



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA**

---

---

**UNIDAD XOCHIMILCO**

**DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES**

**VIVIR MIS EMOCIONES**

**Experiencias y resistencias de adolescencias mexicanas en torno a los estereotipos de género y su impacto en el desarrollo de habilidades emocionales.**

**TRABAJO TERMINAL**

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:  
LICENCIADAS EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTAN:**

Cuevas Buendía Vania Joselyn

Martínez Jiménez María Guadalupe

**ASESORES:**

Corona Caraveo Yolanda Alicia

Pérez y Zavala Carlos Rodolfo

**LECTORES:**

Sokolova Grinovievkaya Anna Vitalievna

CIUDAD DE MÉXICO

JUNIO 2021

## AGRADECIMIENTOS

Junio 2021

*Agradecemos a la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco por ser nuestro hogar durante 5 años, las experiencias y aprendizajes que obtuvimos en sus aulas y jardines quedarán grabadas para siempre en nuestro corazón.*

*A nuestras profesoras y profesores, especialmente a la Dra. Yolanda A. Corona Caraveo y al Dr. Carlos R. Pérez Zavala quienes nos guiaron en la ardua tarea de realizar este trabajo terminal, gracias por su dedicación, paciencia y palabras de aliento, especialmente durante estos tiempos difíciles.*

*A las y los adolescentes que participaron voluntariamente en la realización de esta investigación, que confiaron en nosotras para contar sus historias y nos apoyaron con sinceridad.*

Joselyn Cuevas y Guadalupe Jiménez.

*A mis padres, Alfredo Diaz y Lilia Cuevas, por siempre apoyarme incondicionalmente, no imaginé que llegaría tan pronto el momento de agradecer por esta vida de constante lucha y superación, quiero expresarles que mis logros y esfuerzos son también suyos y constituyen gran parte del legado que me pudieron dar.*

*A mis hermanas y hermano, Zaid, Kinari, Ivana, Alexa y Analía Diaz, por toda la paciencia y comprensión que me tuvieron, por preocuparse por mi bienestar, por hacerme sentir bien incluso en mis momentos más difíciles, les comparto este logro de mi vida, esperando que los impulse a formar sus propios logros.*

*A mi abuela, Juana Buendía, por siempre creer en mí, darme todo su apoyo incondicional y estar orgullosa de mí, y sobre todo por todo el amor que siempre me ha dado.*

*A todos aquellas amigas y amigos que siempre me motivaron a seguir, que me tuvieron paciencia, que creyeron en mí, principalmente Yohali Flores, Kalinne Miranda, Yurixy Mendoza, Vanessa Ortega, Juan Beltrán y Gloria Olvera, al igual que mi novio Carlos Estrada, quien siempre estuvo en mis momentos difíciles, me escuchó quejarme, reírme y me motivó a seguir.*

*A mi amigo Iván García Velasco, que aunque ya no se encuentra a nuestro lado, sé que sin duda me habría mostrado su apoyo, habría estado en los momentos que para mí fueran importantes y me habría sacado de mis momentos difíciles para al menos hacerme sonreír.*

*A mi compañera y amiga Lu, sin ti no habría podido continuar, sin ti esto no se habría podido realizar de la forma en que se realizó, por todos los buenos y malos momentos que pasamos en el proceso de nuestra investigación, eres una parte vital de este trabajo y para mi vida.*

*Y finalmente a mí, por no rendirme, por luchar por aquello que siempre me planteé desde que era una niña y por fin conseguir una de mis metas que era llegar hasta este punto ¡Lo lograste!, espero que sigas esforzándote por todo aquello que quieres conseguir.*

Vania Joselyn Cuevas Buendía.

*A mi querido hermano César, por ser mi mayor apoyo y motivación, por protegerme, procurar mi bienestar, creer en mí cuando yo no puedo hacerlo y hacerme reír cuando todo va mal, espero que puedas estar tan orgulloso de mí como yo lo estoy de ti.*

*A mí madre Lourdes Jiménez por ser mi hogar, mi luz, mi amiga; sin tu amor, apoyo y fe incondicional, no podría haber llegado hasta aquí, sé que has apostado mucho por mí. A mí padre Francisco Martínez por tu esfuerzo y ejemplo de superación, por los consejos y lecciones que me has compartido. Este logro no es solo mío también les pertenece a ustedes.*

*A Joss mi amiga y compañera, por no rendirte ni permitir que yo lo hiciera, por las horas dedicadas y los sacrificios hechos, sin ti y tu dedicación la elaboración de esta investigación no hubiera sido posible.*

*A mí abuelo Telesforo Jiménez, siempre me amaste y confiaste en que lograría grandes cosas, partiste de este mundo sin verme cumplir esta meta y me haces tanta falta, espero que donde estés puedas sentirte orgulloso de mí.*

*Finalmente a todas las personas que han creído en mí y me han alentado, a mi tía Guillermina Martínez por procurarme, mi tío Inocente Martínez por apoyarme aún a la distancia, a mi amigo Rodrigo sin ti la vida universitaria no habría sido tan divertida.*

María Guadalupe Martínez Jiménez

# ÍNDICE

Justificación.....	7
Planteamiento del problema.....	8
Preguntas de investigación.....	13
Hipótesis.....	13
Objetivos.....	14
Objetivo general.....	14
Objetivos particulares.....	14
Marco teórico	
Capítulo 1. Sociedad, instituciones imaginarias y significaciones.....	15
1.1 Instituciones imaginarias.....	15
1.2 Significaciones imaginarias.....	17
Capítulo 2. Género.....	20
2.1 El género como institución.....	20
2.2 Construcción de los roles de género en México.....	22
2.3 Nuevas significaciones del género.....	24
Capítulo 3 Emociones.....	26
3.1 ¿De qué hablamos cuando hablamos de emociones?.....	26
3.2 Emociones y las reglas del patriarcado.....	29
3.3 Inteligencia emocional.....	32
Capítulo 4 Ser adolescente.....	38
4.1 Adolescencia.....	38
4.2 Familia, escuela, amistades y medios de comunicación.....	42
Marco metodológico	
Sujetos.....	47
Selección del campo.....	47
Técnicas empleadas.....	48
Procedimientos.....	50
Alcances y limitaciones.....	50

Categorías de análisis.....	52
Análisis de datos.....	52
<i>¿Quién soy? ¿Quién quiero ser?</i> .....	52
<i>Rompiendo estereotipos</i> .....	58
<i>Inteligencia emocional</i> .....	65
<i>Empatía para no dañar</i> .....	71
Reflexiones finales.....	76
Referencias y fuentes de consulta.....	79
Anexos	
Solicitudes de permiso de las y los adolescentes.....	83
Encuadre y guía de entrevista.....	89
Entrevista a A.....	91
Entrevista a V.....	101
Entrevista a D.....	111
Entrevista a E.....	117
Entrevista a R.....	126
Entrevista a M.....	134
Entrevista a N.....	143
Entrevista grupal 1.....	154
Entrevista grupal 2.....	169
Entrevista grupal 3.....	187
Tercer y última entrevista (foto).....	202

## JUSTIFICACIÓN

A partir del momento que nacemos estamos atravesados por las *instituciones imaginarias de la sociedad*, donde primeramente somos introducidos a la institución del género, que mediante *significaciones imaginarias*<sup>1</sup>, valores, normas y estereotipos que nuestras madres y padres nos transmiten de la sociedad patriarcal y conservadora en la que fueron criados. Sin embargo, las *significaciones imaginarias* que conforman la institución del género son diferentes en cada sociedad y contexto histórico, por ello en función del país en que nacemos y el género que se nos asigna, a partir de la construcción binaria -hombre mujer-, somos socializados, educados y criados, de esta manera introyectamos las significaciones imaginarias, para determinar lo que *debemos ser, sentir y cómo debemos relacionarnos* con los otros.

Así pues, consideramos importante investigar si estas significaciones, normas, valores y estereotipos producen sentido en las y los adolescentes mexicanos, particularmente en su modo de expresar y vivir sus emociones, o por el contrario, si gracias al cambio social y cultural que ha sobrevenido en México durante la última década (redes sociales, cine, tv, servicios de streaming, luchas sociales, etc.) se han creado nuevas significaciones en las y los adolescentes, además de qué manera lo instituido y lo instituyente han influido en su desarrollo emocional, y cómo afecta sus relaciones interpersonales.

Finalmente, como investigadoras pretendemos dar a conocer la importancia y necesidad de implementar modelos educativos que incluyan educación socioemocional en todos los niveles escolares, además de brindar talleres de asistencia voluntaria para la sociedad mexicana en general que brinden a niñas, niños, adolescentes y personas adultas herramientas que les permitan gestionar

---

<sup>1</sup> Aquellas que han transmitido y establecido la conducta y posición que cada sujeto tiene que ejercer, como Castoriadis asevera, son “la cohesión interna de un entretrejido de sentidos que penetran toda la vida de la sociedad, la dirigen y la orientan”. (2006, p. 78)

sus emociones, hacer frente a los problemas que el día a día presenta y forjar relaciones interpersonales respetuosas y empáticas.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Las emociones son parte de nuestra condición humana y son un elemento fundamental de la vida de las personas. Para entender la importancia de las emociones es necesario primero definir las, de acuerdo con UNICEF Chile las emociones *“son de aparición abrupta, más intensas (rabia, miedo, euforia, entre otras), y de corta duración. Por su carácter más intenso, las emociones afectan mucho más las percepciones que los sentimientos que son menos intensos pero más estables en el tiempo”* (s.f.), por su parte y para no confundirnos los sentimientos son: *“estados afectivos relativamente permanentes, que se instalan en nosotros y tiñen con su afecto una situación o relación. Los sentimientos más básicos son: la tristeza, la alegría, el temor, el descontento”* (s.f.)

Ambas afectan nuestra salud, la forma en que actuamos y nos relacionamos con los otros, por ello, como cualquier otra parte del ser humano necesita atención y cuidado, de acuerdo con el artículo *¿Tiene género las emociones?* publicado en el sitio web Mujeres en Igualdad, las emociones *“tienen la finalidad de transmitirnos un mensaje, por lo que debemos escucharla pero sin juzgarla; solo aceptarla y tomar conciencia para poder observarla de manera correcta y darle el espacio que se merece. (...) No podemos negar las emociones ya que, si las dejamos y no hacemos caso de ellas, al final se van enquistando y se convierten en un estado anímico”* (Cirujano, 2020) por lo tanto, es importante para nosotras, estudiantes de la carrera de Psicología, ahondar en el tema de la salud emocional en México, centrándonos en la población adolescente.

El desarrollo emocional es igual de importante que el desarrollo físico y cognitivo, sin embargo, tanto en el ámbito familiar como escolar ha sido relegado, para darle prioridad a la obtención de logros académicos, es decir notas altas, cumplimiento



de tareas, memorización de fechas *importantes*, participación en deportes o talleres, etc. Por ejemplo, según el Observatorio de innovación educativa del Tecnológico de Monterrey, en México *“hasta el 2016, (...) se les dio lugar a las habilidades socioemocionales en el currículum de educación básica, y se ha ratificado en los actuales planes y programas de estudio”*. (Heredia, 2020)

Adquirir habilidades emocionales es importante, pues tiene como objetivo que hombres y mujeres entiendan que la salud emocional es igual de importante que la salud física y que de hecho están estrechamente relacionadas, pues entre las consecuencias de no saber reconocer y expresar nuestras emociones encontramos depresión, ansiedad, fobias, adicciones, problemas para relacionarse, somatización es decir, *“que algo de naturaleza psíquica o mental se manifiesta en el "soma" (...) el cuerpo. Es habitual encontrar personas que se enferman del estómago cuando tienen ciertos conflictos, o que les salen ampollas en las manos cuando están muy estresados.”* (Unicef Chile, s.f); entre otras.

Sin embargo uno de los mayores retos al que nos enfrentamos es que en México existe un desinterés o apatía generalizada ante la salud mental y emocional, pues hay un desconocimiento social del impacto que las emociones tienen sobre la salud física, nuestras relaciones, el desempeño escolar, laboral y calidad de vida; este desconocimiento generalizado dificulta el cuestionamiento de las significaciones, imaginarios, roles y estereotipos existentes sobre el género y la expresividad y manejo de emociones que las madres y los padres se encargan de enseñar a sus hijas e hijos durante sus primeros años de vida. Desde pequeñas y pequeños nos educan para asumir que existen solo dos géneros<sup>2</sup> y que hay emociones propias de cada uno, la tristeza o pena es para las mujeres, mientras que el enojo y agresividad para los hombres, no resulta raro escuchar en la calle o reuniones familiares a padres y madres decir a sus hijas e hijos frases como: “los niños no lloran” o “las niñas no deben gritar, se ven feas”, reforzando los estereotipos de género que invalidan y castigan sus emociones.

---

<sup>2</sup> Aunque somos conscientes de que actualmente existe una gran variedad de géneros.

El género es un tema que puede llegar a causar confusión debido a que a menudo solemos confundirlo con el sexo biológico. Por ello, es necesario reconocer la diferencia entre el sexo biológico y el género. El sexo, como varios autores lo definen en el texto *Cuerpos, género y violencia: construcciones y deconstrucciones* “*es una cuestión biológica, que es totalmente independiente de nosotros, pues se nace con él y está referido principalmente al cuerpo, qué es aquello que está determinado por lo biológico (Los genitales, cromosomas, hormonas, etc.), con base a los cuales se le asignará un género al sujeto.*” (Zurolo y Garzillo, 2013, p. 806) Por ejemplo, si una persona al nacer cuenta con un pene entonces sus padres le asignarán el género masculino y si nace con vagina se le asignará el género femenino.

En las ciencias sociales, el género, es visto como una institución imaginaria que divide a la mayoría de las sociedades del mundo en femenino y masculino, asignando a cada uno ciertos roles que *deben* cumplir, así como prohibiciones a ciertas conductas. Estos roles y prohibiciones son diferentes en cada cultura del mundo y también se actualizan en cada contexto histórico, pero siempre están presentes. El género definido por la OMS “*se refiere a los conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres...*”. (s.f.)

Es aquí donde planteamos el tema de nuestra investigación: *Experiencias y resistencias de adolescencias mexicanas en torno a los estereotipos de género y su impacto en el desarrollo de habilidades emocionales* pues nos interesa conocer qué lugar ocupan en el imaginario de los adolescentes los estereotipos que les han sido transmitidos, cómo los viven y de qué manera impactan en sus vidas.

Las significaciones imaginarias que le damos al género, en otras palabras, los roles que se les asignan, surgen en la sociedad y no están ya inscritas en la naturaleza del ser humano, cómo se piensa normalmente. La sociedad mexicana tiene un

modelo social, que produce y mantiene vigentes instituciones imaginarias con significaciones patriarcales y heteronormativas, los hombres aprenden a ver masculinidad y feminidad como opuestos y esta división les enseña a los hombres que si ellos asumen características femeninas perderán su masculinidad, para Nuria Varela (2008) el miedo más grande de los hombres es no cumplir los estándares de la masculinidad.

Sin embargo, aunque internalizamos esos estereotipos de género y actuamos con base en ellos, no somos sujetos totalmente determinados, pues somos capaces de transformar nuevas significaciones, modos de ser y de sentir, así las significaciones del género con las que educaron a nuestros padres, fueron modificadas antes de ser transmitidas a nosotros, las modificaciones se hacen de acuerdo con los cambios culturales, tecnológicos y políticos que surgen en cada generación.

Los cambios están ocurriendo, de manera lenta, pues es difícil transformar lo que está instituido, pero se están llevando a cabo y como actores principales de esta transformación tenemos a las infancias, las y los adolescentes, que comienzan a adoptar su cualidad de sujetos y actores de cambio, tenemos también al movimiento feminista y a algunos hombres que comienzan a cuestionarse y agruparse para cuestionar lo que significa *ser hombre*, citando a Coral Herrera con respecto al último punto: *“hombres que quieren trabajarse sus machismos y sus problemas de violencia, y a muchos adolescentes que empiezan a tenerlos. También los niños varones necesitan referentes de masculinidades no violentas, necesitan escuchar a los hombres que están aprendiendo a cuidarse y a cuidar. Necesitan ejemplos de hombres reales que sean capaces de mostrar su vulnerabilidad y hablar de su sexualidad y sus sentimientos.”* (Herrera, 2013).

Los medios de comunicación también tienen un papel relevante en la reproducción, mantenimiento y transformación de las significaciones imaginarias del *ser hombre-ser mujer*, a través de series, películas, telenovelas, caricaturas e incluso canciones. Por otro lado las redes sociales son un lugar donde además de reproducir, también

nos apropiamos y cuestionamos las significaciones imaginarias; Facebook, Twitter, Instagram e incluso YouTube han abierto las puertas a otros mundos de significaciones, nos permiten “conectarnos” con personas de otros estados e incluso países que nos muestran un poco de su cultura y las similitudes o diferencias con la nuestra.

Por otro lado, un tema que nos parece importante abordar, es la cuestión de la crisis sanitaria que el mundo atraviesa actualmente, si bien no es el eje de nuestra investigación, consideramos que puede enriquecerla, pues como hemos notado y experimentado, es generadora de *emociones*, tema que abordamos en nuestro trabajo de investigación.

Como sabemos, a finales del año 2019 se dio a conocer en los medios de comunicación la aparición de un nuevo virus (SARS-CoV-2), que surgió en la ciudad de Wuhan, China y durante los primeros meses del 2020 su propagación a nivel mundial se aceleró, sin embargo fue a finales de febrero del 2020 que el primer caso de coronavirus se presentó en la Ciudad de México, el 20 de marzo se suspendieron las clases dando inicio a la cuarentena que nos mantuvo en confinamiento a la mayoría de la población mexicana, hasta el 1 de junio que se decretó el inicio de la *nueva normalidad*.<sup>3</sup>

El confinamiento trajo consigo aumento del desempleo, desplomes en la economía y repercusiones a nivel psicológico y emocional, no cabe duda que estamos ante una situación que altera la cotidianidad, la forma de vivir y nuestras relaciones, enumerar las problemáticas que visibilizó la pandemia sería una labor titánica, sin embargo, sí nos interesa abordar un problema, que si bien no es consecuencia de la crisis sanitaria, ha aumentado sus efectos sobre la población mexicana, nos referimos al surgimiento de emociones generadas por el SARS-CoV-

---

<sup>3</sup> La nueva normalidad hace referencia a una situación en la que lo habitual no será lo mismo que en situaciones anteriores. Es decir, una normalidad diferente a la que conocíamos, donde el mundo se ha tenido que adaptar a la manera en la que realizan ciertas actividades y renunciar a otras muy arraigadas como lo son el saludarnos con beso y abrazo, viajar, compartir con seres queridos, salir a correr al aire libre y reunirse para las comidas de los domingos en familia, entre otros.

2, el confinamiento, la nueva normalidad y la poca atención que a estos se les está dando. Dejando a niñas, niños, adolescentes y adultos atravesar sus emociones, miedos y preocupaciones, sin ningún tipo de acompañamiento.

### ***Preguntas de investigación:***

¿De qué manera la institución del género y sus significaciones imaginarias han influido en el desarrollo emocional de las y los adolescentes?

¿Las significaciones imaginarias transmitidas por sus familias y la cultura producen sentido en las y los adolescentes?

### **HIPÓTESIS**

El modelo tradicional de crianza mexicano está atravesado por el machismo, las madres y los padres reproducen significaciones imaginarias, normas, valores y estereotipos, transmitidos y modificados de generaciones pasadas, partiendo del *deber-ser mujer u hombre* y todo lo que ello nos permite o no hacer, algunas emociones se convirtieron exclusivas de un solo género (enojo = hombre / tristeza = mujer). Pero el surgimiento de nuevas generaciones, nuevos medios de comunicación como son las redes sociales y modelos de crianza, favorecen la construcción de nuevas significaciones.

## OBJETIVOS

### Objetivo General:

- Indagar cómo la institución del género, a través de sus estereotipos, normas, valores y prejuicios transmitidos por las familias y la cultura mexicana, configuran y dotan de significaciones a las y los adolescentes con respecto a la manera de expresar y apropiarse de sus emociones, y de qué manera impacta en su desarrollo de habilidades emocionales.

### Objetivos Particulares:

- Reflexionar acerca del papel que tuvieron los roles y estereotipos de género de las familias en el desarrollo de habilidades emocionales de las y los adolescentes.
- Conocer si las significaciones transmitidas por las madres y los padres de las y los adolescentes producen sentido en ellas/os.
- Estudiar y describir cómo la institución género y sus significaciones construyen *el ser hombre-ser mujer* en México.
- Saber si las y los adolescentes transforman las significaciones transmitidas por sus familias y la cultura, a partir del contexto socio-cultural en el que se desarrollan.
- Señalar la importancia de brindar herramientas a niñas, niños adolescentes y personas adultas que les permitan vivir sus emociones: nombrarlas, transitarlas, expresarlas y aprovecharlas.

# CAPÍTULO 1. SOCIEDAD, INSTITUCIONES IMAGINARIAS Y SIGNIFICACIONES

## 1.1 Instituciones imaginarias

Sociedad es una palabra que comúnmente utilizamos para nombrarnos y nombrar a los otros, aquellos con los que compartimos nuestro hogar, el trabajo, el amor, la amistad, enojos, e incluso el transporte público y aquellos con los que diariamente nos cruzamos sin siquiera conocer su nombre; sociedad es sinónimo de *nosotros*, de *ser-estar* en plural, habitar juntos un lugar en el mundo. Pero ¿la sociedad se limita únicamente a *estar juntos*?

Para hablar de sociedad es necesario comenzar por la capacidad innata que poseemos los humanos para imaginar y representar la *realidad*, así como la capacidad de agruparnos y dotar de sentido nuestro actuar y existencia, en otras palabras, es hablar de (auto)creación, configuración e institución.

Las sociedades del mundo entero no podrían existir, al menos no como las “conocemos” sin instituciones imaginarias e imaginarios sociales, esto no quiere decir, de ninguna manera, que las instituciones se reduzcan a estos dos esquemas, a decir verdad, la existencia de las instituciones e imaginarios sociales, dependen igualmente de una sociedad determinada; sociedad, instituciones y significaciones son parte de un organismo vivo, particular y cambiante.

Las instituciones conforman la sociedad, la sociedad a su vez es institución, al respecto Castoriadis (2007) nos dice que la *institución primera* de la sociedad es la capacidad que la sociedad tiene de crearse a sí misma y dotarse de significaciones determinadas. Además de la institución primera, existen las «instituciones segundas», divididas en *transhistóricas* y *específicas*. Las *transhistóricas* son de carácter universal, sin embargo, cada sociedad le atribuye significaciones imaginarias particulares, por ejemplo: el lenguaje, la religión o el género; por su parte las instituciones *específicas*, son como su nombre lo dice, propias de cada

sociedad y tienen funciones fundamentales, al respecto Castoriadis (2002) menciona:

*“Tienen en ellas un rol absolutamente central, en el sentido de lo que es de vital importancia para la institución de la sociedad considerada, por ejemplo el capitalismo que impone la utilización de ciertas herramientas y máquinas, controla y organiza jerárquicamente su trabajo cuya finalidad es el autoenriquecimiento indefinido.”* (Castoriadis, 2002, p.124)

Las instituciones imaginarias son sistemas culturales que, a través de imaginarios, normas y valores dotan de sentido a los individuos que habitan determinada sociedad, moldean nuestras acciones, pensamientos, emociones, etc., además son las encargadas de satisfacer necesidades y brindarnos identidad, en otras palabras, las instituciones son las encargadas de presentarnos la realidad, lo que es correcto, lo prohibido, lo deseado, lo no deseado y además nos otorga una manera de *ser*, estar y pensar *nuestra realidad* y la de los demás.

Las instituciones encuentran su soporte en las significaciones, imaginarios, simbolismos y otras instituciones, toda institución nos remite a otras, por ejemplo, cuando pensamos en (*institución*) *matrimonio* pensamos casi de manera automática en (*institución*) *familia*, porque la función de la primera es la creación de la segunda. Cada sociedad, ha creado y transformado sus instituciones, leyes, simbolismos, significaciones e imaginarios, para convertirse en una sociedad “funcional”, que garantice el bienestar, el progreso de los individuos y dote de sentido nuestras vidas.

De esta manera, a partir del momento en que nacemos estamos atravesados por la institución del género y somos introducidos a la institución familiar, encargada de la educación y socialización mediante el lenguaje, transfiriendo valores, normas, creencias, costumbres, tradiciones, herencia histórica, etc., que forman nuestra identidad; posteriormente lo aprendido en la familia es reforzado por la institución educativa, los medios de comunicación y el entorno, en cuanto a eso Eugene Enríquez nos dice: *“Una institución no puede vivir sin segregar uno o varios mitos unificadores, sin instaurar ritos de iniciación, de tránsito y de logro (...) sin mitos,*



*ritos, héroes, sagas cuya función es sedimentar la acción de los miembros de la institución, servirles como sistema de legitimación, dando así sentido a sus prácticas y a su vida.*” (1989, p. 90)

La sociedad e instituciones crean un orden simbólico propio, para constituir este simbolismo la sociedad tomó lo que ya existía, incluso lo sigue haciendo, primero fue la naturaleza, aquello que ya existía y posteriormente *“las ruinas de los edificios simbólicos precedentes”* (Castoriadis, 2007, p.193), esto quiere decir que el simbolismo se transforma periódicamente, que la historia humana es creación constante, razón por la cual las redes simbólicas jamás son idénticas en cada sociedad o época.

Todo lo que la sociedad nos presenta está ligado a lo simbólico, es este el que otorga posiciones y funciones determinadas a los individuos, es a través del orden simbólico que se designa lo real, lo que se debe pensar, sentir y hacer *“Lo simbólico comporta, casi siempre, un componente «racional-real»”* (Castoriadis, 2007, p.204). Todo lo que existe, existe de acuerdo con la percepción que se le otorga, de esta manera, una figura de yeso, femenina, puede simbolizar divinidad y poder, si se le asocia con una Virgen Santa, un ejemplo de este simbolismo, lo podemos encontrar en la adoración que los mexicanos tienen por la Virgen María.

Cada sociedad encarna instituciones y un simbolismo específicos que le son útiles para *hacer existir* a sus sujetos: hombre, mujer, madre, padre, hijo, adulto adolescente, etc.

## **1.2 Significaciones imaginarias**

Lo simbólico permite la *existencia* de lo imaginario, *“el simbolismo presupone la capacidad imaginaria, ya que presupone la capacidad de ver en una cosa lo que no es, de verla otra de lo que es.”* (Castoriadis, 2007, p.203), es decir, lo simbólico logra que dos términos se representen el uno al otro. Cuando nosotros logramos entender o vislumbrar el simbolismo de una sociedad somos capaces de captar sus significaciones y los significantes en las que se soportan.

Todas las sociedades del mundo fabrican y definen una imagen del mundo que habitan y mediante significaciones, le asigna un lugar a los objetos y los seres naturales que le son útiles para vivir como sociedad durante determinada época, existen significaciones que permanecen en la sociedad durante más tiempo que otras.

De esta manera, sabemos que, para la sociedad mexicana ha sido correcto consumir animales como vacas, pollos y cerdos, pero de ninguna manera podemos comer perros o gatos, porque lo consideramos cruel y desagradable y por el contrario podemos encontrar que, en algunas sociedades de las provincias de China comer perro es una tradición, o que en la India las vacas son consideradas animales sagrados que se evita consumir; demostrando la diversidad de significaciones que existen en el mundo.

Las distinciones entre especies comestibles y no comestibles han sido estructuradas de acuerdo con las significaciones que la sociedad mexicana le ha otorgado al consumo y compañía, «consumes algo, te acompaña alguien» este es un ejemplo de la manera en que los individuos internalizan las significaciones y aprenden a relacionarse con su entorno y lo que este le ofrece, ya sean objetos, personas u otros seres, sin embargo no podemos olvidar que las significaciones están en constante transformación y muestra de ello es el creciente incremento en México del veganismo que consiste eliminar la ingesta de cualquier producto animal como actitud de respeto hacia los animales por considerarlos seres sintientes al igual que los humanos. Vemos entonces que las significaciones imaginarias no son idénticas en todas las sociedades y tampoco son permanentes.

Las significaciones imaginarias, se configuran mediante los imaginarios sociales, mismo que determinan el simbolismo de las instituciones, es decir la manera en que cada sociedad vive, actúa y ve el mundo que habita, además de establecer lo que importa y lo que no, lo correcto e incorrecto, lo deseable e indeseable, etc., es decir le da sentido y cohesión a la sociedad. Castoriadis (2001) explica que las significaciones imaginarias tienen tres funciones: 1) estructurar la representación del mundo, 2) finalidad de acción y 3) creadoras de afectos.

El imaginario es un esquema que permite a los individuos interpretar la realidad social a través de significados y no solo reproducirla, Castoriadis (2002) nos habla de un imaginario radical que podríamos expresarlo como la imaginación trabajando libre e impulsivamente, que posibilita a los sujetos reflexionar acerca de lo que ya está instituido y transformar las significaciones imaginarias, así como la historia de la humanidad.

Es a través de la familia y el lenguaje que las significaciones nos son transmitidas, nos convierten en sujetos sociales con identidad, valores, responsabilidades, obligaciones que nos faciliten relacionarnos con los demás, con nuestro entorno para así perpetuar la sociedad. Somos sujetos sociales, la institución, significaciones e imaginarios nos habitan, hablan y viven a través de nosotros.

