

El cuerpo de las mujeres como construcción sociohistórica: violencias patriarcales y sus daños encarnados

Women's bodies as a sociohistorical construction: Patriarchal violence and its embodied harms



Sandra Milena Izquierdo Salazar

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), Puebla, México

salazarmilena0521@gmail.com |  <https://orcid.org/0009-0009-5432-416X>

Recibido: 13 de abril de 2026 | **Evaluado:** 16 de junio de 2026 | **Aprobado:** 15 de julio de 2026 | **Publicado:** 16 de septiembre de 2026

DOI: [10.25100/lamanzanadeladiscordia.v19i2.15771](https://doi.org/10.25100/lamanzanadeladiscordia.v19i2.15771)

Artículo de investigación

¿Cómo citar este artículo? | How to quote this article?

Izquierdo Salazar, Sandra Milena. (2026). El cuerpo de las mujeres como construcción sociohistórica: Violencias patriarcales y sus daños encarnados. *La Manzana de la Discordia*, 19(2), e20715771.

<https://doi.org/10.25100/lamanzanadeladiscordia.v19i2.15771>



Esta obra está autorizada bajo la Licencia Internacional Creative Commons Reconocimiento-NoComercial- CompartirIgual 4.0 (CC BY-NC-SA) 2026

Resumen

Este artículo analiza la construcción sociohistórica en los cuerpos de las mujeres bajo estructuras de dominación masculina, así como el modo en que las violencias patriarcales se inscriben en los cuerpos de las mujeres, lo que genera daños que se manifiestan como despojos y heridas. Desde una epistemología feminista situada y una metodología cualitativa, se construyeron relatos de vida como método de estudio, a partir de las herramientas líneas de vida, entrevistas semiestructuradas y mapeos corporales de cinco mujeres protagonistas. El análisis se desarrolla en torno a los cuatro daños patriarcales identificados en las experiencias de las participantes: el silenciamiento, el autorrechazo del cuerpo, el daño por ausencias y abandonos, y el daño por construcciones sociales violentas. Se concluye que la violencia patriarcal es sistémica y estructural, vinculada estrechamente al capitalismo y al colonialismo; asimismo que reconocer y comprender las diferentes manifestaciones de las violencias y sus daños constituye un paso fundamental para iniciar procesos de sanación y reapropiación corporal, así como para fracturar la reproducción de las dinámicas patriarcales en la vida cotidiana.

Palabras-clave: cuerpos de mujeres; daños; despojos y heridas; violencias de género.

Abstract

This article analyzes the sociohistorical construction of women's bodies under structures of male domination, as well as how patriarchal violence is inscribed on women's bodies, generating harm that manifests as abuse and wounds. From a situated feminist epistemology and a qualitative methodology, life narratives were constructed as a method of study, using lifeline analysis, semi-structured interviews, and body mapping of five women. The analysis focuses on the four patriarchal harms identified in the participants' experiences: silencing, self-rejection of the body, harm from absence and abandonment, and harm from violent social constructions. It was concluded that patriarchal violence is systemic and structural, closely linked to capitalism and colonialism, and that recognizing and understanding the different manifestations of violence and its damage is a fundamental step to initiate processes of healing and bodily reappropriation, as well as to break the reproduction of patriarchal dynamics in everyday life.

Key words: women's bodies; harm; abuse and injuries; gender-based violence.

Financiación:

La autora declara que no recibió recursos para la escritura o publicación de este artículo.

Proveniencia del artículo:

Este artículo es un producto derivado de la investigación de maestría titulada Daños patriarcales y procesos de sanación y reapropiación: relatos de vida desde los cuerpos de cinco mujeres, para obtener el grado de Maestra en Sociología en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (México), aprobada con mención Cum Laude en 2022.

Conflicto de interés:

La autora declara que no tiene ningún conflicto de interés en la escritura o publicación de este artículo.

Implicaciones éticas:

La investigación contó con el consentimiento informado de las cinco participantes, quienes autorizaron el uso de sus relatos con fines académicos. Se garantizó la confidencialidad, el anonimato mediante seudónimos y el derecho a retirarse en cualquier momento, conforme a los principios éticos de la investigación social con seres humanos.

Agradecimientos:

A las protagonistas de esta investigación: Tanía, María, Ita, Cielo y Nina. Por su tiempo, historias y aprendizajes juntas.

Declaración de uso de IA:

Únicamente se usó Chat GPT para la revisión de estilo en el manuscrito que entregue inicialmente a la revista. Tanto la investigación de maestría de dónde proviene el manuscrito, como el manuscrito mismo, son de mi completa autoría y no contienen ninguna información elaborada ni tomada de alguna IA.

Contribución de la autora:

Sandra Milena Izquierdo Salazar: la conceptualización, el trabajo de campo, el análisis, la redacción y la revisión del manuscrito.

Introducción

Hace mucho, le dijo mientras la sentaba en su regazo, allá en China les ataban los pies a las mujeres, todo el cuerpo crecía, [solo] el pie se quedaba allí preso entre las vendas y las pobres mujeres casi no podían caminar [...]. No es que fueran inútiles, es que así las querían sus maridos, sus padres, sus hermanos, un objeto de lujo o una esclava. Eso sucede aún en todo el mundo, no son los pies los que atan, es la mente Ximena, y hay mujeres que aceptan y mujeres que no.

Claribel Alegria (2019) “En la Playa”.

Las violencias que continua y cotidianamente vivimos las mujeres dejan daños profundos. Sin embargo, nombrarlos y comprender sus efectos no es un ejercicio sencillo, por el contrario; requiere un esfuerzo inmenso, no solo por el dolor que implica recordar, sino porque a menudo carecemos del lenguaje para verbalizar lo que queda en nosotras y aquello que perdemos cuando somos violentadas. ¿Qué deja en nosotras cada violencia vivida?, ¿qué se lleva de nosotras? Partir de mi lugar situado, de un sentir compartido, de la empatía y de herramientas de investigación aplicadas de manera sensible, permitió que las protagonistas de esta investigación narraran sus historias y cartografiaran sus memorias y sus sentires. Sus narrativas hicieron posible reconstruir los relatos de vida en torno a los daños encarnados a causa de las violencias patriarcales vividas. Sus narrativas visibilizaron el impacto de las violencias y, sobre todo, la huella perdurable de los daños causados.

4

A partir de los relatos de las participantes, se identificaron cuatro daños patriarcales transversales que estructuran este análisis: el silenciamiento, el autorrechazo del cuerpo, los daños por ausencias y abandonos, y los daños por construcciones sociales violentas. El objetivo fue desentrañar cómo estas violencias se interiorizan, se normalizan y cómo sus daños se encarnan a modo de enfermedades y malestares físicos, emocionales y psicológicos. Para ello, fue necesario analizar la concepción del cuerpo como construcción social e histórica patriarcal, además de construir las categorías de despojos y heridas como manifestaciones del daño en el cuerpo de las mujeres.

Metodología

Esta investigación se fundamentó en la metodología cualitativa y la epistemología feminista, con el fin de distanciarme del modelo tradicional positivista y proponer una investigación encarnada. Este

enfoque reconoce la experiencia de la investigadora como un indicador significativo, permitiendo construir conocimiento colectivo desde la empatía y la horizontalidad, situando mi voz de investigadora como sujeta histórica dentro del fenómeno estudiado. En este sentido, apliqué las técnicas de investigación sobre mi propio cuerpo para reconocer cómo estaba encarnando los relatos de las mujeres y asegurar que el conocimiento partiera de una experiencia sentida y no solo racional.

El método principal utilizado fueron los relatos de vida, contruidos a partir de tres técnicas cualitativas específicas aplicadas a cinco mujeres protagonistas. Las líneas de vida fueron usadas como técnica individual, creativa y libre donde las participantes graficaron los momentos más relevantes de su trayectoria de vida, centrándose en las violencias patriarcales vividas y los procesos de reapropiación y sanación llevados a cabo por ellas. Las entrevistas semiestructuradas se diseñaron a partir del material recopilado en las líneas de vida para profundizar en aspectos específicos de cada relato. Finalmente, los mapeos corporales, fueron la técnica central para identificar la corporeización de los daños y de lo reparado. Consistió en dibujar una silueta propia para marcar físicamente los despojos y heridas generados por la violencia, así como los procesos de reapropiación y sanación. El trabajo de campo se realizó en la ciudad de Oaxaca de Juárez (México), mediante tres sesiones independientes con cada protagonista para garantizar la privacidad y el anonimato. En conjunto, el análisis integró estas herramientas para visualizar el cuerpo como un todo interdependiente donde coexisten las marcas de la dominación y la potencia de la rebeldía.

