativos que se impulsan desde y para la transformación de la realidad sociocomunitaria, supe que los espacios de esperanza existen y que son posibles.

Para finalizar cito lo que dice Catherine Walsh: “Mi apuesta hoy en día está en y por las esperanzas pequeñas. Es decir, en y por esos modos-muy-otros de pensar, saber, estar, ser, sentir, hacer y vivir que sí son posibles y, además, existen a pesar del sistema, desafiándole, transgrediéndole, haciéndole fisurar” (Walsh, 2017, p. 30). Aunque es posible que al construir la **resistencia, alegría, creación y esperanza** desde Moxviquil y la LAST, también se enfrenten a sus contrapesos, pero en la medida que nuestro *sentipensar* (corazón y la cabeza) estén presentes en nuestras prácticas cotidianas enraizadas en el trabajo colectivo, el apoyo mutuo y la solidaridad, entre otras, se podrán crear y consolidar acciones para alterar y transformar las condiciones del mundo actual.

## Bibliografía

- Freire, P. (2011). *Pedagogía de la esperanza, un reencuentro con la pedagogía del oprimido*. México: Siglo XXI editores.
- Galeano, E. (1993). *El libro de los abrazos*. México: Siglo XXI.



- Giroux, H. (1985). "Teorías de la reproducción y la resistencia en la nueva sociología de la educación: un análisis crítico", Cuadernos políticos. México: Editorial Era, pp. 36-65.
- Robayo, A. (2020). Emociones y poder desde una perspectiva sentipensante. *Ciencia Política*, 16(31), 41-71.
- Walsh, C. (2017). "Gritos, grietas y siembras de vida Entretejeres de lo pedagógico y lo decolonial", en *Pedagogías decoloniales Prácticas insurgentes de resistir, (re)existir y (re)vivir*, tomo II. Quito, Ecuador: Ediciones Abya-Yala, pp. 17-45.

# Desentrañando los retos que enfrentan las juventudes chiapanecas para construir un Plan de Vida (Primera parte)

Cecilia Valencia

## Preámbulo

**V**arias organizaciones de la sociedad civil en Chiapas nos hemos unido como contrapartes para impulsar un proyecto conjunto que posibilite tocar y quizás transformar las realidades de diversos jóvenes y adultos, hombres y mujeres, que viven en un espacio fronterizo, en uno de los estados con mayor rezago y menor desarrollo, que contrastan con una gran riqueza y diversidad cultural y biológica que nos sitúan en un lugar privilegiado.

Es este marco, y con el apoyo de la DVV Internacional, la Casa de la Mujer Ixim Antsetik, Pronatura Sur- Moxviquil y Voces Mesoamericanas, acción con el pueblo migrante, unimos nuestra experiencia y nuestros esfuerzos en un proyecto común denominado: “Tejiendo Nuevas estrategias en: Migración, Educación y Desarrollo, en el contexto México-Guatemala, por los derechos de todas y todos”, que tiene como finalidad a nivel macro la articulación de actores institucionales, la incidencia en políticas públicas vinculadas a educación que coadyuven a caminar hacia el cumplimiento de los ODS y abonen al camino hacia el desarrollo, como cada pueblo lo entienda.

CECILIA VALENCIA

Estudié seriamente filosofía y practicas narrativas; pero sigo siendo aprendiz de la vida y de la condición humana, por ello acompaño grupos, acompaño personas y trato de entender la realidad. Docente y aprendiz de Moxviquil.

Considerando lo anterior, las tres organizaciones tenemos acciones a nivel micro, procurando un diálogo estatal-nacional, a nivel micro, donde las tres organizaciones generamos distintas propuestas educativas para jóvenes y adultos sobre todo de municipios con alta y muy alta marginación, que generalmente son también comunidades indígenas con un alto índice de migración y alto rezago educativo. Para estas propuestas compartimos reflexiones, herramientas, metodologías y en algunos casos, también generamos propuestas conjuntas.

Dentro de las reflexiones que se han generado a lo largo de los últimos cinco años de acompañar este tipo de procesos, sobre todo con personas jóvenes dentro del estado de Chiapas, detectamos como problema central que:

“Las juventudes que asisten a procesos educativos formales de nivel medio superior no están viendo en el contexto actual un horizonte de vida deseable y digno, por lo que están migrando en condiciones que agravan las violaciones a sus derechos humanos.”

Para entender esta afirmación, a lo largo del presente escrito se detallan algunos elementos que creemos nos permiten profundizar en la comprensión integral de la situación actual que enfrenta la población que acompañamos en nuestros procesos. Además, buscamos que la información aquí vertida, sirva para orientar un diálogo abierto y sincero entre los diversos actores preocupados por la construcción de futuros dignos para las juventudes.

## **Introducción**

El presente texto tiene como objetivo poder poner a la disposición de quienes quieran acercarse al tema, información que permita tener una comprensión más o menos integral de la situación actual de las juventudes que conviven en el estado de Chiapas; procuramos también sirva como detonador de un diálogo que posibilite acompañar la toma de decisiones y los planes de vida de estas juventudes.

También buscamos que esta información pueda ser abordada y dialogada por diversos actores, con la idea de desplegar recursos y propuestas que permitan el fortalecimiento de las políticas públicas encaminadas a atender este sector de población tan vulnerable. En este sentido es importante comprender que si bien el estado de Chiapas ha sido uno de los primeros que han impulsado una Ley Estatal de Juventud<sup>3</sup> que comprende la amplitud de la situación e impulsa una atención integral a este sector de población con la idea de comprender jóvenes y adolescentes; sin embargo este instrumento rector ha quedado marginado, cuenta con muy pocos recursos y su estructura institucional fue prácticamente desmantelada, dificultando llevar a cabo la diversidad de acciones bajo la que fue creada.

En contraparte, a nivel nacional, la Ley General de Juventudes se encuentra aún como iniciativa<sup>4</sup>, y en la actualidad las leyes vigentes al respecto son La Ley del Instituto Nacional de la Juventud, que da directrices a este órgano de gobierno y algunos elementos de atención, pero se queda corta en cuanto a la generación de políticas públicas al respecto. Y de manera complementaria nos encontramos a nivel nacional con la Ley General de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes, que tiene un enfoque de protección, incorporando sobre todo los derechos de las infancias, pero que no atiende a la población joven en toda su integralidad.

Bajo estas condicionantes se construye este breve texto con la intención de tener un acercamiento más integral al contexto que están enfrentando hoy las personas jóvenes en el estado de Chiapas, y cuyo fin último es abrir el diálogo para construir vías de atención a la población joven, con la idea de poder acompañar su toma de decisiones y construir alternativas que les permitan tener un plan de vida digno y no sentirse orillados a vivir un destino que no han podido elegir.

Pretendemos hacer un breve recorrido retomando datos recabados por distintas organizaciones de la sociedad civil y académicos en torno a la situación que enfrentamos hoy en día. Elementos como educación, violencia, pandemia y movilidad

---

3 La ley puede consultarse en la siguiente página web:

<https://www.poderjudicialchiapas.gob.mx/archivos/manager/b9abley-de-la-juventud-para-el-estado-de-chiapas.pdf>

4 Puede encontrarse la nota al respecto en: <https://comunicacionsocial.diputados.gob.mx/index.php/boletines/plantean-expedir-ley-general-de-juventudes>. Y la iniciativa en: [https://infosen.senado.gob.mx/sgsp/gaceta/65/1/2022-04-27-1/assets/documentos/Ini\\_Morena\\_Sen\\_Cristobal\\_Exp\\_Ley\\_Gral\\_Desarrollo\\_Integral\\_Personas\\_Jovenes.pdf](https://infosen.senado.gob.mx/sgsp/gaceta/65/1/2022-04-27-1/assets/documentos/Ini_Morena_Sen_Cristobal_Exp_Ley_Gral_Desarrollo_Integral_Personas_Jovenes.pdf)

social son algunos de los ejes centrales que consideramos importante abordar y poner sobre la mesa con la finalidad de comprender los retos y encontrar las oportunidades que permitan acompañar a las y los jóvenes en la construcción de su futuro.

## **Contexto de las juventudes en Chiapas**

Hace casi un par de décadas me invitaron a realizar un diagnóstico-evaluación sobre la situación de las y los jóvenes indígenas en algunos municipios de los altos de Chiapas; para poder contar con algunas palabras en lengua materna que pudiera apoyar mi acompañamiento a las y los traductores y tener otra forma de acercarme al tema, le pregunté a las personas jóvenes que me acompañaban ¿Cómo se dice ‘joven’ en tsotsil? Después de que algunas de ellas se vieran en silencio, y una tímidamente me dijera que no había una palabra como tal, me entró la duda de lo que tenía que buscar, esas juventudes que quizás yo veía, pero que quizás no era consciente de la etiqueta que llevaba, me entraba la duda de lo que iba buscando, pero también me abrió las posibilidades para lo que podía encontrar.

Una situación tan particular como la antes descrita, nos permite tratar de entender que el concepto juventud, ese que describe Naciones Unidas o los acuerdos internacionales, es una categoría de comprensión para tratar de explicar o quizás atender a un sector de población que se encuentra en el rango de edades de 15 a 29 años; sin embargo, como bien señala Tania Cruz (2012), para Chiapas, sobre todo en ciertos contextos, la juventud es una etapa, una condición o un estilo de vida que varía temporal y espacialmente de acuerdo al grupo cultural que la reconozca y la viva, por tanto, tiene un carácter transitorio, situacional y cambiante.