La familia es la encargada de criar, cuidar, educar y socializar al bebé durante los primeros años de vida, mediante la convivencia le transmiten significaciones, normas, valores, estereotipos de la sociedad en que nació y se está desarrollando; padres, madres, cuidadores o personas cercanas le enseñan al nuevo miembro de la familia cómo debe actuar, sentir, pensar de acuerdo con su género, nivel socioeconómico, origen, etc.

Sin embargo, presentar a la institución familiar como la única responsable de la socialización y configuración del infante o adolescente, nos haría ignorar el papel de la institución educativa en la promoción y reproducción de significaciones e imaginarios, las personas cursan un aproximado de 18 años escolares, donde están en contacto con profesores, compañeros, amigos, etc., todos con sus pequeñas o grandes diferencias, creencias, valores, prejuicios, de este modo refuerzan, o transforman lo aprendido en casa.

## CAPÍTULO 2. GÉNERO

### 2.1 El género como institución

Cómo vimos en el capítulo anterior, somos sujetos creados/creadores de una sociedad determinada, con sus instituciones y significaciones imaginarias correspondientes, que define nuestra forma de actuar, pensar, relacionarnos, comunicarnos e interpretar el mundo y nuestra *realidad*, pero la realidad y el mundo, así como la manera en que los percibimos cambia de acuerdo con el lugar en el que nacimos además del contexto histórico.

La presente investigación está centrada en la experiencia de mujeres y hombres adolescentes estudiantes de bachillerato, pertenecientes a la Zona Metropolitana del Valle de México, por lo que es necesario replantear y profundizar algunos conceptos como son género, sistema patriarcal, roles y estereotipos de género, además buscamos analizar cómo las relaciones con los otros influyen el desarrollo del adolescente. En primera instancia definiremos los conceptos de género y sexo, pues aunque son conceptos relacionados entre sí, tienen significados diferentes.

Actualmente es posible abordar el género desde diferentes paradigmas uno de ellos, el imperante, plantea un *sistema binario natural* que consiste en clasificar lo *masculino* y lo *femenino* mediante características biológicas, es decir, por los órganos sexuales y reproductivos. La autora Marta Lamas (2015) define al género como un concepto taxonómico útil para clasificar a qué especie, tipo o clase pertenece alguien o algo; como un conjunto de personas con un sexo común - mujeres y hombres- como género femenino y género masculino.

Por otro lado, encontramos una concepción construccionista que separa las características biológicas (sexo), de las pautas sociales, comportamientos, actitudes, emociones, características y cualidades que cada sociedad impone a sus individuos, para la autora Kate Millet (2010), el sexo tiene que ver con lo biológico y el género con la cultura, a la mujer se la educa para que sea *femenina* y al hombre

para que sea *masculino*, entonces define el género como "*aquel constructo social que 'se hace' sobre un sexo determinado naturalizando cualidades y aspectos que se creen vinculados necesariamente a dicho sexo*". (Millet, 2010, p.80)

Igualmente Judith Butler plantea que el género "*se construye culturalmente: por esa razón el género no es el resultado causal del sexo ni tampoco es aparentemente rígido como el sexo*" (Buttler, 1990, p.54), de manera que se ha entendido que el género es construido por la sociedad, vehiculiza una serie de significaciones imaginarias, roles de género, estereotipos, que dictan como se *debe ser hombre* y como se *debe ser mujer* en una sociedad determinada, mientras que el sexo es lo biológico dado de *forma natural*.

Sexo y género están relacionados entre sí porque tanto uno como el otro forman parte de construcciones discursivas y performativas que los caracterizan y significan en el mundo.

La importancia del género en la sociedad radica en la construcción los roles, estereotipos, actitudes, etc., que deben tener hombres y mujeres, es decir, que este se simboliza y se predica a través de discursos y representaciones sobre lo femenino y lo masculino, que no necesariamente se constituyen de forma consciente, los individuos lo interiorizan de tal manera que es difícil admitir que ese *deber ser* es impuesto. El problema con este sistema binario es que es represivo, pues no permite que existan expresiones diferentes de género y sexualidad a los ya establecidos, y si estas llegan a darse, usualmente los individuos se enfrentan a discriminación, dificultades e inclusive odio.

A continuación explicaremos brevemente algunos conceptos, algunos ya mencionados y otros no, para tener una noción más clara de las diferencias.

- A. *Sexo*: Se refiere a los órganos sexuales o reproductores con los que nace un individuo, especialmente los externos.
- B. *Género*: Son las características diferenciadas que cada sociedad asigna a hombres y mujeres acerca del *deber ser* en cada contexto histórico.
- C. *Sexualidad*: Es el conjunto de actividades y comportamientos relacionados con el placer sexual.
- D. *Roles de género*: Están basados en estereotipos y son aquellas expectativas sociales creadas en torno al comportamiento esperado sobre lo femenino y lo masculino.
- E. *Roles sexuales*: Son aquellos comportamientos que ya están determinados por el sexo biológico, por ejemplo, en el caso de las mujeres; la menstruación, el embarazo y el parir, esto como un rol que solo las mujeres pueden cumplir.
- F. *Estereotipos de género*: Son creencias sociales y culturales que otorgan una serie de características y comportamientos a hombres y mujeres, ya sea maneras de llevar las emociones hasta asignarnos gustos por ciertos deportes, películas, actividades, etc.
- G. *Identidad sexual*: Es la percepción que un individuo tiene sobre sí mismo sobre su cuerpo, y por lo general refleja la apariencia física y el rol que está vinculado al sexo que desarrolla y elige o la sociedad le impone.
- H. *Identidad de género*: Es la percepción de cada individuo de uno mismo como perteneciente a un género u otro, independientemente de su sexo biológico.

## **2.2 Construcción de los roles de género en México**

La sociedad se encarga de establecer roles de género, estos son asignados conforme al sexo biológico de cada individuo, el lugar en dónde se nace, la familia, la religión o la cultura donde se está desarrollando, los roles se basan casi siempre en estereotipos, por ejemplo, en la sociedad mexicana el hombre representa típicamente fuerza, la ley, trabajo, la protección, fortaleza e inexpresividad emocional; la mujer, por otro lado, es representada como frágil, vanidosa, emocional, se le asigna el cuidado de hijas e hijos y el hogar. Los hombres han sido

los encargados de *escribir la historia*, han tenido el derecho de estudiar, votar y trabajar, mientras que las mujeres eran(son) comúnmente excluidas o minimizadas de estas labores.

Siguiendo estas pautas, los niños en México son educados para ser los fuertes y dominantes, Nuria Varela (2008) sostiene al respecto que la violencia ha sido naturalizada para el género masculino, y por esta educación es que nos encontramos con la idea de que los hombres deben reprimir sus emociones débiles (la tristeza) y solo expresar aquellas que les permitan demostrar su fuerza, por el contrario, las mujeres son vistas como débiles, sumisas y emocionales.

La mayoría de las sociedades del mundo viven bajo el sistema patriarcal y la sociedad mexicana no es la excepción, este sistema dicta que los hombres por el hecho de serlo, deberían tener superioridad sobre los demás, dejando a la mujer en último plano, por ejemplo somos nosotras las que ganamos menos dinero en el ámbito laboral, las que debemos esforzarnos a diario por demostrar nuestras capacidades, las que somos relegadas al hogar y sus tareas, quienes no tenemos poder sobre nuestro cuerpo, somos las golpeadas, alquiladas, violadas, asesinadas; las locas, las débiles, las malas, las que no son nada, a las que le dan menos derechos que a los hombres. Esta estructura patriarcal se sostiene y permanece gracias al soporte del Estado, las leyes y normas, las costumbres, las creencias, etc.

Referente a ello, Coral Herrera nos menciona que son los hombres más privilegiados quienes ocupan la parte más alta de la pirámide del patriarcado *“Encima están los hombres blancos, heteros y ricos, abajo los hombres blancos, heteros y pobres; más abajo, los hombres negros, los gays, los indígenas, los ancianos, los bisexuales; más abajo aún, los hombres transexuales, los hombres migrantes y refugiados, los hombres con discapacidades o enfermedades. Y debajo de ellos están todas las mujeres.”* (Herrera, 2019, p.46) haciendo referencia los distintos niveles de opresión patriarcal, aunque los hombres se encuentran en la

sima también se ven afectados por el patriarcado, se encuentran bajo constante presión por cumplir las expectativas que se (les) imponen, aquellos que no cumplen con lo establecido, con las características y aptitudes (como ser hombre blanco, rico y heterosexual) son discriminados y relegados. No obstante, citando la conocida frase de Flora Tristán “*Hay alguien todavía más oprimido que el obrero, y es la mujer del obrero*”, la opresión que el sistema patriarcal ejerce sobre los hombres, no puede compararse con la opresión, violencia y desigualdades ejercidas sobre los cuerpos y psique femeninas.

Es mediante esta jerarquización que se construye la masculinidad y feminidad, para los hombres la fuerza, valentía, el honor, reconocimiento y libertad, para las mujeres la sensibilidad, el servicio, vanidad, empatía y sometimiento. En México muchas familias tradicionales reproducen estas actitudes y normas que aprendieron de sus predecesores, al hacerlo también se las transmiten a las infancias, de esta manera niñas y niños las interiorizan y reproducen, perpetuando las reglas del *deber ser hombre/mujer*. Desde que nacemos y a lo largo de nuestra vida, somos moldeados, adquirimos conocimientos, herramientas y habilidades que nos permitan transformar o continuar perpetuando las significaciones, roles y estereotipos de género, que nos asignan el sistema patriarcal por tener pene o vagina, bajo una educación con mandatos desactualizados, como sucede con el machismo<sup>4</sup>; en nuestro país la lucha feminista ha comenzado a ganar notoriedad, las mujeres principalmente y algunos hombres comienzan a cuestionar los roles de género, opresiones y violencias, pero en la lucha nos encontramos con resistencias de los(as) más conservadores, quienes no están dispuestos a perder los privilegios que el sistema patriarcal les brinda.

### **2.3 Nuevas significaciones del género**

Es difícil cambiar o transformar significaciones, normas, creencias y prejuicios que

---

<sup>4</sup> Entendiendo al machismo en términos generales como la forma de pensar de que el hombre es, por naturaleza, superior a las mujeres.



se han enraizado en la sociedad mexicana y en nuestra vida. En cuanto al género, además de la lucha feminista, han surgido movimientos sociales como la lucha por los derechos de la comunidad LGTBTTTIQ+, que buscan transformar las normas, cualidades, características y prejuicios que los estereotipos y roles de género transmitidos de generaciones pasadas imponen, pero la transformación de significaciones, imaginarios e incluso instituciones ocurre de manera gradual y muy lenta. Aunado a esto el Estado se ha encargado de hacernos creer que trabaja por la igualdad de género y la inclusión, sin embargo no se han producido cambios relevantes.

El feminismo lleva décadas cuestionando la estructura patriarcal y la manera en que configura a los sujetos a actuar, pensar y sentir, sin embargo la mayoría de los hombres se niega a hacerlo porque no está dispuesto a perder sus privilegios aunque eso le cueste su salud física, mental y emocional, y algunos de los que se rebelan contra el patriarcado lo hacen con cautela y hasta cierto punto que resulte seguro para evitar ser rechazado o perder privilegios; son pocos los hombres que se atreven a llevar a cabo la tarea de construir nuevas masculinidades que no estén basadas en la superioridad y violencia masculina. Nos encontramos ante un problema que nos incumbe a todos, la violencia que permea el país es grave en extremo, los hombres deben comenzar a cuestionar sus privilegios y buscar herramientas que les permitan forjar relaciones sanas, respetuosas, alejadas de la violencia y cercanas a la empatía y solidaridad.

No se pretende pasar del patriarcado al '*matriarcado*' sino de transformar las significaciones de lo que implica el ser hombre/mujer a partir de la deconstrucción del género en nuestra sociedad, de visibilizar lo que muchos no ven a simple vista, de cuestionar lo instituido, para poder crear un nuevo mundo basado en el respeto, la igualdad y libertad. Los padres y madres tienen también una gran labor como promotores de cambio, pues al momento de educar a futuras generaciones sus creencias y comportamientos serán muy importantes para poder educar en igualdad.

Reflexionar acerca de la institución del género, nos llevará a aceptar que hombres y mujeres no están determinados por lo biológico, que no existen actitudes, formas de expresar, ser/estar que sean propias de lo masculino o femenino, además actualmente existen nuevas y diversas formas de abordar la masculinidad y feminidad.

## **CAPÍTULO 3. EMOCIONES**

### **3.1 ¿De qué hablamos cuando hablamos de emociones?**

Hablar de lo que son las emociones y su origen resulta una tarea compleja, su estudio se ha encontrado dividido entre una concepción *cognitiva/biológica* que explica las emociones como actos reflejos o reacciones fisiológicas y corporales que aparecen ante situaciones que presentan algún riesgo para la supervivencia de los individuos, es decir acciones adaptativas, de esta manera sostiene que existen emociones básicas-universales e innatas para el ser humano que se basan en el sentido de supervivencia y que nos fueron heredados por los primeros humanos: enojo, asco, tristeza, alegría, sorpresa y miedo; una concepción *social/culturalista* la cual asevera que las emociones son bastas, producto de un entorno y cultura específicos, por lo tanto están dotados de sentido y significado, lo que nos ha permitido relacionarnos con las y los demás para estar en grupo, comunidades y sociedades.

Para el propósito de esta tesis no será necesario profundizar en la oposición entre ambas concepciones, mucho menos elegir una ganadora, pues consideramos que hacerlo nos haría caer en el reduccionismo ya que somos seres biológicos al mismo tiempo que seres sociales, Bourdin (2016) nos dice al respecto que en las emociones *“lo intensamente significativo es parte de las interacciones sociales (...) pero la dimensión corporal jamás está ausente de ellas.”* Sin embargo, hemos decidido abordar el tema de las emociones desde la concepción *social/culturalista*

pues consideramos que nos permitirá profundizar en la manera en que las emociones y su expresividad se encuentran permeadas por los estereotipos de género, tema central de la presente investigación.

Las emociones y su expresividad además de tener un carácter biológico, son producidas desde y hacia las instituciones, cada sociedad asigna a sus sujetos conductas y emociones determinadas de acuerdo con su edad, género y estatus socioeconómico, con el propósito de motivar, configurar y mantener en orden a los mismos. Las instituciones a través de imaginarios sociales designan lo que importa, lo que no, lo útil e inútil, lo deseable o indeseable, bueno o malo, etc., con base en ello es que pensamos, actuamos y *sentimos*, de esta manera podemos decir que las emociones portan significaciones imaginarias particulares que definen las circunstancias, formas y razones en las que deben ser expresadas.

Aunque se estudie las emociones desde una concepción socio-culturalista no se niega que son también procesos cognitivos, porque involucran comprensión, razonamiento y percepción; de esta manera podemos decir que las emociones están influenciadas por la cultura, son respuestas valorativas, de acción y también cognitivas, ante los sucesos del día a día. Cuando decimos que son valorativas nos referimos a los juicios morales y subjetivos internalizados en cada uno de nosotros, así pues encontramos que existen emociones apropiadas o benéficas y emociones inapropiadas o perjudiciales, cada una con sus reglas que deben ser cumplidas o de lo contrario las consecuencias podrían ser poco deseables ya sea individualmente o para nuestras relaciones interpersonales: escuela, trabajo, amistades, parejas sentimentales, etc.

Cada sociedad tiene reglas y una clasificación de las emociones particulares que le son útiles para continuar existiendo, por ello es importante que los sujetos las internalicen y se encuentren dispuestos a actuar conforme a estas, por ejemplo durante mucho tiempo, en innumerables sociedades se ha utilizado el miedo, el enojo e incluso el amor para sostener las estructuras dominantes, entonces aunque

las emociones son un producto social-cultural no quiere decir que tengamos total comprensión y entendimiento de las propias, mucho menos las ajenas o lo manipulables que pueden llegar a ser; un ejemplo de ello son los hombres que luchan guerras, pelean e incluso mueren por amor a su patria o por el enojo que sienten hacia los adversarios y las madres de familia sometidas a las tareas del hogar por el amor a su familia.

Para acercarnos a una comprensión cultural de las emociones es necesario saber nombrarlas, Rodríguez en su artículo *El valor de las emociones para el análisis cultural* (2008) divide las emociones en dos: emociones de bienestar y emociones morales, esto nos permite vislumbrar las significaciones e imaginarios de una sociedad. Las emociones tienen que ver con *algo* ya sea personas, objetos o sucesos, las emociones de bienestar son aquellas que son generadas por *algo* que consideramos importante o beneficioso para nuestra vida, por ejemplo muchos jóvenes experimentan alegría al quedar en una universidad prestigiosa. Las emociones morales son aquellas sobre las que va incorporado un juicio de valor, de lo que es correcto, incorrecto, malo o bueno, deseable o indeseable socialmente, en este caso utilizaremos el ejemplo anterior, no quedar en la universidad puede generar culpa en la y el adolescente porque considera incorrecto no retribuir a sus padres y madres con buenos resultados académicos.

Pero no podemos olvidar que el mundo emocional es extenso y que por lo tanto, a lo largo de nuestra vida no sólo transitamos la alegría, tristeza, enojo o culpa, a diario nos encontramos ante sucesos o circunstancias que nos provocan sorpresa, asco, celos, furia, decepción, desesperación, soledad, aburrimiento, vulnerabilidad, optimismo, valentía, esperanza, confusión, desilusión, ansiedad, terror, entre muchas otras, cada una de ellas basada en las situaciones presentes, pasadas o futuras que son importantes para nuestra vida, para relacionarnos con los otros, tomar decisiones y que además cada una de ellas está sujeta a reglas específicas de la sociedad en que vivimos.

### 3.2 Emociones y las reglas del patriarcado

Cuando decimos que las emociones están sujetas a reglas, nos referimos a la manera en que cada sociedad permite o castiga la reacción y acción que conlleva experimentar un impulso emocional, dicho de otro modo cómo debemos y podemos expresar la alegría, tristeza, enojo, vergüenza, miedo, etc. dependiendo de nuestra edad y género.

La sociedad mexicana, como muchas otras, es patriarcal, esto quiere decir que para la cultura, familia, política, economía, emociones y relaciones interpersonales, los hombres ocupan una posición de poder y dominación sobre las mujeres, las niñas, niños y adolescentes (NNA) y otros hombres, Coral Herrera menciona que el mundo patriarcal está basado en luchas de poder, la explotación de las mujeres y la violencia (Herrera, 2019). Los hombres han sido educados para ser indiferentes y ajenos a las emociones propias o de terceros, desde niños se les educa para actuar, pensar, sentir y ser lo más masculinos posible, porque para el sistema patriarcal lo femenino es indeseado, insignificante y malo, por ello es muy común ver que cuando un hombre muestra sensibilidad se le considera débil y se le compara con una niña o mujer.

De esta manera desde niños los varones deben apegarse a las reglas para ser aceptados por los demás hombres, así aprenden a reprimir y mutilar aquello que sienten, por ello la mayoría de ellos llegan a la edad adulta sin poseer habilidades emocionales, no saben gestionar sus emociones, mucho menos expresarlas sin violencia y en la mayoría de los casos jamás lo hacen porque nadie les enseña a hablar sobre estas, de hecho se les prohíbe; las únicas emociones que tienen permitido sentir y expresar son aquellas que tiene que ver con el enojo y la euforia, pero muchos hombres difícilmente saben identificar a *qué sabe* la tristeza, el amor, la ternura, entre otras emociones que son “exclusivas” de las mujeres, o sea de aquellas que son débiles, entonces van por la vida sin ser capaces de abrirse emocionalmente, sin querer o poder tener responsabilidad afectiva en sus

relaciones amorosas, criando hijas e hijos con indiferencia y sin empatía, pues están concentrados en ser los machos conquistadores, fuertes, valientes y buenos proveedores económicos que se les exige ser.

Por el contrario, a las mujeres se les educa (también desde el patriarcado) para ser una especie de baúl de emociones que contenga tristeza, miedo, sensibilidad, cariño, sumisión, inferioridad, culpa, vulnerabilidad, etc., puede parecer desigual e injusto que a las mujeres se les permita experimentar y expresar más emociones que a los hombres y aun cuando implica beneficios como facilidad para gestionar emociones, forjar relaciones sanas y tener mejor salud física y emocional, las mujeres han obtenido estos *beneficios* mediante el cuestionamiento y la crítica de la sociedad patriarcal en la que viven y son oprimidas.

Como antes se mencionó, los hombres se encuentran en el punto más alto de la pirámide social, fueron ellos quienes les *permitieron* a las mujeres sentir y expresar mayor cantidad de emociones configurándolas para ser más empáticas y serviciales respecto al cuidado de los otros; las mujeres se casan por amor, atienden a los hijos, esposos y padres por amor, soportan el maltrato físico, psicológico y emocional por amor y a veces también por miedo; lo que permite que infinidad de hombres se desarrolle profesionalmente son las mujeres que por amor, cariño y sumisión les atienden, de modo que ellos no se casan por amor, lo hacen por conveniencia, muchos aprovechan la tristeza y vulnerabilidad de las mujeres para convertirse en los salvadores que el patriarcado les exige ser, a cambio de obtener cuidado y una administradora emocional.

La mayoría de los hombres creen que las mujeres son emocionales por naturaleza, que así nacen y eso las lleva ser irracionales y poco profesionales, por lo tanto no son aptas para acceder a puestos de poder, ni tomar decisiones importantes sobre la familia, una empresa, la escuela o su propio cuerpo, sin dejarse llevar por las emociones o evitar llorar; porque al parecer es lo único que las mujeres saben hacer ante situaciones difíciles, a diferencia de ellos que se muestran siempre valientes y dispuestos a pelear.

Las mujeres esperan poder relacionarse con los hombres de manera afectiva, donde sus emociones sean tomadas en cuenta y retribuidas, pero los hombres se relacionan de manera afectiva únicamente con otros hombres porque los consideran iguales a pesar de las diferencias de clase, económicas, de color de piel, etc., son ellos quienes merecen respeto, empatía y cariño, aun así estas relaciones están sujetas a reglas, pues no pueden tomar de la mano a un amigo varón, no le pueden saludar de beso en la mejilla o decirse que se quieren ya que con ello caerían en la homosexualidad, también castigada por el patriarcado. En su libro *Hombres que ya no hacen sufrir por amor*, Coral Herrera (2019) ilustra que a los hombres se les permiten hacer demostraciones de amor hacia sus congéneres cuando observan algún deporte, por ejemplo mientras se reúnen a ver un partido de fútbol y su equipo anota un gol, entonces la alegría promueve abrazos, lágrimas, tocamientos, risas y entonces está bien, porque se trata de competencia y victoria.

En el mundo patriarcal lo emocional no es importante, no es central en sus vidas, es algo que debe evitarse, especialmente aquellas que signifiquen sensibilidad porque como ya se mencionó sensibilidad = feminidad = indeseable = insignificante, por lo tanto, los hombres van por la vida relacionándose, comunicándose y actuando con violencia porque es todo lo que conocen, saben sentir y expresar, es por ello que en México nos encontramos ante un panorama extremadamente violento para las mujeres.

Para las mujeres el enojo, frustración, ira, coraje, competitividad, no están permitidos, a ellos estas emociones los convierten en buenos líderes, en hombres hechos y derechos, a las mujeres en histéricas, locas y amargadas; como mujer debes callarte las injusticias y violencias de los hombres de tu entorno, no es válido enojarse, ni gritar o golpear, porque somos responsables del maltrato recibido solo por el hecho de ser mujeres. Por ello es importante enseñar a niñas, adolescentes y mujeres que no le deben cuidado, cariño y sumisión a nadie, que el enojo libera y permite cuestionar el mundo patriarcal y sus dinámicas.

Nos parece importante aclarar nuevamente que si bien los hombres son también prisioneros de los mandatos del patriarcado, que los mantiene en constante competencia y reprime sus emociones, haciéndoles padecer consecuencias como mayor cantidad de suicidios, problemas de alcoholismo o drogadicción, entre otras, la violencia y opresión que se ejerce sobre ellos jamás podrá compararse a las que se ejercen sobre las mujeres, somos las mujeres quienes sufrimos por amor y desamor en relaciones con ineptos emocionales, somos las administradoras emocionales de ellos quienes no quieren o pueden transitar el dolor, el miedo, la tristeza, el cariño y la vulnerabilidad; somos también las hormonales, locas, amargadas, las que lloran por todo y sin razón, las que no se enojan ante la violencia y opresión, las que deben aguantar alegremente el enojo de los hombres y su violencia.

### **3.3 Inteligencia emocional**

En la escuela no se nos enseña a gestionar nuestras emociones, a hablar sobre ellas o resolver conflictos sin utilizar violencia verbal o física, muchas veces tampoco podemos adquirir estas habilidades en casa. En el ámbito familiar encontramos situaciones donde madres o padres responden a las necesidades emocionales de sus hijas(os) con indiferencia o invalidando aquello que sienten, por ejemplo frente al llanto por miedo, tristeza o enojo responden con regaños e ira, o dejándoles llorar hasta que se tranquilicen, de esta manera las niñas y niños crecen asumiendo que ignorar, castigar e invalidar son formas correctas de responder a las emociones propias y de otros, ya se ha hablado mucho acerca de cómo los padres o cuidadores son quienes enseñan a actuar, pensar y sentir a las infancias.

Por otra parte, las escuelas en México y en muchos otros países se centran mayormente en las competencias académicas y las ciencias duras, dejando de lado las ciencias sociales y habilidades emocionales, de esta manera se genera en las(os) alumnas(os) un sentimiento de competencia constante por obtener las mejores calificaciones, excluyendo y avergonzando a aquellas(os) que no logran



sobresalir académicamente. No se atiende el estrés, ansiedad, frustración, tristeza, enojo, etc., que las escuelas con la carga académica que ponen sobre los hombros de sus estudiantes provocan, muchas veces las instituciones educativas olvidan que están instruyendo y tratando con infancias y adolescencias, también con adultos, que experimentan emociones.

Por ello es importante que las escuelas desde nivel preescolar hasta universidad pongan en marcha programas, clases, talleres o cursos de habilidades emocionales, para que las y los alumnos aprendan a gestionar sus emociones, enfrentarse a los problemas que la escuela, los amigos o la familia les presente, a relacionarse con empatía y sin violencia con otras personas, independientemente del género, clase social, color u origen.

La inteligencia emocional (IE) es un concepto que fue principalmente propuesto por Salovey y Mayer en 1990, pero fue Daniel Goleman quien le dio mayor difusión y notoriedad con su libro titulado *La inteligencia emocional* en 1995. De acuerdo con Goleman la IE es la capacidad de reconocer emociones y sentimientos propios en el momento que aparecen, además identificar el estado de ánimo de otras personas con las que interactuamos, para así poder actuar *correctamente*.

Goleman (1995) basa su modelo de IE en 5 puntos primordiales; 1) *Conocimiento de las emociones propias*, en el momento que aparecen y reconocimiento de aquello que las provoca ¿qué me provoca alegría, enojo, tristeza, vergüenza, etc.?, pues al no reconocer lo que estamos sintiendo y el motivo, podemos ceder al impulso emocional dañándonos o dañando a otros, en cambio cuando tomamos conciencia de nuestras emociones podemos tomar decisiones favorables y razonadas. 2) *Autorregulación*, es decir la habilidad de manejar emociones *positivas y/o negativas*, aceptar la tristeza y el enojo tanto como la alegría, no negarlas, sino transitarlas. 3) *Automotivación* ya sea para obtener un beneficio o evitar un castigo/conflicto, así podemos evaluar la situación y pensar en las consecuencias de nuestras acciones o reacciones, por ejemplo si un profesor asigna una mala nota a un alumno y este

creo no merecerla se enojara, pero sabe que no debe agredir al profesor porque le acarrearía castigos en la escuela y en casa. 4) *Empatía*, reconocer y sobre todo comprender las emociones de otras personas, “ponerse en su lugar” y buscar ayudar o recibir algún beneficio. 5) *Manejar las relaciones* con los demás a través del entendimiento de sus emociones, las personas que se destacan por ser buenas(os) líderes tienen esta habilidad.

Y de ninguna manera se busca decir que la IE sea más importante que la inteligencia racional o viceversa, de hecho lo ideal sería que se alcanzara un equilibrio entre ambas, si bien las calificaciones altas y reconocimientos escolares nos otorgan algunos beneficios como el ingreso a preparatorias o universidades prestigiosas, la obtención de becas o intercambios internacionales no garantiza que las y los alumnos estén preparados para los problemas del día a día, las peleas con amigos, hermanos y padres o las desilusiones entre otros tantos, mucho menos garantiza la felicidad o estabilidad emocional. En México existen pocos datos acerca de los modelos educativos que favorecen el desarrollo de habilidades socioemocionales y todavía menos de la cantidad de escuelas en las que se implementan, lo que nos lleva a pensar que aún no se le está dando la atención necesaria.

Con la IE se busca que las personas sean capaces de enfrentarse a las decepciones y decisiones difíciles, que construyan relaciones respetuosas, sean capaces de gestionar sus emociones y así se disminuyan los problemas de salud. Aunque se habla mucho del autocontrol, maneras *correctas* e *incorrectas* de expresar las emociones, no debe confundirse con la represión o invalidación de las mismas, no se busca la felicidad permanente y la desaparición de la tristeza, enojo, vergüenza, ira, miedo, etc., sino de mantener estas emociones bajo control evitando que aumenten hasta hacernos olvidar de las emociones “agradables”, está bien sentirse triste o preocupado cuando las cosas no salen como esperamos, de hecho estas emociones nos ayudan a buscar y plantear nuevas soluciones u objetivos; de eso se trata, apropiarse de la emoción, sentirla, averiguar si podemos sacarle provecho o no y dejarla ir.

