

## ¿CÓMO SER MUJER?... ¡Y SALIR BIEN LIBRADA!

**Gabriela Pérez Díaz**

gabyperez15@yahoo.com.mx

C.A.M. "CALA" Educación Especial

**REDIEEM**

### **Introducción**

El presente documento es una historia de vida que pretendo se desarrolle en una investigación en relación a la educación, la cultura y las sexualidades de las personas.

La educación que recibimos en nuestro entorno, ya sea formal o informal, nos va conformando en todos los sentidos en nuestra sexualidad, lo que repercute en nuestro comportamiento, en la forma de expresarnos incluso en nuestras decisiones. A partir del sexo con que nacemos se va dando esta educación de la sexualidad y va determinando las experiencias que se nos ofrecen o se nos permiten. Siempre hay formas de evitarlo, pero para ello tenemos que saber que hay más opciones de las que conocemos o vivimos, con nuestra familia, por ejemplo. Si no sabemos que hay más allá de nuestra familia y lo que nos rodea, no sabremos que podemos hacer o ser algo diferente. Podemos cambiar desde el respeto hacia la persona, hacia sí misma y así podemos respetar a los y las demás que tanta falta hace para contrarrestar el machismo, abatir el feminicidio y fomentar la expresión de las emociones por igual, en hombres y mujeres. Que no haya unas emociones para los hombres y otras para las mujeres.

Hace 20 años, un día sentada en la sala de la casa de mi suegra abrí el periódico y dije, quiero estudiar algo. Yo ya trabajaba, casada, con un hijo en preescolar, sentía que necesitaba hacer algo más. Vi anunciados los diplomados en sexualidad humana y me dije: "suena interesante", ¿Qué? El saber acerca de mi sexualidad. Algo prohibido desde mi educación pero como tal, tentador.

Nunca imaginé todo lo interesante y trascendental que iba a ser en mi vida.

Anoté los datos, el periódico no era mío, y me inscribí. Ha sido una de las mejores decisiones que he tomado en mi vida. Tomé los dos diplomados, el de Educación Sexual y el de Consejería en Sexualidad Humana y desde entonces sigo aprendiendo y trabajando en relación a mi sexualidad y la sexualidad de las personas. Se abrió una puerta enorme, un zaguán diría más bien. Tengo otra visión de quién soy y lo que soy, incluso de quién era. Sé que muchas cosas que hice y que hago tienen que ver con mi condición de mujer, queretana, nacida en los sesentas y de provincia. Por ejemplo el casarme por la iglesia, lo hice para complacer a mi mamá y porque así marcaban las

costumbres de mi época y mi familia. Yo fui una mujer “quedada” muchos años. Así se les decía a las mujeres que rebasaban cierta edad y no se casaban aún, y eso pesaba. En mi entorno, un pueblo, Tequisquiapan, Querétaro; finales de los setentas principios de los ochentas; la edad ideal para casarse era entre quince y diecisiete años. Cuatro de mis cinco hermanas y mi hermano se casaron antes que yo y yo soy la mayor, sólo la más chica se casó después de mí. Había mucha presión: de la familia, de conocidos y conocidas, incluso de desconocidas que se enteraban que yo no estaba casada a mis más de veinte años.

Mis amigas se casaban, ya no tenía con quien salir. Busqué diferentes grupos de amigas y amigos pues se casaban. Fue una época muy difícil.

Años después de que inicié mi formación en Educación de la Sexualidad y por lo tanto en el conocimiento sobre mi sexualidad, decidí que lo quería compartir. Considero que hay muchas mujeres como yo, que ignoran lo relacionado con su vida sexual, que posiblemente no saben o no creen que pueden desear, que pueden decirle a su pareja ¿qué es lo que quieren en relación a su erotismo?, sin que sean consideradas unas putas, por su pareja o por ellas mismas. Incluso compartir ¿por qué y para qué? de la palabra puta.