Ahora bien, independientemente de la pluralidad de sectores que lo constituyen, la población “joven” de Chiapas (aquella que comprende entre los 15 y los 29 años de edad) son mayoría, con aproximadamente el 31.7%<sup>5</sup> de la población total del estado, las y los jóvenes son un fuerte motor económico que en muchos casos no reciben la justicia social de lo que representan para una población como la chiapaneca, por lo

---

5 <https://cuentame.inegi.org.mx>

que la apertura de diálogo y escucha hacia ellas y ellos es importante tanto para recuperar la percepción que tienen de sus condiciones de futuro, como para la búsqueda de políticas públicas que atiendan las problemáticas a la que se enfrentan.

Cuando tratamos de caracterizar a la población joven del estado, una de las preguntas que solemos hacernos es dónde se encuentra territorialmente esta población, y en este sentido es importante comprender que la visualización de las juventudes en Chiapas es muy reciente y que está entrañablemente vinculada a las dinámicas que ha vivido y está viviendo el estado (Cruz-Salazar, 2012) en los últimos veinte años; así que para entender el entramado de situaciones sociales, económicas y territoriales de este sector tan heterogéneo, pondremos algunas de las implicaciones de la interseccionalidad para evidenciar las desigualdades sistémicas que las y los jóvenes de Chiapas están teniendo que sortear al momento de soñar con su plan de vida; no es lo mismo pensar en una mujer indígena, que en un hombre del mismo grupo étnico, aún y cuando tengan la misma edad; sus derechos y la libertad de participación es muy distinta.

Para poder entender esto de la interseccionalidad, puedo contar que en una clase de bachillerato, en alguna ocasión les he pedido a jóvenes de pueblos originarios, de 16 y 17 años, que dibujaran cómo se pensaban en 5 años, que dibujaran su sueño de vida; y mientras los chicos se veían de mil formas: migrando, en el campo o siendo mecánicos; una chica de 16 años dejó la hoja en blanco, y ante mi ánimo, y me ha dicho que no podía soñar, que ella no tenía derecho a decidir sobre su vida.

No es lo mismo ser hombre o ser mujer, estar en una ciudad, que en el campo, poder acceder a una carrera, ser padre adolescente, cada una de esas condicionantes que marcan la desigualdad, ahí debemos poner nuestra mirada para identificar lo que aún nos hace falta trabajar con relación a los derechos de estas juventudes, en su pluralidad y diversidad.

## Jóvenes Rurales o Urbanos

Si alguien me preguntara dónde encontrar a las y los jóvenes de Chiapas, si ir al campo o buscarlos en las ciudades, tendríamos que ver que hasta el año 2000 en Chiapas el 71% de la población chiapaneca era rural y se encontraba dispersa; mientras que el 54% de las localidades rurales eran menores a los 2500 habitantes (Villafuerte-Aguilar 2006); sin embargo, esta configuración poco a poco ha cambiado. La migración del campo a las ciudades se está dando de manera acelerada en el estado. Este fenómeno migratorio de conformación de centros urbanos comenzó a darse treinta años antes (en las décadas de los 80 y 90 del siglo pasado) en el noroccidente del país, pero en Chiapas llegó con el nuevo milenio y se instauró de una manera muy rápida, generando el veloz crecimiento de los centros urbanos, para posteriormente devenir en un proceso migratorio muchos más complejo que se describe en un apartado más adelante.

Con datos de INEGI de 2020, sabemos que actualmente el 49% de las localidades del estado son urbanas, y 51% de éstas, son rurales; pero hablar de localidades no es hablar de cantidad de población, debido a que gran parte de la población ha migrado a las ciudades, y sólo analizando los municipios de Tuxtla y Tapachula nos encontramos con que concentran el 20 % de la población joven del estado. San Cristóbal y Comitán por su parte, al concentrar una gran cantidad de centros de educación superior, también se convirtieron en un polo de migración de los jóvenes de la región de altos que venían a estudiar, y que ya no retornaban a sus lugares de origen cuando concluían sus estudios, en parte buscando futuros fuera del campo, en parte porque la oferta laboral, aunque precaria, se centra en estos espacios urbanos.

Si queremos afinar un poco más la lupa, los datos se van volviendo cada vez más escuetos, los censos comienzan a tener mayores márgenes de error, y para cierta información se tienen solo estimados, muchos de estos provenientes de estudios académicos o de organizaciones de la sociedad civil, que difícilmente son avalados o reconocidos por gobierno.



Esto también ha pasado en cuanto a la comprensión de las dinámicas entre lo urbano y lo rural, tenemos carencia de datos fidedignos en muchos sentidos, en cuanto a deserción escolar en la pandemia, índice de migración (interna y externa), población joven asentada en un territorio o nivel de ocupación formal e informal.

Así que tenemos a una gran cantidad de jóvenes inmersos en realidades muy diversas que está siendo muy difícil de definir y por lo mismo de atender; es por ello que creemos importante hacer intentos de acercarnos a un espacio geográfico y tratar de comprender la dinámica que se ha establecido, en la búsqueda de encontrar alternativas a lo que las y los jóvenes están percibiendo como limitaciones.

Cuando pensamos en urbes pequeñas o medianas como Tuxtla, Tapachula, San Cristóbal y Comitán, tenemos ahí ya un sector poblacional joven que ha crecido con la lógica urbana de relaciones, consumo y educación; sin embargo, en muchos casos estas ciudades son la primer parada para las y los jóvenes indígenas que quieren continuar con su preparación educativa y buscar otras condiciones de vida; paralelo a la búsqueda educativa, estas y estos jóvenes están ávidos de encontrar algún empleo que les permita en primera instancia su sustento económico; y en segundo lugar, buscar el sustento económico para su familia de origen en los espacios rurales.

Estos jóvenes que salen de sus casas para estudiar, cargan una gran cantidad de expectativas y responsabilidades hacia sus núcleos familiares. Desde pequeñas, muchas infancias, sobre todo de comunidades rurales y de pueblos originarios, a los 7 u 8 años de edad, comienzan a tener responsabilidades hacia el núcleo familiar, actividades como cuidar a sus hermanas o hermanos, coadyuvar en la preparación de algunos alimentos, tareas específicas en las parcelas, lavado de ropa o trastes, son algunas de las primeras tareas que van asumiendo como responsabilidad hacia su núcleo familiar, y por ello, no es de extrañarse que a los 15 o 16 años, se esté pensando que pueden colaborar en el sustento económico de la familia.

En algún momento pensar sobre dicotomías y dividir a los jóvenes en urbanos-no urbanos, indígenas- no indígenas, quizás era una forma de comprensión que proponía políticas públicas más o menos sectorizadas para la búsqueda de alternativas al desarrollo; sin embargo, como dice Susan Pulson (1998), tras millones

de 'dolares' destinado a ello, resulta que no tenemos menos gente sin pobreza patrimonial, ni mejores condiciones de vida para las y los jóvenes y las nuevas generaciones.

Para lo que sí nos sirve parcelar, es para confesar que, en la actualidad en Chiapas, los municipios con menor Índice de Desarrollo Humano (IDH) son los que presentan una mayor población indígena y con una base demográfica joven más amplia;<sup>6</sup> y como veremos más adelante, también son los municipios con mayor grado de analfabetismo y menor número de años por escolaridad. Mirar estos datos con la empatía de saber que ahí hay miles de jóvenes que se levantan día a día soñando un futuro que en muchos casos les es negado, nos hace aterrizar en la realidad de saber que algo está fallando y, por tanto, como sociedad, estamos fallando también.

Si nos queremos escabullirnos por unos minutos de esa realidad, podemos voltear a ver la configuración de las juventudes urbanas de estados de Chiapas, ese sector que se han ido transformando rápidamente, con un acceso a internet y a los medios virtuales de comunicación, han accedido a información que las generaciones anteriores no pudieron, pero también a un sin fin de riesgos que las generaciones anteriores no conocíamos.

La pandemia de COVID-19 hizo una transición muy rápida a la virtualidad y el acceso de la población joven a un celular llegó a ser del 59% y la posibilidad del acceso a internet se encuentra sobre el 72%. Esto no logró mejoras académicas, y si metió a los jóvenes en riesgos mayores, por un lado, el acceso a contenido violento y sexual sin precedente; y por el otro lado, también se ha convertido en un medio de reclutamiento del crimen organizado, que cada vez está más extendido y afianzado a lo largo del todo el estado, tanto en las zonas rurales como en las urbanas.

Por otro lado, si en lugar de dividir en rural o urbano, mestizo o indígena, dividimos entre hombres y mujeres, podemos encontrar muchas mujeres profesionistas, migrantes, trabajadoras, en condición de autosuficiencias; pero también tendríamos que volver el rostros y ver como en Chiapas son más las mujeres

---

6 Peláez-Herreros, Oscar, Análisis de los indicadores de desarrollo humano, marginación, rezago social y pobreza en los municipios de Chiapas a partir de una perspectiva demográfica [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-84212012000100007&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-84212012000100007&script=sci_arttext)

analfabetas, con matrimonios infantiles a partir de los 12 o 13 años, embarazos adolescentes con muchos riesgos y complicaciones, poco acceso a la tenencia de la tierra y a la participación social. Y al final, tendría que decir que he dejado fuera de la narrativa a esa población diversa, homosexuales, transexuales, jóvenes otros que no figuran ni en las estadísticas, ni en los discursos, y que también son voces que merecen ser escuchadas.