Para transitar emociones *fuertes* o *complicadas* como muchas(os) les llaman (ira, tristeza, furia, orgullo, vergüenza, entre otras) lo ideal es encontrar actividades que desvíen la atención de la emoción y ayuden a pasar a un estado de tranquilidad, puede ser realizando ejercicio, pintando, escribiendo, bailando, viendo televisión, darse un momento de soledad, meditación, etc., ya que si dejamos que los impulsos emocionales nos dominen podríamos dañar a otras personas y a nosotros mismos, no obstante es importante asegurarnos que los hábitos que se ocupan para regular las emociones realmente tengan este efecto y no sirvan de escape, a veces para evitar la emoción las personas recurren al alcohol, drogas, trabajo excesivo, autolesiones, atracones de comida, represión o negación, suprimir las emociones puede ocasionar somatización, Goleman (1995) menciona algunos ejemplos desde problemas gastrointestinales por ansiedad, ataques cardíacos por ira, disminución de defensas por tristeza, dolores de cabeza, insomnio, etc.

Pero la IE no solo nos ayuda a mantener una salud emocional, física y mental, además favorece las relaciones interpersonales, sirve de complemento a la inteligencia racional y nos ayuda a ser resilientes y empáticos. Cuando reconocemos las emociones de otras personas podemos comprenderlas y actuar para ayudarles o dejarles tranquilos, no invalidamos, minimizamos o juzgamos lo que siente y expresa, no castigamos el llanto ni avergonzamos a la persona por ese momento de vulnerabilidad emocional, así se crean relaciones donde existe confianza, respeto y entendimiento.

Cuando aprendemos a gestionar nuestras emociones evitamos ser absorbidos por éstas, así mientras estamos enojados por cualquier razón, evitamos que la emoción nos distraiga de las labores, obligaciones o personas a nuestro alrededor, por ejemplo cuando una chica discute con su mamá y posteriormente asiste a sus clases sin haber regulado el enojo, se le dificulta poner atención a lo que sus profesores le dicen y tal vez responda a sus amigos groseramente y se sienta mal

físicamente durante el día; en cambio sí regula el enojo, se concentra en las tareas escolares y en cómo tratar el conflicto con su mamá al volver de clases.

Ahora nos gustaría hablar un poco de la automotivación, es decir de la facultad de reflexionar sobre el impacto que tienen en nuestra vida las acciones que realizamos cuando experimentamos una emoción, si ante la ansiedad cedemos o buscamos soluciones, si ante la ira gritamos, peleamos, violentamos o nos tranquilizamos para no herir a las personas que se encuentran cerca, igualmente si podremos superar el fracaso o rechazo; y finalmente abordaremos la empatía, como mencionamos es la capacidad de comprender lo que alguien más siente, entender su tristeza, alegría, enojo, etc. y validar esas emociones, además implica ser conscientes del impacto que nuestras emociones y actos tienen sobre las(os) demás personas; la mayoría de las personas tenemos capacidad de empatía, alguna(os) la han desarrollado más otras(os) no tanto, incluso hay personas incapaces de tener respuesta empática (personas que padecen alexitimia). La empatía es útil para tranquilizar y apoyar a quienes atraviesan situaciones y emociones difíciles, también para luchar contra las injusticias y pensar o aplicar castigos a aquellos que consideramos ha herido a seres queridos o personas vulnerables.

Si bien todas estas habilidades se adquieren en la infancia, también podemos aprenderlas y desarrollarlas en la escuela o con otros medios como redes sociales, internet, televisión, etc., por ello es importante que el Estado comience a tratar con seriedad la implementación de habilidades emocionales en las escuelas de todo el país, pues la IE además de todas las herramientas y habilidades que brinda, nos permite cuestionar, actuar y responder ante los prejuicios, estereotipos de género y violencias. Tenemos que comenzar a expresar nuestras emociones sin explotar contra otras y otros, comunicarnos sin herir, responsabilizarnos por los afectos que generamos en las y los demás. Son principalmente los más jóvenes quienes están cargando con el peso del cuestionamiento y la gradual transformación de los roles sociales, se debe procurar brindarles los instrumentos necesarios para su desarrollo psicológico, físico y emocional.

La responsabilidad no debe recaer únicamente en un sector, todos deberíamos interesarnos en adquirir habilidades emocionales, sin embargo esto resulta imposible, casi utópico pues no todos estamos dispuestos a cuestionar lo que hemos aprendido, los privilegios que poseemos, la sociedad que habitamos y aún si lo hiciéramos no podemos arrancarnos de la institución.

Uno de los beneficios del internet y las nuevas tecnologías es que nos da acceso a grandes cantidades de información, haciendo viable el debate, cuestionamiento y transformación social, pero también puede resultar peligroso, si no tenemos los conocimientos o competencias que nos alienten a **vivir nuestras emociones**, podemos caer en trampas emocionales como la positividad tóxica,<sup>5</sup> una moda en ascenso que muchos influencers promueven bajo el eslogan “*vibrar alto*”, esta consiste en hacer obligatoria una actitud positiva y de optimismo, evitando o silenciando a toda costa emociones negativas, pues mientras más positivo seas mayor felicidad y beneficios tendrás en la vida, entre los peligros de esta positividad tóxica u obligatoria tenemos que ignorar emociones como tristeza, enojo, frustración, decepción, las personas no tendrán las herramientas emocionales necesarias para hacer frente a los problemas que se les presentan en el día a día.

---

<sup>5</sup> Sally Baker, *The getting of resilience from the inside out*.

## CAPÍTULO 4. SER ADOLESCENTE

### 4.1 Adolescencia

En primera instancia definiremos el concepto de la adolescencia, el término proviene del latín *adolescere* “crecer” y se define como la etapa que ocurre después de la niñez y antes de la adultez, de los 10 a los 19 años.<sup>6</sup>

La adolescencia no siempre fue considerada como una etapa en la vida de un individuo, a lo largo de la historia de acuerdo con John Santrock (2003) es que se le ha dado ese lugar como una etapa por la que todos transitamos, en la antigua Grecia (siglo IV a.C.) para los filósofos Platón y Aristóteles la adolescencia era una etapa en la que sólo debían dedicarse a estudiar, además se consideraba egocéntricas(os) a las y los adolescentes pues se creían que lo sabían todo, en la Edad Media, por otro lado, solo se consideraban a niños(as) y a adultos(as), no existía una etapa intermedia, y no fue hasta los eventos relacionados con la *revolución industrial* en Estados Unidos y parte de Europa que comenzaron a clasificar a las personas por edades para que los jóvenes que ya no eran niños, pero tampoco adultos, realizarán las extensas labores que comenzaron a darse en esa época. Posteriormente en el siglo XVIII el filósofo francés Jean Jacques Rousseau fue quien estableció que ser un adolescente no es lo mismo que ser un niño(o) o un adulto. Pero no es hasta la Segunda Guerra Mundial, que se comenzó a pensar a la adolescencia como una etapa importante de investigación. (Santrock, 2003)

A finales del siglo XIX la adolescencia comenzó a definirse de manera distinta, a como se tenía conceptualizada en los Estados Unidos y poco después el concepto fue introducido en México a finales del Porfiriato, con la finalidad de construir un “nuevo sujeto” para los futuros mexicanos. El autor Ezequiel Chávez<sup>7</sup> tuvo un papel

---

<sup>6</sup> La Organización Mundial de la Salud delimita la adolescencia como el período comprendido entre los 10 y los 19 años.

<sup>7</sup> Se considera que sus conceptualizaciones sobre la adolescencia son muy parecidas o similares a las del autor

muy importante en las conceptualizaciones de la adolescencia en México y en la implementación de prácticas educativas para este nuevo grupo de individuos. En México, la Escuela Nacional Preparatoria (ENP) fue la primer institución educativa en acoger el término de *adolescentes* en su población estudiantil de clase media y alta, y es hasta 1925 que oficialmente se inaugura la escuela *secundaria* en la ciudad de México, como producto de los gobiernos revolucionarios, la cual estaría dedicada a la formación de adolescentes modernos mexicanos y revolucionarios. Es así como se comienza a darle más importancia a la adolescencia como etapa. (Meza, 2019)

La adolescencia es una etapa que inicia con la aparición de la *pubertad*, la cual inicia en momentos y velocidades distintas para cada individuo, donde se dan los cambios físicos que principalmente implican la alteración de hormonas, además de otros cambios, en las mujeres: el crecimiento de los senos, aumento de estatura, acné, surgimiento de vello en algunas zonas del cuerpo, la aparición de la menstruación, entre otras y en los hombres: el engrosamiento de la voz, el crecimiento de vello en más zonas del cuerpo, acné, aumento de estatura, desarrollo de los órganos reproductivos, etc.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia se divide a su vez en 3 etapas:

1. Adolescencia temprana, de los 10 a los 13 años
2. Adolescencia media, de los 14 a los 16 años
3. Adolescencia tardía, de los 17 a los 19 años

Además de los cambios físicos, también se producen otros cambios en las y los adolescentes como los psicológicos, sociales y emocionales, estos cambios son fundamentales para la estructuración psíquica y la relación con el contexto socio-cultural del adolescente, entre los cambios que podemos encontrar la aparición de

---

G. Stanley Hall.

nuevas ideologías, normas y valores, los cuales determinarán parte de la personalidad y conducta del adolescente, la búsqueda constantemente de independencia e identidad. Por esto, es una etapa clave en el desarrollo físico y personal de un individuo.

Erik Erikson<sup>8</sup> define la adolescencia como *“el periodo en el que se produce la búsqueda de la identidad que define al individuo para toda su vida adulta”*, por otro lado, Margaret Mead la define como el período en el que las y los adolescentes se tienen que enfrentar a un contexto social y cultural que se les presenta lleno de limitaciones, donde los adultos que les rodean, no siempre les brindan los medios adecuados para *enfrentarlo*, para dicha autora, la adolescencia no es una etapa tormentosa y llena de complicaciones, sino una donde las personas que rodean a las y los adolescentes no les proporcionan el apoyo suficiente. (Citado en García y Parada, 2018)

Las y los adolescentes son el punto medio entre la niñez y la adultez, lo cual también es una causa generadora de conflictos, pues un adolescente no es considerado lo suficientemente maduro para realizar ciertas actividades, como independizarse de sus padres, opinar sobre temas de política, salir con amigos, visitar algunos lugares, tener relaciones sexuales, entre otras, no obstante tampoco es una(o) niña(o) y tiene que asumir nuevas responsabilidades, se prepara para la vida adulta, además tienen que tomar decisiones importantes que afectarán su vida y marcarán su futuro como adulta(o), por ejemplo; elegir qué tipo carrera profesional estudiará; en ocasiones llegan a asumir muchas responsabilidades que podrían considerarse propias de mundo del adulto.

A nivel socio-emocional, las y los adolescentes forman grupos con sus semejantes o buscan pertenecer a alguno, la relación con sus madres y/o padres también cambia de forma drástica, la percepción que tienen del sexo opuesto también se

---

<sup>8</sup> Psicoanalista estadounidense de origen alemán reconocido por sus contribuciones en psicología del desarrollo.



transforma. Estos cambios que se presentan en la adolescencia pueden llegar a producir angustia y conflictos en las y los adolescentes, es una etapa de vulnerabilidad psicológica, física y emocional en la que las adolescencias pueden caer en estados de depresión, estrés, ansiedad, trastornos alimenticios y emocionales, consumo de drogas y/o alcohol. (Burak, 2001)

La adolescencia también es un término que suele confundirse con el de *juventud*, y para ello la Organización Panamericana de la Salud (OPS) propone los siguientes términos para diferenciar un poco:

**Juventud:** La persona que se encuentra entre los 15 y 24 años.

**Adolescencia:** La persona que se encuentra entre los 10 y 19 años.

La juventud, de acuerdo a la psicología social, a la sociología y a la antropología, nos remite al estatuto social y simbólico que adquiere un sector poblacional en su proceso de inclusión al mundo de los adultos. Aunque la juventud y la adolescencia no son lo mismo, están relacionados entre sí, debido a que la juventud incluye a las y los adolescentes, pero no todos los(as) individuos que pueden considerarse jóvenes son adolescentes.

Las y los adolescentes forman parte de una sociedad que está compuesta por más individuos que comparten tradiciones, creencias, una historia y se rigen bajo las mismas normas y valores, son de una forma de acuerdo a las posibilidades que dicha sociedad les presenta. Muchos autores ven la adolescencia como un constructo socio-cultural y por lo tanto, como una institución que adquiere sentido y significado en la sociedad a la que pertenecen. (Santrock, 2019)

El ser adolescente es también una *institución*, es por ello que existen también una gran cantidad de estereotipos, por parte de la sociedad, acerca de lo que son las y los adolescentes, muchas veces hemos escuchado que las personas mayores los denominan como vagos, holgazanes, desinteresados, conflictivos, irresponsables,

groseros, ineptos, superficiales, etc., estos estereotipos hacia las adolescencias provoca que se sientan rechazadas(os) por la sociedad y a veces por su familia, causando aún más conflictos y confusiones de los que ya experimentan. Las adolescencias necesitan descubrir el papel que juegan en la sociedad, y para ello necesitan del apoyo y acompañamiento de adultos o amigos que les ayuden a desarrollar habilidades emocionales y organizar sus necesidades e intereses.

El autor Erik Erickson (1971) señala la importancia de los contextos socio-culturales en la formación de la identidad de adolescentes, ya que si un(a) adolescente crece en un entorno favorable, se desarrollará en todos los ámbitos de mejor forma y con menos conflictos y/o angustias, en cambio, si su entorno es desfavorable se verá afectado, ya que existe una gran influencia constante sobre las ideologías y visiones que su entorno les presenta.

Las y los adolescentes son socializados y educados por la familia, la escuela, su grupo de amigos, y los medios de comunicación (redes sociales, internet, televisión; programas, series y películas, etc.), los cuales suelen tener un gran impacto en su vida, por ello debemos prestar atención en cómo están produciendo sentido en las adolescencias estas instituciones.

#### **4.2. Familia, escuela, amistades y medios de comunicación**

La primer socialización del adolescente se da en la *familia*, en esta institución es donde primeramente adquieren las normas y valores de la sociedad en la que se encuentran, madres y padres principalmente tienen la responsabilidad directa de educar a sus hijas(os) de acuerdo con su cultura, creencias, tradiciones, prejuicios, valores, posibilidades económicas y herencia histórica.

La familia, de acuerdo a la OMS (s.f.) es el *“conjunto de personas que conviven bajo el mismo techo, organizadas en roles fijos (padre, madre, hermanos, etc.) con vínculos consanguíneos o no, con un modo de existencia económico y social*

*comunes, con sentimientos afectivos que los unen y aglutinan*” actualmente existen diferentes tipos de familias: nuclear, extensa, monoparental, homoparental, adoptiva, etc. pero sin importar el tipo de familia, esta es un factor fundamental para el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes.

Cada uno nace en una familia, en una ciudad, un país y en un contexto histórico y social diferente, estas son las condiciones que inciden en el desarrollo y construcción de identidad de las adolescencias, como se mencionó en el primer capítulo, la familia es la primer *institución* encargada de socializar al bebé, de transmitirle las significaciones de su sociedad, todo lo que aprenda en su infancia creará las *bases* de su personalidad y le ayudará a transitar de mejor o peor manera la etapa de la adolescencia.

Como ya mencionamos, en esta etapa las y los adolescentes atraviesan muchos cambios, entre los más significativos se encuentra la transformación de la relación con sus familiares, específicamente con sus madres y padres, con quienes suelen tener actitudes de *rebeldía* debido a que están en la búsqueda de su autonomía e independencia, constantemente se oponen a lo *establecido*, además es probable que ocurra un distanciamiento de sus madres y/o padres pues las(os) adolescentes consideran que estos no son capaces de comprender sus emociones, preocupaciones y problemas.

Los padres, las madres o personas responsables de su crianza y la sociedad en general, tienen la responsabilidad de acompañar a las adolescencias en los *conflictos* que puedan surgir durante esta etapa, proporcionándoles la información y herramientas que permitan hacer frente a la incertidumbre, promoviendo el desarrollo físico, mental y emocional adecuado; en muchas ocasiones las madres y padres minimizan los problemas sus hijas(os) adolescentes atraviesan o no cuentan con las habilidades emocionales necesarias que les permitan apoyarles y acompañarles. Las adolescencias necesitan del apoyo, cariño, afecto y comprensión por parte de sus familiares.

Pero no podemos delegar toda la responsabilidad a la familia, como ya se mencionó, la escuela, las relaciones con los otros y los medios de comunicación juegan un papel importante en nuestra configuración como sujetos de la sociedad; la escuela no solo es un centro educativo donde las adolescencias desarrollan su aprendizaje académico, es ahí donde reproducen, refuerzan y/o cambian lo que han aprendido con su familia, es un medio que proporciona información y herramientas para que comiencen (o no) a cuestionar lo instituido por ejemplo: del *deber ser mujer/hombre*, la importancia de la salud mental y emocional, entre otras, pero también perpetúa prejuicios, estereotipos y roles de género, de clase social, color de piel y origen; las y los adolescentes hacen un análisis respecto a lo que aprenden y experimentan en la escuela para filtrar y elegir qué actitudes e ideologías van a incorporar a su vida.

La escuela también es un medio que le proporciona a las adolescencias espacios donde relacionarse con sus semejantes y forjar amistades, las cuales tienen una gran influencia en la vida de las y los adolescentes, pertenecer a un grupo de amigos les produce satisfacción, es ahí donde encuentran comprensión, apoyo, escucha, gustos compartidos, compañía, contención, es donde pueden ser ellas/ellos mismos, entonces la amistad se vuelve parte fundamental del desarrollo, pues es con esas otras personas que comparten su tiempo e intercambian pensamientos y ideas, diferentes adolescentes significa diferentes perspectivas del *mundo*, diferentes a aquella que sus madres y padres les mostraron.

La amistad puede influir en las adolescencias de manera positiva o negativa, el deseo de pertenencia y necesidad de experimentar puede provocar que algunas veces las y los adolescentes actúen para *complacer* a los demás y evitar el rechazo, es decir por *presión social*, por lo tanto es importante hablar con ellas y ellos acerca de la asertividad y su importancia para no ceder ante manipulaciones, bromas o amenazas solo por querer complacer a los demás, asimismo debemos estar dispuestos a escucharles y aconsejarles para evitar que sean manipulados o engañados.

Finalmente, nos encontramos con los medios de comunicación y su carácter socializador, los que destacan actualmente son las redes sociales y los servicios de streaming, es difícil cuantificar el impacto que los medios de comunicación tienen en la configuración de identidad y habilidades emocionales de las adolescencias, pero es seguro que ejercen influencia en las acciones, pensamientos, intereses y afectos de las y los adolescentes.

Las redes sociales y el internet modifica la visión que se tiene del mundo, en México de acuerdo a estadísticas a propósito del día mundial del internet del INEGI el acceso y uso del internet se ha incrementado en los últimos años, el 56.4% de los hogares de la población nacional tiene acceso a internet y el 70.1% de dicha población son usuarios a partir de los 6 años en adelante y dentro de ello “*Las principales actividades realizadas en Internet durante 2019 son: para entretenimiento (91.5%), para obtener información (90.7%) y para comunicarse (90.6%). Otras como para acceder a redes sociales y para apoyar la educación/capacitación, registran porcentajes del 87.8% y el 83.8%*” (INEGI, 2020) Podemos notar entonces que el uso del Internet actualmente es más accesible que hace unos 30 años y por ende la influencia sobre las adolescencias es mayor.

La mayoría de las y los adolescentes tienen redes sociales, acceso a plataformas de streaming, a la televisión y al internet en general, el *lado bueno* de estos nuevos medios además de proporcionar *diversión y entretenimiento*, es que si son usados de forma correcta pueden ser educativos, informativos y ampliar nuestras perspectivas, el *problema* se presenta cuando las y los adolescentes no saben cómo manejar o filtrar la información que reciben de estos medios, distinguir si lo que ven es real/falso, es *bueno/malo* para ellas(os), si les servirá para bien, quienes son las personas que proporcionan la información y con qué intención lo hacen, muchas veces se dejan llevar por lo que *influencers*, celebridades y hasta políticos dicen y hacen aunque esto implique reproducir estereotipos de género, violencias de género, desinformación, actitudes de riesgo, etc.

Es necesario que la sociedad, los padres, madres y personas cercanas a las y los adolescentes conozcan el contenido e información que estas(os) consumen y reciben de los medios de comunicación, además es importante promover el uso responsable y crítico de las redes sociales y consumo de series y películas.

La sociedad de hoy en día no es la misma que hace un siglo, ni siquiera de hace unas pocas décadas, las y los adolescentes de la actualidad tiene mayores posibilidades de acceso a nuevas tecnologías que sus predecesores, pueden obtener información casi de cualquier tema con un click y están creciendo en un contexto donde las luchas sociales toman relevancia, esto no quiere decir que *lo de antes* era malo y que ahora es mejor o viceversa, sino que la sociedad, las familias, la educación y las adolescencias se transforman de acuerdo con el contexto social y cultural en el que se encuentran.

## MARCO METODOLÓGICO

### ***Sujetos:***

Para la realización de esta investigación se recurrió a la red social Facebook en un intento por contactar adolescentes de 14 a 17 años, posteriormente debimos acudir a nuestros conocidos para acceder a adolescentes interesados en participar en las entrevistas, finalmente trabajamos con 9 adolescentes estudiantes de bachillerato en edades que van de los 15 a 17 años, del total de adolescentes 6 son mujeres y 3 hombres que residen en la Zona Metropolitana del Valle de México.

### ***Selección de campo:***

Para llevar a cabo las entrevistas consideramos las medidas de prevención ante la actual crisis sanitaria, razón por la cual contactamos a las y los adolescentes vía WhatsApp, la totalidad de las entrevistas realizadas fueron mediante la plataforma Zoom y/o Google Meet, ya que dichas plataformas nos permitieron tener “contacto” con los adolescentes, aunque sea a través de las pantallas; consideramos que poder ver a las y los adolescentes y que ellas(os) nos vieran, nos permitió crear un vínculo más personal, donde pudieron sentir que es a personas a quienes les contaron sus historias y no a los aparatos electrónicos, también creemos que nos facilitó conocer a través de sus experiencias, historias de vida y propuestas, sus emociones y la manera en que las expresan, además de captar por medio de su discurso las instituciones que las y los atraviesan.

Las y los adolescentes con quienes realizamos las entrevistas necesarias para esta investigación nos fueron presentados por nuestros conocidos, cabe mencionar que a pesar de que las y los adolescentes tiene una relación cercana o familiar con nuestros amigos y conocidos, nosotras no tenemos una relación con ellas(os) que preceda la realización de las entrevistas.

### ***Técnicas empleadas:***

La construcción de la metodología de la presente investigación, comenzó a partir del momento en que elegimos el tema a estudiar, pues esto requiere adoptar una postura teórica y metodológica desde donde comenzar la construcción y desarrollo de la investigación, “*la dimensión metodológica actúa no sólo en el plano del diseño de las estrategias para abordar el trabajo de campo, sino en la construcción de la investigación*” (Baz, 1998, p.62) razón por la cual decidimos optar por una investigación de carácter cualitativo, pues nos posibilita adentrarnos en el campo de lo simbólico, los procesos de subjetividad, que nos permite analizar las instituciones que nos atraviesan, a través del rescate de experiencias.

Además, como menciona Irene Vasilachis (2006) en su obra *Estrategias de investigación cualitativa*, es importante resaltar que no existe una sola forma de hacer investigación cualitativa, ni una sola posición frente a este método. La investigación cualitativa también permite a quien investiga descubrir sobre los problemas sociales y su contexto socio-histórico, le permite al investigador adentrarse en el campo que estudia y proponerse una manera de pensamiento diferente, y también se puede definir como la recogida de información basada en la observación de comportamientos naturales, discursos y respuestas abiertas para una posterior interpretación de significados.

Siguiendo por el mismo camino, dentro de dicho campo, la subjetividad es el punto de partida ya que se ubica ante procesos de creación de sentido y significación, en esta dirección se puede decir que la metodología cualitativa encaja a la perfección, ya que parte de la intención de conocer los procesos de subjetivación que los sujetos singulares y los sujetos colectivos construyen a partir de su experiencia (Vilar, 2019). Este tipo de metodología se enfoca en la producción de datos descriptivos, que se obtienen de las propias palabras de los sujetos, ya sean habladas o escritas, y en la conducta observable de estos.



A partir de esto es que nos interesamos por escuchar las experiencias de algunas y algunos adolescentes mexicanos, teniendo en cuenta que nuestra implicación y vínculo con el campo como productor de sentidos influye en la construcción de nuestro dispositivo y lo que este producirá, es decir, estamos conscientes de que nuestra cualidad de mujeres jóvenes y mexicanas influyó en la construcción de nuestro grupo.

Una de las herramientas que utilizamos para llevar a cabo nuestra investigación es la entrevista abierta y a profundidad, pues ha sido por mucho tiempo un elemento básico en las diferentes ramas de la psicología ya que facilita la obtención y análisis de información, así como también posibilita la expresión de sentimientos, ideas, valoraciones, etc. que cada sujeto vive de una situación en particular. Se centra en los significados que ese sujeto le puede asignar a una experiencia, pues dichos significados se construyen mediante la historia personal y la interacción con el medio que lo rodea. (Díaz, 1991)

Nuestra siguiente herramienta es la entrevista grupal, dado que es en el grupo donde se producen significados y sentidos desde el plano de la intersubjetividad, de lo singular y lo colectivo, en palabras de Eugenia Vilar, el grupo es *“un proceso dinámico y activo, en donde se dramatiza la subjetividad pero donde trasciende la individualidad para dar cabida a las representaciones sociales, la historia, la ideología, la cultura”*. (Vilar, 1990, p.104)

Registrar el texto ofrecido por el discurso del grupo es de suma importancia pues nos permitirá leerlo y analizarlo posteriormente, sin embargo no debemos olvidar que la escucha es la mejor herramienta con la que contamos para acceder a los esquemas interpretativos y redes simbólicas de nuestros sujetos. Como investigadoras nuestro deber es saber escuchar el discurso del grupo, pero a decir verdad esta no es tarea fácil pues implica identificar significados, simbolismos e imaginarios expresados durante la entrevista, la escucha debe estar acompañada del saber observar pues nuestros sujetos *hablan* también a través de gestos.

### ***Procedimientos:***

La presente investigación se inició a finales del 2020 y finalizó en junio de 2021. La elección del tema, así como de las técnicas y herramientas a utilizar para su realización fueron elegidas para adaptarnos y atender algunas de las problemáticas que surgieron o fueron en aumento con la aparición del SARS-CoV-2.

Previo a nuestras entrevistas se elaboró y envió una solicitud de permiso para los padres o tutores de las y los adolescentes con quienes se trabajó. Para nuestra investigación se realizó una primera entrevista individual a 7 de nuestros participantes y 3 entrevistas grupales donde debido a que algunos participantes no continuaron con las entrevistas decidimos incluir dos participantes más, resultando en un grupo de 6 adolescentes para la primera entrevista grupal, un total de 7 para la segunda y en la última solo 4. Todas las entrevistas se llevaron a cabo por medio de la aplicación Zoom y tuvieron una duración de 35-60 minutos aproximadamente.

### **Alcances y limitaciones**

Al inicio de esta investigación nuestro propósito era trabajar con adolescentes de 14 a 17 años residentes del pueblo de Santa María Nativitas, en la alcaldía Xochimilco, Ciudad de México y del municipio Chiconcuac, Edo. de México.

Debido a la crisis sanitaria por SARS-CoV-2 que atravesamos y considerando todas las medidas de prevención, nos resultó imposible llevar a cabo de manera presencial las entrevistas, decidimos entonces adaptarnos y usar a nuestro favor las herramientas tecnológicas y virtuales para poder hablar con nuestros sujetos de investigación, a través de grupos en Facebook de nuestras respectivas colonias, publicamos, con previo permiso de los administradores de dichos grupos, una invitación para las y los adolescentes que estuvieran interesados en participar en un par de entrevistas vía Zoom, para la investigación que estamos realizando como

alumnas de la UAM-X, sin embargo, contrario a lo que creíamos y aunque tuvimos buena respuesta mediante la red social, nos fue difícil concretar las entrevistas con las y los adolescentes, los principales motivos fueron: 1. Toman clases a través de plataformas digitales como Classroom, Meet y Zoom, por lo que sentían que hacer las entrevistas mediante las mismas plataformas sería como “ir a la escuela”, 2. La idea de hablar de sus emociones no les agradaba y 3. No conseguimos el permiso de las madres y/o los padres de las y los adolescentes, para realizar las entrevistas, pues no nos conocían y no podían confiarnos a sus hijas o hijos.

Debido a esto tuvimos que modificar la selección de nuestros sujetos, recurrimos a preguntar con nuestros amigos y conocidos si entre sus familiares o conocidos, había adolescentes entre 14 y 17 años que quisieran participar en algunas entrevistas, fue así que logramos comunicarnos, acordar y conseguir el permiso firmado, con 7 adolescentes de 15 a 17 años (4 mujeres y 3 hombres) y sus madres y padres, que residen en la Zona Metropolitana del Valle de México; además de contactar a las 2 adolescentes que se integraron a las entrevistas grupales.

## CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

Nuestros principales ejes de investigación son la construcción de la identidad de las y los adolescentes con los que trabajamos, cómo perciben, experimentan o cuestionan los estereotipos de género y el papel que las habilidades emocionales juegan en su vida diaria y sus relaciones interpersonales. Dichos datos se obtuvieron de 7 entrevistas individuales abiertas y a profundidad y 3 entrevistas grupales realizadas a sujetos adolescentes de entre 15 y 17 años de edad, todos estudiantes de bachillerato; a partir de esto es que desarrollaremos el análisis de nuestras entrevistas.

## ANÁLISIS DE DATOS

### *¿Quién soy? ¿Quién quiero ser?*

Somos absorbidos por las instituciones imaginarias internalizando sus significaciones e imaginarios, vivimos siguiendo la corriente porque es *natural*, normal, es el *camino fácil*, de esta manera no cuestionamos cómo vivimos, nos conformamos con creer que “la vida es así”, sin ser conscientes de que actuamos, pensamos y sentimos de acuerdo con un deber-ser instituido por nuestra sociedad y cultura.

Sin embargo la sociedad es un *ser viviente*, está en constante transformación, el contexto histórico y cultural de una sociedad no se mantiene inalterable, es por ello que en la última década en México se han abierto espacios de reflexión que han permitido la transformación de las significaciones imaginarias, nuevas perspectivas y formas de *ver el mundo*, como ejemplo encontramos los movimientos sociales por los derechos de las mujeres, de las niñas, niños y adolescentes (NNA), de la comunidad LGTTTIQ+, los movimientos campesinos e indígenas, etc., luchas promovidas por sectores altamente oprimidos que reflexionan y cuestionan lo que *debe ser*.

A pesar de la gradual transformación, vivimos en una sociedad adultocentrista que únicamente coloca como sujetos de cambio a los hombres adultos, en menor cantidad mujeres adultas y que excluye a las NNA, por considerarlos como sujetos pasivos, incapaces de interesarse o comprometerse con su entorno y sus problemáticas.

*“Las personas no te toman mucha importancia por a veces ser este mujer y por ser menor de edad” (D, 15 años)*

La mayoría de las y los adolescentes cuentan con acceso a medios de comunicación (internet, redes sociales, televisión, entre otras), asisten a la escuela y forjan amistades, es a través de esta relación con los otros similares pero al mismo tiempo diferentes a ellas(os) que las adolescencias van construyendo su subjetividad, que si bien comenzó en su entorno familiar, se enriquece con las experiencias personales y colectivas, todos hemos escuchado la frase “los niños son como esponjas, lo absorben todo”, algo bastante similar sucede con las y los adolescentes, observan, analizan, reproducen, cuestionan, por ello han sido capaces de internalizar y apropiarse de las nuevas significaciones con respecto al género, sus estereotipos, violencias y la importancia de las habilidades emocionales para mantener relaciones sanas, etc. Hacen cambios en su vida diaria aunque eso signifique cuestionar las creencias de su familia, defendiendo aquello que consideran correcto; tal vez las y los adolescentes no comenzaron el cambio, pero son quienes lo llevarán a cabo.

*“Uno va decidiendo sí si vas a seguir con eso que te enseñaron o todo ese tipo de cosas o no.” / “como antes ya lo había dicho siento que está en cada uno decidir qué tipo de personas vamos a ser el día de mañana que tengamos como más libertad en la sociedad y... pues no aferrarnos... como a una cultura... bueno sí, como a la educación que nos dan.” (V, 16 años)*

*“Una dice mientras yo esté y mientras yo tenga mi opinión, mientras yo me pueda expresar yo soy quien soy y eso no lo van a cambiar” (M, 15 años)*

La adolescencia se considera una etapa conflictiva tanto para quienes la transitan, como para quienes los rodean, debido a la cantidad de cambios físicos, emocionales y sociales que marcan el fin de la niñez. Con los cambios corporales la percepción que tienen de sí mismos se transforman así como su forma de vestir y autoestima, pues como sabemos la(s) sociedad(es) define lo que es bello o lo que no, dicta parámetros y los transforma continuamente de acuerdo con lo que considera deseable y consumible, entonces al vivir en una sociedad capitalista, donde *existes* y *eres* en la medida en que consumes las adolescencias que se encuentran en búsqueda de un sentido de pertenencia e identidad se esfuerzan por seguirlos o los adaptan para intentar encajar en algún grupo o subcultura (K-popers, tiktokers, otakus, trappers, etc.) y también para *existir* ante los adultos.

*“Te enfrentas a muchos problemas (...) muchas inseguridades, ya sea de tu persona, de cómo piensas, cómo te vistes” / “Me voy fijando en... pues en cómo va haciendo su vida la demás gente o alguien cercano o una figura pública o simplemente yo tomo un camino intermedio o combino cosas positivas de alguien o cosas negativas o simplemente me dejo guiar por lo que pienso yo que está bien,” (A, 17 años)*

*“Es como una mezcla de ciertas opiniones tanto propias como, como del entorno en el que estamos (...) creo que cada quien tiene como, como su opinión ¿no? Y por una parte para mí, es... ir aprendiendo por decir lo que puedo tomar de las personas y lo que no.” (M, 15 años)*

En cuanto a los cambios emocionales, nos referimos a los repentinos cambios de *humor* que atraviesan las adolescencias, un factor a tomar en cuenta son las alteraciones hormonales, pero sería incorrecto culpar sólo a estas, pues la adolescencia también es una etapa en la que la dinámica familiar cambia, los padres

y madres constantemente se preocupan por el “buen” futuro de su hija(o) es decir no se *vayan por el mal camino* (alcoholismo, drogadicción, embarazo, relaciones sexuales tempranas, amistades peligrosas, holgazanería), además que el progreso escolar les sea favorable para ingresar al siguiente nivel académico. Por una parte las y los adolescentes buscan cumplir las expectativas que sus padres, madres o demás adultos tiene sobre ellos porque siempre nos encontramos en búsqueda de aceptación, entonces se angustian porque deben tomar decisiones importantes, decisiones *buenas* que impactarán su vida a futuro; al mismo tiempo quieren autonomía porque ya no son infantes y consideran que son capaces de tomar sus propias decisiones, de alguna manera se apartan de sus padres/madres vigilantes y se apoyan en sus semejantes, pero sus amigas(os) también enfrentan cambios, deben aceptar que sus relaciones se transforman para bien o para mal, puede que pierdan amigos pero también conocen gente nueva con quien comparten intereses, formas de pensar y afectos.

*“Tener estas experiencias como de varios sentimientos”/ “Es tomar decisiones qué pues obviamente van a cambiar tu futuro o de esas decisiones que tomes dependerá tu futuro.” / “Tomar la decisión de a qué universidad me voy a ir, a donde voy, si me voy a una escuela de paga o a una escuela pública y tener que ver lo que de verdad quiero, qué es lo que quiero ser y ver qué me gusta, pues la verdad, yo personalmente no estoy muy seguro.”* (E, 17 años)

*“Es un poco difícil por ciertas situaciones ya sea emocionales, mentales y... también por parte de la escuela, es un poco difícil (...) por tu familia y cosas así.” / “A veces puedo amanecer bien y en la noche pues ya estoy de malas y... o a veces también es por mi familia que a veces me molesta alguno de sus comentarios o por parte de la escuela igual”* (R, 16 años)

Como mencionamos han dejado de ser niñas(os), pero aún no llegan a ser adultas(os), de modo que intentan descubrir quiénes son y a qué lugar pertenecen, basado en lo han aprendido en su entorno familiar y lo que aprenden(ran) con sus

amistades, la información que adquieren en la escuela y en los medios de comunicación, así comienzan a identificar qué les gusta, les hace sentir bien y creen que es correcto o lo contrario a esto, así comienzan a *crearse a sí mismos*, a formar su identidad, reproducir o abandonar significaciones, comportamientos y afectos, como indica Hornstein (2003) sobre la identidad *“Es imagen y sentimiento. Por un lado es una operación intelectual que describe existencia, pertenencia y actitud corporal; por otro, es un sentimiento, un estado del ser, una experiencia interior que corresponde a un reconocimiento de sí que se modifica con el devenir.”* (Citado en Sierra, 2014, p.73)

Decidir quiénes son, encontrar sentido en las significaciones e imaginarios, internalizarlos y reproducirlos o abandonarlos implica un trabajo de reflexión y cuestionamiento de la realidad social, idóneo para las adolescencias y su búsqueda de identidad. No obstante cuestionar la institución no es tarea fácil, las adolescencias suelen encontrarse con muchas resistencias ya que en ocasiones van en contra de las creencias, normas y valores culturales, familiares e incluso personales, provocando algunas veces que cedan ante la presión social o el deseo de encajar en un grupo social determinado.

*“Siento que en esta edad como muy importante estamos como siempre buscando la adaptación, la autoaceptación y la aceptación como de factores externos”* (N, 17 años)

*“Existe ahorita el autoconocimiento y vas madurando, vas conociendo experiencias que yo creo que eso es lo que te va haciendo digamos más fuerte o te van haciendo como que más este independiente a la vida que llevas (...) el ser adolescente a mi parecer es una parte para conocerte y ayudarte a superar varias situaciones.”* (A, 17 años)

*“Es una etapa que todos pasamos y pues siento que es algo muy padre porque experimentas demasiadas cosas y te diviertes experimentando todo*



*eso, yo siento que es una etapa muy buena y aunque pasamos por muchas cosas creo que hay que ir dando todo y ver el lado bueno.” (K, 16 años)*

Pero saben que sus experiencias, resistencias, acciones, afectos y decisiones como adolescentes además de darles identidad los preparan para convertirse en los adultos que quieren llegar a ser, toman aquello que consideran benéfico y lo practican en su día a día, algunas(os) se enfrentan a su familia cuando no están de acuerdo con algún comentario, otras(os) no lo exteriorizan pero saben que no quieren repetir patrones en el futuro, las y los adolescentes son conscientes de su realidad social y no quieren ser como otros adultos, prejuiciosos, *cerrado de mente*, inexpresivos, violentos o sumisas, quieren poder reconocer y aprender de sus errores, en fin ser el tipo de adultas y adultos que necesitaban.

*“Me gustaría ser el tipo de adulto de mente abierta que sea relajado, que es empático, que no se la pasa juzgando, el tipo de adulto que quizá de alguna manera puede ayudar a jóvenes de mi edad o más pequeños, como el tipo de adulto como... con inteligencia emocional” (N, 17 años)*

*“Me gustaría ser una adulta de mente abierta que es... igual empática con los demás y también me gustaría ser honesta con los demás, si les prometo algo pues cumplírselos y no quedar mal y pues también me gustaría poder ayudar a las personas que más lo necesitan” (K, 16 años)*

*“Ser un adulto feliz, con lo que hace, con las decisiones que ha tomado, no quiero arrepentirme, quiero ser alguien empático, que las personas puedan confiar en mí porque uno de mis objetivos es ayudar a las personas que más lo necesitan” (V, 16 años)*

*“Siempre he sido muy graciosa, me caracteriza mucho eso, entonces yo creo que seguiré siendo una adulta muy graciosa, también ser como muy... de ayudar a la gente que lo necesita (...) ser una adulta que pues que esté*

*aprendiendo de sus errores, que vaya creciendo con lo que va cometiendo”*  
(AM, 15 años)

### ***Rompiendo estereotipos***

Como hemos mencionado el género es una institución con significaciones e imaginarios propios de cada sociedad, los cuales son reproducidos y transmitidos a través la familia, la escuela, el entorno y relaciones interpersonales; de esta manera cada cultura tiene creencias, normas, valores, estereotipos de lo *debe ser* un hombre/una mujer, como deben actuar, sentir, expresarse y que deben esperar de su futuro.

La sociedad mexicana, como la mayoría, tiene una estructura patriarcal que se basa en el dominio de los hombres sobre las mujeres, que ha promovido desigualdades en la esfera política, social y económica, por ejemplo en México las mujeres perciben un salario menor en comparación con sus compañeros varones, en 2019 la brecha salarial era de 18.8% siendo la más elevada entre los países pertenecientes a la OCDE<sup>9</sup> (Inmujeres, 2020), destinan más tiempo a actividades del hogar y cuidado de los hijos esto se traduce en trabajo no remunerado, dedicando un aproximado de 48 horas a la semana a las labores domésticas en comparación con los hombres que destinan un promedio de 19 horas semanales (Tercera Vía, 2021); aunado a esto tenemos el incremento de la violencia de género contra las mujeres, de acuerdo con El Economista, entre el 2015 y el 2020 las víctimas de feminicidios aumentaron 130%, siendo el nivel más extremo de la violencia de género, y no podemos dejar de lado a la violencia intrafamiliar, el acoso sexual, la violación y el abuso sexual, entre otras tantas formas de violencia.

*“Por el simple hecho de ser mujer, o sea, no es que este mal mmm digamos que hagas el quehacer y más que nada eso, es como de decir que eso lo*

---

<sup>9</sup> Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos.

*“tienes que aprender a fuerzas porque eres mujer, y en realidad pues no, o sea tanto hombres como mujeres lo pueden hacer” (A, 17 años)*

*“A pesar de que ya han pasado muchos años y han cambiado cosas... y pues siento que hoy en día a la mujer se le resta como un poco de importancia o bueno, sí que todavía sufren muchas mujeres discriminación” (V, 16 años)*

*“En mi experiencia es un poco difícil por... y bueno más en México ya que te sientes... casi siempre juzgada (...) bueno en mi experiencia siempre soy como que me cuido mucho de los chicos o de los niños porque me siento principalmente juzgada por ellos” (D, 15 años)*

Para la mayoría de los hombres no es sencillo cambiar y cuestionar cómo piensan, actúan y la manera en que se relacionan con las(os) demás, pues implica cuestionar los privilegios que poseen, las violencias que ejercen sobre las mujeres, sus congéneres y contra ellos mismos; han sido criados para depender de los cuidados femeninos, para minimizar sus emociones y no manifestarlas (Herrera, 2011), han interiorizado estos estereotipos de género, de cómo se espera que sea un hombre, cómo debe vivir y sentir el mundo, entonces reproducen actitudes machistas a veces sin siquiera ser conscientes de ello, asumen que las mujeres son delicadas o emocionales por naturaleza, que los hombres que lloran son afeminados (porque asumen lo femenino como algo malo) o dejan de ser hombres, por mencionar algunas.

*“Pues es que... ser hombre es como tener esta, es como tomar muchas decisiones importantes y tener esa responsabilidad, y creo que también puedes cuidar a tu familia y bueno, no sé... es que o sea, eso también tendría que ver con ser mujer pero es que como tal no he pensado lo que es ser un hombre.” (E, 17 años)*

Se ha instituido un modelo de masculinidad por y para los hombres que les exige ser heterosexuales, caballerosos, ambiciosos, fuertes física y emocionalmente, valientes, trabajadores, varoniles, que sean unos conquistadores, agresivos e incluso violentos, etc. todas estas “cualidades” determinan a un *buen hombre*. Entonces muchos hombres viven bajo la presión de su familia, amigos y el entorno para encajar en este modelo, se convierten en sujetos incapaces de formar relaciones sanas basadas en el respeto mutuo, se encuentran en constante competencia con sus congéneres, evitan demostrar sentimientos o emociones, ven como algo inaceptable buscar ayuda ya sea con personas cercanas o profesionales. Viven sintiendo que su responsabilidad es cargar el peso del mundo sobre sus hombros.

*“Muchos creen que la masculinidad es ser superior a las mujeres.”* (R, 16 años)

*“La violencia no lo es todo, porque se supone que si eres hombre eres violento.” / “Los demás dicen que los hombres no podemos ser como tan débiles ¿no?” / “Entonces pues te creas una idea en tu cabeza de que debes ser así y si no lo eres entonces no eres hombre.”* (E, 17 años)

Por otro lado, la socialización de las mujeres es contraria a lo que se le enseña a los hombres, la feminidad para ellas dicta que deben ser emocionales, empáticas, sumisas, vanidosas, entregadas a su familia, el hogar e hijos, delicadas, serviciales, recatadas, puras, inseguras, dependientes, etc., para convertirse en *buenas mujeres*, así desde pequeñas aprenden a atender a sus padres o hermanos, a realizar tareas domésticas, cuidar de los demás (casi siempre varones); a no ser ruidosas, ni muy enérgicas, intentan siempre encajar en el estándar de belleza en turno compitiendo con otras mujeres, deben tener cuidado de cómo actúan frente a los hombres, no ser demasiado amistosas pero tampoco ser rígidas y en muchas ocasiones prepararse únicamente para ser esposas; al igual que los varones las

mujeres han tenido que apegarse a estas normas y valores para poder hacerse de un lugar en la sociedad.

*“Siento que en el momento en el que alguien dice “mujer” siento que siempre creen que son sensibles o cosas de ese tipo y pues cuando realmente yo siento que no es así.” (V, 16 años)*

*“Me han dicho que... que yo soy la que tienen que lavar los platos o hacer todo ese tipo de cosas y también que si un día, no sé digamos que se enferma mi mamá pues sí que a mí como mujer un día me va a tener que tocar hacer sus labores” / “Cuando estoy molesta o así pues a veces suelo ser muy brusca y muchas veces me dicen que, fuera y dentro de mi casa, que así no se comportan las niñas.” (V, 16 años)*

La sociedad es cambiante, sus significaciones e imaginarios se transforman con el paso del tiempo, los cambios son graduales, no suceden de un día para el otro, por eso podemos observar que el México actual aún conserva muchas de las normas, valores y estereotipos que antes mencionamos respecto al deber ser hombre/mujer, pero con la visibilidad que se la ha otorgado en los últimos años a la lucha feminista, a la importancia de desarrollar habilidades emocionales y del auge de la educación respetuosa han promovido cambios relevantes en las significaciones imaginarias acerca de la masculinidad y la feminidad.

En México la implementación de programas destinados al desarrollo de *habilidades socioemocionales* ha ganado terreno, en algunas escuelas de educación básica y media superior gracias al Nuevo Modelo Educativo; la influencia de figuras públicas que promueven una vida “libre de toxicidad”, el autocuidado, el cuidado de nuestro entorno y la positividad; el surgimiento de colectivos feministas y colectivos de hombres que cuestionan las masculinidades, han impulsado el advenimiento del cambio en las normas y estereotipos de género. Las adolescencias ahora cuentan con algunas herramientas que les permiten cuestionar lo que les ha sido enseñado

o impuesto, aunque no alcanzan a cuestionar la totalidad de instituciones imaginarias, significaciones e imaginarios porque se encuentran dentro de estas, son conscientes de que su tarea es aprender a desaprender para continuar con el cambio.

*“-Yo siendo mujer pude llegar aquí-, entonces pueden llegar más mujeres que quieran estudiar algo similar o algo que podría denominarse al que nada más está hecho para los hombres.” (A, 17 años)*

*“La sociedad ha enseñado a muchos a juzgar y a seguir estereotipos” / “No podemos cambiarlo, pero sí creo que está en las personas en que concienticen de que pues todos tenemos gustos diferentes (...) no todos vamos a ser así, como seguir ese tipo de estereotipos de hombre.” (R, 16 años)*

*“Siento que de pequeños a todos los hombres nos inculcaron ciertos estereotipos pero yo creo que en esta edad bueno al menos para mí siento que ya no o sea como que para mí un estereotipo de hombre como tal ya no va.” (N, 17 años)*

*“Ser mujer es ser como, como poder abrir el mundo y poder expresar las cosas de otra manera lejos del cubo en el que viven todos, de que las cosas son así y así se tiene que hacer.” (M, 15 años)*

Como podemos leer en el discurso de las y los adolescentes que participaron en las entrevistas, los estereotipos de género con los que fueron criadas(os) y que deberían cumplir, han dejado de ser válidos hasta cierto punto, aún así no pueden evitar reproducir algunas *viejas* significaciones, como las que están inscritas en la institución de la maternidad, que dictan que *por naturaleza* las madres deben ser abnegadas a sus hijos, creencia que en México tenemos muy arraigada, gracias al mito de la Virgen María quien fue una madre dedicada y entregada a su hijo.

*“Siento que es lo que se ha confundido mucho hoy en día, que algunas dicen que por el hecho de ser feminista ya no atiendes a tus hijos, ni atiendes tu casa, ni pues tus labores ¿no? como madre, y pues es ahí donde siento que es el libertinaje, cuando dejan de lado a los hijos y sienten que pueden rehacer sus vidas.” (V, 16 años)*

También observamos que en el imaginario de los adolescentes aún existe una división entre lo masculino y lo femenino que los coloca como opuestos, por un lado la sensibilidad, por otro la ferocidad, porque han sido educados para creer que en el mundo todo es blanco o negro, no existe punto medio, mucho menos un no dualismo.

*“Mi parte femenina por así decirlo es mi sensibilidad es... la parte en la que yo soy sensible no solamente como en actitud sino también como en mi día a día o sea el hecho de que yo a todo le encuentro esta parte como emotiva.” / “Mi masculinidad la presento cuando no sé intento como tener esta (...) característica de alguien que es como más ¿cómo llamarlo? como más feroz (...) mi masculinidad yo la pongo cuando se trata de mostrar como mi identidad” (N, 17 años)*

Ya abordamos algunas desigualdades, consecuencias y resistencias de las adolescencias ante los estereotipos de género, ahora nos centraremos en las prohibiciones emocionales para hombres y mujeres; la concepción de lo masculino/femenino afecta la expresividad emocional, pues dicta lo que pueden sentir o expresar los hombres: enojo, agresividad, furia, asco, euforia, emociones contrarias a las permitidas a las mujeres: tristeza, vulnerabilidad, pena, inseguridad, sensibilidad, cariño. Una vez que se ha establecido que es lo que cada género puede sentir, se imponen reglas para expresarlas, todos hemos escuchado alguna vez “los hombres no lloran”, “las mujeres que se enojan son feas” esto ha sido interiorizado al punto de que algunas(os) adolescentes consideren un rasgo

biológico la *emocionalidad* femenina y la *no emocionalidad* masculina, aun así han aprendido que es necesario, incluso un derecho, poder reconocer y vivir sus emociones sin importar el género.

*“Y dicen “Ah no es que ella es mujer” y si estás de malas como que ellos lo adjudican a más como que las mujeres son como más berrinchudas y yo siento que eso no es más o nada más como de las mujeres, porque pues también un hombre si se siente mal puede pues expresarlo ¿no?” (V, 16 años)*

*“Esto de poder ser como más delicado o como más sensible y pues poder ser como... Sentimental, es lo que cambiaría.” (E, 17 años)*

*“El machismo pues hace que los hombres se sientan extraños al llorar, porque a lo mejor pueden expresar otro tipo de expresión, pero el llorar les cuesta” / “Hay muchas veces que los niños no nos quieren expresar lo que sienten por miedo a que los juzguen.” (AM, 15 años)*

*“Siento que a los hombres como que nos imponen más esta idea de que los hombres no lloramos y esas cosas y pues si te dejas o algo así como que no sabes escapar de eso se vuelve como un círculo vicioso en el cual pues sientes mal de expresarte o te puedes volver de las personas que les da pena decir lo que siente por creer que te van a juzgar” (N, 17 años)*

*“Pues yo considero que a ellos a los hombres les dan más represiones porque como que no pueden expresar bien sus emociones por verlos débiles.” (K, 16 años)*

Finalmente algo que pudimos observar es que el llanto aún es considerado una respuesta indeseable para expresar la tristeza en público, las adolescentes ahora evitan llorar frente a las personas porque quieren dejar de ser consideradas débiles,



o hipersensibles, por su parte los hombres siguen viendo el llanto frente a otros como signo de debilidad que los podría volver objetos de ataques o burlas. Si bien han aprendido que las emociones y sus formas de expresarlas no son exclusivas de cierto género, han introyectado la debilidad como un defecto, tal cual lo dictan los estereotipos de género.

*“Yo siento que es como más íntimo porque es como todo es como que yo ahí lo veo todo mi sentir negativo (...) lo que poco a poco te lastima yo así lo veo como la tristeza es todo lo que me daña entonces no quiero como que las personas sientan lo que me hace sentir mal” (V, 16 años)*

*“Es algo que no te gusta que vean porque igual las personas se basan en eso de que “¡Ah! esta sensible pues entonces te voy a decir esto” entonces es algo que te puede llegar a afectar” (AM, 15 años)*

*“A veces no no demostramos que estamos tristes porque siento que dirían que eres o te ves como una persona débil, y pues por eso como que te lo guardas mas” (K, 16 años)*

*“Yo la tristeza no la demuestro mucho (...) cuando lo siento me libera, entonces para mí eso es como muy íntimo” (N, 17 años)*

### ***Inteligencia emocional***

Mencionamos ya el desarrollo de habilidades emocionales y como son un factor importante para la transformación de las significaciones imaginarias en torno al género femenino y masculino, sus acciones, pensamientos y afectos. La inteligencia emocional es la habilidad de conocerse a sí mismo, identificar y nombrar las emociones cuando aparecen, regularlas evitando asaltos emocionales (Goleman, 1999), empatizar con las emociones de los demás y forjar relaciones basadas en el respeto y comprensión.

La importancia de reconocer las emociones mientras las atravesamos radica en el hecho de que *sólo* existe aquello que podemos nombrar, al nombrarlo se vuelve real y aceptamos su existencia; lograr esta habilidad requiere de práctica, conocer cómo responde el cuerpo ante algunas emociones, por ejemplo si cuando estás triste sientes opresión en el pecho o cuando se está enojada(o) te duele la cabeza, etc.; e identificar aquello que promueve las emociones: las mentiras, los insultos, convivir con amigos, dedicar tiempo a una(o) misma(o), la muerte de una persona querida, el dolor de alguien más, ser ignorado; por mencionar algunas. Nombrar y aceptar las emociones que como humanos y seres sociales experimentamos, sin etiquetarlas como buenas o malas, femeninas o masculinas, sería un primer paso para poder gestionar, transitar y vivir sanamente nuestros afectos.

En el discurso de las y los adolescentes nos encontramos que tienen una noción de lo que es la inteligencia emocional pues han desarrollado la habilidad de reconocer sus emociones, durante las entrevistas nos describieron algunas; felicidad:

*“Cuando estoy feliz pues siempre me estoy riendo” (N, 17 años) / “Cuando yo me siento feliz me lleno totalmente de energía” (V, 16 años) / “Es una sensación de bienestar” (AM, 15 años) / “Cuando tengo confianza.” (E, 17 años) / “Una sensación extraña en tu cuerpo.” (A, 17 años)*

Tristeza:

*“La tristeza, decirle que cuando pierdes a alguien que quieres o cuando te sientes muy decaído o cuando tienes ganas de llorar” (K, 16 años)*

Enojo:

*“El enojo de alguna manera como que lo sientes en tu cuerpo como diferente como que hay un dolor” (N, 17 años) / “Cuando se siente con impotencia, con*

*ganas de gritar o sí, cuando simplemente se siente como frustrado.” (V, 16 años)*

Un segundo paso para desarrollar inteligencia emocional es entender que aunque en muchas ocasiones son personas o sus acciones las que generan afectos, las emociones son de uno mismo (a excepción de los casos de violencia) y se puede decidir cómo externarlas, sabiendo estos se debe buscar una manera en la que se evite dañar a los demás con los impulsos emocionales que se presentan, muchas veces se cae en el error de ocuparse únicamente por el bienestar de los demás, especialmente si se trata de seres queridos y amistades por lo que es probable caer en hábitos dañinos como el alcoholismo, drogadicción, comer, dormir, ejercitarse en exceso, etc., pues aunque estas últimas tres pueden parecer inofensivas, son utilizadas como métodos de “escape” o represión de emociones.

Si bien es importante evitar dañar a las personas de nuestro entorno cuando nos expresamos emocionalmente, la inteligencia emocional también promueve el autocuidado, no debemos negar nuestras emociones ni reprimirlas, pero si podemos elegir hábitos saludables que nos ayuden a transitarlas: hablar con personas de confianza, escuchar música, pintar, bailar, correr, comer algo que te guste, ver una película, o si se prefiere darse un momento en soledad, etc.

Como pudimos ver en las entrevistas, las adolescencias buscan maneras de gestionar sus emociones, de acuerdo a sus gustos, su contexto y personalidad, ponen especial importancia en no dañar a las personas a su alrededor, transitar sus emociones bajo el autocuidado, evitando ser víctimas y victimarios.

*“Yo siento que es importante saber expresar nuestras emociones de una manera adecuada para no afectarnos a nosotros y no afectar a personas externas que nos rodean (...) y cuando sintamos que ya no podemos más mejor alejarnos de otras personas como para no terminar lastimando.” / “Cada quien como que libera sus emociones de distintas maneras (...) yo lo*

*prefiero hacer sola relajarme y así y ya después pues sí salir y convivir con mi familia o con mis amigos pero una vez que yo ya tengo mis emociones reguladas.” (V, 16 años)*

*“A veces no no demostramos que estamos tristes porque siento que dirían que eres o te ves como una persona débil” (K, 16 años)*

Pero ¿por qué es necesario hablar de la importancia de la inteligencia emocional para la vida y futuro de las adolescencias? Durante años la sociedad mexicana se ha preocupado y ocupado únicamente por la inteligencia académica, dejando de lado el aspecto emocional, pues considera que la única inteligencia útil es la racional, aquella que puede poner en número las capacidades e intelecto de las adolescencias.