Marta Lamas sostiene que la expresión puta se usa no sólo para nombrar a las trabajadoras sexuales; se usa para calificar a las mujeres que no se ajustan a los lineamientos de “decentes” (sea porque tienen relaciones sexuales libres o simplemente porque visten de manera llamativa); pero también ciertos hombres utilizan dicho apelativo como venganza cuando una mujer resiste sus avances indeseados. Por eso el calificativo de “puta” les sirve a ciertos hombres como insulto y socialmente se vuelve un arma para mantener a raya a las mujeres: el temor de ser calificadas de “putas” las predispone a aguantar malos tratos o restricciones a sus deseos. Así, la utilización arbitraria y sexista de “puta” cuando el comportamiento de las mujeres no es lo que se espera hace que en cualquier momento las mujeres puedan ser estigmatizadas como putas (Lamas, 2011)

La palabra “puta” en sus diversos significados funciona como regulador de las conductas y los cuerpos de las mujeres, generando en paralelo una división entre las “chicas bien” y “las otras, las putas”. Desde pequeñas nos enseñan cómo comportarnos para “no ser putas”, e imprime en el cuerpo de la mujer el miedo a ser adjetivadas como tales, estableciendo una

doble moral en la que sentir placer por el sexo no sólo no está permitido sino que desvaloriza a la mujer, y sólo es posible vivirlo a escondidas y con culpa.<sup>1</sup>

Ahora sé que ser puta es ser dueña de tu cuerpo y de tus deseos sin temor a ser juzgada, ser puta es decidir con quién quieres tener relaciones sexuales y permitirte disfrutarlo y también decidir con quién no las quieres tener. Ser puta es ser una mujer empoderada. Este término lo utilizan las mujeres feministas y su definición es la siguiente:

La mujer empoderada es la que se vale por ella misma. Tiene una actitud firme ante sus decisiones, no permite que sea influenciada de forma negativa. Admite sus debilidades pero las convierte en fortalezas. La mujer empoderada se siente libre ante las adversidades<sup>2</sup>

Por eso considero importante que las mujeres sepan que en muchas ocasiones sus decisiones las toman con base a la educación de la sexualidad que han recibido, formal e informal. Por ejemplo si deciden estudiar; ¿qué estudiar?, ¿por qué deciden estudiar tal o cual carrera? Si deciden o no, tener hijos, trabajar, vivir en pareja. Muchas de estas decisiones las toman a partir de la educación sexual que han recibido. Tal vez no es determinante pero sí de gran peso y en muchos casos sí lo es.

No sólo las mujeres, sé que los hombres también tienen lo suyo pero a mí me interesa hablar de las mujeres en este momento.

Yo habría agradecido enormemente que “alguien” me hubiera orientado, por ejemplo cuando tuve mi primer periodo menstrual. Desde el hecho de cómo ponerme la toalla sanitaria hasta el porqué del mismo. ¿Por qué las mujeres menstruamos? Hubiera cambiado tanto mi opinión sobre la menstruación. Para empezar, no la habría sufrido. Lo que escuchaba era: “¡Pobre, es tu cruz por ser mujer!” Qué diferente habría sido si me hubieran dicho que mi menstruación era como una “cobijita” dentro de mi matriz la cual protegería al óvulo fecundado al yo embarazarme y que cada mes se deshecha si no lo recibe. Yo habría tenido otra idea de lo que significa la menstruación. Ni

---

<sup>1</sup> <http://desgenerandoelgenero.blogspot.com/2014/12/el-ser-mujer-el-devenir-puta.html> Marta Lamas. Diciembre de 2014

<sup>2</sup> <http://frutaprohibidard.com/participa-en-el-evento-mujer-sin-barreras-la-conferencia-mas-importante-sobre-la-mujer-7-de-novie/> Fruta prohibida. 24 de enero de 2013

mi mamá, ni la maestra o alguna mujer mayor me lo dijeron. No lo hicieron, porque de eso no se hablaba y las mujeres adolescentes de mi edad tampoco lo hablaban.

Alguien que me hablara por ejemplo, sobre las opciones que podía tener además de las que históricamente tenía por ser hija de María Díaz y Juan Pérez. Que no sólo era casarme y tener hijos porque soy mujer de provincia de la década de los ochentas. Muchas, muchas veces escuché a mi familia o a cualquier persona conocida, decirme que no tenía necesidad de estudiar pues mi marido me iba a mantener.

¡La enfrenté! Enfrenté esa afirmación. Decidí seguir estudiando. Me rebelé contra mi abuela materna y contra todas esas personas que le decían a mi mamá que no perdiera su tiempo ni su dinero en mí, que antes de terminar o al terminar la escuela, me iba a casar y a dejar todo. Afortunadamente mi mamá me apoyó y enfrentó a su familia y a las personas que sin conocerme me juzgaban por el simple hecho de ser mujer. Esas personas que tenían la certeza de mi futuro sin conocerme. Sólo por ser mujer, creían saber lo que haría.