### **Pertinencia escolar en contextos rurales**

¿Qué puede ofrecerle la escuela a un muchacho o muchacha, que les permita una vida digna? ¿Qué plan de vida puede ser concretado con lo que las escuelas les estamos ofreciendo a las y los jóvenes? ¿realmente comprendemos los adultos los retos que están enfrentando las juventudes?

Además de las preguntas anteriores que nos interpelan, creo que una de las preguntas más dolorosas que tenemos que hacernos quienes acompañamos a toda esta diversidad de juventudes, es si somos pertinentes con nuestra presencia, pocas veces tenemos la honestidad de hacer las preguntas dolorosas y escuchar.

Para situar nuestro lugar en el mapa, pongamos ahora el acento en lo que sucede con relación a la educación formal: el Plan Estatal de Desarrollo<sup>7</sup> tiene en el 'Tema 3.2 Educación para todos' (PEDCH 2019-2024) donde se reconoce el rezago educativo y se enuncia de manera directa la atención a jóvenes y adultos en este rubro, debido a que el estado tiene el segundo porcentaje más alto a nivel nacional en rezago educativo; en realidad durante este sexenio, y ante la pandemia de COVID, el rezago aumentó. Según cifras de 2020, se estima que el 47.9% de la población de 15 años o más que no ha concluido la educación primaria, secundaria y/o no sabe leer ni escribir.

Solo la cifra de analfabetismo está por arriba del 17% de la población estatal. Y desafortunadamente estas personas están ubicadas casi en su totalidad en zonas rurales, y gran parte de ellas son hablantes de alguna lengua distinta al español.

---

7 Secretaría de Hacienda del Estado de Chiapas; 2019, Plan Estatal de Desarrollo Chiapas 2019-2024, Talleres Gráficos del Estado de Chiapas.

De acuerdo a datos del Colectivo Semilla Itinerantes, mientras la media de educación a nivel nacional entre la población de 15 años y más era de 9.2 años, en el caso de Chiapas la media es de 7.3 años de escolaridad. Sin embargo, esta cifra es drásticamente menor en las comunidades indígenas, donde podemos encontrar al municipio de Chamula con 3.9 años de escuela (Posadas et al. 2020).

Gran parte de estos datos fueron obtenidos antes de que viviéramos la pandemia de COVID-19, que ha dejado además de un número no cuantificado de decesos, una gran cantidad de retos por subsanar, pero este es un tema que comentaremos en la siguiente ocasión.

## Bibliografía

- Cruz-Salazar, Tania; 2012, El joven indígena en Chiapas: El re-conocimiento de un sujeto histórico, CIESAS, Chiapas, México
- Merida Yliana y Acuña Luis: 2020, Covid-19, Pobreza y Educación en Chiapas: Análisis a los Programas Educativos Emergentes, Revista Internacional de Educación para la Justicia Social.
- Paulson, Susan; 1998, Desigualdad Social y degradación ambiental en América Latina, Ed. Abya Yala, Ecuador.
- Posadas et.al.;2006, Narrativas y Voces desde los territorios, Diagnóstico sobre migración en escuelas de los altos de Chiapas, Fasol, México.
- Raertes Dina, et.al.; 2020, Entendiendo la Pandemia de COVID-19 en los pueblos originarios de Chiapas: Una investigación acción-participativa liderada por Jóvenes, Chieltk, México.
- Villafuerte- Aguilar; 2006, Crisis Rural y Migración en Chiapas, Revista Migración y Desarrollo, No.6, Zacatecas, México.

# Climaterio femenino y masculino

Mtra. Eva Labariega

**L**a sexualidad constituye características biológicas, psicológicas y socioculturales que permiten comprender al mundo y vivirlo a través de nuestro ser como hombres y mujeres. Es una parte de nuestra personalidad e identidad, y una de las necesidades humanas que se expresan a través del cuerpo; es el elemento básico de la autoimagen, de la conciencia y del desarrollo personal.

Las mujeres nos vivimos diferente que los hombres, y aún entre cada género, la sexualidad se puede expresar de diferentes maneras ya que cada ser humano es único. Sin embargo, la sociedad y las formas culturalmente aceptadas, condicionan fuertemente esta expresión. Una de ellas es que se supone que solamente las mujeres pasamos ciclos mensuales biológicos y psicológicos, debido principalmente a que éstos de manifiestan abiertamente con la menstruación. Sin embargo, los hombres, aunque no presenten signos obvios de ellos, se llevan a cabo de igual manera (McFarlane en Shibley, 2006).

A la etapa de la vida que comienza con la disminución en la producción de hormonas en general, y en particular las que contribuyen a la reproducción, se le da el nombre de climaterio<sup>8</sup> ya sea femenino o masculino.

EVA LABARIEGA

Maestra en Sexología Humana y  
Acompañamiento de Grupos.

---

<sup>8</sup> Climaterio proviene del griego y significa: "escalera" / "instrumento"; "que hace"; más tarde aparece la voz latina *climacter* que quiere decir: "punto crítico de la vida". Posteriormente, la menstruación fue ignorada durante muchos siglos hasta que, en el siglo XVIII, Titius publicó una tesis en la Universidad de Magdeburgo titulada "*Cessation Menstruorum*". En el Renacimiento (1546) se aplicaba al año 63 de vida, por dividirse a la vida en períodos de 7 años (en español en 1600 = climatérico) y a partir de 1813 Gardanne, se usa en medicina para denominar al periodo entre los 45 y los 60 años de edad en el que se producen cambios hormonales. Menopausia y andropausia vienen del griego y significan respectivamente: meno = meses, pausis = cese, por lo que sería cese de la menstruación" y "cese" (de ser) varón" (Lagarde (2001); [www.google.com/diccionario/etimologico/](http://www.google.com/diccionario/etimologico/))

En el caso de los hombres el término andropausia fue rechazado por la Sociedad Internacional para el Estudio del Envejecimiento Masculino, pronunciándose en Ginebra en 1998 y advirtiendo que no es un término correcto, ya que significaría el cese total de la producción de dichas hormonas, cosa que no sucede así en los hombres, puesto que se lleva a cabo de manera paulatina; se menciona que se usan también los acrónimos: DAVE (disminución de andrógenos en el varón en envejecimiento) (Morales en Shibley, 2006); PADAM (deficiencia parcial o progresiva de andrógenos en el hombre senil) o PEDAM (deficiencia parcial o progresiva endócrina (Herrera et. al., 2010).

La mayoría de las autoras y autores coinciden en que la menopausia es el cese de la menstruación y por lo tanto es un evento único y limitado, además de se identifica posterior al evento, es decir, necesita haber pasado al menos seis meses sin sangrados para que se declare como tal. Cuando la función ovárica cesa antes de los 40 años, se denomina: menopausia prematura.

El hecho de que la mujer pierde su menstruación en un momento determinado de su vida es un hecho conocido desde la antigüedad más remota. Se encuentran referencias de este fenómeno en la biblia y papiros egipcios señalan las mujeres menopaúsicas como mujeres "blancas" en contraposición con las mujeres "rojas" que eran las que menstruaban. Aecio de Amida, hacia el año 500 a.C. ya escribió que la sangre cesaba a los 50 años.

El estudio del climaterio ha adquirido más importancia debido al incremento en la esperanza de vida de las personas a nivel mundial, por lo que cada vez más hay mujeres y hombres que llegan a edades más avanzadas condicionando la aparición de situaciones médicas, psicológicas y socio-económicas que demandan una atención multidisciplinaria (Cravioto, 1994). Según la OMS existen 750 millones de mujeres post - menopaúsicas en el mundo (Del Carpio y Salinas, 1997) y para nuestro país las estimaciones censales para el año 2004 la población de mujeres mayores de 45 era de alrededor del 20% del total de la población femenina y si tomamos en cuenta que las cifras entre hombres y mujeres son parecidas, entonces tendremos la misma cantidad aproximadamente para ellos.

Esto nos da cuenta de la importancia que tiene hasta para los servicios de salud, ya que este período de edad además coincide con la productiva. (IMSS, 2010).

El periodo que abarca el climaterio, no puede establecerse homogéneamente para mujeres y hombres y mucho menos para cada una de las personas, sin embargo para las primeras se marca un periodo de 15 a 20 años el cual comienza generalmente alrededor de los 45<sup>9</sup> y termina a los 60 años de edad, es decir es un periodo de transición que se prolonga durante años, antes y después de la menopausia (último sangrado uterino), como consecuencia del agotamiento ovárico, asociado a una disminución en la producción de estrógenos y que pierde con los años la capacidad para producir hormonas, folículos y ovocitos. Parece ser que las mujeres mientras más jóvenes comenzaron a menstruar, más se prolonga la actividad hormonal, así como las que iniciaron su vida sexual a temprana edad (Kinsey en McCary, 1996).