Fue hasta hace unos pocos años, que los planes de estudios educativos en México fueron complementados con materias de *habilidades socioemocionales* que buscan la alfabetización emocional de las NNA. Además actualmente existen figuras públicas que promueven de manera gratuita en redes sociales o televisión la importancia de inteligencia emocional y educación respetuosa e incluso ofrecen cursos a costos bajos para quienes estén interesados en conocer más acerca del tema. El desarrollo de habilidades emocionales se ha convertido actualmente en un tema de interés público.

Lo emocional siempre fue privado, un tema que debía tratarse en casa y efectivamente la gestión emocional se aprende por las interacciones con los padres es decir en el entorno familiar y aquello que aprenden en los primeros años, se convierte en la base de sus capacidades emocionales pero cuando crecen y entran a la escuela y se relacionan con otros, desarrollan o no, nuevas aptitudes que les permiten hacer frente a las emociones propias y ajenas, al respecto Goleman nos dice: “la forma en que los padres tratan a sus hijos -ya sea con una disciplina dura o una comprensión empática, con indiferencia o cariño, etc.- tiene consecuencias

profundas y duraderas en la vida emocional del hijo.” (Goleman, 1999, p. 224). Algunas adolescencias ahora tienen a su alcance herramientas que les ayudan a desarrollar inteligencia emocional.

*“Aprendemos a expresarlas [emociones] (...) primero como con tu familia o así como que te van enseñando como a ponerles nombres o te van guiando de alguna manera como a decir lo que sientes pero siento que también pues vas como creciendo y eventualmente también las puedes desarrollar esta habilidad como un... con tus amigos de la escuela.” (N, 17 años)*

*“El primer lugar donde aprendemos a desarrollarlas [emociones] es en nuestra casa con nuestra familia, y siento que un segundo lugar, en la escuela porque precisamente llevamos una materia de habilidades socioemocionales, entonces es como que nos enseñan sí cómo podríamos expresarnos de una manera más adecuada” (V, 16 años)*

*“Aprendemos de pequeños en la casa y las emociones las vamos desarrollando conforme vamos creciendo y pues vamos aprendiendo cómo manejarlas a través de la familia y la escuela y pues los amigos y pues te enseñan todo eso, las emociones para controlarte tú mismo y cómo controlar tus emociones.” (K, 16 años)*

Pero la inteligencia emocional no es útil únicamente para el ámbito escolar, sino también para el día a día, las relaciones interpersonales y la vida privada, al ser seres sociales inevitablemente convivimos con otros, especialmente durante la adolescencia donde relacionarse es necesario y muy significativo, porque es una etapa donde están construyendo su identidad. Las adolescencias necesitan crear y mantener relaciones de amistad sanas, porque a su edad en la mayoría de los casos evitan hablar con los padres sobre temas emocionales, ya que consideran que estos no les darán la importancia necesaria o que no lograrán entenderlas(os). Al poder expresar lo que sienten sin dejarse llevar por los impulsos emocionales, garantizan

una buena comunicación con sus amigos, sin embargo no todas las adolescencias cuentan con las mismas herramientas o habilidades emocionales.

Las y los adolescentes que entrevistamos demostraron que han adquirido aptitudes emocionales tanto en la escuela como en su entorno, así que conocen la importancia de expresar lo que sienten como demostración de autocuidado y autoconocimiento pero también como forma de proteger y demostrar afecto a los demás. Una buena salud emocional les significa salud física y mental, que les permitirá continuar experimentando, conociendo, formando relaciones y planificar su futuro.

*“Actualmente ya aprendí a controlar más mis emociones, siento que he aprendido a ser como más relajada, o sea, por más cosas que hayan o así que me molesten, trato de no enfocarme en eso porque pues sé que mi estado emocional puede afectar también a mi cuerpo y a mi salud, porque por ejemplo, un tiempo estuve mala de salud, de “la bilis” porque pues me enojaba bastante, entonces vi que por eso no me traía cosas bastantes malas.” (V, 16 años)*

*“Al crecer conforme vayamos madurando y vamos pasando por un montón de experiencias y depende de las creencias que vayas teniendo es cómo vas a ir desarrollando tus emociones o aprendiendo a expresarlas mejor.” / “Tenemos que expresar muy bien las emociones y no guardarlo todo porque guardarnos las cosas te puede afectar y (...) bueno no solo emocionalmente también físicamente.” (K, 16 años)*

*“Ahorita no nos expresamos de cierta manera pero conforme va pasando el tiempo y nos vamos expresando y dando cuenta de que es necesario expresarse para saber lo que quieres o a dónde quieres ir.” (E, 17 años)*

La inteligencia emocional constituye un fuerte vínculo entre los afectos, la inteligencia racional y los impulsos emocionales, permite a las y los adolescentes adquirir aptitudes y herramientas que les servirán para construir relaciones interpersonales respetuosas, ser resilientes, empáticos y tener una mejor calidad de vida.

### ***Empatía para no dañar***

La empatía es otra cualidad que destacó en varias entrevistas, las y los adolescentes aseguran que es algo que aprendieron mediante la observación de personas cercanas a ellas(os), como mencionamos antes son los padres, hermanos o familiares involucrados en su crianza, quienes directa e indirectamente se encargan de enseñar a los infantes a expresar sus emociones, por ejemplo, si un(a) niño(a) se molesta porque mamá o papá no le dejaron jugar con la tierra posiblemente haga un berrinche con llanto o patadas, usualmente las madres y/o padres reaccionan al enojo del infante con enojo, regaños e inclusive golpes, en un intento por callarlo o controlarlo, si esto sucede repetidamente el infante aprenderá que el enojo se combate con enojo, reproduciendo actitudes represivas y violentas; por el contrario, si madres/padres explican con paciencia su hija(o) porque no puede jugar con la tierra, validando sus emociones, aprenderá a actuar de la misma manera con los demás, porque al final los niños imitan la manera en la que otros cercanos a ellas(os) reaccionan al enojo, tristeza, felicidad, decepción, etc.

*“Mi hermana y en este caso mi abuelita son muy empáticas, ellas siempre tratan como de ayudar a la gente de hacerlos, de tratar de ayudarlos a sentirse mejor, entonces yo con eso aprendí a que hay que ser empáticos pues más que nada pues para poder entender a las personas y que al igual ellos te puedan entender a ti.” (AM, 15 años)*

La empatía es la capacidad de comprender las emociones de los demás, a través del autoconocimiento emocional, pero no debe confundirse con la simpatía, pues

esta solo nos permite reconocer las situaciones emocionales de otros pero sin llegar a comprenderlas; la respuesta empática consiste en lo que muchos llamamos *ponerse en el lugar del otro*, reconocer su estado emocional y compartirlo, de esta manera si un(a) amigo(a) se encuentra triste y está llorando, podemos acercarnos él o ella, *sentir* la tristeza que atraviesa motivándonos a querer ayudar a que esa emoción que le perturba desaparezca y aunque solemos ser más empáticos cuando nos encontramos ante situaciones que aquejan a un amigo, familiar o persona por la que sentimos aprecio, no quiere decir que seamos incapaces de responder empáticamente ante las emociones y situaciones que atraviesan personas que no conocemos.

Para las y los adolescentes entrevistados la empatía es central en su vida y relaciones interpersonales, consideran que es necesaria porque lastimar físicamente y anímicamente con sus acciones o reacciones a otros es incorrecto, se preocupan por sí mismos pero también por los demás, no quieren arrepentirse o avergonzarse de sus impulsos emocionales y de lo que estos pueden provocar. A pesar de no mencionar directamente en la entrevista, las y los adolescentes tienen idea de la dinámica víctima-victimario, no están dispuestos(as), al menos no emocionalmente, a convertirse en victimarias(os); siempre y cuando no se encuentren ante una situación donde deban herir a una persona para defenderse o a otra que está siendo violentada emocionalmente o físicamente, pues son capaces de entender que alguien puede padecer aflicciones duraderas entonces se compadece del sufrimiento de los demás queriendo terminar con las injusticias, como con los marginados y oprimidos (Goleman, 1999)

*“Es como una muestra de pues de calidez humana, porque entiendes de alguna manera que todos llevan algún peso o que todos llevan algún tipo de problema y te permite relacionarte mejor con las personas (...) te da como esta facilidad para poder no sé hacer algo por alguien que te importa o simplemente por alguien que se abrió contigo, siento que como que la*



*empatía te da mucho como como que te abre muchas puertas con las personas.” (N, 17 años)*

*“Trato de controlarme con las personas por más enfadada que esté porque pues tampoco me gusta lastimar a los demás porque pues a mí no me gusta que me lastimen, pero hay un momento que si rebasan mi límite tampoco me quedo callada.” (V, 16 años)*

Como mencionamos anteriormente la empatía se aprende o desarrolla con la edad y experiencias, las y los adolescentes entrevistadas(os), han experimentado ser heridas(os) por los impulsos emocionales de otras personas, las burlas por su aspecto, actitud, género o emociones, también han sido tratados con indiferencia ante un momento de vulnerabilidad emocional. Aquí debemos también hablar acerca de cómo todos somos sujetos con personalidades y crianzas diferentes, porque aunque somos criados en una misma sociedad existen variables que nos configuran individualmente; no todos tienen desarrollada la capacidad de empatía, o al menos no al mismo nivel, además en en este mundo capitalista e individualista ya no hay tiempo para ocuparse de los demás.

Durante mucho tiempo se ha considerado que las mujeres son más empáticas porque son sensibles y más comprensivas *por naturaleza*, pero esto es incorrecto. Sí, las mujeres pueden ser más empáticas pero no porque hayan nacido así, sino porque se les ha criado para atender las necesidades emocionales (entre otras) de las personas a su alrededor, es de ellas de quienes siempre se espera que respondan a la tristeza, ira, miedo, etc., de los hijos, padres, madres, hermanas(os) y parejas sentimentales. Para el caso de los hombres, la mayoría han sido criados para considerar las emociones como sinónimo de debilidad, entonces evitan involucrarse. Sin embargo hay mujeres que no han trabajado en su empatía y hombres que por el contrario, sí lo han hecho, porque depende de la crianza que recibieron y las herramientas que han ido obteniendo en la escuela, el entorno, los medios, etc.

Por ello es importante promover en las escuelas y hogares el desarrollo de habilidades socioemocionales para la población en general, para que niñas, niños, adolescentes y adultos puedan aprender a gestionar emociones, expresarlas o manejarlas, pero no solo las propias sino también las de otros, pues sería muy útil especialmente frente a casos de violencia de cualquier tipo; México vive tiempos muy violentos, es fundamental que comencemos a preocuparnos por quien tenemos al lado; con esto no tratamos de decir que las generaciones anteriores fueron o son malas y las actuales son mejores, porque cada generación carga sus significaciones, imaginarios, normas, valores y creencias que le fueron transmitidas y también transformadas, nuestra intención es mostrar cómo en la actualidad los jóvenes cuentan con herramientas (acceso a internet e información, medios de comunicación, nuevos modelos de crianza, etc) que les permiten cuestionar lo que han aprendido y si les es funcional o no en la actualidad, o para construir el futuro que quieren.

*“Cuando alguien está enojado conmigo, si me afecta porque siento que yo soy la culpable de eso y me siento mal.” (K, 16 años)*

*“Me sentía mal me sentía como, como, no sé cómo describirlo el punto es de que me hacían sentir de que no era tan grave lo que me había pasado o de que yo estaba alucinando de que estaba loca o así, hasta que alguien se acercó a hablar conmigo.” (M, 15 años)*

Finalmente, para las y los adolescentes entrevistados es fundamental comprender las emociones de los demás, así pueden brindar y recibir apoyo; se encuentran en una etapa donde atraviesan importantes cambios físicos, psicológicos y emocionales, muchas veces no pueden hablar con su familia respecto a su estado emocional ya sea porque consideran que no serán entendidos o porque no quieren causar preocupación, entonces los amigos se vuelven una red de apoyo y contención emocional muy importante que les permite resistir y aceptar los cambios.

Entonces buscan formar grupos donde puedan ser escuchadas(os), comprendidas(os) y respetadas(os), pero también buscan poder ofrecer la empatía que se les ha brindado o negado.

*“Ser empáticos nos ayuda a tener mejores relaciones como con las personas, porque el entenderlos pues nos ayuda a mejorar como nuestros sentimientos o nuestros problemas contándoles a los demás, entonces como que esto es lo que nos permite pues justamente cómo formar como grupitos como de amigos que pues se pueden apoyar.” (AM, 15 años)*

*“Se pueden hacer más amistades y pues para poder como comprender a las demás personas, eso las ayuda a decirles que alguien está para ellas aunque no arregle sus problemas pero se sienten bien con tu apoyo.” (K, 16 años)*

*“Si me llega a tocar atravesar una situación así que alguien me llegué a decir la verdad yo no le diría lo mismo que me dijeron a mí, yo sí trataría de apoyarla a lo mejor no en todo porque pues sé que no voy a poder pero por lo menos en hacer que ella se sienta bien o que no se sienta culpable, para mí sería, sería mucho.” (M, 15 años)*

*“En mi familia no pude encontrar, como no se la empatía, la solidaridad, el aprender a escuchar a los demás (...) entonces siento que muchas veces con amigos es más fácil porque como todos son diferentes todos vienen de familias diferentes y por alguna razón conectan como que hay más como esta inclusión podríamos llamarla o esta aceptación entre todos.” (N, 17 años)*

## REFLEXIONES FINALES

A lo largo de esta investigación y del contacto con las experiencias e historias de diferentes adolescentes nos vimos enfrentadas con nuestros recuerdos y vivencias de la adolescencia, las violencias, opresiones, estigmatizaciones de las que fuimos víctimas pero también participantes, debido a la educación que recibimos en nuestros entornos familiar, escolar y cultural, pero afortunadamente pudimos observar cómo a pesar de la corta brecha de edad entre las y los adolescentes entrevistadas(os) y nosotras, han sucedido cambios significativos en las significaciones e imaginarios sociales con los que están construyendo su identidad.

La sociedad mexicana tiene muy arraigados estereotipos y roles de género, son pocos los espacios de reflexión que se abren para discutir, debatir o cuestionar aquello que está instituido, de hecho nosotras consideramos que de no habernos formado como psicólogas en la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, no tendríamos las herramientas que nos permiten poner en tela de juicio las instituciones e imaginarios sociales que nos constituyen.

Hace falta que el Estado tome acciones que favorezcan el desarrollo de habilidades emocionales y las ponga al alcance de todas y todos, sin importar género, edad, clase social, color u origen; el que aprendamos a aceptar nuestras emociones, vivirlas y expresarlas tiene un impacto no solo individual sino a nivel colectivo, contar con habilidades y herramientas emocionales nos ayudaría a relacionarnos sin violencias y con honestidad, forjar relaciones interpersonales más equitativas, las relaciones amorosas se basarían en el crecimiento mutuo, respeto por los sentimientos y emociones y no solo en el aprovechamiento, posiblemente no se evitaría la desintegración familiar pero haría que el proceso resultará más sencillo para madres/padres e hijas/hijos y no una batalla donde todos resultan heridos, las infancias y adolescencias se desarrollarían en un entorno familiar y escolar respetuoso que les brinde seguridad, además se le proporcionarán herramientas emocionales para que puedan reconocer manipulaciones o trampas emocionales

que algunas(os) abusadores utilizan, se comenzaría de desnormalizar la violencia física psicológica y emocional producida en algunas relaciones de pareja, entre tantos *beneficios*.

Pudimos observar que las y los adolescentes buscan construir un presente y un futuro donde puedan gozar de los beneficios mencionados anteriormente, aunque realmente deberían ser derechos humanos universales, por ellas(os) están comenzando a cuestionar aquello que han aprendido en su entorno familiar, escolar y en la televisión o medios de comunicación, como ya mencionamos, algunas escuelas en México han comenzado a implementar el desarrollo de habilidades socioemocionales en sus nuevos modelos educativos; el contexto cultural es propicio para la transformación de las significaciones, imaginarios, normas, valores, estereotipos y nos dimos cuenta que las y los adolescentes lo están aprovechando, se informan y toman de su entorno aquello que les sirva para crecer y formar su identidad.

Las adolescencias están aprendiendo a desaprender, tarea nada sencilla, asumen su papel como sujetos de cambio y actúan conforme a lo que consideran correcto, si bien continúan reproduciendo algunos estereotipos y prejuicios, consideramos que en el futuro podrán adquirir más herramientas que les posibilite tener una mirada crítica de la sociedad donde se están desarrollando. Esto no significa que las adolescencias cambiarán o transformarán completamente el mundo o el país, pues afuera hay muchas resistencias, pero se están esforzando por sumar cambios pequeños y significativos.

Finalmente nos gustaría integrar a este apartado las experiencias que tuvimos a partir de la intervención, ¿Qué se movió en nosotras, qué nos transformó?, fue una experiencia enriquecedora que como ya dijimos nos llevó de vuelta a nuestra adolescencia, consideramos que este retorno a nuestras propias vivencias nos permitió entregarnos a la investigación y posicionarnos para escuchar sus historias y a partir de ello pudimos hacer una devolución, debemos admitir que hacer la

devolución se nos dificultó porque no queríamos caer en discursos motivacionales simplistas, sino reconocer la labor de transformación que están llevando a cabo.

Trabajar con adolescencias fue una experiencia totalmente diferente a lo que habíamos pensado en un principio, pues también nos dejamos llevar por los prejuicios, creímos que no estarían dispuestos a hablar o abrirse con nosotras, pero nuestra perspectiva cambió una vez que comenzamos las entrevistas, en cada una de ellas nos contaron situaciones de alegría, vulnerabilidad y dificultad, con confianza, nos permitieron no solo acercarnos, también hacerles preguntas que les llevaran a pensar o cuestionar cosas que antes no, esto nos motivó y nos ayudó a ampliar nuestra perspectiva.

## REFERENCIAS Y FUENTES DE CONSULTA.

- Baz, Margarita, (1999), *“La entrevista grupal: finalidades y perspectivas para la investigación”* en Anuario de Educación y Comunicación, México: UAM-X
- Baz, Margarita, (1998), *“La tarea analítica en la construcción metodológica. Encrucijadas metodológicas”* en Ciencias sociales. Área de investigación, Subjetividad y procesos sociales, México: UAM-X, pp. 55- 66
- Bourdin, L. Gabriel, (2016), *“Antropología de las emociones: conceptos y tendencias”* en Revista Cuicuilco Núm. 67, México, pp. 2-9
- Burak, Solum, (2001), *“Adolescencia y juventud en América Latina”* en Adolescencia y juventud, Editorial LUR, Costa Rica, pp. 23-40
- Butler, Judith, (1990), *El género en disputa*, Editorial Paidós, España, pp. 45-64
- Castoriadis, Cornelius, (2002), *“Institución primera e instituciones segundas”* en: Figuras de lo pensable, F.C.E., México, pp.115-126
- Castoriadis, Cornelius, (2006), *“Las significaciones imaginarias”* en: Una sociedad a la deriva, Editorial Katz, Buenos Aires, Argentina, pp. 75-106
- Castoriadis, Cornelius, (2007), *La institución imaginaria de la sociedad*, Tusquets editores, Buenos Aires, Argentina.
- Castoriadis, Cornelius, (2001) *“La crisis del proceso de identificación”* en El ascenso de la insignificancia, Editorial Frónesis, Barcelona. pp. 124-138
- Diaz, B. Ángel, (1991), *“La entrevista a profundidad”* tomado de la Revista: TRAMAS #3 Subjetividad y procesos sociales. México: UAM-X. pp. 161-178
- Enriquez, Eugene, (1989), *“Las instituciones: sistemas culturales, simbólicos e imaginarios”* en La institución y las instituciones. Estudios psicoanalíticos, Editorial Paidós, Buenos Aires, Argentina, pp. 89-91
- García Andrade, Adriana, (2019), *“Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia”* en Revista Sociológica Núm. 96, México, pp. 40-61
- Goleman, Daniel, (1999), *La inteligencia emocional, por qué es más importante que el cociente intelectual*, Editorial B de Bolsillo, Estados Unidos.

- Herrera, Coral, (2019), Hombres que ya no hacen sufrir por amor. Transformando las masculinidades, Editorial Catarata, Madrid, España.
- Millett, Kate, (2010), "*Primera parte: política sexual*" en Política sexual, Editorial Cátedra, p. 80
- Moore, R. y D. Gillette, (1993), La nueva masculinidad, Rey, guerrero, mago y amante, Editorial Paidós, Barcelona, p. 173
- Lamas, Marta, (2015), "*La antropología feminista y la categoría de género*" en: Lamas, M. (comp.) El género. La construcción cultural de la diferencia sexual, UNAM, Programa Universitario de Género, México, pp. 97- 125
- Lamas, Marta, (2015), "*Usos, dificultades y posibilidades de la categoría género*" en: Lamas, M. (comp.) El género: La construcción cultural de la diferencia sexual, UNAM, Programa Universitario de Género, México, pp. 327-364
- Poma, Alice y Gravante, Tommaso, (2021), "*La empatía como super poder*" en Sentir, pensar y actuar frente a la emergencia climática. Una guía para conocernos mejor y poder actuar, Editorial Greenpeace, México. pp. 41-47
- Rodríguez Salazar, Tania, (2008), "*El valor de las emociones para el análisis cultural*" en Revista Papers Núm. 87, Barcelona, pp. 145-156
- Santrock, John, (2003), Psicología del desarrollo en la adolescencia, Editorial McGraw Hill, España, pp. 1-24 y 151-212
- Sierra, N., (2014), Adolescencia, subjetividad y contexto socio-cultural, Editorial Argonautas, año 4, no. 4, pp. 67-78
- Silva, Irene, (s.f), La adolescencia y su interrelación con el entorno, INJUVE. pp. 11-126
- Varela, Nuria, (2008), "*La construcción de la masculinidad*" en: Íbamos a ser reinas: mentiras y complicaciones que sustentan la violencia contra las mujeres, ediciones B, España, pp. 249-267
- Vasilachis, Irene, (2006), "*La investigación cualitativa*" en Estrategias de investigación cualitativa, Editorial Gedisa, México, pp. 23-60



- Vilar, Eugenia, (1990), “*El grupo como dispositivo analizador en la intervención e investigación social*” en Revista Tramas Núm. 1. Departamento de Educación y Comunicación, UAM-X, México, p.104
- Vilar, Eugenia, (2019), “*La entrevista grupal. Instrumento para la investigación/ intervención en Psicología Social*”, UAM Xochimilco, México.
- Zurolo, Anna y Garzillo, Francesco, (2013), “*Cuerpos, género y violencia: construcciones y deconstrucciones*”, Política y Sociedad 3, pp. 803-815

## CIBERGRAFÍA

- Cirujano Torres, Miriam, (19 Febrero 2020), *¿Tienen género las emociones?* en: <<http://www.mujeresenigualdad.com/Tienen-genero-las-emociones-por-Miriam-Cirujano-Torres-es-116-2127-0-236.html>> [6 de Noviembre 2020]
- El Economista, Maritza Pérez, (29 de diciembre de 2020), *Violencia contra las mujeres* en: <<https://www.eleconomista.com.mx/politica/Violencia-contra-las-mujeres-al-alza-en-2020-20201229-0001.html>> [30 de Mayo 2021]
- Etimología del adolescente, (5 Junio 2021), en: <<http://etimologias.dechile.net/?adolescente>> [13 de Marzo 2021]
- García Suárez, C. Iván y Parada Rico, D. Amparo. (2018) “Construcción de adolescencia”: una concepción histórica y social inserta en las políticas públicas. Universitas Humanística 85, pp. 347-373 <<https://doi.org/10.11144/Javeriana.uh85.cach>> [3 de Mayo 2021]
- Grupo de estudio OMS acerca de los jóvenes y la salud para todos en el año 2000, (1986), *La salud de los jóvenes, un desafío para la sociedad*. Ginebra: OMS; Serie de informes técnicos 731, en: <<http://educacionsexual.uchile.cl/index.php/hablando-de-sexo/adolescencia/la-adolescencia>> [14 de Abril 2021]
- Heredia, Yolanda, (29 junio 2020), *El desarrollo emocional es tan importante como el académico*. Observatorio de innovación educativa, en: <<https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/importancia-del-desarrollo-emocional-estudiantes>> [07 noviembre 2020]

- Herrera, Coral, (04 abril 2013), *Necesitamos educación emocional*. Blog de Coral Herrera Gómez en: <<https://haikita.blogspot.com/2012/11/educacion-sexual-sin-educacion-emocional.html>> [06 noviembre 2020]
- Herrera, Coral, (3 Marzo 2011), *¿Qué es el Patriarcado?* Blog de Coral Herrera en: <<https://haikita.blogspot.com/2011/03/que-es-el-patriarcado.html>> [26 de Mayo 2021]
- INEGI, (17 de Mayo 2020), *Estadísticas a propósito del día mundial del internet*, en: <[https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/eap\\_internet20.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/eap_internet20.pdf)> [27 de Mayo 2021]
- Instituto Nacional de las Mujeres, (21 de septiembre de 2020), <<https://www.gob.mx/inmujeres/es/articulos/cuatro-causas-que-propician-la-brecha-salarial-de-genero?idiom=es>> [27 de Mayo 2021]
- Meza-Huacuja, Ivone, (Febrero, 2019), *La formación de los adolescentes mexicanos: esculpiendo ciudadanos para una nación moderna (1876-1934)* Artículo en: <<http://www.unicap.br/ojs/index.php/historia/article/view/1210>> [23 de Abril 2021]
- TERCER VÍA, (12 de Marzo 2021), *México tiene la brecha salarial de género más elevada de la OCDE*, en: <https://terceravia.mx/2021/03/mexico-tiene-la-brecha-salarial-de-genero-mas-elevada-de-la-ocde/> [24 de Mayo 2021]
- OMS (s.f) , *Género* en: <<https://www.who.int/topics/gender/es/>> [08 de Noviembre 2020]
- Unicef Chile (s.f) *¿Te suena familiar? Expresar los sentimientos* en: <<https://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenafamiliar/14%20Sentimientos.pdf>> [06 noviembre 2020]
- BBC NEWS, Lucia Blasco (10 de diciembre 2020) *Qué es la positividad tóxica y por qué puede ser una trampa* en <<https://www.bbc.com/mundo/noticias-55185708#:~:text=Para%20la%20terapeuta%20y%20psic%C3%B3loga,que%20nos%20plantee%20un%20desaf%C3%ADo%22.>>> [01 junio 2021]

## **ANEXOS**

### **Solicitud de permiso a los familiares de las y los adolescentes**

Ciudad de México, a \_\_\_\_ de Febrero del 2021

A quien corresponda.

Por medio de la presente, las alumnas Vania J. Cuevas Buendia y María G. Martínez Jiménez pertenecientes a la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco, del último año en la carrera de Psicología, solicitamos autorización para realizar un total de 3 entrevistas que serán grabadas y transcritas, cada entrevista tendrá duración de 1 hora aproximadamente, vía Zoom, los días serán convenidos de acuerdo con los tiempos y actividades de su hija(o)\_\_\_\_\_.

Solicitamos nos apoye proporcionando un ambiente donde su hijo pueda hablar con libertad, sin distracciones, ni acompañantes.

De antemano agradecemos su atención.

Vania Joselyn Cuevas Buendia  
María Guadalupe Martínez Jiménez

Nota: Las grabaciones y transcripciones de las entrevistas serán utilizadas únicamente con fines académicos, el nombre de su hija (o) será modificado para proteger su identidad.



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA

Ciudad de México. 16 de febrero del 2021

A quien corresponda.

Por medio de la presente, las alumnas Vania J. Cuevas Buendía y María G. Martínez Jiménez pertenecientes a la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco, del último año en la carrera de Psicología, solicitamos autorización para realizar un total de 3 entrevistas que serán grabadas y transcritas, cada entrevista tendrá duración de 1 hora aproximadamente, vía Zoom, los días serán convenidos de acuerdo con los tiempos y actividades de su hija **Ainara Yeraldin Pineda Martínez**.

Solicitamos nos apoye proporcionando un ambiente donde su hijo pueda hablar con libertad, sin distracciones, ni acompañantes.

De antemano agradecemos su atención.

*Cuevas Buendía Vania J.*

*Martínez Jiménez María G.*

Nota: Las grabaciones y transcripciones de las entrevistas serán utilizadas únicamente con fines académicos, el nombre de su hija (o) será modificado para proteger su identidad.

*YISHA B. PINEDA Htz*  
*YB*

**Unidad Xochimilco**  
Calz. Del Hueso 1100, Coapa  
Villa Quietud, Coyoacán 04960  
Ciudad de México, CDMX

Ciudad de México, a 22 de Febrero del 2021

A quien corresponda.

Por medio de la presente, las alumnas Vania J. Cuevas Buendía y María G. Martínez Jiménez pertenecientes a la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco, del último año en la carrera de Psicología, solicitamos autorización para realizar un total de 3 entrevistas que serán grabadas y transcritas, cada entrevista tendrá duración de 1 hora aproximadamente, vía Zoom, los días serán convenidos de acuerdo con los tiempos y actividades de su hijo **Ricardo Chavaro Mateos**.

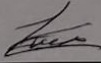
Solicitamos nos apoye proporcionando un ambiente donde su hijo pueda hablar con libertad, sin distracciones, ni acompañantes.

De antemano agradecemos su atención.

*Cuevas Buendía Vania J.*

*Martínez Jiménez María G.*

Firma de enterado: \_\_\_\_\_



Nota: Las grabaciones y transcripciones de las entrevistas serán utilizadas únicamente con fines académicos, el nombre de su hija (o) será modificado para proteger su identidad.