El cuerpo como construcción sociohistórica patriarcal

En múltiples ocasiones me he preguntado: ¿por qué es tan difícil poder reconocer las violencias? Y, aun cuando logramos verlas, ¿por qué es tan difícil romper con ellas? Sin duda la respuesta es compleja y requirió una investigación profunda para llegar a esta. Un modo fértil para desentrañar esta complejidad fue hablar de cómo el cuerpo de las mujeres ha sido construido social e históricamente por medio del sistema patriarcal. Esta construcción sociohistórica implica el modo en que el mundo social “se hace carne” interiorizando dinámicas, formas de relacionarse y esquemas sobre lo que es normal o permitido, mismas que serán reproducidas posteriormente por estos cuerpos de manera normalizada. Parafraseando a Fulchiron (2018), el cuerpo es el lugar donde hacemos propias las representaciones colectivas y normas culturales que introyectamos en la socialización, convirtiéndose en los esquemas con los que interpretamos la vida. Por tanto, es un cuerpo que aprende de manera inconsciente y profundamente las

disposiciones, esquemas y representaciones existentes en las estructuras sociales establecidas históricamente, lo que conlleva su reproducción inconsciente en el ámbito social.

Esta construcción social es un proceso que inicia desde que nacemos y se nos relaciona con el mundo de manera determinada conforme a los roles establecidos estructuralmente, continúa al empezar a familiarizarnos con el mundo social que nos rodea, y se extiende de manera sistemática durante el trayecto de nuestras vidas. Tras el relacionamiento continuo con el mundo social, comenzamos a hacerlo propio, introyectando lo que por siglos se ha ido estructurando como “normal” y comprendemos erróneamente como algo “natural”. Asimismo, el cuerpo socialmente construido es el lugar desde el que se interpreta al mundo a partir de las disposiciones incorporadas a través de las prácticas cotidianas, lo que a la vez permite su reproducción. Para comprender cómo interiorizamos y reproducimos las estructuras sociales, Bourdieu (2000b, p. 261) propone el concepto de “*habitus*”.

El *habitus* es un “sistema de disposiciones durables y transferibles” que, funcionando como una “matriz estructurante”, integra nuestras experiencias pasadas y guía nuestras percepciones y acciones. Esto significa que no tenemos total libertad de pensamiento, decisión y acción, pues nuestras prácticas están condicionadas por una historia incorporada que nos moldea continuamente. Así, el *habitus* es el conjunto de esquemas socialmente estructurados desde el cual percibimos y actuamos en el mundo. La construcción sociohistórica de los cuerpos funge entonces como la internalización de las estructuras sociales a través de la cotidianidad que establece nuestra concepción del mundo y nuestro relacionamiento con él.

Específicamente me refiero aquí a las estructuras sociales consolidadas bajo las relaciones de dominación masculina denominadas desde los feminismos como “patriarcado”, para explicar la totalidad de las relaciones opresivas y de explotación que afectan a las mujeres, las cuales se reproducen a través de procesos históricos y bajo el ejercicio de la violencia. Este concepto explica el carácter sociohistórico de las violencias y desmiente el mito biologicista que justifica dicha dominación. Históricamente, el cuerpo de las mujeres ha sido concebido como un territorio más a conquistar, asociando su capacidad reproductiva con la naturaleza que reproduce la vida sin conciencia y control sobre sí misma, lo que llevó a asignarles las labores que reproducen la vida como algo innato. Como explica Mies (2019), el trabajo de las mujeres en la producción y reproducción de la vida es visto como una función biológica y no como una actividad propiamente humana, lo que ha fundamentado la división sexual del trabajo y, por ende, la dominación masculina.

Esta división sexual del trabajo otorgó privilegios a los hombres, quienes ocuparon roles productivos y de poder en el espacio público, mientras que las mujeres quedaron en el ámbito privado considerado inferior y no productivo, aunque los feminismos han develado todo lo contrario. Esta supremacía y dominación se manifiesta en la cotidianidad de múltiples maneras y muchas veces, de manera soterrada. Así, es posible entender el patriarcado como un sistema de percepciones, creencias y acciones conformado e instalado históricamente y progresivamente en gran parte de las sociedades del mundo, determinando bajo el dominio y control de los hombres las relaciones sociales, políticas, económicas y personales.

Pese a que hablamos del patriarcado como un sistema establecido y de una construcción social del cuerpo a través de este, es importante resaltar que las mujeres han presentado una continua resistencia y negación a ser sometidas; sin embargo, ante esta resistencia surgieron múltiples manifestaciones de violencia sobre nuestros cuerpos para conservar dicha sumisión. Si bien, las mujeres han resistido históricamente, la respuesta masculina suele ser la represión, pese a que muchas de sus manifestaciones no sean directas ni evidentes-. La relación de los hombres hacia las mujeres ha sido de conquista y explotación, utilizando la violencia para someter y disciplinar nuestros cuerpos y controlar nuestra sexualidad y capacidad reproductiva.

7

Este sistema de opresión no ha sido estático, por el contrario, en el mundo contemporáneo se presenta como una “amalgama triangular que trenza patriarcado, capitalismo y colonialismo” (Gutiérrez et al., 2018, p. 3), donde la violencia es el eje organizador. El capitalismo intensificó la opresión sobre los cuerpos de las mujeres, que fue, como lo explica Federici (2010), central para su despliegue, como mano de obra no pagada que sostiene la vida a través del trabajo reproductivo, y a la vez como fuente de reproducción de mano de obra para el trabajo esclavo y asalariado. La caza de brujas es un ejemplo de este régimen de control violento, donde tal violencia no solo fungió sobre los cuerpos de las mujeres llamadas brujas, heréticas, curanderas, parteras o hierbateras, sino también como mecanismo de disciplinamiento para otras mujeres. Asimismo, la violencia se ha ejercido de manera diferenciada sobre los cuerpos de mujeres racializadas, siendo explotadas y sometidas de maneras distintas e incrementadas no solo por hombres sino también por mujeres blancas y de clase dominante. Es por ello por lo que las violencias ejercidas sobre los cuerpos de las mujeres no pueden considerarse netamente patriarcales, sino también capitalistas y coloniales.

La comprensión del cuerpo como construcción sociohistórica requiere reconocer que este constituye el principal escenario donde se inscriben las relaciones de poder. Diversas autoras feministas latinoamericanas han mostrado que las agresiones ejercidas contra las mujeres no pueden entenderse únicamente como hechos aislados o experiencias individuales, sino como expresiones de un orden social orientado a regular, disciplinar y controlar los cuerpos femeninos. En este sentido, Montserrat Sagot sostiene que la violencia contra las mujeres opera como un mecanismo de control social destinado a reproducir las jerarquías de género y garantizar la subordinación femenina en los distintos ámbitos de la vida social. Como señala Sagot (2008)

La violencia contra las mujeres es un componente estructural del sistema de opresión de género. El uso de la violencia es no sólo uno de los medios más efectivos para controlar a las mujeres, sino también una de las expresiones más brutales y explícitas de la dominación y la subordinación. (p. 216)

Desde esta perspectiva, la violencia contra las mujeres no constituye una desviación del orden social, sino uno de sus principales mecanismos de reproducción. Sus diversas manifestaciones operan como dispositivos de control que buscan garantizar la subordinación femenina y preservar las jerarquías de género. En consecuencia, estas prácticas de dominación no se limitan a situaciones extremas, sino que se expresan también en acciones cotidianas de disciplinamiento que restringen la autonomía de las mujeres y regulan sus cuerpos, deseos y trayectorias de vida. En palabras de Sagot (2008) “La violencia contra las mujeres es de hecho la piedra angular de la dominación de género” (p. 217). En este marco, resulta pertinente comprender las distintas manifestaciones de estas agresiones como parte de un *continuum* que atraviesa la trayectoria vital de las mujeres. Julia Monárrez (2009, como se citó en Cruz, 2010) advierte que las agresiones físicas, psicológicas, sexuales, económicas y simbólicas no constituyen fenómenos independientes, sino expresiones interconectadas de una misma lógica de dominación. La autora plantea que las violencias contra las mujeres forman parte de un proceso continuo que atraviesa la vida cotidiana y encuentra en el feminicidio su expresión más extrema. En este sentido, afirma que “los cuerpos violentados no existen en el vacío: son parte de una sociedad que permite el asesinato de mujeres” (Monárrez, como se citó en Cruz, 2010, p. 204).

Esta perspectiva permite comprender que las heridas producidas por el orden patriarcal no se restringen a episodios específicos, sino que se acumulan a lo largo de la trayectoria vital de las mujeres,

dejando marcas materiales y simbólicas en sus cuerpos y subjetividades. Así, las violencias no corresponden a acontecimientos aislados, sino a procesos acumulativos que producen huellas persistentes y configuran formas de control social sobre los cuerpos femeninos. En este sentido, Monárrez sostiene que “es a través de sus cuerpos asesinados como se va a establecer mecanismos de control para las demás mujeres, sus familiares y para el cuerpo social, por medio de los procesos del género y el capitalismo” (Monárrez, 2009, como se citó, en Cruz, 2010, p. 205).