En el caso de los hombres, el periodo puede ser que comience después, alrededor de los 50 años y en su caso no se detiene la producción de hormonas, sino que va disminuyéndose poco a poco. Esto es detectado solamente en el 7% de los hombres menores de 60 años, pero se incrementa al 20% en mayores de esta edad (Herrera y cols., 2010).<sup>10</sup>

### *Etiología en mujeres*

La señal que dirige la función gonadal femenina es la hormona liberadora de gonadotropina (GnRH), la cual es secretada en forma pulsátil por el hipotálamo. La GnRH es transportada hacia las células gonadotróficas de la pituitaria por medio del sistema portal pituitario. Luego de su unión a receptores específicos de membrana, la GnRH estimula la producción, en forma pulsátil, de dos gonadotropinas: Hormona Folículo Estimulante (FSH) y hormona luteinizante (LH).

---

<sup>9</sup> Aunque según algunos autores la edad promedio para la presencia de la menopausia pasó de 46.6 años en la segunda mitad del siglo XIX a 50.1 años para el mismo período, pero del siglo XX (Growing older en McCary, 1996). En México el promedio es de 49 años según datos del IMSS (2010).

<sup>10</sup> Se usará el término de climaterio masculino y no los acrónimos porque contienen conceptos valorativos como el de senil y por lo tanto se asocia a la vejez.

Cuando comienzan las alteraciones en el ciclo menstrual, los niveles de FSH pueden incrementarse 10-15 veces; el estradiol y la inhibina fluctúan en forma paralela pero inversamente al nivel de FSH, mientras que los niveles de LH se incrementan tres veces más, dos años después de la menopausia. El aumento de FSH es siempre superior al de LH, debido a la supresión paralela de la inhibina y por el hecho de que la vida media de la FSH es más larga que la de la LH.

El principal factor que influencia la transición de menstruaciones regulares en la pre-menopausia y subsecuente menopausia parece ser la disminución del número de folículos ováricos alterando el equilibrio dinámico entre folículos en reposo y en desarrollo, comprometiendo la retroalimentación del eje neuroendocrino. La depleción de folículos ováricos es consecuencia de la organización temporal alterada de las señales nerviosas. Cambios relacionados con edad en el sistema Nervioso Central son la fuerza que maneja el inicio de la transición hacia menopausia.

Antes de cualquier alteración en el patrón de la menstruación y en las concentraciones de estradiol, las concentraciones de FSH en la fase folicular temprana se incrementan cerca de los 35 años. Los cambios en los niveles de FSH pueden señalar la necesidad de un incremento en la actividad del eje hipotalámico-pituitario para activar los ovocitos envejecidos que son probablemente de poca calidad.

Considerables evidencias sugieren que los niveles séricos de FSH e inhibina pueden ser marcadores biológicos del número y/o calidad de los folículos que permanecen en los ovarios.

Al momento de la última menstruación pocos folículos permanecen; y como no existen marcadores endocrinos que señalen el último ciclo, la menopausia sólo puede ser definida retrospectivamente. La probabilidad del inicio de la menopausia se incrementa con la duración de la amenorrea y con la edad.

En la mujer post - menopaúsica existe una secreción aumentada de GnRH secundaria a la ausencia de retroalimentación ovárica, consecuencia de la disminución en la secreción de esteroides ováricos.



El descenso de los niveles séricos de estrógenos produce un desequilibrio en los neurotransmisores del SNC (dopamina, adrenalina y endorfinas) que regulan la secreción de GnRH). Neuropéptidos del SNC se comunican con neuronas GnRH pueden comunicar información temporal al eje reproductivo.

El deterioro en este marcador normal o en el acoplamiento de señales iniciaría la desintegración gradual de organización temporal del ritmo de neurotransmisores importante para la normal secreción de GnRH, LH, FSH. El decremento de secreción de GnRH es secundario a la ausencia de retroalimentación ovárica.

Durante la etapa reproductiva, el folículo y el cuerpo lúteo son las fuentes más importantes de esteroides; a medida que disminuye el número de folículos y maduran de forma deficiente, disminuye la producción de estrógenos y progesterona. En la premenopausia el ovario es el principal origen de los estrógenos circulantes principalmente estradiol, pero después de la menopausia, los estrógenos se originan de la conversión periférica en el tejido adiposo de precursores androgénicos adrenales (androstenediona) a estrógenos, principalmente estrona; entonces la cantidad de grasa corporal es el principal determinante de los niveles de estrógenos en mujeres postmenopáusicas.

### *Etiología en hombres*

Los niveles séricos de testosterona disminuyen con la edad, sin embargo, al inicio, la velocidad y la declinación son variables e individuales; a partir de los 50 años disminuye aproximadamente 1% por año.

Sin embargo, existen diferencias de un individuo a otro, acompañado de un incremento de la concentración de globulinas transportadoras de hormonas sexuales (SHBG) como consecuencia de la mayor síntesis de estradiol por las aromatasas a nivel de la grasa, por lo tanto, los niveles de testosterona libre son menores que los de testosterona total.

La disminución de los niveles de andrógenos relacionados con la edad, es el resultado de una falla gonadal primaria asociada a falla del eje hipotálamo-hipofisiario. Se describen algunos cambios morfológicos en el testículo tales como disminución en

el volumen y número de las células de Leydig, alteración en la biosíntesis de hormonas esteroideas, alteración del flujo sanguíneo en las gónadas y disminución de la síntesis de esteroides después de la administración de HCG.

Las alteraciones en el eje hipotálamo-hipofisiario incluyen disminución de la variación diurna en los niveles de gonadotropinas, respuesta plana de la hormona luteinizante (LH) a la GnRh, disminución o ausencia de respuesta de los niveles de LH a la naloxona o tamoxifeno, e incremento de la sensibilidad de las gonadotropinas al “feedback” de la testosterona.

Los hombres en el climaterio permanecen fértiles; sin embargo, hay disminución en la espermatogénesis y en la movilidad espermática, fenómeno que es explicado por la disminución en el número y función de las células de Sertoli llevando a incremento en los niveles de FSH y como consecuencia disminución de los niveles de INH; también en hombres maduros puede haber una respuesta variable de los órganos blancos (cerebro, hueso, próstata, músculo) a los niveles de andrógenos.

#### *Etapas del climaterio en las mujeres*

- Premenopausia 35 – 45
- Menopausia 45 – 55 (se divide en dos precoz si es antes de los 40 y tardía si es después de los 55)
- Postmenopausia 55 - 65

## SINTOMATOLOGÍA

MUJERES (10 % carecen de síntomas)	HOMBRES
<p><b>Premenopausia</b> (promedio 5 años anteriores a... – puede comenzar desde los 35 años -)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Períodos menstruales irregulares;</li> <li>• Cambios de humor</li> </ul>	<p><b>NO EXISTE</b></p>
<p>Desde el punto de vista <b>BIOMÉDICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastornos en la termorregulación y vasodilatación; <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Bochornos o enrojecimiento molesto del rostro (50% de las mujeres en el estudio Massachusetts de Salud de las Mujeres en Shibley, 2006)</li> <li>◦ Sudoración nocturna</li> </ul> </li> <li>• Debilidad;</li> <li>• Fatiga;</li> <li>• Desmayo</li> <li>• Vértigo.</li> <li>• Dolor de cuello o de los pechos</li> <li>• Dolor osteoarticular</li> <li>• Trastornos en piel</li> <li>• Sequedad vaginal</li> <li>• Problemas urinarios; <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Incontinencia y urgencia urinaria;</li> <li>◦ Poliuria</li> <li>◦ Infecciones urinarias, como la cistitis. ((menor acidez en la vagina)</li> </ul> </li> <li>• Mastitis;</li> <li>• Osteoporosis (llevar a fracturas patológicas)</li> <li>• Enfermedades cardiovasculares no relacionados con la edad; <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Arteroesclerosis</li> <li>◦ Hipertensión arterial (enfermedades coronarias)</li> </ul> </li> <li>• Diabetes;</li> <li>• Cáncer de mama y de endometrio;</li> <li>• Insomnio/ deseo excesivo de dormir</li> <li>• Pérdida de la rugosidad de la vagina</li> <li>• Pérdida de la grasa subcutánea de la vulva</li> <li>• Disminución de su pilosidad</li> <li>• Tendencia a la acumulación de grasa en ciertas zonas del cuerpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas vasomotores <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ bochornos,</li> <li>◦ sudoración</li> <li>◦ palpitaciones</li> </ul> </li> <li>• Decaimiento</li> <li>• Fatiga</li> <li>• Trastornos en piel</li> <li>• Dolor osteoarticular</li> <li>• Problemas urinarios (debido al aumento del tamaño de la próstata; 10 % en los de 40 años, 50 % en los de 80 años): <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Problemas para iniciar al orinar</li> <li>◦ Micciones nocturnas</li> </ul> </li> <li>• Reducción de masa muscular y ósea</li> <li>• Pérdida de apetito</li> <li>• Insomnio</li> <li>• Tendencia a la obesidad</li> <li>• Alteración de eritropoyesis (formación de los glóbulos rojos)</li> <li>• Oligozoospermia (disminución en la cantidad de espermatozoides)</li> <li>• Ginecomastia</li> <li>• Numerosos cambios anatómicos en el tamaño testicular y el peso,</li> <li>• Defectos en los túbulos seminíferos con degeneración posterior</li> </ul>