**Unidad Xochimilco**  
Calz. Del Hueso 1100, Coapa  
Villa Quietud, Coyoacán 04960  
Ciudad de México, CDMX



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA

Ciudad de México. 16 de febrero del 2021

A quien corresponda.

Por medio de la presente, las alumnas Vania J. Cuevas Buendía y María G. Martínez Jiménez pertenecientes a la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco, del último año en la carrera de Psicología, solicitamos autorización para realizar un total de 3 entrevistas que serán grabadas y transcritas, cada entrevista tendrá duración de 1 hora aproximadamente, vía Zoom, los días serán convenidos de acuerdo con los tiempos y actividades de su hijo **Ángel Gabriel Estrada García**.

Solicitamos nos apoye proporcionando un ambiente donde su hijo pueda hablar con libertad, sin distracciones, ni acompañantes.

De antemano agradecemos su atención.

*Cuevas Buendía Vania J.*

*Martínez Jiménez María G.*

Nota: Las grabaciones y transcripciones de las entrevistas serán utilizadas únicamente con fines académicos, el nombre de su hija (o) será modificado para proteger su identidad.

*Juan Carlos Estrada Alencar*

Unidad Xochimilco  
Calz. Del Hueso 1100, Coapa  
Villa Quietud, Coyoacán 04960  
Ciudad de México, CDMX

Ciudad de México. 16 de febrero del 2021

A quien corresponda.

Por medio de la presente, las alumnas Vania J. Cuevas Buendía y María G. Martínez Jiménez pertenecientes a la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco, del último año en la carrera de Psicología, solicitamos autorización para realizar un total de 3 entrevistas que serán grabadas y transcritas, cada entrevista tendrá duración de 1 hora aproximadamente, vía Zoom, los días serán convenidos de acuerdo con los tiempos y actividades de su hijo **Eduardo Ortega Pescador**.

Solicitamos nos apoye proporcionando un ambiente donde su hijo pueda hablar con libertad, sin distracciones, ni acompañantes.

De antemano agradecemos su atención.

*Cuevas Buendía Vania J.*

*Martínez Jiménez María G.*

Nota: Las grabaciones y transcripciones de las entrevistas serán utilizadas únicamente con fines académicos, el nombre de su hija (o) será modificado para proteger su identidad.



**Unidad Xochimilco**  
Calz. Del Hueso 1100, Coapa  
Villa Quietud, Coyoacán 04960  
Ciudad de México, CDMX



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA

Ciudad de México. 16 de febrero del 2021

A quien corresponda.

Por medio de la presente, las alumnas Vania J. Cuevas Buendía y María G. Martínez Jiménez pertenecientes a la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco, del último año en la carrera de Psicología, solicitamos autorización para realizar un total de 3 entrevistas que serán grabadas y transcritas, cada entrevista tendrá duración de 1 hora aproximadamente, vía Zoom, los días serán convenidos de acuerdo con los tiempos y actividades de su hija **Viridiana Flores Venegas**.

Solicitamos nos apoye proporcionando un ambiente donde su hijo pueda hablar con libertad, sin distracciones, ni acompañantes.

De antemano agradecemos su atención.

*Cuevas Buendía Vania J.*

*Martínez Jiménez María G.*

Nota: Las grabaciones y transcripciones de las entrevistas serán utilizadas únicamente con fines académicos, el nombre de su hija (o) será modificado para proteger su identidad.

Unidad Xochimilco  
Calz. Del Hueso 1100, Coapa



## **Encuadre de entrevista**

Hola, antes de comenzar nos gustaría presentarnos, somos dos estudiantes del último año de la carrera de psicología en la UAM Xochimilco, estamos realizando una investigación acerca del Género y la expresividad de emociones, realizaremos un total de 3 entrevistas por medio de la plataforma Zoom con ustedes. La primera entrevista será individual y las dos restantes grupales, repartidas en diferentes días. Las entrevistas serán abiertas, es decir, tendrán la libertad de hablar y expresar lo que quieran, nuestro propósito no es juzgarlos, sino conocer sus experiencias, por lo que buscamos crear un ambiente donde ustedes se sientan con la confianza de contar su historia, por este motivo les pedimos respeto hacia las historias de sus compañeros.

Las entrevistas tendrán una duración aproximada de 35 minutos a 60 minutos, durante la entrevista una de nosotras estará observando y hará anotaciones, mientras la otra coordinará la entrevista, unos minutos antes de finalizar nosotras les avisaremos para que puedan concluir con algún comentario si lo desean. Las entrevistas serán grabadas para facilitar su transcripción, en la cual los nombres de los participantes serán sustituidos, las grabaciones y transcripciones serán únicamente utilizadas por las entrevistadoras con fines académicos para la investigación antes mencionada.

\*\* Les pedimos de favor que durante la entrevista no utilicen el celular para evitar distracciones.

## ***Guía de entrevista***

La guía de entrevista se basó en nuestros temas principales que son: género, las emociones y ser adolescentes.

### *INDIVIDUAL*

Mujer:

1. ¿Para ti qué significa ser mujer adolescente?
2. ¿Consideras que se aprende a ser mujer? ¿por qué?
3. ¿Qué te gusta de ser mujer?
4. ¿Qué cambiarías de lo que es ser mujer?

Hombre:

1. ¿Para ti qué significa ser hombre adolescente?
2. ¿Consideras que se aprende a ser hombre? ¿por qué?
3. ¿Qué te gusta de ser hombre?
4. ¿Qué cambiarías de lo que es ser hombre?

### *GRUPAL*

1. ¿Qué se siente ser adolescentes?
2. ¿Dónde consideras que aprendemos a expresar nuestras emociones? ¿Por qué?
3. ¿Les gusta cómo expresan sus emociones?
4. ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste enojada/o, triste o feliz? (¿Qué ocurrió? ¿Cómo manejaste la situación?)
5. ¿Qué piensan cuando escuchan la palabra género?
6. ¿Consideran que mujeres y hombres expresan sus emociones de la misma manera? ¿Por qué?

## ENTREVISTAS

### Entrevista a A

*Duración de la entrevista:* 46 minutos.

*Entrevistadora:* Joselyn

*Entrevistada:* A

*Edad:* 17 años

J: Hola, bueno como ya te había comentado hoy vamos a hacer la entrevista abierta y a profundidad la cual gira en torno al tema de *Género y expresividad de emociones* y tiene una duración de 45 a 60 minutos aproximadamente y también cuando falten 5 minutos yo te aviso por si tú quieres concluir con algo y bueno, sabes que aquí puedes tener toda la confianza de hablar y decir lo que tú deseas, ya sea tus experiencias, recuerdos u opiniones, yo no estoy aquí para juzgarte sino para escucharte.

A: Ok, está bien.

J: Bueno, pues entonces empezamos ¿Para ti qué significa ser adolescente?

A: Pues, significa más que nada todo un reto, pues más que nada porque en esta etapa es una de las más ehm... podría decirse que es una etapa un poco difícil ya que te... ¿cómo se podría decir? Te enfrentas a muchos problemas, muchos... muchas inseguridades, ya sea de tu persona, de cómo piensas, cómo te vistes, ehm... cómo te tienen tus papás, si te tienen consentida o no, pues muchos factores de esos y pues que si tienes algún error pues ya te vas poniendo insegura porque alguien lo nota y te lo hace reflejar de alguna manera, podría decirse que un poco dura o más que nada en mala onda. O sea, no es como que te diga "Oye tuviste un error" y que eso sea nada más como comentario para que mejores, sino que como que burlándose de ti. Entonces yo creo que en pocas palabras podría decirse que es un reto muy difícil estar en esta etapa.

(Silencio)

Y pues yo creo que esto es en ambos casos, porque pues yo veo que tanto hombres como mujeres sufren esto, aunque tal vez los hombres no lo hacen notar tanto pero al final y al cabo creo que es por igual.

Pero bueno también creo que las mujeres nos tiramos más que los hombres, o sea como que los hombres se privan más de estar ofendiendo a otros hombres y los hombres ofenden a las mujeres y de igual manera mujeres contra mujeres. Además de que creo que los hombres lo ocultan más que las mujeres y las mujeres como que lo hacemos notar más.

(Silencio)

J: ¿Quieres agregar algo más?

A: No.

J: Ok la siguiente pregunta es ¿Consideras que se aprende a ser mujer?

A: Mmm... Pues podría decirse que sí en algunas cosas, porque por el simple hecho de ser mujer, o sea, no es que este mal mmm digamos que hagas el quehacer y más que nada eso, es como de decir que eso lo tienes que aprender a fuerzas porque eres mujer, y en realidad pues no, o sea tanto hombres como mujeres lo pueden hacer bien, pero como que está más reflejado en las mujeres y digamos que es un punto que lo debes de aprender a fuerzas más que nada, pero pues cada cabeza es mundo y cada mujer pues tiene sus diferentes formas de... pues de expresar su... ¿cómo podría decirse? De expresar su... que... su género, por ejemplo; yo puedo expresar de una manera ser mujer, pero otra se puede vestir muy varonil, pero pues esa es su manera de expresar o de estar representando su estilo, su manera de pensar, sus... ¿cómo se llaman? Sus sentimientos. Y hay por otra parte, también hay mujeres que se visten muy femeninas y se ven... ambos se ven bien, pero como que está más visto que las mujeres deben de usar vestidos y los hombres como que más pantalón o trajes, cuando ya hoy en la actualidad pues ya no es así, ni debería de ser así.

(Silencio)

Y bueno yo creo que eso lo vas aprendiendo conforme vas creciendo, no sé inspirándote en tu mamá, en tu abuelita, en alguna prima o en alguna figura pública de las cuales digas “Ah no pues esta actriz hace estas actividades” y pues si pienso que tal actividad me gusta pues pienso que con eso voy a aprender a ser mejor persona, ejemplo; alguien le da... o bueno es caritativa con otras personas y otra mujer no, entonces como que aprendes más de la que es figura pública que a la que tienes en tu casa.

(Silencio)

J: ¿Por qué crees que aprendes más de la figura pública?

A: No, o sea, a lo que me refiero, bueno es como tal un ejemplo, pues si en tu casa tu mamá es una figura caritativa y una figura pública no, pues entonces es ahí donde tú ya tienes que decidir este... por cual parte quieres aprender más, si por parte de tu mamá o de algún familiar o por parte de una figura pública.

(Silencio)

Y por ejemplo eso de a quién seguir, pues yo más que nada me baso en lo que está... digamos que como que lo pongo en una balanza, lo que está bien y lo que está mal, por ejemplo; mi mamá no sabe cocinar pero una figura pública si, entonces me pongo a pensar que si yo en algún futuro necesito... hacerme de comer simplemente a mí misma, entonces pues viendo eso, pues si mi mamá no sabes pues entonces no puedo estar fijándome en esa parte de mi mamá cuando sé que yo en algún momento lo voy a llegar a necesitar. También pues me voy fijando en... pues en cómo va haciendo su vida la demás gente o alguien cercano o una figura pública o simplemente yo tomo un camino intermedio o combino cosas positivas de alguien o cosas negativas o simplemente me dejo guiar por lo que pienso yo que está bien, aunque pues alguien me puede venir a rectificar ehm no sé... me puede decir “Oye no ¿sabes qué? Lo que estás haciendo está mal” Entonces pues ya es ahí donde ya yo busco pues la manera de cómo arreglar mi defecto para pues poder

mejorar y poder ser también un ejemplo para futuras generaciones familiares y llevar una vida digamos normal o una vida mejor que la que llevaban mi mamá, mi prima, mi abuelita, etc.

(Silencio)

J: ¿Y para ti qué significa ser mujer?

A: Pues para mí es más que nada darse a respetar... Mmm darse a respetar, exponer tus valores positivos, claro que vas a tener defectos sí, pero pues tratar de mejorarlos para que en el futuro se vea reflejado que no solo... que no solo las mujeres están para el quehacer del hogar, porque pues ahorita o antes esa era la mentalidad de que las mujeres eran para la casa y punto y pues ahorita para mí ya ser una mujer ya es este... expresar la inteligencia, poder demostrar que una mujer ya no solo sirve para estar en la casa y tanto puedes estar trabajando tanto en una ingeniería que podríamos decir que se denominaba para los hombres, también puedes estar trabajando en una oficina o en cualquier otro lugar que digamos antes no estaba bien visto. O sea, para mí ser mujer es este... levantar... levantar el orgullo femenino o levantar a las mujeres para que se puedan superar y poder así ya tener como qué equidad de género cada vez un poco mayor.

(Silencio)

J: Mencionaste darse a respetar ¿Me podrías decir más sobre ello?

A: Ahm bueno, pues para mí es poner como que... bueno o sea, hay frases que como que prácticamente... bueno yo de mí parte las veo mal vistas, como que digan... no sé “Esa vieja” porque o sea, no es ni que sean “viejas” ni porque tendrían que expresarse así, o sea es una mujer, una señora, una dama, una chica, una niña, cada edad tiene su... ¿cómo se podría decir? Denomina su... bueno, cada mujer tiene su palabra. Por decir si tienes una edad menor a 18 eres una adolescente, una niña, una bebé, y ya si eres ya más mayor ya eres una señora, una dama, una mujer y es más así simple.

Y pues darse a respetar es ya poder tú quitarle o quitarte el miedo, o expresarle a otras mujeres que ya no tengan el miedo a alguien que escuche “Oye no sé esa vieja” y ahí ya ponerle un alto y decirle “No, a ver no es vieja, es una mujer, una dama, una señora, una niña” para mí eso es darse a respetar porque al fin y al cabo no nos denominamos así.

(Silencio)

J: Sí, claro. Y bueno, mencionaste en una parte que para ti ya es diferente ser una mujer ¿Me podrías decir un poco más de por qué para ti ya es diferente?

A: Pues sí, es que digamos que desde que empecé a estudiar mi carrera técnica en la prepa o bueno desde que iba en la secundaria, ya un poco más chica ya lo veía así, porque pues antes... o bueno, tomando ejemplo de mi mamá porque es a mi mamá no es que esté todo el día en la casa, o sea, trabajan los dos, y mi mamá como ya trabaja en una oficina pues yo ya lo veo, o sea no es tanto que nosotros debamos estar en el hogar, yo al estar en mi carrera pues estudio ingeniería, bueno estudio técnico en mecatrónica, entonces mi grupo está generado normalmente por puros hombres, o sea nada más somos 3 niñas en el salón y pues yo ya lo veo, o sea yo ya me veo en una... ehm... en una empresa en donde prácticamente yo o en la etapa en la que yo ya empiece a trabajar voy a ver más hombres que mujeres y entonces ya es como de decir “Yo siendo mujer pude llegar aquí”, entonces pueden llegar más mujeres que quieran estudiar algo similar o algo que podría denominarse al que nada más está hecho para los hombres.

Eso ha sido más por mí, por ver que, o sea yo estoy logrando tener una carrera en la que prácticamente solo son puros hombres, entonces ya como que mi mentalidad de estar en el hogar pues como que ahorita ya no es lo mío.

(Silencio)

J: Mencionaste lo de levantar a las mujeres...

A: ¡Ah sí! Pues porque ahorita, pues porque lo vemos mucho en la televisión y en las noticias, que hay muchas mujeres que están sufriendo acoso, que las están discriminando simplemente por el hecho de ser mujeres, lo cual no le veo nada de malo ser una mujer, simplemente el mundo está hecho así por hombres y mujeres, cada quien y sí, existen mujeres que deciden tener una... una sexualidad diferente aunque sean mujeres y eso está muy respetado, o sea no es que ya por ser mujer o por querer cambiar tu género te pueden meter a la cárcel por llamarlo así. Entonces yo a lo que digo o me refiero con levantar a las mujeres es que algún punto de mi vida es querer decir “A ver todos somos mujeres... todos debemos ser tratados por igual”, ya que no haya esa esclavización de parte de los hombres y ya que no haya esa esclavización de eso de que “A ver no vas a trabajar” o hay mujeres que no les dejan estudiar, pues todavía hay casos que no las dejan estudiar por el hecho de ser mujer. Entonces por eso levantar a las mujeres para mí es decir “No, todos vamos a tratar de ser por igual” entonces ya no es o ya no tiene que haber esclavización, acosos tampoco, entonces por ese lado para mí es cómo de mmm... tener justicia para las mujeres, porque los hombres ya como que se aprovechan de eso, entonces ellos son los que están mal, no nosotras y pues por eso yo decía eso de levantar a las mujeres.

(Silencio)

J: ¿Tú conoces algún caso de mujeres que no las hayan dejado estudiar?

A: Pues en mi caso no, pero por donde vivo hay muchos por los chismes ¿no? O sea de que vas a la tienda y te enteraste lo que le pasó a Juanita y pues ya te das una idea pero así que yo lo conozca, que sea mi tía o así pues la verdad no... pues no... (Silencio)

J: Bueno, la siguiente es ¿Qué te gusta de ser mujer?

A: Mmm... Pues ¿qué será?... Me gusta no sé pues digamos que todo, en palabras exactas pues no sabría decirte, es un poco como que combinarlo con como que me gusta, no sabría decirte o cómo poder escoger entre lo que me gusta porque pues



tampoco sé cómo es ser hombre. Siento que no podría decir “No me gusta ser un hombre” porque no sé lo que es ser un hombre, creo que una de las cosas que sí me gusta es como soy tratada, qué pues también puede ser una opción, pero como tal yo puedo decir que todo pues porque no tengo como tal algún punto de comparación como para decir “No pues me gusta ser más mujer que ser un hombre” ya que pues no soy mujer y no he vivido algo como lo de ser un hombre...

(Silencio)

Y bueno, así como hay cosas que me gustan también lo que no me gusta es lo de la discriminación y también el miedo como que... de salir a las calles porque andan o ha habido muchos casos de acoso y eso no me gusta. O sea, yo no creo que haya más acosos que en otros tiempos, pero pues bueno yo trato de mantenerme informada en lo que pasa y pues yendo a la escuela y todo eso, cómo que con ver eso voy adquiriendo esos conocimientos de lo que pasaba antes y de lo que pasa ahora.

Entonces yo he visto que el acoso pues existe desde siempre, podríamos decirlo así, entonces pues me refiero a que ahorita en esta temporada o en este... en estos años como que se ha visto más reflejado eso de que ya si sales pues ya no puedes regresar, o bueno, que también tenemos más miedo de salir nosotras... y también de ya no poder regresar con tu familia, porque o te pueden esté... violar o te pueden secuestrar, o ya sabes los casos más graves de que ya hasta te pueden matar, entonces ahorita como que si ese miedo está más existente por esta o más bien desde estos últimos.

(Silencio)

J: Y bueno sin hacer esta comparación de que pues no puedes decir qué es lo que más te gusta de ser mujer porque no sabes lo que es ser un hombre ¿No hay algo que te guste más de ser mujer? o sea me mencionaste que todo, pero ¿Me podrías mencionar algunas cosas de lo que te gusta de ser mujer?

A: Pues yo creo que un punto sería la inteligencia... otro punto es que como que ahora sí que pues nos vamos por el lado de la vanidad, creo que hay más ropa y más estilos para nosotras para vestirnos que para los hombres, ya que para los hombres sólo son camisas, playeras, pantalones y hasta ahí, y pues siento que las mujeres ya empezamos ahorita más como que con las playeras, pantalones, vestidos, conjuntos, sudaderas, y de zapatos también pues es lo mismo, o sea hay más como tenis, zapatos, tacones, zapatillas, botas, o sea creo que un punto sería de esos, que pues en grandes rasgos, nosotros tenemos más como vanidad y más elección en cuanto a vestimenta, tenemos más opciones que los hombres, y pues también sería lo de la inteligencia y también... o bueno no sé si sería como más puntos de comparación, pero pues en mi caso es ahorita que ando o bueno en lo que voy más a la escuela, sería que nosotras somos como más organizadas que los hombres, ya que nosotros tenemos que tener como más nuestros apuntes más ordenados, tenemos más organización en nuestras cosas escolares, ya sea útiles y en la escuela lo mismo y pues creo que para mí sería todo eso.

(Silencio)

Vanidad, la organización y yo creo que un poco la inteligencia porque también, o sea, no es que seamos un poco más inteligentes que los hombres, porque también ahorita se está como que el nivelando eso por lo llamarlo así y pues creo que eso sería todo.

(Silencio)

Y bueno, también algo de lo que me disgusta... pues podríamos decirlo que sentimentalmente cómo que las mujeres sufrimos más, por ejemplo mmm... en un caso amoroso las mujeres como que terminamos sufriendo más que los hombres, y pues físicamente creo que no hay algo que no me guste, o sea me gusta físicamente como soy, todo, no hay algo que no y pues sentimentalmente creo que sólo sería eso de que pues los que sufren más siempre son las mujeres.

(Silencio)

J: Ok ¿Me podrías decir por qué crees que las mujeres sufrimos más?

A: Pues creo que... como que siento que las mujeres somos las que nos clavamos más, somos un poco más detallistas, claro también hay hombres más detallistas, pero creo que nosotros somos más, y no... y no somos está ¿cómo podría decirse?... o sea, tenemos nuestra pareja y vemos a un chavo pasar y no es como que nos lancemos luego luego a otra relación, nosotras como que nos tardamos más en asimilar que ya no andamos con alguien para poder iniciar otra relación o algo así. Por eso creo que sufrimos más.

(Silencio)

J: Y bueno, lo último para cerrar es ¿Qué cambiarías de lo que es ser mujer y por qué lo cambiarías?

A: Pues físicamente yo creo que cambiaría pues mi estatura ¿no? porque yo soy de estatura baja y me gustaría ser un poco más alta. Socialmente pues sería... recalco lo del acoso, las violaciones y todo eso, trataría de que pues... eso, ya si por mí fuera, yo ya lo cancelaría por llamarlo así.

Y pues no sé... emocionalmente yo creo que sería bajaramos un nivel de... intensidad a lo que nosotros demostramos, de intensidad de lo que nosotros demostramos hacia las demás personas, porque o sea me ha pasado que... Mmm... Bueno si, me ha pasado que pues yo demuestro más mis sentimientos hacia otra persona y si yo llego a fallar o a cometer un pequeño error o algo así como que yo digo que hay manera de resolverlo y esté... enderezar lo que yo... Bueno lo que ocurrió pero si la otra persona ya no quiere y no demostró lo mismo de los sentimientos, pues ya como que a ti te ven como la mala o el malo del cuento, entonces pues yo creo que eso es lo que cambiaría...

(Silencio)

Tratar de demostrar los sentimientos en menor intensidad. Y pues también cambiaría ya quitar el temor y tener más valor para decir lo que pensamos o

expresar los cambios... o expresar lo que pensamos, ya que como te digo, si hay alguien que dice pues el término "vieja" yo creo que nosotros deberíamos de que ya no tener el miedo de decirle o reclamarle "Oye esto está mal", entonces eso sería lo que yo cambiaría, quitarnos ese miedo de decir cómo van las cosas.

J: Bueno, eso sería todo de mi parte, no sé si quisieras agregar algo más.

A: Pues... Cómo lo mencioné en un principio en este... En el planeta pues no hay nada fácil, todo es complicado y ahorita como... cómo que en estos años pues sí, se ha hecho un poco más difícil, complicado y esté... más riesgoso ser mujer ya que... el miedo de salir, ya sea simplemente que ya uno como que vive con miedo de salir simplemente a la calle o salir de tu escuela y saber que algo te puede pasar y no poder hacer algo al respecto, o tener alguien para que te pueda defender por decirlo así, oh pues bueno ya esas cosas ¿no?

(Silencio)

Pues más que nada para mí sí es un... Este es un reto más que nada, el poder salir sin miedo a la calle, sin temor, sin... Más que nada sí, sin temor, o sea por lo mismo, entonces creo que pues eso sería nada más para lo de ser mujer. Es un... es todo un reto.

(Silencio)

Y bueno, eso sería ya todo lo que tengo que decir, no sé si tú tengas alguna otra pregunta.

J: No pues creo que sí eso sería todo de mi parte, muchas gracias por tu tiempo en esta entrevista. Te agradezco mucho que hayas decidido participar.

A: Si no hay de qué.

## **Entrevista a V**

*Duración de la entrevista: 39 minutos.*

*Entrevistadora: Joselyn*

*Entrevistada: V                      Edad: 16 años*

J: Hola, bueno como ya te había comentado hoy realizaremos una entrevista abierta y a profundidad, en este caso la entrevista tendrá una duración aproximada de 45 a 60 minutos y cuando falten 5 minutos para que ya vaya terminar el tiempo de la entrevista pues yo te voy a avisar por si tú quieres concluir con algo y pues en este espacio tu puedes tener la confianza que quieras, tú háblame de lo que desees, ya sea tus experiencias, opiniones, etc. yo no te voy a juzgar ni nada por el estilo. El tema de esta entrevista es en torno al Género y expresividad emocional.

V: Si, está bien.

J: Vale, entonces empezamos, la primer consigna es ¿Para ti qué significa ser mujer adolescente?

V: Pues yo creo que ser mujer adolescente es como... la etapa en la que yo me estoy desarrollando, este... tanto físicamente como... como es en la etapa en la que más descubro mis emociones así cómo reacciono cuando me siento feliz, cuando me siento triste, si me siento molesta. Siento que es una etapa en donde puedo ver todas, las como... si como experiencias explosivas que puedo tener, porque como en un rato puedo estar feliz y al otro me pongo de mal humor repentinamente.

(Pequeño silencio)

Siento que va más enlazado a eso. Bueno es que siento que yo tuve más como mis cambios emocionales a partir de que salí de la primaria en adelante... y pues yo note mucho que antes yo era muy, o sea que me enojaba mucho, muy fácilmente por casi cualquier cosa, podía estar feliz y sí de repente alguien me decía algo o me gritaba pues me enojaba bastante y más fácilmente. Y pues con el paso del tiempo

lo he ido aprendiendo, digamos que a controlar porque pues también veía que era algo positivo en mi persona, no me dejaba cosas buenas.

(Silencio)

Ehm... también podría ser que por ejemplo, bueno, actualmente ya aprendí a controlar más mis emociones, siento que he aprendido a ser como más relajada, o sea, por más cosas que hayan o así que me molesten, trato de no enfocarme en eso porque pues sé que mi estado emocional puede afectar también a mi cuerpo y a mi salud, porque por ejemplo, un tiempo estuve mala de salud, de “la bilis” porque pues me enojaba bastante, entonces vi que por eso no me traía cosas bastantes malas.

(Silencio)

J: Bueno, y puedes decirme para ti ¿qué significa ser mujer?

V: Uhm, pues siento que por ejemplo, bueno, entrando así en los géneros sí hay como esas distinciones todavía en la actualidad, todavía a pesar de que ya han pasado muchos años y han cambiado cosas... y pues siento que hoy en día a la mujer se le resta como un poco de importancia o bueno, sí que todavía sufren muchas mujeres discriminación, y por ejemplo, yo lo he notado como en comentarios uhm ¿qué será? Como que los demás hacen. Y dicen “Ah no es que ella es mujer...” y si estás de malas como que ellos lo adjudican a más como que las mujeres son como más berrinchudas y yo siento que eso no es más o nada más como de las mujeres, porque pues también un hombre si se siente mal puede pues expresarlo ¿no? Pero yo siento que lo catalogan más como a las mujeres... y... bueno entonces siento así que bueno, todavía entre adolescentes, por ejemplo, he convivido así con los... bueno con mis amigos y... bueno cuando iba presencialmente verdad, y había algunas que sienten en la escuela que bueno, que solo los hombres pueden ayudar en algunas labores, por ejemplo uhm a nosotros nos ponían a hacer áreas verdes y bueno hacía como que nosotras mujeres no podíamos... no sé uhm... quitar hierbas con una pala o cosas de ese tipo, y pues

hubo una ocasión en el que mejor las niñas hicimos cosas de ese tipo, o sea hicimos mejor las labores que los hombres que estaban ahí y eran más hombres que mujeres, entonces siento que si clasifican mucho así los estereotipos.

Y pues creo que eso sería...

(Silencio)

J: ¿Quieres agregar algo más?

V: Uhm no, creo que por ahora no.

J: Bueno, la siguiente pregunta es ¿Consideras que se aprende a ser mujer? Si o no y por qué sí o por qué no.

V: Yo creo que sí, porque... pues o sea sí, como que desde chicos nos enseñan el... pues el rol que cada uno debe de llevar y pues ya cuando uno es más grande es cuando uno va decidiendo sí si vas a seguir con eso que te enseñaron o todo ese tipo de cosas o no. Pero pues mientras somos niños es como que te dicen "Tú no puedes hacer eso", entonces si es como que clasifican, o sea también dicen "Una niña debe de ser así hasta el día que crezca" o "Un hombre debe de ser así hasta que crezca". Podría ser un ejemplo pues como cuando te dicen desde chicos "Las niñas hacen tareas domésticas" y que pues es mal visto que un hombre ayude en la casa por ejemplo.

(Silencio)

Creo que nada más.

J: Ok, mmm mencionaste que cuando crecemos, aprendemos a cambiarlos, ¿me podrías hablar más de eso de cómo aprendemos a cambiarlos?