Por su parte, los feminismos comunitarios han desarrollado la noción de cuerpo-territorio para explicar que el cuerpo de las mujeres constituye el primer espacio de existencia, defensa y resistencia. Como señala Cruz (2016), retomando los aportes de Lorena Cabnal, esta categoría “puesto que pone énfasis en la escala más micro, más íntima, que es el cuerpo. Donde nuestro cuerpo es el primer territorio de lucha” (p. 9). Desde esta perspectiva, toda agresión ejercida sobre el cuerpo implica una forma de ocupación, apropiación o despojo territorial que afecta simultáneamente las dimensiones físicas, emocionales, afectivas, espirituales y comunitarias de la vida de las mujeres.

En este sentido, Cruz (2016) propone comprender la categoría cuerpo-territorio, elaborada por Lorena Cabnal y los feminismos comunitarios, como una herramienta analítica para explicar que las agresiones ejercidas sobre los cuerpos de las mujeres constituyen también formas de despojo territorial.

Lorena Cabnal (2010) aborda el término cuerpo-tierra para ahondar en el daño que se ha hecho a los territorios desde la invasión colonial que ha pasado de la expropiación de sus tierras, territorios, recursos, saberes utilizando como vehículo los cuerpos de las mujeres. (Cruz, 2016, p. 7)

En consecuencia, el cuerpo es concebido como el primer territorio de defensa y existencia, de manera que toda agresión dirigida hacia él representa una forma de ocupación, extracción o control que impacta simultáneamente las dimensiones físicas, emocionales, espirituales y comunitarias. Desde esta mirada, los cuerpos son entendidos como territorios vivos donde se inscriben tanto las marcas de la dominación como las memorias, los saberes y las posibilidades de resistencia. Así lo expresa Cruz (2016) al señalar que “mirar a los cuerpos como territorios vivos e históricos que aluden a una interpretación cosmogónica y política, donde en él habitan nuestras heridas, memorias, saberes, deseos, sueños individuales y comunes” (p. 9).

Esta construcción histórica nos ha convertido en “cuerpos-para-otros”, moldeados para ser dóciles

y subordinados, despojándonos de la capacidad de “disponer de nosotras mismas” (Gutiérrez, 2015). En palabras de Fulchiron (2018), “han configurado subjetividades sujetadas” (p. 46). Así, este sistema patriarcal, colonial y capitalista, ha condicionado los cuerpos de las mujeres para ser obedientes, dependientes y siempre disponibles, bajo la creencia de que son débiles, violables, apropiables y desechables, y al mismo tiempo, peligrosos, perversos y traicioneros, motivo por el cual deben ser culpables y, por tanto, requieren ser controlados.

Por lo general las violencias varían en forma y en intensidad y suelen presentarse de manera simultánea, por lo que las clasificaciones construidas por las instituciones son desbordadas por la realidad. Así mismo, catalogar las violencias en una escala de violencias menores o “tolerables” a violencias más graves o intensas (violentómetro), suele justificar la aceptación de ciertas violencias en esta sociedad. De igual forma, estas violencias se presentan de manera repetitiva en el trayecto de la vida de las mujeres. A pesar de la resistencia de las mujeres ante las manifestaciones de violencia, a menudo las toleramos por miedo, dependencia económica o emocional, o por haberlas naturalizado al crecer con ellas, validándolas y repitiendo los mismos patrones violentos. Es así como considero relevante hacer énfasis en la violencia simbólica que se ejerce cotidianamente y se presenta de manera soterrada, dificultando su fácil reconocimiento. Bourdieu (2000a) explica que la violencia simbólica es una “violencia amortiguada, insensible, e invisible para sus propias víctimas, que se ejerce esencialmente a través de los caminos puramente simbólicos de la comunicación y del conocimiento o, más exactamente, del desconocimiento, del reconocimiento o, en último término, del sentimiento” (p. 12).

10

Funciona porque las dominadas aplicamos a las relaciones de poder los mismos esquemas mentales que son producto de esas relaciones, haciendo que la dominación parezca natural. Esta violencia opera a través de los esquemas de percepción del *habitus*, y trabaja como un mecanismo inconsciente que Bourdieu asocia con la escotomización (un estado de ceguera inconsciente), que explica por qué es tan difícil reconocer las violencias y romper sus ciclos. El dominado no dispone de otro modo de relacionarse con el dominador más que aquel que comparte con él, lo que hace que la relación “parezca natural” (Bourdieu, 2000a, p. 51). Las mujeres aplicamos a las relaciones de poder los mismos esquemas mentales producto de la asimilación de estas, lo que se convierte en un acto de reconocimiento inconsciente de la dominación. El relacionarnos bajo estas mismas creencias y percepciones interiorizadas, creamos un reconocimiento de la dominación ejercida de manera inconsciente.

El poder simbólico se ejerce con la contribución de quienes lo soportan, no porque “nos guste” ser violentadas, sino por la “construcción social de las estructuras cognitivas” que organizan nuestra percepción del mundo (Bourdieu, 2000a, p. 56). La dificultad para reconocer y salir de los círculos de violencia radica en que esta se inscribe profundamente en nuestro inconsciente. Sin embargo, esto no niega la existencia de un espacio para la duda y la resistencia, que posibilita la lucha contra la violencia desde el deseo, la rebeldía y los saberes de nuestros cuerpos. Así, los cuerpos conservan la capacidad de producir nuevos sentidos, generar procesos de reapropiación y construir formas de resistencia frente a los mandatos patriarcales. Esta tensión permanente entre dominación y resistencia permite comprender los cuerpos de las mujeres como espacios políticos en los que coexisten las marcas del daño y las posibilidades de transformación.

Daños por violencias patriarcales: despojos y heridas

Tras el análisis de los relatos de las protagonistas de esta investigación, del compartir con otras mujeres de manera cotidiana, así como el reflexionar sobre mis propias experiencias, he comprendido que todas las violencias generan un daño en el cuerpo y la vida de las mujeres que las vivencian. Pensar los daños producidos por las violencias patriarcales implica desplazar la atención del acto violento en sí mismo hacia sus efectos duraderos sobre la vida de las mujeres. Con frecuencia, las investigaciones y los marcos institucionales centran su análisis en la agresión sufrida, clasificándola según su modalidad –física, sexual, psicológica, económica o simbólica–. Sin embargo, esta clasificación suele invisibilizar aquello que permanece después de la violencia, las transformaciones que esta produce en la relación de las mujeres consigo mismas, con sus cuerpos, con otras personas y con el mundo que habitan.

Desde esta perspectiva, el daño no puede comprenderse únicamente como una lesión física o psicológica individual. Por el contrario, constituye un proceso complejo de afectación corporal, emocional, subjetiva, relacional y política que se produce cuando las violencias patriarcales alteran las condiciones materiales y simbólicas de existencia de las mujeres. El daño expresa aquello que las violencias producen, pero también aquello que arrebatan. Es simultáneamente herida y despojo. Los aportes feministas latinoamericanos permiten comprender que las violencias ejercidas sobre las mujeres poseen un carácter estructural y acumulativo. Sagot (2008) señala que la violencia contra las mujeres funciona como un mecanismo de control social que reproduce relaciones de subordinación y limita la autonomía femenina. Desde esta mirada, el daño no constituye una consecuencia accidental de la

violencia, sino uno de los mecanismos mediante los cuales se garantiza la permanencia de las relaciones patriarcales de poder. El daño opera produciendo miedo, dependencia, silenciamiento, inseguridad y disminución de las capacidades de acción de las mujeres.

De manera complementaria, Julia Monárrez (2009, como se citó en Cruz, 2010) propone comprender las violencias contra las mujeres como parte de un continuum que atraviesa la vida cotidiana y que encuentra en el feminicidio su expresión extrema. Esta perspectiva permite entender que los daños no se producen a partir de un único acontecimiento, sino que se acumulan a lo largo de la trayectoria vital mediante múltiples agresiones, discriminaciones y formas de disciplinamiento corporal. El daño posee así una temporalidad histórica, se sedimenta, se acumula y se reactualiza constantemente. Por su parte, los aportes de los feminismos comunitarios (Cruz, 2016), permiten comprender que estos daños se inscriben en el cuerpo-territorio. Desde esta perspectiva, toda violencia constituye una forma de ocupación, apropiación o despojo que afecta simultáneamente las dimensiones físicas, emocionales, espirituales y comunitarias de la existencia. El daño no se restringe al cuerpo biológico, sino que alcanza las formas de relacionarse, sentir, desear, habitar y construir comunidad.

12

Así, el daño puede definirse como el conjunto de afectaciones corporales, emocionales, subjetivas y relacionales producidas por las violencias patriarcales. Estos daños se manifiestan simultáneamente como despojos –aquello que las violencias arrebatan– y como heridas –aquello que las violencias dejan inscrito en los cuerpos y subjetividades de las mujeres–. Los despojos son la privación o saqueo de algo, ya sea material, emocional o simbólico, que el agresor obtiene a modo de trofeo de manera consciente o no. Las heridas son los malestares, dolores y huellas –físicas, psicológicas y/o emocionales– que las violencias dejan en nuestro cuerpo y con las que cargamos hasta sanarlas. Explicar los daños de las violencias a partir de las dinámicas de “lo que nos quitan” y de “lo que nos dejan”, no fue un ejercicio fácil, debido a la dificultad que existe para nombrar estos malestares y por la escasez de conceptos para hacerlo.