Ahora, a partir de lo que he aprendido y vivido como mujer, me propongo compartir lo que sé, lo que he aprendido y vivido en relación a mí, a mi concepto de ser mujer. Yo no sé si voy a cambiar la vida de alguien, si lo que comparto les sirva porque no todas necesitamos lo mismo. Pero creo que todos y todas tenemos derecho a saber que nuestra vida es más allá de lo que hemos visto y vivido con nuestra familia y nuestro entorno. Que nuestro cuerpo es nuestro y de nadie más, que nuestros pensamientos son una construcción social pero que nosotras tenemos la posibilidad de elegir si seguimos en ese constructo o hacemos un alto y volteamos hacia otro lado.

La educación de la sexualidad se da en mínima medida con la teoría y en mayor medida con el ejemplo. A pesar de que he podido aprender mucho y cambiar paradigmas no puedo hacerlo por completo. Me precede la historia de mis antepasadas, de las mujeres en mi vida que llevo tatuada en la piel, en mi cuerpo.

He visto como grandes “vacas sagradas” de la sexología (así se les dice a las personas muy especializadas en un tema en específico), repiten actitudes que quisieran desaparecer o que a los ojos de las demás son hasta aberraciones: Por ejemplo una sexóloga a quien admiro por toda su trayectoria y su saber, quien se sabe dueña de su cuerpo y de su vida y lo fundamenta; no pudo

divorciarse de su esposo aunque ya no había un vínculo erótico entre ellos, porque necesitaba que su hija se casara antes.

Absurdo pero así pensamos muchas mujeres. A veces no podemos dejar de ser lo que somos, mujeres para otros, término utilizados por Marcela Lagarde, feminista que trabaja activamente por los derechos de las mujeres.

He cambiado y mucho o tal vez no tanto. Tal vez ahora me reafirmo con certeza sobre quién soy. Siempre he sido diferente a las mujeres a mi alrededor: rebelde, controversial, insumisa. Desde muy chica supe qué quería para mí, cómo quería ser de grande y aunque me casé, no he dejado de ser independiente, dueña de mi vida, en mayor o menor medida. Tal vez un tanto egoísta, pienso en mí antes que en los demás. Esta opinión la tienen otras mujeres sobre mí, pero la mayoría de las veces no me importa.

Ahora lo entiendo así, anteriormente me dedicaba a otros y mi manera de complacer era a través de la comida, así lo aprendí de mi mamá y de mi abuela materna. Por años me dediqué a cocinar para los otros. Eso hacían las mujeres de mi familia. La cocina era el lugar de la mujer y yo lo adopté sin darme cuenta. Ahora no, ahora cocino pocas veces, ya no preparo esas comidas deliciosas y abundantes para mis seres queridos. Ahora los veo, salgo con ellos, pero no cocino o si lo hago es ocasionalmente no como la única manera de agradar y mucho menos como una obligación. Así lo sentí muchos años, que era mi obligación cocinar para...

La educación de la sexualidad es para mí el educarme para la vida desde mi condición de ser mujer. Para Fernando Barragán, sexólogo español

La sexualidad humana constituye un conjunto amplio de manifestaciones comportamentales y actitudinales que fundamentalmente se estructuran por influencias culturales y sociales, más que por una determinación biológica.<sup>3</sup>

Esta educación de la sexualidad se da en dos vías: la educación informal y la educación formal. En 1994 la CONAPO formuló su definición de Educación informal:

---

<sup>3</sup> Barragán, F. (1993). La Educación Sexual Guía Teórico Práctica, España. Paidós.

La Educación informal se va generando de diversas formas, se inicia a partir del nacimiento mediante la familia, aquí es en donde se transmite valores y creencias que irán formando actitudes y pautas de comportamiento; es en donde se sostienen y perpetúan los roles de género asignados a mujeres y hombres que la sociedad requiere para los individuos que la forman. Se marcan una serie de conductas y actitudes apropiadas para los hombres y las mujeres.<sup>4</sup>

Por eso desde el momento en que se sabe el sexo de un bebé ya se está determinando ¿cómo va a ser su vida? ¿Va a vestirse de rosa o de azul? ¿Se le lleva una muñeca, un peluche, un juego de té, un carrito, un balón, una pistola? Como si los juguetes fueran exclusivos para cada género. No lo son, aunque así se ha creído o se crea aun hoy en día.