V: Eh bueno yo creo, que tan solo la escuela, bueno para mí, que me enseña como que cosas que bueno, me hacen salir como de las cosas que yo he aprendido y pues la verdad me hacen ver qué puedo hacer otras cosas que tal vez en mi casa

no puedo. O por ejemplo, bueno desde mi punto de vista, yo considero que no está mal si un hombre ayuda a algo que haya que hacer en la casa porque pues creo que es como una ayuda mutua porque si tanto el hombre también puede trabajar como también pueden trabajar las mujeres y eso yo creo que es ni denigrar a la persona ni nada por el estilo si él ayuda en la casa, entonces siento que la ayuda bastante como para saber o para que salgamos de eso que siempre nos han dicho que debe de ser sin necesidad de que eso sea mal visto... y bueno yo por ejemplo así lo vi, y bueno todavía en mi casa es así como de qué pues aún está muy arraigado lo del machismo y por ejemplo yo no siempre estoy muy de acuerdo con ciertas cosas o así, pero por ejemplo en mi casa yo respeto mucho así que digamos pues su punto de vista porque tampoco es como que... los juzgue o algo así, pero en base a eso yo voy formando mi propia persona, con mis propios criterios o cosas de ese tipo que pues si algo no me parece pues... tal vez no lo comente pero sé que el día que yo crezca no lo voy a repetir.

(Silencio)

Entonces siento que esa es la forma de, de decidir si nosotros continuamos con la educación que nuestros padres nos están dando o podemos decidir cambiarlo.

(Silencio)

J: Bueno, mencionaste que en la escuela se aprende eso ¿podrías hablarme más de cómo?

V: Amm... bueno yo creo que... bueno en la escuela siento que más en la materia de Formación Cívica, es como la materia en la que más te hacen reflexionar sobre la igualdad de género, te enseñan sobre la equidad, o sea siempre es como de... por ejemplo, los movimientos del feminismo, yo siento como que hoy en día como que lo han modificado un poco, porque o sea sí, yo estoy de acuerdo cuando antes pues exigían no sé, mmm respeto por las mujeres, que no les pegaran, que tuvieran el acceso a la educación y ese tipo de cosas, pero siento que hoy en día han como que... modificado como que la libertad de la mujer por un libertinaje, porque pues



yo no creo que la manera correcta de pedir respetos sea pues faltando al respeto a la sociedad con las marchas que hacen y no sé qué pues dañen monumentos que pues no sé, yo siento que no apoyan o ayuda, pues siento que eso es ya como libertinaje.

J: ¿Me puedes repetir eso último? Es que como que se cortó por mi internet.

V: Si bueno, que la escuela nos ayuda como a diferenciar y a ver como que los límites que tenemos ante la sociedad y como personas, porque pues si los rebasamos ese límite como personas siento que ya estamos siendo parte del libertinaje y pues violando los derechos de otras personas queriendo defendernos a nosotros mismos y siento que eso como que ya no cuadra ahí.

(Silencio)

J: Bueno, mencionaste dos palabras; machismo y libertinaje ¿Podrías hablarme más de eso?

V: Bueno yo siento que el machismo, bueno así como yo lo veo, es como que yo soy la que tiene que atender en mi casa por el hecho de ser mujer y que... uhm... no sé, el hecho de que un día mi hermano sirva la comida como que está mal visto ¿no? Entonces yo siento que ahí es cuando entra el machismo pues, porque yo siento que no es denigrar la persona de un hombre el hecho de que pueda ayudar en las labores diarias de la casa y pues siento que así pues es muy marcado el machismo. Por ejemplo, también me han dicho que... que yo soy la que tienen que lavar los platos o hacer todo ese tipo de cosas y también que si un día, no sé digamos que se “enferma mi mamá” pues sí que a mí como mujer un día me va a tener que tocar hacer sus labores y que los hombres de mi casa no pueden ayudar en eso porque pues es como de ir en contra de que pues ellos son hombres y se están denigrando y ahí es cuando yo pienso que pues no les denigra nada pues lavar un plato o pues pasar un cuchara y yo no le veo nada de malo ahí, pero por ejemplo en mi casa si es así como de qué pues eso me corresponde.

Y bueno, en cuestión del libertinaje, pues siento que ahí hay siempre un límite ¿no? O sea, yo tengo mis derechos, puedo expresarme libremente y también puedo exigir que se hagan valer mis derechos, pero siento que de una forma pacífica sin lastimar o dañar a otras personas, porque siento que en el momento en que yo estoy agrediendo a alguien más entonces ya no estoy siendo plenamente clara y pues podría, o bueno, yo siento que hay mucho libertinaje hoy en día porque no siento que tampoco... que pues el feminismo sea desatender a tus hijos o todo ese tipo de cosas porque siento que es lo que se ha confundido mucho hoy en día, que algunas dicen que por el hecho de ser feminista ya no atiendes a tus hijos, ni atiendes tu casa, ni pues tus labores ¿no? como madre, y pues es ahí donde siento que es el libertinaje, cuando dejan de lado a los hijos y sienten que pueden rehacer sus vidas porque siento que están dejando de lado a la otra persona que pues también tiene derechos ¿no?

Pero bueno, creo que eso sería todo lo que pienso de eso.

(Silencio)

J: ¿Quieres agregar algo más?

V: No, ya no.

J: Ok, la siguiente pregunta es ¿Qué te gusta de ser mujer?

V: Uhm... bueno pues yo siento que... Bueno, a mí me gusta ser mujer porque siento que tengo muchas cualidades que podrían decirse así. Este... pues que no... bueno en mi caso no es mal visto, digamos que mi vestimenta o mi forma de vestir, porque por ejemplo yo puedo ocupar pantalones en mi forma de vestir y pues no es mal visto, pero si un hombre ocupa una falda si es muy mal visto en la sociedad, entonces siento que no hay tanta represión en ese sentido. Y pues siento que también es un sexo muy fuerte, porque no es... siento que así que digamos muy fácil que me ofendan, bueno así de mi persona que me ofenda y como que yo me sienta débil como que por la situación o así ¿no?

(Silencio)

Y bueno yo creo que a nosotras siempre... bueno como que nos han visto como débiles y siento que por ejemplo hoy en día hay muchas mujeres que tienen que soportar muchas situaciones como el acoso o cómo que si hacen cierto oficio es como muy mal visto y bueno, siento que no siempre hay como esa necesidad de contestar pues agresivamente, simplemente pues no haces caso a comentarios negativos, pero no por... bueno no por no mostrar debilidad significa que no me lastimas ¿no? Pero entonces yo siento que es un género muy fuerte porque tienen que soportar como que muchas cosas de la sociedad, negativas, y pues aun tratamos como de no mostrarnos de no vernos débiles, porque siento que si uno se muestra débil siento que es más fácil que lo ataquen.

(Silencio)

Y creo que eso es todo de lo que me gusta de ser mujer.

J: Ok bueno la última pregunta ¿Cambiarías algo de lo que es ser mujer? Y ¿por qué?

V: Pues yo cambiaría qué... pues hubiera como que las mismas oportunidades, este... bueno, laboralmente y así, porque siento que sí, puede que haya una mujer que es muy buena en una empresa y que todavía por lo que hay esto estereotipar a las mujeres, este prefieran como darle el cargo a otra persona que tal vez no es tan buena como ella pero sienten que una mujer no podría, si como que, llevar el control de una situación muy fuerte.

(Silencio)

También creo que cambiaría el hecho de que nos vean, o sea que no somos totalmente débiles y frágiles. Porque siento que en el momento en el que alguien dice "mujer" siento que siempre creen que son sensibles o cosas de ese tipo y pues cuando realmente yo siento que no es así en todas.

(Silencio)

J: Mencionaste que hombres y mujeres no tenemos las mismas oportunidades ¿por qué crees que no las tenemos?

V: Porque... Bueno yo lo he visto cómo en situaciones cotidianas estas situaciones, por ejemplo en la escuela, ya que prefieren tener... bueno un claro ejemplo es cuando tienen que escoger jefes de grupo y es donde prefieren a veces tener a un jefe de grupo porque como que sienten que es más fácil que el controle o pueda dar órdenes, cuando yo siento que por ejemplo si una mujer este decide ser jefa de grupo también podría llevar las cosas controladas, pero los demás hacen como que si no supiéramos sobrellevar las situaciones.

(Silencio)

Y bueno pues yo siento que ser mujer, bueno a mí me agrada bastante haber nacido mujer, pero... siento que si es como que muy difícil y más por la sociedad en la que vivimos... y que pues si las mujeres son muy juzgadas por decirlo así, porque o sea siempre están como que atacándolas y a veces como que los demás ni saben si las cosas son así y además yo he visto que mismas mujeres se atacan entre sí y pues yo siento que eso también está mal porque se supone que entre nosotras mismas nos deberíamos de apoyar ¿no? pero he visto también señoras que atacan a muchas que ni tienen nada que ver o así y ni tienen porque juzgarlas, pero sienten que por el hecho de ser mayores pueden atacar. Porque también he visto como hay señoras en la calle que de repente atacan a muchachas jóvenes cuando van con un short o con una falda por la calle y justifican que por eso hay violaciones y pues yo siento que eso es más cuestión de respeto que por su vestimenta... porque, bueno, bien puede un hombre andar por la calle y nadie le puede decir nada o incluso hay gente que sale sin camisa, así de hombres, y nadie les dice nada, y por ejemplo para las mujeres tan solo el hecho de llevar una falda ya es como prejuiciada y la atacan con ofensas muy fuertes yo siento y son mismas señoras las que lo dicen, entonces yo siento que ahí es donde está mal atacarse entre ellas mismas... y pues yo siento que también es como importante no... no dejar que nos afecten así como que situaciones de ese tipo porque pues yo sé qué clase de persona soy y cuanto valgo y si yo sé que eso no es cierto entonces no les debo de dar importancia y

pues yo en mi persona ni siquiera les contestaría porque tan solo por respeto a ellas, aunque ellas no me están respetando, no les contestaría porque luego se ponen en un plan muy pesado a pesar de que ellas son las que están atacando.

(Silencio)

Y pues... como antes ya lo había dicho siento que está en cada uno decidir qué tipo de personas vamos a ser el día de mañana que tengamos como más libertad en la sociedad y... pues no aferrarnos... como a una cultura... bueno sí, como a la educación que nos dan, o sea, yo siento que es importante porque es como nos crecemos pero tampoco se trata como que de cegarnos de ojos y decir que eso es lo que está bien aunque yo sepa que eso no es lo que está bien, por eso siento que tenemos, ya más grandes, como que la capacidad de decidir lo que vamos a ser y lo que no.

(Silencio)

J: Mencionaste en una parte en la que es difícil vivir en la sociedad en la que vivimos como mujer ¿Me podrías hablar más de ello?

V: Porque siento que... Siento que desde años muy atrás es como que muy... que predominó demasiado el machismo y siento que aún hoy perdura mucho, a pesar de que ya exista el feminismo y que haya fundaciones como para ayudar a mujeres y así siento que aun así predomina mucho y siento que por ejemplo algunas mujeres que prefieren quedarse calladas son las que vive situaciones más difíciles y siento que ahí es la parte más difícil donde dicen “A mí me educaron así” y como que se resisten y se resignan a vivir de una forma que pues no les agrada, entonces siento que por eso es difícil porque tocan mucho a la mujer todavía a pesar de que son otros tiempos y así, sí han como logrado avanzar bastante, pero siento que aún nos falta mucho como sociedad eso de aprender a respetarnos entre nosotros y aprender para que haya equidad de género.

(Silencio)

También siento que el machismo ha predominado no tanto en las ciudades, porque ahí ya hay como que más expresión fácilmente, más libertad de expresión, pero siento que donde todavía predomina bastante son en los pueblos o en las sierras donde todavía se rigen bajo este tipo de cultura y pues yo he escuchado situaciones donde o más bien en pueblos así alejados dónde creen que todavía es correcto pegarle a la mujer porque no está haciendo las cosas bien, yo siempre he pensado que la violencia no es una manera como de justificar o castigar a las personas simplemente porque pues en ocasiones se equivoquen o así y pues lo he notado mucho en los pueblos que pues solo se deben dedicar a tener hijos o a estar en sus casas y nada más.

Y bueno, yo creo esto porque yo he ido al pueblo donde es originario mi papá y pues eso es lo que piensan, igual las mismas señoras de ahí una vez que yo fui, si como que me veían medio feo porque pues para empezar yo lo tomé como que iba en plan de vacaciones y la señora que vivía enfrente como que me decía o les decía a mis papás que me pusieran a hacer cosas como que del hogar y que según yo nada más estaba ahí de floja y como yo lo veía así como que iba de vacaciones además de que ahí no había mucho que hacer, pero ellas creen que solo debo dedicarme a cocinar o a estar cuidando niños y también como que me veían feo de cierta forma porque yo iba con mi cabello rubio, entonces creían que yo era una muchacha de ciudad libertina.

(Silencio)

J: ¿Y por qué crees que tengan ese tipo de pensamiento?

V: Pues porque como que esa fue la... la cultura que tuvieron, en la que nacieron, por ejemplo ellos ahí desde que se originó ese pueblo y pues como que las familias han ido creciendo de esa misma manera y no han cambiado bastante y entonces siento que como que no se han dado la oportunidad de este... de verlo desde otro punto de vista de que pues no deben llevar ese tipo de vida.

(Silencio)

J: Bueno creo que eso sería todo por mí parte, no sé si tú quieras agregar algo más, algo que consideres que te haya hecho falta decir.

V: Mmmm pues no, creo que sería todo.

J: Bueno, pues creo que eso sería todo por esta primer entrevista, te agradezco mucho tu tiempo e igual yo te aviso de las siguientes entrevistas.

V: Sí, está bien y no hay de qué.

## **Entrevista a D**

*Duración de la entrevista:* 30 minutos (por fallas con la aplicación Zoom)

*Entrevistadora:* Guadalupe

*Entrevista:* D      *Edad:* 15 años.

G: Antes de empezar me vuelvo a presentar, me llamo María Guadalupe, estoy en mi último año de la carrera de psicología en la UAM Xochimilco, para mi investigación vamos a realizar 3 entrevistas, esta sería la primera que es la individual va a durar aproximadamente 1 hora o 45 minutos, las otras dos tendrán la misma duración, pero serán grupales.

Las tres entrevistas serán abiertas es decir que puedes hablar libremente, sobre tu vida, tus experiencias o lo que quieras, mi propósito no es juzgarte de hecho quiero conocer tu historia y todo lo que tengas que contarme. Antes de que termine la entrevista, unos 5 minutos antes yo te voy a avisar, para que puedas cerrar con algo que quieras decir o no, eh... y eso sería todo, ah! solo te pido que por favor no uses el celular durante la entrevista, ¿vale?

Bueno, entonces ¿Para ti qué significa ser mujer adolescente?

D: ¿Sí puedo decir lo que sea?

G: Sí, claro, lo que quieras, lo que estés pensando

D: (...) Yo digo que, que tal vez es difícil se podría decir. Bueno en mi experiencia es un poco difícil por... y bueno más en México ya que te sientes... casi siempre juzgada o pues sí más que nada juzgada ¿no? Y un poco... bueno en mi experiencia siempre soy como que me cuidó mucho de los chicos o de los niños porque me siento principalmente juzgada por ellos y siento que es un poco difícil (risa).

(Silencio)

¿Qué más? Significa que bueno que tienes que, que salir más o este, ser este ser más responsable contigo misma para que la gente piense que por ser simplemente mujer no sirves para nada o algo así o sea que te tienes que esforzar más para que la gente te tome en cuenta principalmente en las personas mayores, bueno eso es para mí.

(Silencio)

G: ¿A qué te refieres cuando dices que es difícil?

D: Me refiero a que pues las personas no te toman mucha importancia por a veces ser este mujer y por ser menor de edad, o sea por ser tener 14 o 15 años a diferencia de un hombre.

(Silencio)

G: ¿A diferencia de un hombre?

D: Pues sí, este... un hombre a veces por lo que veo, les dan más posibilidades de trabajar en algún lugar y una mujer no es tan fácil o también porque el hombre puede salir a altas horas de la noche, bueno no salir a altas horas pero lo dejan salir más a él que a una mujer por el simple hecho de ser una dama.

(Silencio)



Pues sí y también por las familias, en la mía, en la mía pues ya no pero, en la mayoría de mis compañeras o amigas siempre tiene más privilegio los hombres que las mujeres, por eso.

(Silencio)

G: Me hablaste de ser una dama, para ti ¿qué significa ser una dama?

D: Bueno es que se me vienen muchas cosas a la cabeza pero no sé cómo decirlo, pero puedo no sé... bueno hablando estereotípicamente pues veo a una niña con falda, portada, delicada se podría decir o cómo la sociedad ve a las niñas, a las chicas adolescentes, bueno eso es lo que yo se me viene a la mente.

(Silencio)

G: ¿Consideras que se aprende a ser mujer?

D: No... no porque pues no es como si se podría decir que es un oficio o algo así, (risa) no es como algo que se tiene que aprender, pero pues principalmente no sé cómo se podría decir aprender a ser mujer, no sé cómo es aprender a ser mujer, bueno las mujeres pues somos como como, como queramos o no sé cómo explicarlo. (risa)

(Silencio)

Pero aprender a ser una mujer pues no sé cómo se podría explicar, pero no bueno yo no creo.

(Silencio)

G: Y ¿hay algo que te gusta de ser mujer?

D: Umh... pues a mí sinceramente, me gustaría más ser este, ser un hombre se podría decir (risa), pero de lo que me guste... no pues creo que nada.

(Silencio)

G: ¿Por qué te gustaría ser un hombre?

D: Este me gustaría ser hombre porque creo que a mí desde niña me enseñaron que una mujer sufre más que un hombre, se podría decir por bueno desde que se tiene que esforzar más, tiene que, bueno ahorita ya casi no es así, pero antes se esforzaban más para trabajar o hacer estudiar se podría decir, y ahorita pues... pues ya no pero aun así me gusta el hecho de no sé tal vez estoy muy acostumbrada a vivir entre hombres que simplemente quisiera, pues sí ser como ellos, o sea no sé cómo explicarme (risa), pues sí porque desde que una esta chica siempre tienes que oír el cómo de siéntate bien o tienes que aprender a esto, tienes que aprender a lo otro, por el simple hecho de ser mujer o como de es que si no aprendes a cocinar no te puedes casar o algo así y a un hombre creo que casi nunca en su vida le van a llegar a decir eso... y pues sí también porque ellos no pueden tener hijos y siento que sería menos riesgoso para ellos, porque ellos nada más son las personas que embarazan y no las, no los que van a tener al bebé, o sea creo que también por ese lado y también por cada mes (risa) cada mes que viene la regla una la tiene que sufrir de cólicos y todo ese tipo de cosas, por eso pues como que es más sufrimiento, creo que es por eso y la ropa también.

(Silencio)

G: Como mujer ¿en qué crees que te has tenido que esforzar más?

D: En aprender a hacer los quehaceres de la casa en aprender a cocinar y en estudiar porque aunque ya no vivimos en una sociedad tan machista todavía siguen existiendo esos dichos de que una carrera no es para, no es buena para una mujer, como ser doctora o bueno un médico se podría decir hace que me, bueno se esfuerce más ¿no?, en los estudios se podría decir, también en, bueno no muchos tienen ese problema pero yo sí a veces, es en saber vestirme bien, en como por ejemplo, que no me vista tanto como una persona, o sea que me vista más femeninamente se podría decir y es en lo que más, también en las actitudes que tengo que ser más tengo que tener más se podría decir delicadeza al hablar o no puedo decir groserías o así ese tipo de cosas creo que es lo único.

(Silencio)

G: ¿Cómo te sientes con tu forma de vestir y de actuar?

D: Pues últimamente no me gusta mucho mi forma de actuar me gustaría a veces, siempre, bueno creo que nos copiamos de la otra, personalidad de otros y en la forma de vestir supongo que sí me gusta... mi familia pues no no se mete tanto con mi forma de vestir a veces sí y más los que son más lejanos se meten más, pero sí a mí me gusta cómo me visto me sient... me visto como me sienta cómoda.

(Silencio)

G: ¿Cambiarías algo de lo que significa ser mujer?

D: Si pudiera cambiar... cambiaría que, de lo que significa cambiaría que las mujeres no siempre tienen que ser femeninas (risa) y que no siempre tienen que dar un buen aspecto a las personas, que no somos podría decirse que no... se podría decir que no es el género débil, no lo es (risa) bueno creo que es lo único.

(Silencio)

G: ¿Por qué crees que las mujeres debemos esforzarnos más en el estudiar?

D: Sí, en pues en las carreras, las mujeres y también los hombres batallan mucho y creo que también la forma de actuar no está tan buena porque es difícil hacia los dos géneros pero como digo también es como un poco más difícil para las damas... porque todavía sigue existiendo esos dichos machistas que dicen que las damas jamás no pueden hacer esto porque por el simple hecho de ser mujeres y... pues sí que las personas todavía creen que las mujeres no pueden hacer esto porque no son aptas y que piensan que un hombre lo haría mejor bueno es lo que pienso de las carreras y todo ese tipo de estudio y se tienen que esforzar más, a veces los hombres también se esfuerzan mucho por eso también hay hombres doctores y arquitectos y todo eso buenos, pero siento que no hay tantas mujeres haciendo eso porque una, porque ellas también no les atrae estudiar eso y otro porque las personas tienen piensan que no es para una mujer y que un hombre lo haría mejor,

pero yo creo que todas podrían hacerlo independientemente de su físico se podría decir porque hay algunas carreras que se podría decir que dicen que los hombres son mejores porque tienen la fuerza suficiente tienen el aspecto físico más fuerte que una mujer, pero también hay algunas mujeres que pueden hacerlo así que o sea algunas pueden sí, todas todas las carreras pues sí pueden hacerlas cualquiera.

(Silencio)

G: ¿Tú ya has decidido qué carrera quieres estudiar?

D: Pues me atrae mucho el diseño gráfico, bueno creo que es una de las más sencillas, también no soy muy buena estudiante, se podría decir que no me llama mucho el estudio pero y es creo de las más fáciles se podría decir de las carreras (...) no es fácil así pero creo que es una de las que más más se va para allá, así que podría decirse que diseño gráfico también la psicología, creo que son de los temas que más me llaman la atención y, la arte se podría decir que es lo que más me gusta, creo que nada más.

G: Bueno, ya nos quedan unos minutos para terminar entonces no sé si quieras cerrar con algún comentario.

D: Sí

(Silencio)

(Risa) Bueno no mejor, no.

G: Bueno, entonces es todo por ahora, muchas gracias por tu tiempo, ten bonita tarde.

D: Sí (risa), adiós.

## **Entrevista a E**

*Duración de la entrevista:* 60 minutos.

*Entrevistadora:* Joselyn

*Entrevistado:* E

*Edad:* 17 años

En esta entrevista hubo varias dificultades con el internet, por lo que al principio el entrevistado no se podía conectar al audio de la sala de la plataforma Zoom, hasta que pudo conseguir unos audífonos y aún con ellos era difícil escucharlo claramente, en dos ocasiones se cortó la videollamada por unos segundos y sacó de la sala al entrevistado pero afortunadamente pudo volverse a conectar después de unos segundos, por dichos motivos la transcripción de la entrevista se vio afectada.

J: Hola, bueno la entrevista que vamos a realizar hoy es abierta y a profundidad, o sea que no son preguntas cerradas, tú me puedes hablar de todo lo que desees, ya sean opiniones, experiencias, etc. En este caso la entrevista girará en torno al Género y expresividad emocional, la entrevista tendrá una duración aproximada de 40 a 60 minutos y cuando ya falten 5 minutos para que termine el tiempo yo te aviso por si quieres concluir con algo.

E: Sí, está bien.

J: Ah bueno, entonces la primer consigna es ¿Para ti qué significa ser hombre adolescente?

E: Pues... ser hombre adolescente pues es como ser... Tener estas experiencias como de varios sentimientos y así... pues ¿Qué será? También ahorita con la pandemia y así, no poder salir a la calle, ni tener a mis amigos aquí.

(Silencio)

Y al principio pues eso no me afectaba pero pues... sí me afecta el hecho de estar joven y tener que la vida social. Mmm, pues no sé...También es algo que no

quisieras porque es tomar decisiones qué pues obviamente van a cambiar tu futuro o de esas decisiones que tomes dependerá tu futuro.

(No sé entiende bien por el sonido y se corta) O sea, es difícil. (Interferencia de sonido) Y pues... ¿Cómo que quisieras saber o así?

J: Pues mencionaste que en gran parte es una etapa en donde tomas muchas decisiones ¿me podrías hablar como a qué tipo de decisiones se enfrentan o has tenido que tomar tú siendo hombre adolescente?

E: Pues... Mmm... Ahorita no muchas pero pues si me han tocado, no me ha tocado eso de tomarlas o no, porque pues es un riesgo ¿sabes? Entonces pues... como por ejemplo tomar la decisión de a qué universidad me voy a ir, a dónde voy, si me voy a una escuela de paga o a una escuela pública, y tener que ver lo que de verdad quiero, que es lo que quiero ser y ver qué me gusta, pues la verdad, yo personalmente pues no estoy muy seguro.

(Silencio)

Y pues está como que me siento extraño porque pues sé que debería de saber ya haber decidido o de haberme puesto a investigar pero todo lo dejo a la mera hora y es muy difícil. Y pues... (Silencio) Y pues esas son las más actuales que yo he tomado y pues las que llevan más peso en mi vida.

(Silencio)

J: ¿Y para ti qué significa ser hombre?

E: Pues... no lo sé... ser hombre pues... Mmm...Pues es que puedo decir varias cosas. (Silencio)

J: Tú dilas, no hay respuestas buenas ni malas.

E: Mmm... Pues es que... ser hombre es como tener esta (interferencia), es como tomar muchas decisiones importantes y tener esa responsabilidad, y creo que

también puedes cuidar a tu familia y bueno, no sé... es que o sea, eso también tendría que ver con ser mujer pero es que como tal no he pensado lo que es ser un hombre.

(Silencio)

J: No te preocupes, tú tómate tu tiempo.

E: Yo creo que debí haberme puesto a investigar un poco eso. Vanessa (Persona de contacto) ni me había dicho nada, me hubiera puesto a estudiar.

J: No pues no es un examen esto, yo lo que quiero saber que es para ti, o sea cómo fue que llegaste a pensar eso de ser un hombre, como te digo, no es que haya respuestas correctas, yo solo quiero conocer tus opiniones y experiencias.

E: Ah bueno. Mmm...

(Silencio largo)

El hombre es como como te decía, el que toma las decisiones, y también es como que el que tiene que trabajar... el que tiene que apoyar a su pareja, tiene que cuidarla ¿sabes? tiene que protegerla o no sé, tienes que ser como que más detallista, lindo y tienes que también aprender a sobrellevar los problemas para qué... Y saber muchas cosas para poder agregar arreglar los problemas de un lugar. Ser caballeroso... Y pues eso sería más en pareja ¿no?

Pero en sí pues ser hombre... Pues no sé, ser como... en general, podría ser como dicen todos que es ser alto, llevado, que te guste el fut ¿no?, que no te gusten las feministas, ni cosas de niñas, que te juntes con puro niño o con puros hombres pero con eso de que no puedes tener amigas según, y... Pues llevarte pesado.

Mmm... No saber cuándo parar.

Cómo por ejemplo o algo, como que actuar de manera no racional a veces, por los impulsos, déjate llevar por la masculinidad ¿Sabes?

(Silencio)

También sería como llevar... Llevar mmm... Pues todo eso sería más que nada ser fuerte ¿No? (Interferencia)

J: Mencionaste que para ti un hombre sobrelleva los problemas, ¿me podrías hablar más de ello?

E: ¿Pero puede ser como personal o como en relaciones?

J: Como tú gustes

E: Pues creo que en las relaciones (interferencia del internet) para que la relación siga y bueno saber cómo tomarlo o sea para no arruinarlo y pues eso. Y pues en lo personal creo que sería eso, saber sobrellevarlo, que la violencia no lo es todo, porque se supone que si eres hombre eres violento. Entonces pues es necesario saber cuándo decir qué, cuándo puedes llegar y decir cualquier cosa para que no pues no sé causen más problemas de los que ya hay.

(Silencio)

Pues eso sería de los problemas.

J: ¿Me podrías hablar más de lo que pasa ti es la masculinidad?

E: ¿La masculinidad? Pues sería... Pues creo que sería ser fuerte, es que no... Los demás dicen que los hombres no podemos ser como tan débiles ¿no? Es que eso lo que todos dicen, entonces la masculinidad es eso, que no puedes ser tan así, tienes que ser... (Interferencia). Tienes que ser tú quien lleve la relación, más que nada el hombre. Y yo creo que eso es masculinidad, pues ser eso, en una palabra.

(Silencio)

J: Ok ¿Tú consideras que se aprende a ser hombre? Y si sí o no ¿Por qué?



E: Pues yo creo que no se aprende a ser hombre, porque ya cada quien puede pensar pues si es hombre o no porqué...a veces hay mujeres o así que no se sienten mujeres ¿Sabes? Entonces como que... (Interferencia)

Y pues ser hombre, tu cerebro sabe que eres hombre y si no hay alguien que te diga que eres hombre pues no te lo sabes y no importa que hagas (interferencia) o te guste el rosa o no sé, te lleves con mujeres, porque tú vas a saber si eres hombre porque tú eres. Te van a enseñar, pues obviamente o te van a decir que eres hombre o así y entonces tú vas a elegir, pero no, nadie te enseña.

(Silencio)

J: ¿Quieres agregar algo más?

E: Emm... Pues... Pues de entrada es aprender a pensar. Y que no porque te digan que una cosa es de niña pues que no te dejes llevar por eso y tú tomes tus decisiones de si quieres estar con eso o no.

(Silencio) (Interferencia)

J: Lo puedes repetir eso último, es que no te escuché bien.

E: Ah sí, es que estaba diciendo que nunca me había puesto a pensar ¿Qué es ser hombre?