La lectura de autoras como Silvia Federici, a partir de su obra *Caliban y la Bruja* (2010), y María Mies, con *Patriarcado y acumulación a gran escala mundial* (2019), me permitió comprender el concepto de despojo a gran escala, entendiendo el patriarcado, el capitalismo y el colonialismo, como sistemas basados en el saqueo violento de tierras, colonias y mujeres. Tomé este concepto para aplicarlo a una escala menor –en la forma en que se manifiesta en los cuerpos de las mujeres– y nombrar aquello que

sentimos que se nos quita o que perdemos cada vez que somos violentadas, lo que a su vez –como a escala global– otorga más poder al agresor. Por otro lado, nombré heridas a todo aquello que la violencia nos deja –como la culpa, la vergüenza, el asco, etc.– pues son cargas, marcas, sensaciones o memorias que no nos pertenecen y en su lugar pertenecen al agresor. Duelen, molestan y necesitan ser atendidas para ser sanadas. Las violencias nos han despojado y herido de manera individual, colectiva e históricamente, lo que permite entender que sus daños están presentes y continúan doliendo, y que nos han atravesado a todas teniendo que cargar con sus heridas tanto individuales, colectivas e históricas de manera distinta y diferenciada de acuerdo con las condiciones socioeconómicas, raciales, religiosas y de clase que vivencia cada mujer.

La caza de brujas, estudiada por Federici (2010), es un ejemplo de cómo se despojó a las mujeres de su autonomía, libertad y conocimientos, dejando heridas históricas como el miedo, vergüenza, culpa, dependencia, sumisión, entre muchas más, con las que hemos cargado de manera inconsciente. Sin embargo, pese a que como explica Bourdieu (2000a) la reproducción de la dominación masculina se ejerce gracias al reconocimiento inconsciente de las dominadas, no basta con ser conscientes de la dominación para romper con ella. Transformar estas estructuras requiere reconocer que hemos sido despojadas y heridas históricamente, de una lucha colectiva, y de comenzar a sanar juntas. Sin embargo, el primer paso es hacernos conscientes de nuestras propias historias, de lo que nos han quitado y de las heridas que nos dejaron, para así reapropiarnos de nuestro primer territorio, nuestro cuerpo. Este proceso, aunque no es fácil, puede generar fracturas en el *habitus* repetitivo de las violencias presentes en nuestras vidas cotidianas y en nuestros contextos.

La conceptualización de los daños a través de las categorías de despojos y heridas permite desplazar la atención desde el acto violento hacia sus consecuencias duraderas en la vida de las mujeres. Esta perspectiva resulta relevante porque muchas de las afectaciones producidas por las violencias patriarcales permanecen invisibilizadas o son interpretadas exclusivamente como problemas individuales. Sin embargo, diversos aportes feministas han mostrado que las secuelas de la violencia se manifiestan de manera profunda en los procesos de construcción subjetiva, en las relaciones afectivas, en la percepción del propio cuerpo y en las formas de habitar el mundo.

Comprender los daños desde esta perspectiva permite reconocer que los despojos y heridas no constituyen únicamente consecuencias individuales, sino expresiones de estructuras históricas de

desigualdad que se materializan en las experiencias cotidianas de las mujeres. El daño debe entenderse entonces como un proceso multidimensional que atraviesa la totalidad de la experiencia vital. Los daños revelan aquello que las violencias han arrebatado –autonomía, seguridad, confianza, libertad, autoestima, placer, capacidad de decisión– y, al mismo tiempo, muestran las cargas emocionales, corporales y simbólicas que permanecen como resultado de dichas agresiones. Nombrar estas experiencias constituye, por tanto, un ejercicio político que permite visibilizar aquello que históricamente ha sido silenciado.

Al analizar las historias de las protagonistas, noté que tanto las violencias como sus daños poseen un carácter sistémico, con similitudes en las agresiones recibidas y en las manifestaciones de despojos y heridas. Comprendí que no se deben enmarcar las violencias en determinadas etapas del trayecto de la vida o en ámbitos sociales específicos, pues son recurrentes indistintamente de la etapa y contexto en que se encuentren las mujeres; que no se pueden clasificar en un determinado tipo de violencia, pues generalmente se conectan entre sí y tienen un carácter estructural; y, finalmente, que lo más relevante en los relatos de las protagonistas no era la violencia vivida como tal, sino lo que viene después, cómo se vive con el vacío del despojo y se carga con la herida, y cómo el cuerpo encarna estos daños a través de enfermedades y malestares físicos, psicológicos, emocionales y energéticos.

14

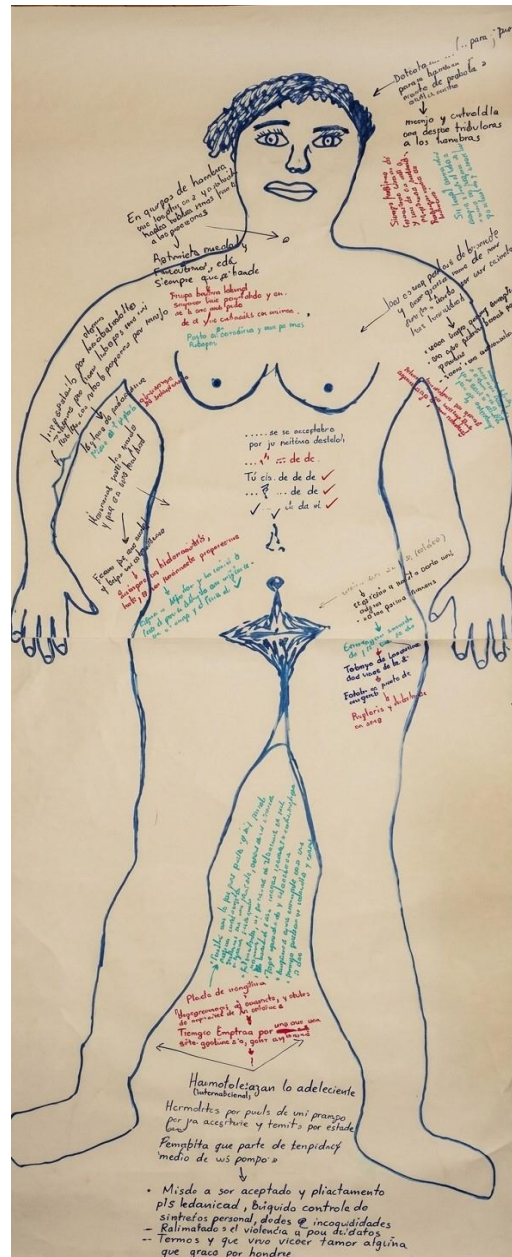
Por ello, para este apartado, mi atención se centró en los mapeos corporales, pues en ellos se reflejan los daños de las múltiples violencias vividas, evidenciando su continuidad y su carácter sistémico. En los mapeos no encontraremos referencias directas a los conceptos de “despojos y heridas” sino a categorías construidas desde los feminismos, como “violencia sexual, violencia económica, etc.”, categorías que eran más cercanas a las protagonistas. Sin embargo, es importante reconocer que, tanto a las protagonistas, como a mí, a menudo nos costaba encontrar las palabras para nombrar lo que habían vivido debido a que, en esta sociedad patriarcal, la existencia de un lenguaje para expresar lo que sentimos respecto a las violencias es escaso y, por ende, explicar cartográficamente estos sentires, fue un ejercicio bastante fértil. Ligado a este argumento, encontraremos en adelante una serie de imágenes (ver Figuras 1-5) recuperadas de las cartografías del cuerpo de las protagonistas, mismas que sustentan los resultados aquí analizados.