Desde antes de nacer ya se están haciendo planes y pensando en el tipo de educación que va a recibir ese niño o niña. ¿Va a entrar a ballet o va a formar parte del equipo de futbol? Podrán decirme que ya no es así, pero desafortunadamente sigue vigente esta práctica. Seguimos pensando en función del sexo en casi todo. Por supuesto que ahora hay más oportunidades pero en ocasiones cuesta trabajo conseguirlas. Por ejemplo, ahora ya se permite que las mujeres jueguen futbol, practiquen boxeo, deportes que eran exclusivos de los varones y siguen siendo en su mayoría para varones. Otro ejemplo es el que las mujeres en su mayoría, hoy en día, disponen de su dinero, trabajan fuera de casa, (además del trabajo que le corresponde por ser mujer dentro de la misma). Ellas determinan en qué se lo gastan.

Hay papás y mamás con mayor apertura, hay papás que se encargan de cuidar y educar a sus hijos e hijas y mamás que salen a trabajar fuera de casa, pero sigue habiendo también los que siguen creyendo que “cada quien con su cada cual”: La mujer a la cocina y los hombres al trabajo. Esto es muy independiente del hecho de que existen chefs varones, por ejemplo, en muchos casos pueden ser reconocidos por ser varones y no por la calidad de su trabajo porque entonces sí es reconocida la labor del varón, aunque esté realizando una actividad “propia de la mujer”.

Todo esto tiene que ver con la educación, con la educación de la sexualidad, con la expresión de nuestra sexualidad la cual no se refiere únicamente a la genitalidad. Tiene que ver con ¿cómo nos

---

<sup>4</sup> CONAPO, Bustos, O. (1994) Antología de la Sexualidad Humana. La formación del género: Impacto de la Socialización a través de la educación. México. Porrúa.

vestimos?, ¿cómo nos sentamos? ¿Qué postura tomamos si estamos hablando con un varón o con una mujer? Incluso ¿qué pensamos de un tema? De religión, de política. Nuestra sexualidad puede determinar nuestras respuestas.

Juan Luis Álvarez-Gayou, sexólogo fundador de la primera Institución formadora de sexólogos y sexólogas en México afirma que:

La educación formal de la sexualidad proporciona a la persona todos los elementos de juicio necesarios para la toma de una decisión en cuanto a su conducta y actitudes.<sup>5</sup>

Este es mi punto de referencia, que las personas no sólo debemos recibir educación informal de la sexualidad también educación formal para tener un panorama más amplio de nuestra propio modo de vida.

Considero que la educación formal que se da en las escuelas es limitada, se centra en algunos puntos muy específicos y muy determinados (por ejemplo: la reproducción) las y los docentes no tienen la formación adecuada para ofrecer mayores elementos.

Creo que en relación a nuestra sexualidad, partimos de lo que vemos, oímos, olemos, comemos y tocamos. Esas formas de aprender son más efectivas que el discurso de papá, de mamá, de la maestra o el maestro. Considero que tiene mayor peso el escuchar cómo critican a la hija de la vecina porque se embarazó sin estar casada que si me dicen su opinión sobre los embarazos adolescentes. Aunque esto no tenga nada que ver con una decisión asertiva en relación a un embarazo adolescente. El hecho de que forme mi propia opinión al respecto no quiere decir que voy a tomar la “mejor” decisión. Pensándolo así me pregunto: ¿Mejor decisión? ¿Para quién? No necesariamente para la o el adolescente.

La educación de la sexualidad no es atemporal, tiene un tiempo y un lugar. No se educa de la misma manera en la ciudad de Querétaro que en la comunidad de Landa de Matamoros. Ni es la misma en México que en China. Las formas y las reglas se dan dependiendo del lugar, su tiempo y

---

<sup>5</sup> Álvarez-Gayou, J. L. (1979) Elementos de Sexología. México. Interamericana.

sus necesidades y no me refiero a las necesidades de la persona quien se educa, me refiero a las necesidades de un sistema, de un colectivo.

