Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Círculo de Escritores Artículos

La resiliencia tiene rostro de mujer

Moreda Tobón, Liliana

2021-03-18

https://hdl.handle.net/20.500.11777/5015

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

La resiliencia tiene rostro de mujer

Liliana Moreda Tobón

Publicado en “Ángulo 7”, el 18 de marzo de 2021. Disponible en:

https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=20210318054645755O&temaid=11946

La desigualdad de género ha estado y está presente en la vida de todas las mujeres, forma parte de nuestra historia. De acuerdo con OXFAM Internacional, cada día las mujeres en todo el mundo sufren desigualdad y discriminación. Se enfrentan a situaciones de violencia, abusos y un trato desigual tanto en su hogar como en su entorno de trabajo y sus comunidades solo por el hecho de ser mujeres. También se les niegan oportunidades para aprender, obtener ingresos, hacer oír su voz y liderar. Hemos luchado y seguimos luchando por desaprender los roles de género socialmente construidos, pero ¿qué ocurre con esta desigualdad de género en una situación de aislamiento como la que estamos viviendo? Hay muchas historias que contar, pero en todas hay común denominador, la resiliencia, esa capacidad para adaptarnos y superar la adversidad.

Al quedarnos en casa para evitar el contagio por la COVID-19, las mujeres hemos asumido distintos roles al mismo tiempo en un mismo espacio: familia, amas de casa, trabajo, etc. Cada uno de estos roles se desdobla en un sinfín de tareas y responsabilidades que ponen en riesgo la salud y el bienestar de las mujeres en distintos contextos.

La familia, ya seas mamá, pareja, hija, hermana o todas al mismo tiempo, requiere del cuidado de otra persona(s) y este es un papel que, históricamente, se le ha atribuido a la mujer, pero ahora, además, en condiciones de confinamiento. La mayoría de las casas en nuestro país no cuentan con las dimensiones necesarias para que sus integrantes convivan sanamente las 24 horas del día, esto pone en riesgo el bienestar de todos, pero sobre todo el de la mujer, que es la que carga con el mayor o todo el peso y, en muchas ocasiones, es víctima de violencia; Oxfam Internacional estima que una de cada tres mujeres en el mundo sufre o sufrirá violencias machistas en algún momento de su vida.

Las tareas domésticas, estas se multiplican por doquier, limpiar, cocinar, lavar, etc. y requieren de un esfuerzo físico importante, sin olvidar que este es un trabajo que, lejos de ser remunerado, además es poco valorado.

El trabajo o home office, este es un privilegio con el que pocas mujeres contamos, tener la posibilidad de trabajar desde nuestras casas. Sin embargo, algunas no cuentan con los recursos necesarios, como una computadora, para llevar a cabo su trabajo y tienen que compartirla con alguien más de la familia.

Esta triple jornada está llevando a las mujeres a sentirse sobresaturadas y a olvidarse de sí mismas, a estar en una situación de mayor vulnerabilidad, poniendo en riesgo su salud física, mental y emocional.

Sin embargo, la capacidad de resiliencia que tienen las mujeres no solo les permite adaptarse y superar la adversidad, sino crecer y reinventarse, pero para que esto suceda tenemos que ser conscientes y cambiar algunos de nuestros hábitos y creencias, aprender a desaprender y esto implica analizar y reflexionar acerca de nuevas formas de ser y estar.

Lo primero es el conocimiento de nosotras mismas, identificar nuestras fortalezas y debilidades, nuestros miedos e inseguridades para reconocer nuestra herida(s), abrazarla y poner en marcha un plan de acción que nos permita contar con nuestros propios recursos para salir adelante y para ello, es importante la confianza en nosotras mismas y aprender a pedir ayuda. También es muy importante conocer y reconocer nuestras emociones, esto nos permitirá tener acceso a una fuente de información para entender nuestros pensamientos y conductas y las de los demás.

El rol de las mujeres en la familia y las tareas domésticas deber ser compartido por todas y todos los integrantes de la familia y, para ello, es importante que las mujeres se pregunten ¿qué puedo hacer ante una realidad que no puedo cambiar? ¿cómo puedo enfrentar este reto de la mejor manera? ¿cuál es mi red de apoyo en estos momentos tan difíciles?

A unos días de que se conmemore el Día Internacional de la Mujer es importante darnos cuenta como la COVID-19 afecta diferenciadamente a las mujeres y pone en peligro la lucha por la igualdad de género, pero también es una oportunidad para reflexionar acerca del camino andado, seguir luchando con valentía por nuestros derechos y generar un cambio. Las nuevas masculinidades están replanteando desaprender los roles de género que ha construido e impuesto la sociedad, pero los cambios se están dando lentamente y con la pandemia los efectos negativos pueden ser mayores a las oportunidades. Por eso es necesario que, como mujeres, sigamos luchando por nuestros derechos, por la igualdad de género.