Figura 1

Mapeo corporal Cielo



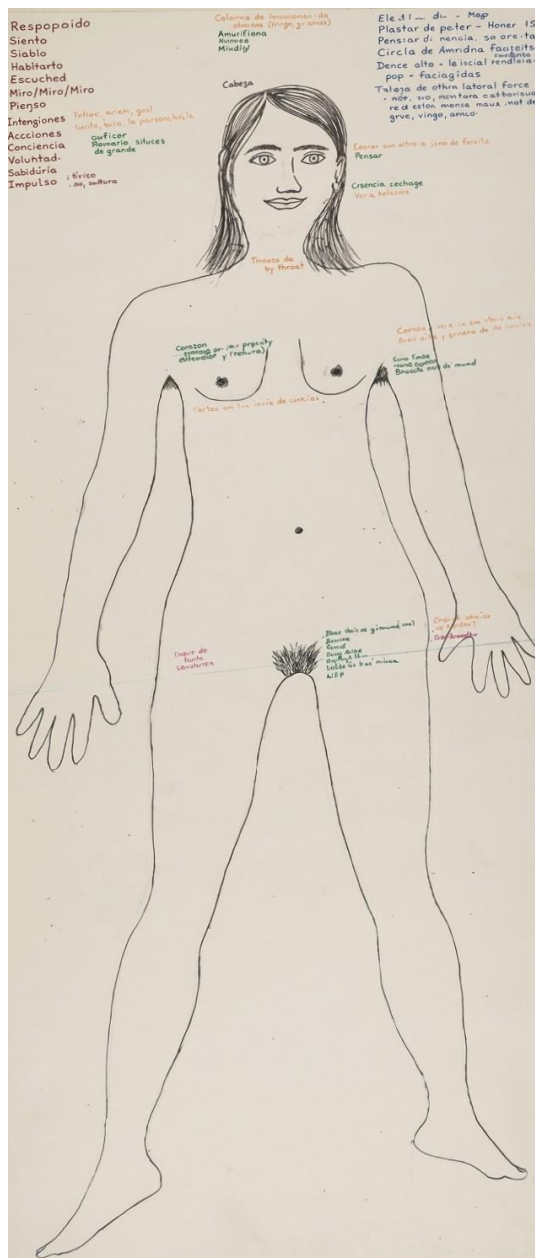
Mapeo corporal Ita



Nota. En equipos de hombres no sentirme escuchada hasta hablar más fuerte e imponerme: Agotamiento mental y emocional, estar siempre compitiendo. Violación en la niñez: repulsión o sentir sucia mi vagina, evitar que me tocaran. Hacerme notar diferente: avergonzarme de mi cuerpo. Sentir que me miraban con lascividad: usar ropa muy amplia, no me gustaba tener senos grandes, caminar encorvada. Hacerme sentir gorda y que eso era fealdad: pensar que era gorda, bajar mi autoestima. Homofobia internalizada en la adolescencia – homofobia por parte de mi pareja por no aceptarse y sentir que estaba mal – homofobia por parte del padre y madre de mi pareja: miedo a ser aceptada y abiertamente no

Figura 3

Mapeo corporal Tania

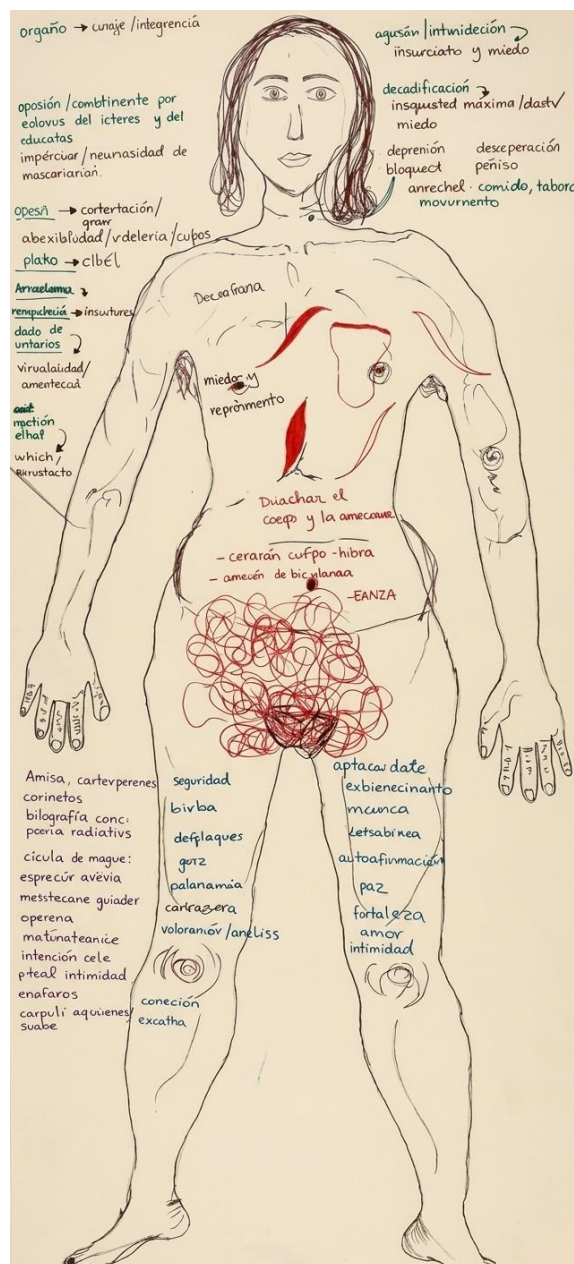


Nota. Violencia sexual infancia: dolor físico y emocional, barrera, vergüenza, represión, reproche a mí

misma, enojo, vaginismo, irritación, intolerancia. Decepción, descontento por ser pequeños y deformes (senos): no cumplir con los estereotipos, sentirme fea e imperfecta. Corregir una imperfección exclusiva y propia de la mujer (vello corporal): humillada, inadecuada, enojada con mi mamá. Fuente: Izquierdo (2022, p. 130).

Figura 4

Mapeo corporal Nina

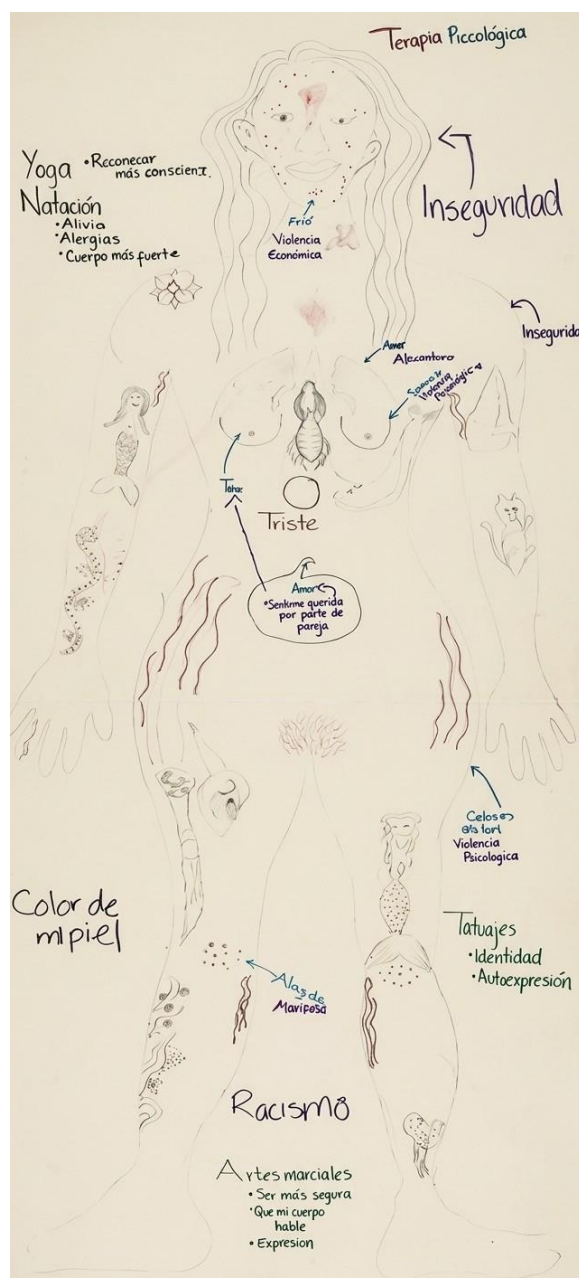


Nota. Engaño: coraje, indignación. Opresión por violencia del sistema y del abusador: Impotencia,

incomodidad de movilización. Acoso: confrontación, vulnerabilidad, indefensa, culpa, alerta, estrés. Manipulación- Abuso de confianza: vulnerabilidad. confrontación. Agresión verbal: confusión, desconcierto. Descalificación: Inseguridad Máxima, duda, miedo. Depresión, desesperación, bloqueos, pánico. Ansiedad por comida y tabaco. Desconfianza, miedo y resentimiento. Fuente: Izquierdo (2022, p. 121).

Figura 5

Mapeo corporal María



Nota. Sometimiento por parte de pareja: Hernia, tumor. Caderas anchas, violencia psicológica. Senos, violencia psicológica. Asma, abandono (pulmones) - alergias, abandono (piernas). Acné, violencia económica. Color de piel, racismo. Tatuajes, inseguridad. Fuente: Izquierdo (2022, p. 128).

Narrativas de los daños por violencias

Las narrativas sobre los daños ocasionados por las violencias patriarcales se construyeron a partir de los hallazgos de la investigación, recopilados mediante líneas de tiempo, entrevistas en profundidad y mapeos corporales. Los mapeos corporales contienen una alta densidad de información y de emociones encarnadas, por lo que su análisis requirió una aproximación segmentada. No obstante, aquí se expone también una visión integral que permite apreciar cómo, en estas representaciones, no solo se inscriben las violencias vividas y los daños sufridos - expresados incluso en forma de enfermedades-, sino también los efectos de los procesos de sanación y reapropiación emprendidos por las protagonistas. De este modo, se hace visible la complejidad y la integralidad de estas experiencias que atraviesan los cuerpos. Estos últimos constituyeron la herramienta central para comprender los procesos de corporeización del daño; en consecuencia, gran parte del análisis se articuló en torno a las cartografías elaboradas por las protagonistas (ver Figuras 1-5).