Un ejemplo muy claro es la celebración del día de las madres. Esta celebración se instauró en México en la década de los 20's con la finalidad de contrarrestar las iniciativas liberales que se estaban desarrollando en el estado de Yucatán. En esa época Felipe Carrillo Puerto gobernador de Yucatán apoyó abiertamente las ideas liberales de las mujeres en relación a su emancipación en torno a su derecho a elegir la cantidad de hijos que querían tener, entre otros derechos que planteaban. Eso por supuesto no gustó nada a los conservadores quienes para contrarrestar esas ideas contaron con el apoyo de la iglesia católica, del entonces secretario de Educación Pública José Vasconcelos y del periódico Excélsior. Un grupo que abordaría el tema desde diferentes áreas instauró el 10 de mayo como fecha a conmemorar el "día de las madres" promoviendo con ello el amor filial y construyendo un monumento a "la que nos dio el ser". Abordando desde estos puntos tan estratégicos (la iglesia, la escuela y los medios de comunicación) consiguieron fácilmente acallar las voces liberales de las mujeres yucatecas, quienes no callaron pero su voz tardó más en hacerse escuchar. Ese fue el motivo para iniciar esta celebración. De ninguna manera era por reconocer el valor de la mujer como madre.

Muchas costumbres que ahora repetimos sin saber por qué, provienen de actitudes machistas o de sumisión de la mujer. Es cierto que muchas, muchas mujeres toman decisiones en relación a la familia, pero esta participación tiene que ser oculta, no evidente. ¿Por qué? Porque se debe hacer creer que es el hombre quien toma las decisiones, quien determina el rumbo de la familia, aunque la mujer trabaje, incluso aunque sea ella quien mantiene a la familia o que el papá esté ausente físicamente pero presente de alguna manera, a distancia. Ejemplos de esto hay muchos: hoy en día se acostumbra aún en muchos lugares a que el varón sea quien pague la cuenta o sea quien invite a salir a su novia. Hace más de cien años, las mujeres no tenían derecho a manejar dinero, no cobraban de ninguna manera por su trabajo. Su dinero, producto de una herencia por ejemplo, (la cantidad que fuera) tenía que ser administrado por un varón, su papá, su hermano mayor o menor, su esposo, cualquier figura masculina. Entonces, si una mujer salía a la calle, lo cual tampoco podía hacerlo sola, si salía con un varón o un "acompañante" quien la cuidaba, no podía disponer de dinero para comprar algo y tenía que esperar a que su acompañante lo ofreciera si se daba el caso; por lo que era el varón quien pagaba todo, un helado, un refresco, un agua, todo. Ella no tenía dinero para nada.



Ahora, las mujeres ya tenemos la posibilidad de ganar nuestro dinero pero sobre todo de disponer de él, aún algunas mujeres permiten que sea su pareja o esposo, quien lo administre con el pretexto de que alcanza para más o porque ella es muy despilfarradora. Incluso si la mujer administra su dinero, prefiere comprarle una blusa a su hija, un video juego a su hijo a comprarse una bolsa de mano para ella, porque este último no es artículo de primera necesidad. No, creo que no es eso. Me parece que a muchas mujeres aún nos cuesta trabajo darnos regalos, disponer de lo nuestro para nosotras, de lo que nos ha costado ganar, porque nos han enseñado que debemos trabajar para los otros.

¿Cuáles han sido mis aportaciones?

Desde que egresé de los diplomados en Sexualidad Humana me he acercado a espacios que promueven cambios de paradigma. Como ya mencioné, iniciando con el reconocimiento de mi propia sexualidad, participando en talleres y congresos relacionados con la educación sexual. El uso del lenguaje inclusivo ha sido una de las principales herramientas para visibilizar a la mujer, a mi misma. Ha sido tan difícil esta sencilla acción. De tanto peso que ha generado grandes polémicas, incluso diferencias entre hombres y mujeres. Es muy claro que suele pasar que se asuma la consigna, tener un lenguaje inclusivo, pero no se comprenda la intención, sólo se siga por consigna no por convicción, mucho menos por reconocer el impacto que puede tener hablar de manera inclusiva.