<p>Desde el punto de vista <b>PSICOLÓGICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Depresión (Solamente el 25% de las mujeres presentan algún trastorno emocional y sólo un caso en 50 000 llega a ser mental (Riedman en McCary, 1996). Parece que los síntomas tienen relación con la personalidad y con los factores ambientales (Easley en McCary, 1996)</li> <li>• Ansiedad</li> <li>• Incapacidad para concentrarse</li> <li>• Pérdida de memoria</li> <li>• Fatiga</li> <li>• Cambio en irritabilidad</li> <li>• Declinación en la intensidad emocional sin que, por lo general, se vea afectado la satisfacción personal que afectan, en diversos grados las relaciones familiares e interpersonales de la mujer</li> <li>• "síndrome del nido vacío"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedad</li> <li>• Falta de concentración,</li> <li>• Irritabilidad,</li> <li>• Agitación personal,</li> <li>• Cambios en el estilo de vida</li> <li>• Sensación de estar atrapado en roles aburridos.</li> <li>• Pérdida del interés,</li> <li>• Depresión, y paranoia</li> <li>• Mal humor,</li> <li>• Reducción de la productividad y</li> <li>• Falta de confianza en sí mismo,</li> <li>• Alteración de la memoria</li> <li>• Función cognitiva reducida</li> </ul>
<p>Desde el punto de vista de la <b>actividad sexual</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminución de la libido / incremento en interés y placer sexual (ausencia de progesterona asociada a la inhibición de deseo sexual. Bancroft en Cravioto, 1996)</li> <li>• Trastornos en el deseo sexual</li> <li>• Dispareunia y</li> <li>• Anorgasmia</li> <li>• Hay vasodilatación cutánea generalizada a fin de aumentar la sensibilidad de la piel, manifiesta como una erupción en forma de manchas rojizas en la parte superior del abdomen, tórax, cuello, cara y frente</li> </ul>	<p>(mayores de 55 años)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variaciones de la libido</li> <li>• Erecciones menos firmes</li> <li>• Incompetencia (Disfunción) eréctil</li> <li>• Menor volumen y proyección de la eyaculación</li> <li>• Orgasmos menos intensos y de menor duración</li> <li>• Necesario más tiempo para lograr la erección y mayor estimulación directa</li> <li>• Se prolonga el periodo refractario</li> <li>• Se pierde el rubor sexual de la piel y se reduce la tensión muscular durante la excitación sexual.</li> </ul>

Según Dennersteinn et al., y McCoy (en Shibley, 1996)

## *Desmitificando*

Según Dennersteinn et al., y McCoy (en Shibley, 1996):

- a) La mayoría de las mujeres continúan participando en actividad sexual y disfrutando de ella
- b) El “síndrome del nido vacío”, ha sido puesto en entre dicho por la psicóloga Lillian Rubin la cual en su estudio en mujeres blancas de 35 a 54 años concluyó que más que depresión hay alivio.
- c) El aumento de la próstata no tiene que ver con la masturbación o la actividad sexual excesiva (Shibley, 2006).
- d) Aún en las mujeres operadas debido al cáncer mamario según Urrutia (2004) y que tenían un promedio de 45 años, no presentan cambios significativos en la frecuencia de las relaciones sexuales; presencia y frecuencia del orgasmo; percepción del deseo sexual y grado de excitación sexual.

## *Profilaxis*

El reemplazo hormonal en mujeres mediante los estrógenos, protege contra las cardiopatías como el infarto, las embolias (el riesgo es del 31%) y la osteoporosis (riesgo del 2.8%), sin embargo, aumentan la probabilidad de cáncer mamario y en el endometrio (riesgo es del 2.8 %). El estudio del NIH (Institutos Nacionales de Salud) que se estaba haciendo con *Pempro* un fármaco con una combinación de estrógenos y progesterona, fue detenido en el 2002 ya que presentaban mayor incidencia por cardiopatías. Lo último son los estrógenos de diseño (raloxifeno) + masa ósea, - del colesterol, sin estimulación del endometrio.

## **El climaterio desde lo psicológico y lo sociológico**

Para Zimbardo (2000, 490) como para muchos de nosotros la actividad sexual no es simplemente una experiencia biológica, sino una experiencia social y psicológica, para un sinnúmero de individuos el elemento más importante no es lo que sucede durante el acto sexual, sino las actitudes, motivos, expectativas, ansiedades y valores culturales que cada compañero lleva consigo al lecho: su programación social respecto de los asuntos sexuales. Es por ello que cualquier evento que influya en ello tiene repercusiones en las demás áreas de la vida.

Actualmente estamos inmersos e inmersas en una cultura que favorece los estereotipos de juventud y belleza por encima de cualquier cosa y se esfuerza como nos menciona Núñez (2005) en “convencerla (hablando exclusivamente de la mujer en este caso) de que ya nada bueno puede esperar, pues ya el reloj biológico la obligó a repensar, no sólo sus relaciones con ella misma, sino también con los otros y el mundo”, es como si al terminar la capacidad de reproducir la vida, terminara asimismo la suya. La misión que se tiene por delante es como lo asegura Pol (2006) “desmitificar clínica y psicológicamente estos hierros que pesan como lapidas en nuestras mujeres latinas, en una época de su vida donde por el contrario tienen posibilidades y derecho para disfrutar de una mejor calidad de vida sexual, su crepúsculo está en función de la imaginación personal, sus relaciones sexuales activas, y la comunicación que tenga con su pareja.

Y como consecuencia de todo ello la autoestima de la mujer se ve afectada inmensamente en su esfera psicofísica llevándola en ocasiones a una baja autoestima, complejos de inferioridad, sentirse rechazada, o no deseada, pudiendo llegar en algunos casos a generar un componente depresivo en detrimento de ella y su pareja.

De acuerdo con la OMS (modificado por Cravioto, 1995), los factores socioeconómicos que influyen en la prevalencia y magnitud del síndrome climatérico:

- Significado social de la menstruación
- Significado social de la pérdida de la fertilidad
- Estatus social de la mujer postmenopáusic
- Actitud del compañero sexual o esposo
- Deprivación del nivel socioeconómico
- Posibilidad de nuevas alternativas de desarrollo
- Disponibilidad de información, así como disponibilidad de atención médica (modificada de la OMS en Cravioto)
- Y Barragán (2003) agrega: si son económicamente activas o no (en mujeres que acudieron a consulta sobre sintomatología psicosexual)

La ignorancia, los prejuicios y los estereotipos sociales que han ofrecido una imagen de la mujer menopáusic como ser asexual, condicionaron en las sociedades occidentales una actitud en extremo negativa hacia la sexualidad en esta etapa de la vida, sin embargo, cada vez parece más claro y aceptado que la función y la satisfacción sexuales son posibles y deseables para la mayoría de ellas y que el deseo, el placer y la capacidad sexual pueden durar toda la vida.

En ocasiones, algunas mujeres se encuentran sin pareja o no hallan la posibilidad de pasar esta etapa de la vida en compañía de la persona a la cual aman, se sienten limitadas por la actitud de sus hijos, familiares o amigos que pueden rechazar una relación de pareja, violando así sus derechos. Las investigaciones más recientes llegan a la conclusión de que no existe límite de tiempo para la sexualidad femenina y que en condiciones físicas y emocionales favorables, existe una capacidad para ejercer la sexualidad que puede a menudo realizarse hasta los 80 años e incluso más allá. Desarrollar por consiguiente una sexualidad sana en la mujer menopáusic, es proporcionarles más vida a sus años, es hacerle su vida más placentera y feliz.

El climaterio suele coincidir con un momento de la vida en que los hijos se independizan; en las mujeres que han centrado su atención en la crianza y la casa surge un sentimiento de inutilidad y frustración, aparece el autoreproche por el tiempo perdido, lo cual repercute negativamente sobre su sexualidad.

Por el contrario, las mujeres que desempeñan roles donde se valoriza el intelecto o la creatividad experimentan un florecimiento en la postmenopausia y un aumento de la autoestima y es raro que se altere su vida sexual.

Además, la actitud sexual de la mujer dependerá, por un lado, de la calidad de la relación de pareja y de cómo fue su vida sexual antes de la menopausia y, por otro, de cómo su pareja reaccione ante los cambios de ella y la manera en que encare su propia vida sexual, ya que suele coincidir con su propio climaterio y puede llegar a sufrir él mismo alguna disfunción sexual. El desconocimiento de los cambios fisiológicos crea inseguridad y confusión en la mujer, pero si su vida sexual ha sido plena, puede acomodarse a esta etapa y seguirá siéndolo.

En las culturas primitivas el climaterio no parece haber estado acompañado del sentimiento de crisis que suele invadir a la mujer y al hombre actual, y sobre todo occidental. Por el contrario, en las sociedades primitivas los ancianos jugaban un papel importantísimo, y la menopausia daba a la mujer un cambio beneficioso en su rol social.

El climaterio es un hecho cultural y se vive de diferentes maneras en las distintas culturas (oriental y occidental, por ejemplo). Las sociedades occidentales e industrializadas, con su visión mitificada de la juventud le otorgan a la mujer menopáusica y al hombre que va envejeciendo, un valor negativo, como si esto fuera algo terrible que les tiene que pasar. Y lo mejor que les puede pasar es vivir con vitalidad y alegría los nuevos roles sociales, psíquicos, físicos y espirituales propios de esa edad.

La mujer y el hombre deben aprender a quererse y aceptarse tal cuales son, y a escuchar el lenguaje sabio de su cuerpo, de la naturaleza, a ser protagonista de su propio envejecimiento y de su actual sexualidad. Así aparecerán nuevas posibilidades de experiencia, nuevos ideales, muchas motivaciones para tener una vida plena acorde a su edad.