20

El análisis de los mapeos corporales y las narrativas de las cinco protagonistas reveló cuatro daños principales que, aunque se presentan de forma separada para mayor claridad, están profundamente interconectados y reflejan el carácter sistémico y estructural de la violencia patriarcal. El análisis de los despojos y los daños me permitió agrupar las violencias vividas en cuatro daños principales: el silenciamiento, el auto rechazo del cuerpo, el abandono y las construcciones sociales violentas.

El silenciamiento

El silenciamiento, identificado como un daño central y compartido en las experiencias de cinco mujeres, se manifiesta como el despojo de la voz propia: de la capacidad de expresar lo que se siente, se piensa o se ha vivido. No es solo un despojo, sino también una herida profunda, a menudo consecuencia directa de heridas previas como el miedo, la culpa, la vergüenza, la invalidación y la descalificación. Todas las protagonistas fueron calladas de forma reiterada, en distintas etapas de su vida, por diversas manifestaciones de violencia que les impidieron expresarse libremente. Este silenciamiento no supone necesariamente un acto explícito en el que se ordena callar; es más bien un mandato que se interioriza en

el cuerpo de las mujeres moldeadas desde niñas para “aprender a callar y aguantar”, hasta convertirse en una respuesta normalizada e incluso inconsciente frente a la agresión.

Para Cielo, esta experiencia se materializa gráficamente en su mapeo corporal como una mariposa –símbolo de su voz– encerrada en su garganta. La primera vez que su voz quedó atrapada fue a los cinco años, cuando fue abusada sexualmente por un joven de 15 años quien quedaba como responsable de su cuidado. Aunque a esa corta edad no podía nombrar el acto como un abuso, su cuerpo le advertía que algo estaba mal; aún así, se sintió incapaz de contarlo. Ese episodio la despojó de la palabra y sembró en ella un miedo duradero para relacionarse con confianza. Años más tarde, un mes antes de su matrimonio, la violencia volvió a manifestarse de manera explícita cuando su pareja, al descubrir que ella no era virgen, la insultó y amenazó con un arma de fuego. Este acto la paralizó de miedo, silenciando cualquier palabra de defensa y la forzó a rogar perdón y prometer fidelidad. La agresión no solo la silenció, sino que la hirió con una culpa profunda y le hizo creer que era una “mala mujer” y que él debía redimirla. Esta situación pone en evidencia cómo la virginidad, una construcción social del sistema patriarcal, opera como un mecanismo de control sobre los cuerpos de las mujeres y coartando su autonomía y libertad.

21

Durante sus nueve años de matrimonio, Cielo sufrió múltiples violencias –psicológicas, físicas y sexuales– por parte de su esposo, quien la manipulaba, la celaba y la controlaba. A pesar de su éxito profesional como psicóloga, lo que a su pareja le desagradaba, ella vivía todo en silencio. El miedo a perder la credibilidad ante sus pacientes y estudiantes si revelaba lo que ocurría en su casa la mantenía callada, pues sentía la presión de ser un modelo a seguir y creía que, como terapeuta, no debería estar atravesando esas situaciones. Aunque su voz consciente fue silenciada, su cuerpo encontró la manera de hablar a través de una enfermedad tiroidea crónica. Al mapear su cuerpo, Cielo conectó esta afección, –representada, como su voz, por una mariposa, la misma forma que tiene la glándula– con las agresiones físicas que su esposo ejercía directamente sobre su cuello, e interpretó que la intención de él era, quizás inconscientemente, callarla y arrebatarle el poder que ejercía a través de su voz. Su cuerpo encarnó, a modo de enfermedad, todo lo que no pudo verbalizar. Es revelador que, pese a su formación profesional, ella misma no lograba reconocer que estaba inmersa en un ciclo de violencia, algo que solo pudo identificar tras huir de su casa e iniciar un tratamiento psicológico.

En los casos de Ita y Tania, el silenciamiento adoptó una forma aún más profunda: la escotomización, un bloqueo inconsciente de los recuerdos traumáticos que opera como mecanismo de

defensa. Ita fue violada sexualmente entre los siete y ocho años por el hijo adolescente de un amigo de su padre. La incapacidad para contar lo sucedido fue tan abrumadora que “cerró los ojos” para no ver lo que había pasado; el recuerdo quedó completamente bloqueado en su memoria por más de 30 años. En su línea de vida, Ita representa este periodo como una tiniebla, con una nube, lluvia y un rayo, simbolizando el momento oscuro y la memoria nublada.

Aunque el episodio quedó bloqueado en su consciencia, la herida del miedo persistió y se manifestó en sus relaciones posteriores con hombres, las cuales se caracterizaron por la competencia y la prevención, manteniéndola siempre a la defensiva. De manera similar, Tania vivió múltiples abusos sexuales entre los siete y los once años por parte de un vecino adolescente. La fuerte herida de culpabilidad y vergüenza, sumada a un hogar poco afectuoso donde no se encontraba la confianza para hablar, la llevó a callar. Al igual que Ita, tras mudarse, bloqueó inconscientemente esos recuerdos para ocultar el dolor.

El silenciamiento no se limita a la violencia sexual o de pareja, sino que también permea los ámbitos académicos y laborales. Ita, como ingeniera mecánica, lo experimentó de forma constante en espacios dominados por hombres, donde sus opiniones eran invalidadas, su voz apenas escuchada y ella misma era objeto de chistes machistas. En su trabajo, sus conocimientos eran descalificados o ignorados por venir de una mujer: un despojo de la voz por la vía de la anulación. Para hacerse escuchar, se sentía obligada a alzar la voz o a gritar, reaccionando con una agresividad que, paradójicamente, se convertía en otra forma de silenciamiento, pues su propia ira y la competencia distorsionaban la intención original de su mensaje. Este desgaste emocional la llevó finalmente a renunciar a su trabajo.

El análisis de estas historias revela también que las violencias patriarcales no provienen exclusivamente de los hombres: son reproducidas por mujeres socializadas en el mismo orden que las subordina. Nina identificó el origen de su silenciamiento en la violencia psicológica ejercida por su madre, quien desaprobaba y descalificaba de manera sistemática sus pensamientos, deseos y decisiones. Esta dinámica la llevó a elegir una carrera profesional que no deseaba, solo para evitar conflictos. La invalidación sostenida la despojó de la seguridad para expresarse y le dejó como herida el miedo a hacerlo, que se manifestó en su cuerpo en forma de depresión, crisis de pánico y ansiedad.

María, por su parte, no nombró este daño como “silenciamiento”, sino como “sometimiento” dentro su relación de pareja. Las continuas violencias verbales y psicológicas del padre de su hija la dejaban sin capacidad de hablar. Ella no lograba identificar esas acciones como violencia porque había

crecido en un contexto familiar semejante, –donde según su relato– su madre era una mujer sumisa que soportó en silencio las infidelidades y las violencias de su esposo. De ese orden patriarcal María aprendió a callar y a no protestar. Su cuerpo también somatizó este sometimiento, relacionando todo lo que aguantó y nunca verbalizó con la aparición de un tumor y una hernia. Incluso en relaciones posteriores y en situaciones de acoso callejero, el miedo la paralizaba, impidiéndole pronunciar palabra alguna.

El silenciamiento opera, entonces, como un círculo vicioso: la violencia lleva a callar, y callar obliga a soportar nuevas violencias, acumulando heridas y despojos. Se manifiesta incluso en la dificultad para nombrar las propias experiencias de violencia, como les ocurrió a las protagonistas al intentar marcarlas en sus mapeos corporales. En todos los casos, estos daños no permanecieron en el plano emocional o psicológico, sino que se encarnaron físicamente, manifestándose a modo de enfermedades como alteraciones en la tiroides, tumores, depresión y ansiedad.

El autorrechazo del cuerpo

El autorrechazo del cuerpo emerge como un daño profundo y común en las narrativas de cuatro de las cinco protagonistas, y se manifiesta como un desprecio y desconexión respecto del propio cuerpo, en particular de la zona genital. Este daño está intrínsecamente ligado a una red compleja de violencias como el abuso sexual, la descalificación, el acoso callejero y la presión de los estereotipos sociales. Este daño es tanto un despojo como una herida. Se manifiesta como el despojo de la inocencia, la autoestima, la seguridad y el placer; y se marca como una herida que deja cicatrices emocionales como la vergüenza, la culpa y el enojo hacia sí mismas, generando, además, enfermedades físicas. Las historias de Cielo, Ita, Tania y María revelan cómo la violencia patriarcal inscribe en los cuerpos de las mujeres la idea de que son imperfectos, culpables y objetos de agresión, llevándolas a una dolorosa batalla interna contra su propio cuerpo.