Un ejemplo del peso tan grande que tiene el lenguaje inclusivo en la vida de las personas, de las mujeres y de los varones es lo sucedido con la Constitución de nuestro país. “Por no referirse explícitamente a las mujeres en el lenguaje, se les ha discriminado o se han violentado sus derechos humanos. Por ejemplo, la Constitución mexicana de 1917 decía: “Son ciudadanos de la República los que, teniendo una forma honesta de vivir...”. En materia electoral, esta disposición se interpretó literalmente y, por eso, se excluyeron a las mujeres para votar y ser votadas durante 36 años, argumentando que la ley hablaba de mexicanos.

Por eso, en 1953 se reformó el artículo 34 constitucional para que señalara: “son ciudadanos de la República los varones y las mujeres que teniendo la calidad de mexicanos reúnan...” (Líneas de

comunicación interna para el uso de lenguaje incluyente y no sexista, pág. 15.(Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (Conavim)

A partir de esta deconstrucción de lo aprendido y adquiriendo nuevos aprendizajes he participado como voluntaria en diferentes programas por parte de la Comisión Estatal contra el VIH-SIDA, ofreciendo talleres, conferencias, sobre todo en escuelas; incluso participé en ferias en conmemoración a la lucha contra el VIH-SIDA. Por más de diez años formé parte de un proyecto de educación sexual a partir de la presentación de la obra de teatro “Monólogos de la vagina” con más de 100 presentaciones, incluida una temporada de tres meses en una casa de la cultura de la ciudad donde vivo, Querétaro, Qro., México. La experiencia en esta actividad ha sido enorme, no quiero abarcar mucho espacio en este documento pero diré que ha sido uno de mis mayores éxitos ya que a través de la actuación conjugado con los conocimientos sobre educación sexual, tuve oportunidad de compartir y conocer opiniones, experiencias relacionadas con la sexualidad de hombres y mujeres pues aunque la línea era educación sexual de la mujer, los hombres también tienen injerencia, forman parte de la vida de las mujeres de una o de otra manera, y no me refiero a una pareja, me refiero a un padre, un hermano, un amigo, etc. A lo largo de estos años escuché tantas historias, tantas reflexiones, tantas preguntas de mujeres en relación a su propia sexualidad, a sus propios tabús, incluso mitos que siguen vigentes. Llevamos la obra de teatro a todos los espacios inimaginables, a escuelas, de nivel medio y superior, pero también de educación básica, en este caso dirigida sobre todo a madres de familia, pero eventualmente a alumnas de secundaria. Estuvimos en empresas privadas, en hospitales del sector público y privado, con médicos y médicas, en eventos de diferentes tipos, incluso campañas electorales, en plazas públicas, en grandes escenarios, en fin, “Monólogos de la vagina” fue de gran impacto. La dinámica era a través de invitaciones dirigidas a la Comisión Estatal contra el VIH-SIDA, participamos de cuatro a seis mujeres voluntarias, de una selección de poco más de veinte mujeres. La invitación fue de diferentes lugares del estado, incluso salimos a otros estados como Guerrero y Guanajuato, llevando la obra.

Se presentaba la obra de teatro, con el formato de la autora Eve Ensler a través de lecturas dramatizadas y entre monólogo y monólogo leíamos notas informativas relacionadas con las condiciones de las mujeres en el mundo en relación a su sexualidad. Al final de la presentación de los monólogos se abría un espacio de intercambio, invitando a opinar sobre los monólogos y muchas veces terminaban hablando de sus propias experiencias. Las personas se despedían

agradecidas por la experiencia ya que era algo agradable pero sobre todo se iban con la reflexión de cómo estaban viviendo su sexualidad, hombres y mujeres.

## **Conclusiones**

Definitivamente, estoy convencida de que la educación es un arma muy potente para controlar un sistema social. A través de la educación a lo largo de los años se va formando un carácter. Nuestra familia tiene la posibilidad de fortalecer nuestra personalidad, de promover que tengamos una forma de pensar crítica sobre nuestra propia educación, sobre nuestra vida y así promover cambios en paradigmas establecidos.

Nosotras y nosotros podemos cambiar estos paradigmas, re educándonos, siempre desde el respeto hacia la otra persona pero sobre todo desde el respeto hacia sí misma, hacia mí. Respetándome yo puedo respetar a las demás personas, ser una mujer empoderada a pesar de que los modelos que he tenido en mi vida sean diferentes. Se puede cambiar, es necesaria la intención.