Es muy notable que el 80% de las mujeres occidentales presenten síntomas climatéricos, mientras que solamente el 20% de las orientales los padecen, por ejemplo; buena parte de ello tiene que ver con la alimentación y el modo de vida.

### *Cuidado*

Según la Dra. Pereyra (2004) hay que: Consumir alimentos ricos en fitoestrógenos, como semillas de girasol, soya (semillas, harinas, quesos como el tofu, hamburguesas de soya). Evitar la cafeína, el alcohol y los alimentos muy condimentados. Comer alimentos ricos en vitamina E (semillas de calabaza, de ajonjolí (sésamo) y de girasol, germinados de alfalfa y de soya, panes de cereales integrales, plátanos, ajo, perejil, coles, espinaca, espárragos, brócolis, germen de trigo). Beber líquidos fríos alivia la mayoría de los sofocos. Usar la Crema de Bach que alivia mucho el síntoma de la resequedad vaginal y sin necesidad de recurrir a hormonas.

Para evitar el insomnio hay que disminuir los estimulantes como la cafeína, sobre todo de tarde y de noche. Hacer caminatas tranquilas, suaves, sin que produzcan dolores ni cansancio. Consumir desde la infancia alimentos ricos en calcio y vitamina D para evitar la osteoporosis, así como tomar sol por períodos cortos sin excederse. Evitar las dietas excesivas en fibras, ya que inhiben la absorción del calcio. Realizar ejercicios suaves, acordes con la edad.

Para el cuidado sobre posibles trastornos cardíacos: consumir dietas bajas en grasas saturadas y colesterol. Mantener un peso corporal adecuado y estar activa. Evitar el consumo de tabaco.

Además, no deben usarse hormonas:

- Cuando se tienen antecedentes de embolias o enfermedades cardíacas.
- Cuando se ha padecido un carcinoma, especialmente de mama.
- Cuando se padece una enfermedad hepática crónica.



Deben evitarse las hormonas:

- Si ha sido histerctomizada por un cáncer de endometrio.
- Si padece de cálculos biliares, miomas uterinos, hipertensión arterial, enfermedades convulsivas, enfermedades renales, migrañas.
- Si se toma más de 2 vasos de alcohol por día.

Exámenes indicados a partir de los 45 años de edad:

- Examen clínico anual.
- Control de tensión arterial periódica.
- Papanicolaou y Colposcopía una vez por año.
- Análisis de sangre, especialmente Glucemia, sobre todo si hay factores de riesgo familiares.
- Análisis de Colesterol y de Triglicéridos.
- Mamografía una vez por año.
- Análisis de la función tiroidea.
- En las fumadoras, estimular el abandono del tabaco.
- Test de audición y de agudeza visual.

Complementos naturales a los que se puede optar:

- Ginseng, Jalea real, Polen de flores, Vitamina E:
- Mejoran el estado anímico.
- Estimulan el sistema inmunológico.
- Mejoran las funciones sexuales.
- Proporcionan energía, vitalidad y mejoran el rendimiento físico y mental.
- Retardan los procesos degenerativos propios del envejecimiento.
- Combaten los radicales libres.

## Lo que una/un profesional de la salud y/o educación debe hacer

Coincidiendo y tomando como referencia la Declaración de Montreal sobre la Salud para el Milenio, dentro del Congreso Mundial de Sexología en 2005, lo que se debe favorecer desde el punto de vista no sólo desde el punto de vista de un sexólogo o de cualquier profesional que tenga que ver con la salud y la educación sino aún desde el personal, al promover el bienestar de la sexualidad como parte de un mejoramiento de la calidad de vida es:

1. Reconocer, promover, asegurar y proteger los derechos sexuales para todos.  
¿Quiénes se vuelven invisibles dentro del rango de activos sexualmente?
2. Avanzar en la equidad de género.  
¿De quiénes hay más estudios sobre el climaterio y por qué?
3. Eliminar todas las formas de violencia y abuso sexual.  
¿Cómo es que se estigmatizan y/o discriminan a las personas que se encuentran en el climaterio?
4. Promover el acceso universal a información y educación integral de la sexualidad.  
¿Cómo es que se lleva a cabo la educación o simple información sobre sintomatología y cuidado de las personas climatéricas?
5. Alcanzar el reconocimiento del placer sexual como un componente del bienestar.  
¿Cómo evidenciar los tabúes sociales? y más importante aún ¿cómo poder reflexionar personalmente sobre ellos desde una perspectiva más constructiva que la aceptarlos simplemente?

Creo que como en muchas otras cosas en la vida de las personas, falta mucho por hacer, creo también que tenemos la maravillosa oportunidad de repensar sobre lo establecido, de conocer lo que se nos está presentando a cada paso que damos en la vida y de tomar lo mejor de ésta para disfrutarla día a día.

## Bibliografía

- Barragán, L. Síntomas Climatéricos Psicosexuales en Mujeres Mayores de 30 años. Trabajadoras vs amas de Casa que Asisten a la Consulta de Climaterio en Revista de ciencias Sociales y Humanidades. SOCIOTAM. Tamaulipas, México. Año/Vol. XIII. No. 002. Julio a diciembre, 2003: 73 a 93.
- Del Carpio y Salinas. Climaterio, Envejecimiento y Sistema Inmune en Folia Dermatológica Peruana. Perú. Vol. 8 N° 2. Junio 1997. [www. google.com/estadísticas](http://www.google.com/estadísticas) OMS en mujeres climateriomenopausia/
- Cravioto, Ma. Del Carmen. (1995). El Climaterio en Antología de la Sexualidad Humana II. México: Miguel Porrúa. 541-561.
- González, Ruth (1994). La Sexualidad del Adulto en Antología de la Sexualidad Humana II. México: CONAPO – Miguel Ángel Porrúa. 731- 762.
- Guasch, O. Para una Sociología de la Sexualidad en Reis. 64/93. Barcelona: 105 – 121
- Gutiérrez, E. (s/f). Climaterio masculino y el reencuentro con lo erótico en [www.google.com/climateriomasculino/encolombia.com/](http://www.google.com/climateriomasculino/encolombia.com/)
- Herrera y cols. (2010). Climaterio Masculino en [www.google.com/climateriomasculino/encolombia.com/](http://www.google.com/climateriomasculino/encolombia.com/)
- Hite, Shere. ( 2002). Mujeres mayores en El Informe Hite. Estudio de la Sexualidad Femenina. España: Punto de Lectura. 559 – 580.
- IMSS (2010). Guía de Práctica Clínica. Atención al Climaterio y Menopausia. México: Autor.
- Lagarde, Marcela. (2002). Los Cautiverios de las Mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas. México: UNAM.
- McCary y cols. (1996). Sexualidad Human de McCary. México: Al Manual Moderno. 363-382.
- MINISTERIO DE SALUD. (2005). Declaración de Montreal: Salud Sexual para el Milenio. Montreal, Canadá.
- Núñez, M. Sexualidad y calidad de vida de la mujer mayor. Texto de la ponencia presentada en el VIII Curso de Actualización de ASOGA Barranquilla, (9 de septiembre de 2005) en La Revista de la Federación Colombiana de Asociaciones de Obstetricia y Ginecología. Colombia 9 de mayo del 2006.
- Pereyra, n. (2004). Climaterio Femenino y Homeopatía. [www. google.com./](http://www.google.com/) climaterio en diferentes culturas/
- Pol, Carlos (2006). La mujer a los 40 años goza de su mejor momento sexual. [www. google.com/sexualidad](http://www.google.com/sexualidad) en mujeres de 40 años/Psiquiatría.com/
- Shibley y DeLamater (2006). Sexualidad Humana. México: Mc Graw Hill. 484 – 509.
- Suárez Merino y cols. Sexualidad en la mujer menopáusica: una reflexión orientadora hacia la enfermedad comunitaria. [www.google.com/](http://www.google.com/) sexualidad en mujeres de más de 30 años/
- Urrutia Ma. Teresa y cols. Características y Evolución de la Sexualidad en Mujeres Histerectomizadas en Revista Chilena de Obstetricia y Ginecología. Vol. 69. N° 4. Chile. 2004: 301 – 306.
- Zimbardo, P. (2000). Psicología y Vida. México: Trillas. 464 - 493.

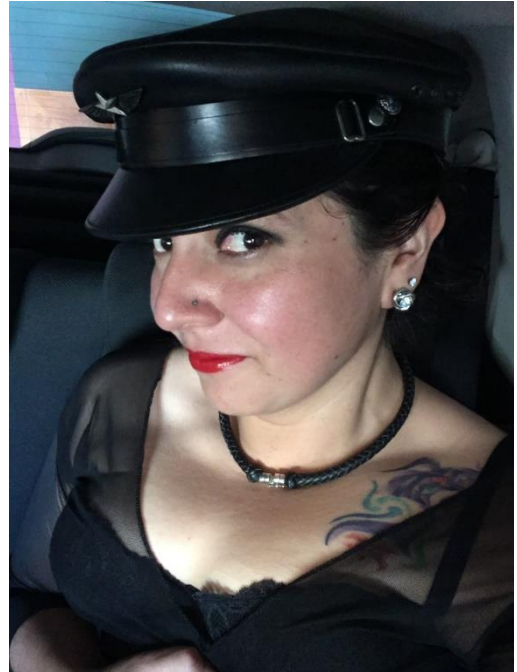
# 20 años de asumirme sadomasoquista

Gabriela Merlos Sánchez “Krystal de Sade”

**E**xactamente este año cumpla 20 años y no, no me malentiendan, en realidad al momento de escribir este texto tengo 43 años. Soy una persona que se asume como una mujer no binaria, vivo en Ciudad de México y estudio el doctorado de Sexualidad Humana en Moxviquil. A lo que me refiero cuando digo que cumpla 20 años es a asumirme como practicante de BDSM.