La historia de Cielo muestra cómo el autorrechazo se construye con el tiempo, capa sobre capa, tras cada violencia sufrida. El abuso sexual que vivió en su infancia no solo la despojó de su inocencia y la convirtió en una niña introvertida, sino que sembró en ella un miedo constante a ser agredida nuevamente. Físicamente, esta violencia comenzó a manifestarse a través de quistes en sus ovarios desde muy joven. Con la llegada de la adolescencia, el rechazo tomó una forma más concreta: empezó a relacionarse negativamente con su cuerpo a medida que sus senos y caderas, culturalmente considerados llamativos, crecían y tomaban formas visibles. Este desarrollo, en lugar de ser una transición natural, se

convirtió en una fuente de angustia, ya que lo asociaba con el acoso callejero, los comentarios y las miradas morbosas que sufría. El miedo a ser violentada otra vez la llevó a ocultarse, a rechazar los cambios de su cuerpo y a perder la libertad de vestirse como deseaba por temor a “provocar”.

En su vida adulta, estas violencias se intensificaron dentro de su matrimonio. En su mapeo corporal, Cielo marcó la cicatriz de la cesárea como un símbolo de la violencia psicológica y de la presión social y familiar para cumplir con el rol de esposa y madre, pese a que sus aspiraciones personales estaban centradas en sus estudios y su carrera. Su esposo, además de silenciarla con agresiones en el cuello, ejercía violencia física directa sobre sus caderas y su vientre, presionándola con fuerza desde los hombros para someterla y dejarla inmovilizada. Esta violencia reforzó la relación negativa que Cielo ya tenía con sus caderas y consolidó en ella la idea de que esa parte de su cuerpo atraía la agresión. A ello se sumó una violencia sexual sistemática dentro del matrimonio: relaciones forzadas donde solo importaba el placer de él, sus infidelidades y la presencia de pornografía en la casa. Toda esta violencia la despojó de su derecho al placer y le dejó un profundo desagrado que se traduce en rechazo a su propio cuerpo, además de una estela de consecuencias físicas: dolor pélvico, infecciones recurrentes, irregularidad menstrual y una infección por virus del papiloma humano (VPH) en un estado avanzado (NIC 4) que requirió una intervención quirúrgica.

24

Para Ita y Tania, el autorrechazo también tiene su origen en la violencia sexual infantil, pero con manifestación particular: la escotomización de ese episodio doloroso. Ita bloqueó el recuerdo de la agresión, aunque ese bloqueo no impidió los daños que la violencia le dejó; el despojo de su alegría, su seguridad e inocencia, así como la herida de un profundo desprecio y repulsión por su zona genital, hasta el punto de no permitirse tocarse. Al igual que Cielo, Ita vivió el desarrollo de sus senos durante la pubertad con enorme inseguridad; sentía que un cuerpo con curvas la exponía a más violencias y eso la llevó a adoptar una postura encorvada y a usar ropa ancha para ocultarse. Los comentarios sobre su peso agravaron esa inseguridad y le hicieron creer que gorda era sinónimo de fea.

Tanto Ita como Tania desarrollaron lo que ambas describen como una especie de barrera en su zona vaginal como consecuencia de los abusos. Las dos experimentaron dificultades para sostener relaciones sexuales con hombres, marcando límites claros durante el acto sexual e impidiendo la penetración. Sus primeras experiencias sexuales fueron con mujeres, con quienes se sentían más seguras y podían explorar una sexualidad no centrada en lo fálico; lo que sus relatos señalan no es el origen de su

deseo, sino las condiciones de seguridad que ese vínculo les ofreció frente a lo vivido. Tania atribuye esta reacción como consecuencia directa de la violencia sexual y de la ausencia afectiva de sus padres, dos heridas que ella nombra como “espinas”. Su herida se manifestó en un dolor físico y emocional intenso, cargado de vergüenza, represión y un enojo dirigido contra sí misma por no haber hablado, sintiéndose cómplice de su propio abuso. Su cuerpo reaccionó desarrollando vaginismo, irritación e intolerancia en su zona vaginal.

A la experiencia de Tania se sumó otra capa cuando descubrió, a los once años, el material pornográfico de su padre. Este contacto prematuro con una pornografía hecha por y para hombres, que sexualiza y cosifica los cuerpos femeninos, moldeó su imaginario y le generó una profunda confusión. En plena adolescencia se comparaba con los cuerpos “perfectos” que veía, lo que la llevó a sentir una gran decepción y descontento con sus propios senos por considerarlos pequeños y deformes, incapaces de cumplir con los estándares sociales. Este rechazo se extendió a otras partes de su cuerpo, como sus cejas, que al parecerse a las de su padre, le hacían sentirse poco femenina y fea, hasta el punto de no poder mirarse en el espejo. La figura paterna opera así doblemente: como fuente del imaginario que la enseña a medirse y como el rasgo heredado que la descalifica ante sí misma. La pornografía, en su caso, actuó como un potente vehículo de los estereotipos patriarcales y le enseñó que su cuerpo era insuficiente.

25

Por último, el caso de María ilustra cómo la violencia psicológica puede ser tan dañina como la física en la generación del autorrechazo. Durante una relación abierta, su pareja ejercía una violencia sutil pero constante mediante comentarios comparativos y descalificadores sobre su cuerpo, en los que resaltaba las cualidades de las otras mujeres con las que se vinculaba; no era el acuerdo de no monogamia lo que la dañaba, sino el uso de las otras mujeres como vara de medida. María interiorizó esa desaprobación y llegó a sentir rechazo por sus caderas, así como por sus senos, a los que consideraba pequeños, poco firmes y marcados por una cicatriz, siempre en comparación con los cuerpos que su pareja consideraba “aceptables”. Esta violencia psicológica, camuflada a menudo con comentarios cariñosos que generaban confusión, la despojó de su seguridad y autoestima, dejándole un fuerte desagrado por su propio cuerpo.

En suma, el autorrechazo del cuerpo es un daño complejo que se alimenta de diversas formas de violencia. Aunque la violencia sexual es un detonante frecuente, la violencia física, la psicológica y la presión de los estereotipos sociales tienen también juegan un peso decisivo. Este daño, se manifiesta como

un despojo de la autonomía, la alegría y el placer, y como una herida que lleva a las mujeres a sentir vergüenza y culpa por sus propios cuerpos, porque la violencia patriarcal les enseña a verlos como la causa de lo que han sufrido. Estas heridas no son únicamente emocionales, se encarnan físicamente en forma de enfermedades como quistes, vaginismo, infecciones crónicas y VPH. Aunque el rechazo se concentra a menudo en las zonas más sexualizadas y violentadas –caderas, senos, pelvis–, puede extenderse a cualquier parte del cuerpo, demostrando que, bajo el sistema patriarcal, ningún rincón del cuerpo femenino está a salvo de ser juzgado, cosificado y, en última instancia, rechazado por su propia dueña.

Daño por ausencias y abandonos

El abandono, identificado por cuatro de las protagonistas, emerge como una violencia patriarcal ejercida de forma voluntaria o involuntaria, consciente o inconsciente, pero que en todos los casos generó un daño significativo. Esta ausencia, principalmente de las figuras parentales durante la infancia, no es un hecho aislado, sino la consecuencia de una lógica capitalista y patriarcal que reorganiza los afectos y desvincula las relaciones familiares. La doble jornada laboral impuesta a las mujeres –el trabajo reproductivo no remunerado y el productivo asalariado– y la coartación emocional que el patriarcado inflige a los hombres limitando su expresión afectiva, son factores estructurales que explican la ausencia física, emocional y psicológica de los progenitores.

26

Para María, el abandono se manifestó de múltiples formas. El encarcelamiento temporal de su padre durante su infancia, aunque no dependiera de él, fue vivido como una ausencia que la dejó expuesta a las violencias machistas de su abuelo. María sitúa en esa etapa el inicio de unas fuertes alergias y de un asma que se reactivan en su vida adulta cada vez que reaparecen las emociones de soledad e inseguridad ligadas al abandono. Más tarde, la violencia económica ejercida por el padre de su hija, quien abandonó su responsabilidad como padre, reforzó este daño. Y tras el fallecimiento de su propio padre, quien había asumido el sustento de ambas, el miedo a no poder cubrir las necesidades de su hija despertó nuevamente esas afecciones.

La ausencia de los padres de Cielo la expuso a situaciones de riesgo desde muy pequeña, como una ingesta accidental de medicamentos que la dejó en coma a los dos años, desencadenando alteraciones en su sistema nervioso. De manera similar, la falta de supervisión parental en los casos de Cielo, Ita y Tania fue el contexto que permitió que fueran abusadas sexualmente por hombres conocidos y cercanos a sus padres y madres, lo que parecía una solución logística para poder trabajar, para ellas se convirtió en el

escenario de violencias que marcaron sus vidas.