Pero antes de explicarte que es eso, me gustaría platicarte un poco más de como hace 20 años supe que algo que hacía desde muy niña era BDSM. Pues bien, por aquellos entonces estaba yo recién egresada de la UAM de la carrera de Diseño Gráfico. Con muchos esfuerzos mis padres me compraron una computadora para poder trabajar. El internet ya había llegado a mi vida unos años antes, pero comprenderás que había ciertas búsquedas que estaban censuradas en la universidad. Así que, ya en casa, contrate el internet... sí, aquel que se conectaba por modem telefónico y tardaba una eternidad para descargar imágenes o cualquier cosa. El caso es que por fin pude entrar a algunas páginas “prohibidas” de relatos eróticos y ahí había un apartado que decía “Relatos de Dominación y Sumisión”. Entre y leí y el mundo se abrió para mí.

Supe entonces que esas fantasías que tenía desde los 9 años —las cuales por cierto había reprimido gracias a las monjas franciscanas y el pseudopsicólogo del colegio en donde cursé la secundaria—, eran fantasías que al parecer tenían muchas personas y que además ¡las escribían en relatos! Sobra decir que pase horas de

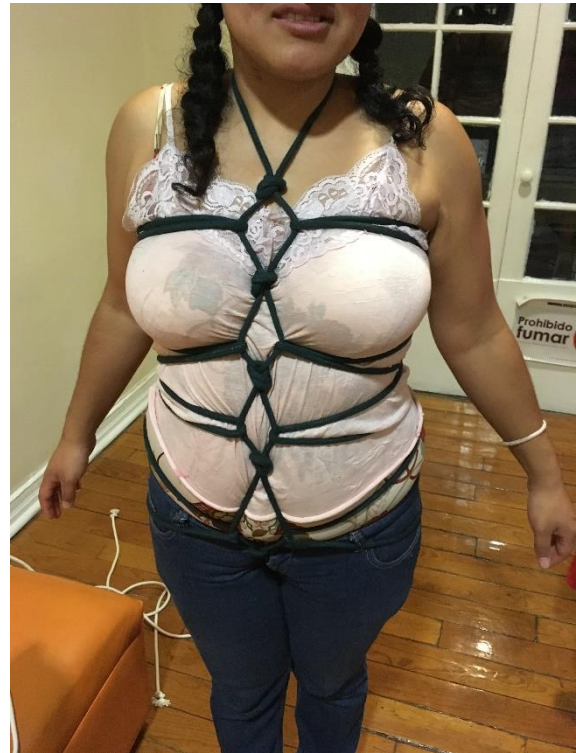


ininterrumpida lectura lúdica y placentera. Pero no me quede ahí, me dio la urgencia por saber más, conocer, aprender y lo mejor que se me ocurrió fue entrar a un chat de sexo. Sí, ya sé que mi primera fuente no fue nada confiable, pero por suerte me topé con un hombre mexicano que me dijo que era “Amo” y que me enseñó amablemente la nomenclatura “BDSM” y me dio varios links en donde podía aprender, pero también contactar con gente que practicaba eso.

Y pues, así lo hice. Esa primera experiencia me llevó a contactar con personas principalmente de España y Latinoamérica. También leí textos que hablaban sobre el tema. En esos primeros años casi todo lo que había era importando principalmente de España, el blog “Un rincón del paraíso”, cuyos textos aun ruedan por la red, era la guía para muchos, pero la novela que marcaría a la generación BDSM de principios del milenio fue *Historia de O*, escrita en 1954 por Pauline Réage. La idea de la sumisa siempre dispuesta y sin límites quedaría en el inconsciente de infinidad de personas y se transmitiría, por desgracia, posteriormente de generación en generación.

A estas alturas quizás ya te des una idea de que es de lo que te estoy hablando, pero si no, te explico: las siglas BDSM son un acrónimo que se originó a principios de la década de los 90 para nombrar de una forma menos estigmatizante de lo que el psiquiatra alemán Richard Von Krafft-Ebing llamaría Sadismo y Masoquismo en 1886. Pero que en realidad son prácticas antiquísimas que nacieron a la par de la evolución del ser humano. Imagínate que hay vestigios de escritos en donde se habla de sadismo y masoquismo en himnos sumerios dedicados a la Diosa Innana por allá de los 4000 a. C. Incluso hay una figurilla de una de las venus (Venus de Kostienki) que pareciera tener una cuerda atada en el pecho. Pero cerca de 1991 en un tablero de una universidad de Estados Unidos, un usuario propuso las siglas BDSM para hablar de las prácticas de Bondage, Dominación-Disciplina, Sumisión-Sadismo y Masoquismo consensuado. Estas siglas fueron adoptadas poco a poco a nivel mundial por miles de personas que practicaban en la intimidad de sus hogares o que comenzaban a asistir a lugares especializados para la práctica.

La primera sigla “B” que hace alusión al Bondage engloba todas las expresiones comportamentales de la sexualidad humana (ECSH) que tienen que ver con sujetar el cuerpo de una persona. Esto puede ser con diversos materiales que pueden ir desde unos simples sujetadores de manos (antes llamados esposas), pasando por plásticos, cintas adhesivas y cuerdas.



Generalmente al estilo de ataduras estadounidense basado en “la chica en apuros” se le llama Bondage y la atadura con cuerdas que persigue cierta estética inspirada en lo japonés se le llama Shibari o Kinbaku. Las razones por la que a una persona le gusta ser atada son muy diversas, pueden ir desde sentir un abrazo, la completa inmovilización o el dolor que puede originar una postura.

La segunda sigla “D” engloba las ECSH que tiene que ver con la Dominación y la Disciplina. Hablar de Dominación en tiempos actuales es complicado porque no podemos dejarlo de relacionar con el patriarcado. Y, de hecho, por desgracia, la idea de la dominación en donde uno se somete al poder de otro que se considera superior fue una idea que estuvo y está presente en el imaginario BDSM. A mí en lo personal ya no me gusta pensarlo así, me gusta más pensarlo como un poder creador y generador de experiencias compartidas en donde la persona que “Domina” en realidad es el productor de experiencias consensuadas que se basan en el respeto mutuo y la comunicación abierta.

En el caso de la disciplina hace referencia a las prácticas basadas sobre todo en la forma de educación inglesa de la época victoriana y a castigos y formas jerárquicas inspiradas en la milicia que se toman de inspiración para realizar prácticas de castigo corporal que buscan el placer y modificar las conductas.

La tercera sigla, la “S” hace alusión a la Sumisión y el Sadismo. En este caso, la palabra sumisión se ocupa para englobar a aquella persona que se “somete a otra”. De igual forma a mí me gusta más pensar en la sumisión como compartir (más que ceder o perder) ese poder creador y que en este rol es el que recibe y ejecuta lo que el productor idea.



El sadismo es simplemente sentir placer causando dolor a otra persona, pero es importante entender que ese dolor es dirigido, cuidado y ejecutado dentro de una escena de fantasía sobre una persona que hace consenso previamente y sobre todo que desea ese dolor.

De la misma forma la “M” de masoquismo hace alusión a esa persona que disfruta de ese dolor y lo desea de una forma dirigida, cuidada y ejecutada bajo un consenso previo.

Todo lo anterior se hace bajo 4 preceptos básicos que son que las prácticas deben de ser:

*Sensatas*, esto es la cualidad o característica que se refiere a la capacidad de una persona para pensar y actuar de manera juiciosa, prudente y razonable en situaciones diversas. Implica tener un buen juicio, reflexionar antes de tomar decisiones, considerar las consecuencias de las acciones y evitar comportamientos impulsivos o irracionales.

*Seguras*, que se basa en el aprendizaje y la correcta ejecución de técnicas para evitar accidentes.

*Consensuadas*, entendiendo como consenso a los acuerdos alcanzados después de aportar las necesidades individuales y escuchar las de la contraparte y que además tiene como características que es modificable,



informado, entusiasta (alegre y desde un equilibrio emocional) y libre de chantaje.



*Placentero*, entendiéndolo como una sensación o estado emocional positivo y gratificante que experimentamos cuando disfrutamos de una experiencia agradable o satisfactoria. Puede ser una sensación física, emocional o mental y está relacionado con la satisfacción de los deseos, necesidades o expectativas previamente consensuados.

Todo lo anterior se ejecuta por medio de la asumir roles, que no es otra cosa que poner “en escena” una personalidad, que puede o no coincidir con la propia, y que generalmente se resume en persona Dominante, persona Sumisa y persona switch. Una vez más reitero que a mí, estos nombres no me son funcionales y me parece que en algún momento dentro de la comunidad deberemos de proponer otras palabras que engloben los comportamientos que ponemos en escena y que no tengan una carga patriarcal tan fuerte, que aún hoy sigue dictando comportamientos del imaginario BDSM de principios de los 2000.



Después de 20 años de práctica BDSM me hago muchísimas preguntas ya desde las reflexiones basadas en el feminismo, el género, la terapia y por supuesto la experiencia.

Con la apertura al tema después de la aparición de 50 sombras de Grey, este mundo se abrió para millones de personas en el planeta. Muchas de estas personas siguen repitiendo las fórmulas añejas y lejanas de los derechos humanos, sexuales y reproductivos. Otras tantas encuentran en estas prácticas el camuflaje perfecto para seguir ejerciendo violencia sobre todo en la pareja. Pero también muchas personas jóvenes sobre todo se están atreviendo a reescribir y cuestionar lo que entendemos como BDSM. Espero en 20 años poder seguir escribiendo sobre el tema con la felicidad de que los cambios que se necesitan para que estas prácticas realmente sean Sensatas, Seguras, Consensuadas y Placenteras se hayan dado.

# La cooperativa LUM NASOMO

Rodolfo Cruz Alanis



**L**a cooperativa *Lum Nasomo* es un modelo de organización social generado por estudiantes y asesores de la Licenciatura en Autogestión Sustentable del Territorio, en el Instituto de Educación Superior en Desarrollo Humano Sustentable, Moxviquil.

Surge a partir de la necesidad de desarrollar una propuesta alternativa para el abastecimiento de alimentos a los estudiantes, durante el periodo de clases de licenciatura. Considerando que se fomentan practicas agroecológicas, la

gestión de los recursos, el concepto de soberanía alimentaria y transitar hacia modelos que garanticen el derecho de los pueblos y comunidades a alimentos nutritivos, culturalmente adecuados, accesibles, producidos de forma sostenible y ecológica, así como su derecho a decidir sobre su propio sistema alimentario y productivo.

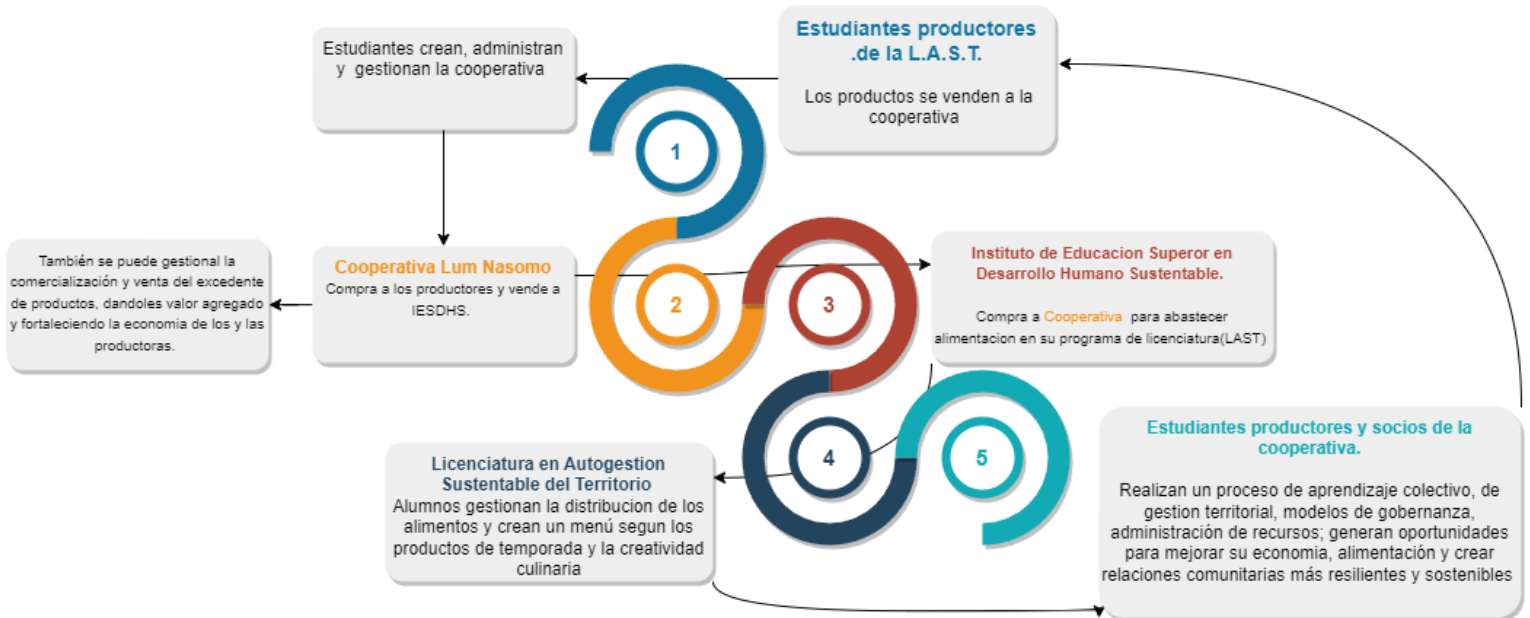
A través de esta cooperativa se pretende fortalecer los esfuerzos de los y las estudiantes (socios) para lograr un beneficio común e interdependiente de sus miembros. Beneficios de aprendizaje colectivo y solidario, colaboración, habilidades en resolución de conflictos, gestión de recursos económicos, valorar adecuadamente los productos y obtener precios justos.

Los integrantes de la cooperativa con la venta de sus productos pueden cubrir los costos mensuales de su educación y generar un fondo de ahorro para el fin de su proceso de aprendizaje, y/o que también puede servir de capital semilla para impulsar alguna iniciativa de la cooperativa o de alguno de sus miembros.

Todo esto es organizado a través de asambleas donde se dialoga, se toman decisiones, se evalúa el proceso colectivo retroalimentándolo y mejorando continuamente. También se tratan temas de carácter oficial como la creación de acuerdos, modificación de estatutos, informe de actividades, diseño, planeación e implementación de procesos y se genera un reporte de cada comisión de trabajo: Acopio, ventas, tesorería, secretaria.

Este proceso colectivo de organización genera en los individuos una transformación y empoderamiento tangible que repercute en distintas esferas de su vida y particularmente en la promoción de procesos de dignificación de los propios sujetos.

El flujo de la cooperativa se da de la siguiente manera:



## Video: La unidad de producción familiar

**M**i nombre es Yareli Ayala, soy originaria del Istmo de Tehuantepec y estudié la Licenciatura en Autogestión Sustentable del Territorio, en San Cristóbal de las Casas, Chiapas.

Realicé esta filmación durante la semana campesina que se llevó a cabo en Comitán Chiapas. La semana campesina es una metodología de trabajo diferente que se está llevando a cabo en la universidad Moxviquil. Las clases se desarrollaron en casa de una compañera, la idea fue llevar la escuela al campo.



En ese entonces llegó Saúl Osornio a impartir un taller de herramientas digitales, con lo que tuviésemos a la mano, tomamos nuestro teléfono y comenzamos a grabar el lugar, principalmente el patio que estaba repleto de plantas, considerando la teoría que aprendimos, finalmente en clase de comunicación editamos nuestro material.

El tema que escogí para el vídeo es “La Unidad de Producción Familiar” lo que la familia trabaja y produce en sus territorios para sustentarse, en la casa tenían un vivero de plantas ornamentales, algunos árboles frutales, la parcela donde siembran y cosechan la milpa y el gallinero, decidí enfocarme en este último porque el cuidado y mantenimiento de aves, en especial gallinas, son importantes para las familias en las comunidades.

Durante el proceso, la voz de doña Zenaida nos cuenta su experiencia, cuando ella narra lo que significa, lo que implica la crianza de aves de traspatio, más que como un sistema, como un aspecto cultural, tradicional, me recuerda a mi madre y como estos cuidados se aprenden cotidianamente de generación en generación.

Link del video

<https://www.youtube.com/watch?v=oRhtwNo335w>

## Video: El sabor de la cocina campesina



Soy egresada de la Licenciatura en Autogestión Sustentable del Territorio de la Universidad Moxviquil en San Cristóbal de Las Casas, Chiapas. Me llamo Yessica Yazmín García Vázquez. Soy originaria del municipio de Tapalapa, Chiapas, hablante de la lengua originaria Zoque y me gusta mucho la comida y cocinar.

Hablar de comida en este trabajo fue inspirado por mis compañeros, compañeras de la generación 3 y 4 de la licenciatura y facilitadores, por su colaboración en la cocina de la señora Cenaida López durante la semana campesina en Comitán de Domínguez.

Esta documentación fue llevada a cabo con mucho entusiasmo al conocer una nueva herramienta digital fácil y practica de utilizar proporcionada por Saul Osornio. Mi experiencia fue muy satisfactoria porque me dio la oportunidad de conocer comidas tradicionales de distintos lugares con distintos productos, distintas regiones y distintas formas de preparación.

Pero lo que le dio sazón este trabajo fue la semillita de querer escribir mi tesis con relación a investigar más sobre las plantas comestibles dentro de mi comunidad San Antonio Municipio de Tapalapa y fue una oportunidad poder conocer el sabor de la cocina campesina, en colectivo con mis compañeros y compañeros de la universidad.

Todo esto me hace repensar el nombre que no solo es El sabor de la cocina campesina hay algo más “El sabor de las cocinas campesinas caminan” (Lujano, 2023)

¿Y cómo caminan? Compartiendo de un estudiante a otro en la universidad de Moxviquil y en otros espacios.

Link del video

<https://www.youtube.com/watch?v=rK2y51CvK3E>