En el caso de Tania, la ausencia fue primordialmente afectiva. Sintió el rechazo de su padre desde el vientre materno, a través de una frialdad emocional producto de una educación patriarcal que le limitaba expresarle cariño. Esta falta de afecto le generó una profunda desconfianza y la llevó a construir sus vínculos desde una racionalidad extrema, con rechazo al contacto físico. En su línea de vida, Tania se representó como un huevo rodeado de espinas, simbolizando su necesidad de autoprotegerse al sentir la ausencia de cuidado de sus progenitores.

En conjunto, estas experiencias de abandono despojaron a las protagonistas de la posibilidad de crecer en un entorno seguro y afectuoso, dejando heridas de miedo y soledad que repercutieron en sus relaciones de pareja, vinculándose desde la dependencia emocional, la defensiva o la distancia afectiva.

Daño por construcciones sociales violentas

El cuarto gran daño analizado proviene de construcciones sociales violentas que, aunque pueden parecer sistemas de dominación distintos, están profundamente atravesadas por la lógica patriarcal. La homofobia, el racismo y los cánones de belleza operan como dispositivos que disciplinan los cuerpos y refuerzan el orden establecido.

27

La homofobia se manifestó en las vidas de Ita y Tania como una violencia constante en forma de invisibilización, discriminación y rechazo. Tras las violencias sexuales sufridas, ambas encontraron en las relaciones con mujeres un espacio de mayor seguridad, pero esto las enfrentó a la desaprobación de sus familias, ancladas en la heteronormatividad obligatoria. La madre de Tania, aunque no fue directamente violenta, le pidió que ocultara su relación, imponiendo una carga de secreto y vergüenza. Ita vivió la homofobia desde pequeña, internalizándola primero y luego percibiéndola en sus propias parejas, quienes actuaban movidas por el miedo al rechazo social. Esta presión la llevó a sentir que debía “actuar” dependiendo del círculo social en el que se encontrara, dificultando la definición de su propia identidad y arrebatándole la libertad de expresarse con seguridad.

El racismo y la discriminación por la apariencia física también dejaron heridas profundas. María fue fuertemente discriminada por su tono de piel y por tener tatuajes, considerados una práctica “masculina” o de “mujeres malas”. Esta discriminación no solo afectó su vida laboral, sino que también la llevó a terminar una relación de pareja, ya que la familia de su novio no la aceptaba. Aunque para ella sus

tatuajes son una forma de belleza, la exposición constante a las concepciones violentas de la sociedad ha mermado su seguridad y autoestima. De igual manera, Ita también fue señalada por sus tatuajes y tuvo que romper vínculos familiares para protegerse de la violencia.

Finalmente, los cánones de belleza patriarcales ejercieron una presión disciplinaria sobre las protagonistas. Tania, como ya se señaló, se midió contra los estándares promovidos por la pornografía y se concibió a sí misma como imperfecta. La presencia de vello corporal, algo natural, se convirtió en un defecto que debía corregir, y la falta de educación por parte de su madre sobre estos temas la hizo sentir culpable. Tanto Ita como Cielo fueron criticadas por sus madres por vestirse de forma poco femenina, recibiendo comentarios desaprobatorios que vinculaban su apariencia a una supuesta homosexualidad y les restaban libertad para decidir sobre su propia imagen.

Las narrativas de las protagonistas evidencian que las construcciones sociales violentas –la homofobia, el racismo y los cánones de belleza–, operan como mecanismos de un sistema patriarcal que deja cicatrices duraderas. Estos daños despojan a las mujeres de elementos fundamentales como la seguridad, la autoestima y la libertad de expresión. Las hieren con la creencia de que son imperfectas, feas o inadecuadas, y las fuerzan a una lucha constante por ser aceptadas. Asimismo, las exponen a nuevos ciclos de violencia, inscribiendo sus efectos en los cuerpos a través de manifestaciones somáticas como alergias, asma, ansiedad y depresión.

28

Conclusiones

El análisis de las narrativas reafirma que las violencias patriarcales son un sistema estructural que moldea los cuerpos y subjetividades de las mujeres. La conceptualización de los daños a través de las categorías de despojos y heridas ha demostrado ser una herramienta fértil para comprender sus consecuencias profundas y duraderas. Los cuatro daños identificados – silenciamiento, autorrechazo, abandono y construcciones sociales violentas– están intrínsecamente conectados, formando un entramado complejo de opresión. El cuerpo se convierte en el archivo vivo de estas violencias, encarnando los daños en forma de enfermedades crónicas, malestares físicos y afecciones emocionales. Los problemas de tiroides, quistes, vaginismo, alergias, asma, depresión y ansiedad son la expresión material de una historia de opresión.

Las narrativas analizadas permiten comprender que los daños producidos por las violencias

patriarcales no pueden reducirse a experiencias individuales o acontecimientos excepcionales. Por el contrario, constituyen expresiones concretas de procesos históricos y estructurales que se inscriben en los cuerpos de manera diferenciada. Los mapeos corporales evidencian que el cuerpo funciona como un archivo vivo donde permanecen registradas las huellas de las violencias sufridas, pero también las estrategias de resistencia, supervivencia y reapropiación desarrolladas por las mujeres. Draper (2024) señala que los cuerpos constituyen archivos vivos donde se inscriben las marcas de la violencia, pero también las posibilidades de resistencia y reapropiación. Desde esta perspectiva, el cuerpo no puede ser entendido únicamente como espacio de daño, sino también como lugar de producción política y reconstrucción subjetiva. En este sentido, las enfermedades, malestares físicos y afectaciones emocionales identificadas en las narrativas no son comprendidas como fenómenos exclusivamente biológicos, sino como manifestaciones encarnadas de experiencias sociales e históricas de dominación.

Finalmente, este trabajo subraya que el primer paso para la sanación es el reconocimiento consciente de estas violencias y sus daños. Aunque este proceso no es suficiente por sí solo para dismantelar las estructuras patriarcales, sí puede generar fracturas significativas en la reproducción del *habitus* violento en la vida cotidiana. Nombrar los daños es un acto político que rompe el silencio y afirma que nuestros cuerpos no son solo receptáculos de violencia, sino también espacios de memoria, resistencia y poder.

29

Referencias

- Bourdieu, Pierre. (2000a). *La dominación masculina* (Joaquín Jordá, Trad.). Editorial Anagrama.
- Bourdieu, Pierre. (2000b). *Esquisse d'une théorie de la pratique, précédé de trois études d'ethnologie kabyle*. Éditions du Seuil.
- Alegría, Claribel. (2019). "La gitana" y "En la playa". En *Mujeres, amor y libertad. Textos breves de autoras mexicanas e iberoamericanas leídos en el marco del Día de las escritoras en la Biblioteca Nacional de México*. Centro Cultural Universitario. https://bnm.iib.unam.mx/files/iib/actividades-academicas/escritoras19_finalv2.pdf
- Cruz, Delmy. (2016). Una mirada muy otra a los territorios-cuerpos femeninos. *Solar*, 12(1), 35-46.
- Cruz, Salvador. (2010). Julia Estela Monárrez Fragoso (2009), Trama de una injusticia. Feminicidio

sexual sistémico en Ciudad Juárez. *Región y Sociedad*, 22(47), 201-206.
<https://doi.org/10.22198/rys2010/22/452>

Draper, Susana. (2024). *Libres y sin miedo: Horizontes feministas para construir otros sentidos de justicia*. Tinta Limón.

Federici, Silvia. (2010). *Calibán y la Bruja: Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. Traficantes de Sueños.

Fulchiron, Amandine (2018). *La “ley de mujeres”: amor, poder propio y autoridad: mujeres sobrevivientes de violación sexual en guerra reinventan la justicia desde el cuerpo, la vida y la comunidad*. [Tesis de doctorado]. Universidad Nacional Autónoma de México.
<https://repositorio.unam.mx/contenidos/74188>

Gutiérrez, Raquel. (2015). *Desandar el laberinto: Introspección en la feminidad contemporánea*. Editorial Tinta Limón.

Gutiérrez, Raquel. Noel, María. y Reyes, Itandehui. (2018). El entre mujeres como negación de las formas de interdependencia impuestas por el patriarcado capitalista y colonial. Reflexiones en torno a la violencia y la mediación patriarcal. *Heterotopías*, 1(1).
<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/heterotopias/article/view/20007>

Izquierdo, Sandra. (2022). *Daños patriarcales y procesos de sanación y reapropiación: relatos de vida desde los cuerpos de cinco mujeres* [Tesis de maestría, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla]. <https://hdl.handle.net/20.500.12371/18394>

Mies, María. (2019). *Patriarcado y acumulación a gran escala mundial* (Paula Martín y Carlos Fernández, Trads.). Traficantes de Sueños.

Sagot, Montserrat. (2008). Estrategias para enfrentar la violencia contra las mujeres: reflexiones feministas desde América Latina. *Athenea Digital. Revista De Pensamiento E investigación Social*, (14), 215–228. <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.571>