J: Oh sí, está bien, tú tómate tu tiempo.

E: Sí, eso es a lo que me refiero.

(Silencio) Está bien.

(Silencio largo)

E: Pues se supone que ser (interferencia) que ser hombre es ser valiente, que eres agresivo, que tienes como otra presión de ser así, bueno si no lo eres como hombre.

(Silencio largo)

J: Mencionaste lo de esa presión si no lo eres ¿De dónde crees que viene esa presión?

E: Emm... Pues creo que la presión va desde la... Bueno, en si desde tu casa ¿no? Desde que te enseñan a ser así, a veces son como de, de lo que te imponen de ser así. Entonces pues te creas una idea en tu cabeza de que debes ser así y si no lo eres entonces no eres hombre. Y pues los que (interferencia) ya tienen en su cabeza eso, de que tienes que ser así y pues no sé, te puedes sentir mal.

(Interferencia) (Silencio)

J: ¿Quieres agregar algo más?

E: Pues eso del modelo a seguir, también creo que viene desde la familia... Y pues (interferencia) porque es justo lo que te dicen. Y también pues obvio va eso de que tiene que trabajar más. (Interferencia) Perdón, es que siento que me trabo.

J: Si, no te preocupes.

(Silencio largo)

E: Bueno, déjame pensar más en eso.

J: Bueno, lo siguiente es ¿A ti qué te gusta de ser hombre?

(Silencio)

E: Mmm... Pues, que casi no tienen problemas, de salir a la calle o esas cosas, y pues obviamente eso es lo que me gusta, no tienen tantas dificultades como las que tendría una mujer, porque obviamente (interferencia). Y me gusta que pues...

(Silencio largo)

Bueno, me gusta ser... Pues gracioso. (interferencia)

(Silencio largo)

E: ¿Dijiste algo?

J: No nada, es que creo que hay muchas interferencias y no te escuché bien.

E: Si a mí también se me traba así contigo, es que creo que es el internet.

J: Ah sí está bien.

(Silencio largo)

J: ¿Prefieres que terminemos aquí la entrevista?

(Silencio)

E: No, es que estoy pensando en eso. (Después el entrevistado habla pero se escucha muy cortado por la mala conexión)

J: Creo que se cortó un poquito ¿Si me escuchas?

(Silencio)

E: Pues lo que me gusta de ser hombre, pues... Es que mmm, pues, como que somos más sentimentales, creo. Me gusta que cuando vas al baño puedes ir a donde sea, me gusta que... Mmm, no te... ¿Cómo decirlo? Que no te juzguen por ser como es, pues siento que no es tan complicado.

(Silencio)

Este... También me gusta que no me tengo que preocupar tanto por ser virgen ¿Sabes? Que no necesito como que comprar mucha ropa, que nada más con una camisa ya está.

(Silencio)

J: ¿Quieres agregar algo más?

(Silencio)

E: Pues creo que solo sería eso, que no me tengo que preocupar por verme bien. Simplemente ser como yo.

(Interferencia)

J: Bien, ya para terminar ¿Tú qué cambiarías de lo que es ser hombre? ¿Y por qué?

E: Pues lo que cambiaría de ser hombre pues sería esto de ser muy... Esto de cómo ser (interferencia) Eso cambiaría. Pues... Esto de poder ser como más delicado o como más sensible y pues poder como... Sentimental, es lo que cambiaría. También cambiaría...

(Silencio largo)

J: Bueno, ya nada más nos quedan 5 minutos, no sé si quieras agregar algo más, de lo que tú desees, puedes decirlo.

E: Mmm pues no sé. Pues también, que si te mantiene una mujer está mal visto, que es raro para muchos ver a un hombre con otro hombre... Que también te enseñan a qué tienes que llevar a una cita a la mujer, que tienes que abrirles la puerta, cosas así. (Interferencia) Y pues eso...

(Silencio)

También... Lo que me gusta de ser hombre, es que pues bueno yo tendría mis ideas de tener un cuarto y así.

(Silencio)

También agregaría que es muy extraño ver a los hombres ayudar en las labores de la casa, como que casi no se ve y también que según eso es solo de las mujeres, hacer ese tipo de cosas.

(Silencio largo)

J: ¿Eso sería todo lo que quieres agregar?

E: Am... Que también te enseñan que tú eres el que tiene que pagar la cuenta y las mujeres no, y pues, es eso.

(Silencio)

En cuanto a lo que me gusta creo que también es que los hombres con cualquier cosa te ves bien, no te tienes que maquillar ni nada por el estilo, y pues es más rápido y más sencillo.

Y bueno, lo que no me gusta es que si tienes amigas pues como que no puedes ser... Cómo buenos con ellas, o bueno no sé, creo que bueno no sería la palabra correcta, es como... ¿Cómo lo diría? O sea que no puedes como ser delicados con ellas porque como que te juzgan.

(Silencio)

En este punto la videollamada se cortó y tuvimos que iniciar una nueva y por problemas de conexión no se escuchaba el audio del entrevistado, por aproximadamente 3 minutos.

E: Bueno, creo que nunca me había puesto a pensar lo que es ser hombre, porque nadie te lo pregunta y creo que es una muy buena pregunta, la voy a pensar más. Me gustó mucho la entrevista.

J: Bueno pues muchas gracias por tu tiempo y nos vemos en la próxima sesión, cualquier duda me la envías por mensaje.

## **Entrevista a R**

*Duración de la entrevista:* 36 minutos.

*Entrevistadora:* Joselyn

*Entrevistado:* R

Edad: 16 años

En esta entrevista hubo dificultades con la plataforma de Zoom ya que el entrevistado al ingresar a la videollamada después de varios minutos no pudo acceder al audio de la plataforma, por lo que tuvimos que cambiar la videollamada a la plataforma de Google Meet, plataforma en la cual no se pudo grabar, por ello opté por la opción de grabar el audio con mi celular y debido a eso el audio del entrevistado no se escuchaba muy bien.

J: Hola, bueno pues ya vamos a iniciar la entrevista, va a ser una entrevista abierta y a profundidad, en la cual no es como que yo te haga preguntas y tú me contestes así solo lo que consideres de la pregunta, sino que más bien tú tienes la libertad de hablar de lo que desees, ya sean tus experiencias, opiniones y todo lo que hace pensar la pregunta y más que nada esa es la intención de la entrevista. No sé si tengas alguna duda.

(Problemas de internet por unos segundos)

(El entrevistado se queda en silencio y asiente)

J: Pues bueno, la primer consigna es ¿Para ti qué significa ser hombre adolescente?

R: Pues para mí es... pasar por una etapa como qué pues creo que es un poco difícil por ciertas situaciones ya sea emocionales, mentales y... también por parte de la escuela, es un poco difícil a veces también, mmm es un poco difícil por... tu familia y cosas así.

(Silencio)

Bueno para mí eso significa o es estar en... En la posición de un adolescente, bastantes cambios emocionales.

(Silencio)

J: Mencionaste situaciones difíciles en la escuela o emocionales como que has vivido ¿Me podrías hablar más de ellos?

R: Creo que principalmente cambios emocionales, a veces pues me siento feliz, a veces me siento muy enojado, a veces me siento muy triste y... pues son así repentinos, o sea, a veces puedo amanecer bien y en la noche pues ya estoy de malas y... o a veces también es por mi familia que a veces me molesta alguno de sus comentarios o por parte de la escuela igual que pues la verdad es que no... no me agradan mucho este comentarios de mis compañeros o cosas así... y pues ya.

(Silencio)

J: ¿Y para ti qué significa ser hombre?

R: En general... Pues...

(Silencio)

No, no sé qué responder ante esa pregunta.

J: No te preocupes, tú tómate tu tiempo para pensarlo.

R: Pues para mí, el ser un hombre es... Tener mucha responsabilidad, ya que pues tenga una familia y sea el sustento de mi familia, creo que eso implica mucha responsabilidad. Y pues esa responsabilidad es...

(Silencio)

Mmm... No, la verdad es que no se me viene nada a la cabeza.

J: Bueno, ¿Consideras que se aprende a ser hombre? Y si sí o no ¿Por qué?

R: Pues creo que todos nacen siendo hombres ¿no? Y creo que mi concepto como tal significa mucho más en la sociedad en la que vivimos, entonces pues él ser hombre...

(Silencio)

La sociedad en la que vivimos el ser hombre implica pues... Ser criado y... Ser criado con masculinidad, y entonces bueno, por lo que yo sé y por lo que conozco a muchos, muchos dicen que que el que es gay no es hombre y pues yo pienso que está mal, no porque... o sea, independientemente de lo que seas o lo que él sea, él sigue siendo pues un hombre y pues ya él sabrá cómo lo identificamos o así no sé si me doy a entender.

Y pues para muchos la masculinidad tiene un sentido en el que... En el que esté pues... muchos creen que la masculinidad es ser superior a las mujeres, y pues la verdad es que no es así, digo todos somos iguales, y te digo que por lo que yo sé y por lo que conozco a muchos, creen que el ser hombre es... es ser superior a las mujeres o ser más que ellas y pues la verdad es que no es ser así, y para mí el ser hombre significa ser otra cosa, para mí ser hombre significa tener valores, respeto, tener responsabilidades y pues eso. No ser un macho, más bien ser hombre. Y pues eso es lo que pienso.

(Silencio)

J: ¿Y tú cómo definirías lo que es un macho?

R: Un macho para mí... es aquel que se siente más que las mujeres, es cuando las hace sentir menos a las mujeres, que ellos se sientan con superioridad y tal vez no respetar a las mujeres. Y ser hombre es... actuar de manera distinta, respetar a todos y... Y pues sí, básicamente eso.

(Silencio) Y ya.

J: ¿Y a ti qué te gusta de ser un hombre?

R: Mmm... Pues la verdad es que, a veces... Creo que... Esto viene siendo desde años atrás ¿no? Porque a mí en lo personal el ser hombre cómo qué, o sea digo no está mal pero... ahm ¿cómo te explico? Creo que en muchos lados, como te digo, su... el hombre es superior a la mujer y lo hacen ver así, por ejemplo cuando cuando



cocinan dicen "No tú no, tú no porque eres un hombre" y digo, o sea ¿qué tiene de malo ser hombre? pues por ejemplo si yo tengo comportamientos como que... o sea no sé, por ejemplo me gusta... Ver tutoriales de maquillaje supongamos y pues muchos dicen "No, no veas eso porque eres hombre y los hombres deben de actuar pues como hombres" y pues según así no es como los hombres deben de actuar y pues por eso. Y pues yo creo que eso está mal, tenemos... ¿Cómo se dice? Mmm... Estereotipos y creo que no está bien en cierta forma. Entonces... Pues tiene cosas buenas, bueno no. O sea en sí, me da igual ser hombre, o si hubiera sido mujer la verdad y ya.

(Silencio)

J: Me podrías hablar más de ¿Cómo enseñan a actuar a los hombres?

R: Mmm sí, pues tiene que ver con esto de pues, por ejemplo si a mí me gusta eso del maquillaje y pues... Te digo, dicen eso de "No tú no veas esas cosas porque tú tienes que ser hombre" y es ahí donde te tachan como gay y creo que es ahí donde está mal, porque pues son gustos y la sociedad ya está acostumbrada a un estereotipo. Te digo que pues para mí yo pienso que eso ya está desde hace años atrás, de que se puso el concepto de que si naces hombre tienes que... Te tiene que gustar lo mismo ¿no? Por ejemplo, a mí no me gusta el fútbol y muchas veces en mi familia me critican porque soy hombre y no me gusta el fútbol y cosas así. Pues para mí eso es ser hombre.

(Silencio)

J: Ok y tú ¿Qué cambiarías de lo que es ser hombre y por qué lo cambiarías o por qué no lo cambiarías?

R: Mmm no entendí bien la pregunta.

J: Ah pues sí, o sea si tú cambiarías, por ejemplo lo que mencionas de que ser hombre es pues que te guste el fútbol, que no te puede gustar el maquillaje, como

todo ese tipo de cosas ¿Tú cambiarás como algo, o sea, de todo lo que implica ser hombre?

R: Ah ok ya entendí. Sí creo que como lo mencionas eso es lo que me gustaría cambiar cómo qué... ser hombre no implica que me tengan que gustar las mismas cosas que los demás hombres. Yo tengo un amigo que pues practica ballet y la verdad es que, pues su familia le hizo el feo así cañón, porque le dijeron que pues eso no hacían los hombres, le dijeron que "Tú debes de ser hombre y no debes de practicar eso" y creo que... Como te digo, eso está mal, pero bueno, igual creo que eso no es su culpa, creo que así fueron criados y... y se fueron educando con esos estereotipos y pues la verdad es que a la fecha o bueno, en la época en la que vivimos, no podemos hacer eso, no podemos cambiarlo, pero sí creo que está en las personas en que concienticen de que pues todos tenemos gustos diferentes, de que pues no todos vamos a hacer como... o sea no todos vamos a hacer así, como seguir ese tipo de estereotipos de hombre.

(Silencio)

J: Bueno ¿Me podrías hablar más de por qué es difícil ser un adolescente?

R: Ah sí, pues... Creo que una de las cosas es que luego te hacen mucha burla de que pues debes de ser como ellos, en el aspecto de adolescente hombre, de que te tiene que gustar el fútbol o cosas así y si no te gusta es porque si no te van a llamar maricon, etc. ¿Sabes? Y pues a veces es difícil, como te digo, el amigo que yo tengo igual en la escuela le hacen mucha burla de que le gusta el ballet, de que no es como ellos y pues yo cuando lo veía, él estaba mal y nadie lo apoyaba porque decían que esas cosas eran de mujer y no podían hacerlo los hombres... Y pues creo que en ese aspecto es difícil ser hombre adolescente.

(Silencio)

Pues de tus gustos más que nada. De qué pues la sociedad ha enseñado a muchos a juzgar y a seguir estereotipos y de que si no te gusta... si no te gustan las cosas

de las demás eres diferente y eres raro y te echan como muchas cosas, pues tus gustos y cosas así.

(Silencio)

Creo que eso más que nada para mí, yo lo veo así.

(Silencio)

Además también los cambios emocionales.

(Silencio)

J: ¿Tú crees que son diferentes los cambios emocionales en las mujeres que en los hombres?

R: Pues creo que son diferentes para cada quien, o sea no siento que tenga que ser más para una mujer que para un hombre, grandes para una mujer que para un hombre, entonces, por eso yo siento que depende de cada quien y de cómo se sientan, de cómo los hagan sentir y así. Entonces no creo que pues haya esté... que hay una forma de decir que las mujeres tienen más cambios emocionales que los hombres, yo creo que todos somos diferentes y pues todos pensamos diferente.

(Silencio)

J: Mencionaste una parte de lo que era ser hombre antes ¿Tú qué formas consideras que han cambiado o que no eso de ser hombre? Y ¿Por qué crees que ha cambiado?

R: Pues yo me imagino qué hace 30 años o bueno hace tiempo, te digo que... muchos eran, como ya lo mencionaba, el término de machitos y de qué pues les pegaban a las mujeres, así a lo que ellas dijeran o cosas así. Y pues yo creo que sí hemos ido cambiando un poco en ese aspecto y pues ya todos no somos así.

(Silencio)

La mayoría de personas pues este el niño ya puso sus derechos y creo que está bien porque ellos también se merecen un respeto, y pues ha ido cambiando con el paso del tiempo con las leyes, las reformas y cosas así. Entonces yo siento que sí ha cambiado...

(Silencio)

Claro que... Que el machismo nunca se va acabar porque pues no, pero pues sí ha cambiado bastante han cambiado radicalmente.

(Silencio)

J: Buenos ahorita que mencionaste eso del machismo ¿Tú por qué crees que el machismo nunca se va a terminar?

R: Bueno para mí, yo no creo que se acabe porque pues... Si en pueblo, un hombre es un machito, pues su hijo lo ve y el papá lo hace entonces el día de mañana va a ser igual y sus hijos también van a ser igual, y pues siento que así se va transmitiendo de cada generación porque pues este... eso de que se den cuenta de que, de lo que están haciendo, tal vez puedan cambiar si se dan cuenta pero pues no sé es algo muy difícil de que pase. Por eso creo que ya.

(Silencio)

J: Bueno, no sé si tú quisieras agregar algo más en cuanto a esto que hemos estado mencionando. De algo que sientas que te faltó o cosas así.

R: Mmm pues creo que te quede a deber lo que es ser hombre... Pues en México, por lo que sé, el ser hombre es... Mmm poner... ¿Cómo te explico?

(Silencio)

Para mí ser hombre, como ya te decía, no significa pues... no ser hombre o verte como hombre, no significa eso, o sea para mí, es dar a respetar y darse a respetar, tener valores hacía todas y con todos, no irse por una masculinidad muy... muy

reforzada, y que el ser humano sólo significa tener masculinidad, sino que pues puedes tener... tenerla o no tenerla, eso no te quita el ser hombre, como te decía del amigo que tengo, o sea, él no es gay y ni mucho menos cosas así, es hombre y muchos lo caracterizan y dicen que no es hombre por lo que le gusta el ballet, entonces así yo creo que tenemos mal el concepto de hombre y creo que muchos todavía no lo entienden... y pues creo que menos lo van a entender con lo del machismo, creo que aparte de nacer hombre implica mucho el cómo eres criado y ya.

(Silencio)

J: ¿Por qué consideras que los demás no entienden lo que es ser hombre y ser mujer del todo?

R: Pues como ya te dije, muchos creen que el ser hombre es el ser de esta forma machista, y pues no es así no sé si me doy a entender.

(Silencio)

El ser hombre significa muchas cosas aparte de la responsabilidad y obligaciones que tiene, es... pues respetar y darse a respetar, y la gente no lo ve así, y te digo que por lo que yo sé y conozco a muchos, dicen que ser hombre significa tener masculinidad y tener más comida, y... y pues ser un tanto machista, o sea, cómo dar órdenes a la mujer o cosas así y pues siento que en ese aspecto está mal, porque pues como te digo, todos somos iguales y todos merecemos el mismo respeto... y pues sí mucha gente confunde el machismo con ser hombre y son cosas para mí totalmente distintas.

(Silencio)

J: Pues eso sería todo de mi parte, no sé si quieres agregar algo más.

R: No pues creo que eso sería todo, bueno, no sé si tienes alguna otra pregunta.

J: No, bueno te agradezco mucho el tiempo que me diste y que a pesar de nuestras dificultades para acceder a nuestras plataformas pues te agradezco mucho ese tiempo. Gracias por esta primera entrevista, nos vemos en la siguiente entrevista grupal.

R: Si, de nada, hasta luego.

## **Entrevista a M**

*Duración de la entrevista: 40 minutos*

*Entrevistadora: Guadalupe*

*Entrevistada: M      Edad: 15 años*

G: Antes de empezar me gustaría volver a presentarme soy Guadalupe, estoy en mi último año en la UAM Xochimilco, hoy vamos a realizar una entrevista abierta y a profundidad, va a tener una duración aproximada de 35 a 45 minutos más o menos, unos 5 minutos antes yo te voy a avisar para que si gustas cierres con algún comentario. Bueno pues este espacio es para que tú puedas hablarme con confianza sobre tus experiencias, tu historia de vida, yo no te voy a juzgar realmente me interesa conocer mucho tu historia.

Como primera consigna, para ti ¿qué significa ser mujer adolescente?

M: Para mí, bueno es como una mezcla de de ciertas opiniones tanto propias como, como del entorno en el que estamos ¿por qué? Porque pues creo que cada quien tiene como, como su opinión ¿no? Y por una parte para mí, es... ir aprendiendo por decir lo que puedo tomar de las personas y lo que no, lo que puedo hacer yo misma por mí y lo que puedo hacer por los demás y pues para mí ahorita en esta es como ir aprendiendo la manera de expresarme no sé de sentir o de actuar y pues creo que ya. (Risa)

G: ¿Qué consideras que has aprendido hasta ahora de lo que es ser mujer?

M: Pues que no es tan fácil salir adelante en muchos aspectos ¿no? Tanto emocional como en, en lo académico o cosas así... porque creo que todavía hay esos tipos de pensamientos de antes de que “ah no porque tú eres mujer no puedes hacer ciertas cosas” o “porque tu eres mujer no debes de hacer esto o eso” y pues siento que también es como, como que las personas te van poniendo un límite pues que tú sientes que que no debería de haber pero pues como que también el ser mujer tiene como esa como debilidad de ser un poquito más débil en el aspecto emocional y no poder como, cómo expresarnos libremente pues.

(Silencio)

G: Personalmente ¿consideras que se aprende a ser mujer?

M: No, no no creo o pues no a ser mujer como tal sino más bien como los valores o ciertas actitudes que estarían bien o que estarían mal

(Silencio)

G: ¿Podrías hablarme más de las actitudes que mencionas?

M: Sí bueno por decir hay personas que dicen cómo “Pues es que tú eres mujer y no puedes, no puedes... tomar decisiones” ¿no? bueno en mi caso hay algunas veces que me ha pasado así de que “Tú por ser mujer no tienes ese ese sentido que nosotros tenemos bueno como hombres” ¿no? Este que no tenemos para poder decir las cosas o para poder ver las cosas de esa manera, aunque hay veces que pues no están en lo correcto en todo y los sienten así o también otra actitud sería como por decir cuando cuando yo quiero opinar o hacer algo, el simple hecho de decirme “Es que tú no tienes esa capacidad o tú no tienes ese esa experiencia” pues también como, como que me limita pues a ciertas cosas que a mi me gustaría hacer.

(Pequeño silencio)

G: Si no te limitaran ¿qué cosas te gustaría hacer?

M: ¡Ay!... pues a mí me gustaría cortarme el cabello así chiquito chiquito como lo tienes (risa)... pues vestirme a mi manera ¿no? Sin el hecho de que que “ah es que esa sudadera es de hombre o ese pantalón no te va” o así o con el simple hecho de salir, de de yo poder apropiarme de mis cosas o de poder hacer las cosas a mi manera, eh como por decir arreglar mi cuarto (risa) de cierta manera que no me digan “Es que eso no es de una mujer o eso es de hombre” o equis cosa... o sea comentarios así

(Silencio)

G: ¿Hay algo que te guste de ser mujer?

M: Mmm... pues sí, en general muchísimas cosas entre ellas que creo que cada día entre entre todas... como que vemos de manera distinta como va pasando el tiempo ¿no? Yo siento que, que ahorita está muy en controversia las ideas de las personas de antes, bueno de las mujeres de antes con las mujeres de ahorita y eso ¿Por qué? Pues porque somos mujeres y vemos de manera distinta ¿no? como los límites que nos han puesto los comentarios que nos han dicho y pues sí ser mujer es ser como, como poder abrir el mundo y poder expresar las cosas de otra manera lejos del cubo en el que viven todos, de que las cosas son así y así se tiene que hacer.

(Silencio)

G: ¿Podrías hablarme más acerca de esas diferencias que mencionas entre las mujeres de antes y las de ahora?

M: Sí, bueno es que estoy viendo una serie en las que por decir hay una una señora que yo en sí sabía que hacía comentarios así de que antes decían que las mujeres nomás podían estar como en la casa, estar para una cosa que es para hacer el quehacer los hijos, la comida lo que sea y no para lo que realmente es ¿no? porque no ven que realmente podemos hacer muchas cosas entre ellas los ejemplos de que hay en ingenieras, las arquitectas que son mujeres, hay poderes niveles importantes en los que lideran mujeres y pues eso no no se ve no se toma en cuenta... y pues también como, como las mujeres se denigraban a sí mismas, en el



aspecto de que es que yo no valgo nada, es que, es que yo sin mi marido no soy nada que yo sin mi casa no soy nada, cuando por decir una dice mientras yo esté y mientras yo tenga mi opinión, mientras yo me pueda expresar yo soy quien soy y eso no lo van a cambiar.

(Silencio)

G: ¿De alguna manera crees que te identificas o tu vida con la serie de la que me platicas?

M: Sí, bueno, bueno en... en la serie está hay una una, hay una chava que pues ella no se deja caer ¿no? no se deja como envolver en esos comentarios y por decir bueno creo que toda la (ininteligible) pero la tía de la persona esta es la que le dice ¿no? "Pues es que si tu marido te pega tienes que estar para él o si tu marido sale con más mujeres tú tienes que estar ahí para él" y yo siento que en su lugar yo no me dejaría la verdad ¿por qué? porque una cosa son las creencias de lo que era antes y otra cosa es la dignidad de una misma, el pensar de cada quien y el sentirse porque pues no todas piensan y sienten igual.

(Silencio)

G: ¿Cambiarías algo de lo que significa ser mujer?

M: Mmm... sí, bueno en dos aspectos ¿no?, aspecto en lo que, bueno en la manera en la que ven a las mujeres, que creo que la mayoría como que toman la palabra mujer y la relacionan con sexualidad o cosas así ¿no? Como que piensan que el ser mujer es nada más como tener un cuerpo y ya creo que esa sería una y la otra sería... el que entre todas las mujeres como que, o sea una a otra no no critique la manera de ver o la manera de pensar las cosas porque creo que si por decir yo conozco a alguien que a lo mejor tiene un problema y si yo la trato mal o si yo, pues sí si la trato mal siento que ella también como que diría si yo no tengo respeto o apoyo de una mujer pues qué me voy a esperar de un hombre.

(Silencio)

Bueno yo lo digo por una experiencia mía... ¿Si puede ser una experiencia mía o debe ser en general?

G: Sí claro puede ser una experiencia tuya.

M: Eh... tuve un problema aquí en mi casa, en el cual el único hombre que sabía pues era mi papá ¿no? de ahí en fuera pues mi tía mis primas, mi mamá... y unas amigas a las que les conté porque todavía seguía yendo a la escuela, entonces pues yo le conté a mis amigas y nomás me hicieron comentarios como de "Ah pues que mala onda ¿no?" o "No sé qué" decirte o mis tías y mis primas pues nada más como que me hicieron caras de "tss" o así, en sí la única que me apoyó fue mi mamá pero bueno tampoco mi papá como que me ayudó en ese aspecto, entonces yo sí, yo sí llegó el momento en el que pensé que estaba como dándole más importancia o me estaba sintiendo como, como peor de lo que debía de o sea me hicieron pensar por sus acciones y sus comentarios que lo que yo sentía como como que no valía la pena o lo que había pasado no, no merecía como tanta importancia.

(Silencio)

G: ¿Quieres hablar del problema o prefieres no contarme?

M: Sí, sí quieres sí.

G: Solo sí tú te sientes cómoda hablando de ello.

M: Sí, bueno, ese día yo, era antes de irme a la escuela y yo me bañaba en las mañanas el punto es de que está mi casa y por afuera está, estaba el baño entonces ese día yo me metí a a, me metí a bañar y cuando me iba a meter pues a la regadera, cuando me iba quitando el pantalón, tenía mucho sueño ese día y yo me lo quite con los pies, o sea nomás me lo iba bajando con los pies y pues me tuve que agachar para poderlo sacar ¿no? el punto es que cuando me agache y voltee hacia al piso, me di cuenta que había un celular metido abajo de la puerta o sea de manera cómo una foto o un video o lo que sea ¿no?... el punto es de que yo al momento de hacer eso bueno de ver eso, mi única reacción fue ponerme una toalla y ya,

entonces ese día pues yo le dije a mis amigas y si me dijeron como “pues que mala onda ¿no?” o así, ese día llorando también le dije a mi mamá, mi mamá si me apoyo un poquito más, le dije a mis tías por dos razones, una pues para que no para que tuvieran cuidado ¿no? porque pues también tienen hijas y la otra por para ver si no habían visto como nada raro o que pudieran saber quién había sido ¿no? y cuando yo le dije a mi papá o sea en sí ese día en la mañana nada más habían tres hombres que son mi hermano mi primo y mi tío, el punto es que mi papá únicamente me dijo “pues es que yo no le puedo decir a tu tío porque él va a pensar que es tu primo y si no es tu primo van a regañar a tu primo y no va a ser él”, entonces este pues por parte de mi papá yo pensé que iba a tener más apoyo y pues el que me dijera eso pues no no ayudo mucho.

(Silencio)

G: Agradezco que me hayas contado esa experiencia y en verdad lo lamento, ¿te encuentras bien ahora, quieres continuar con la entrevista?

\*\*Le pregunté si se encontraba bien porque la voz se le había comenzado a entrecortar.

M: Sí, claro

G: ¿Cómo te hubiera gustado que hubieran reaccionado tus amigas, tu familia ante la situación?

M: Pues que me apoyaran, no tanto en el, en el aspecto de, de saber o no quien era ¿no? porque pues lo hecho hecho estaba simplemente que me apoyaran, el que vieran que pues no me sentía bien, que era algo que no me había pasado y que después me di cuenta que no era la primera vez que pasaba, que me hubieran apoyado en el aspecto psicológico porque yo no me sentía bien, o sea a mí papá sí me costó muchísimo trabajo porque me daba pena decirle porque si me daba pena en el aspecto de que pues no, yo sentía como que no me iba a creer o, o algo así entonces con el simple apoyo emocional era suficiente para mí y ya pero pues no lo hicieron no lo tomaron así.

G: ¿Cómo te sentías con lo que sucedió?

M: En el momento, pues fue como, como cuando pues del sueño que tenía lo primero que hice fue ponerme una toalla ¿no? y yo misma empecé como como a ver el celular, no sé en mi memoria empecé a recordar cómo era el celular, haciendo mis conclusiones y después empecé a llorar mucho porque yo me sentía como segura porque era mi familia y pues cuando vi que no, fue como un bajón muy feo, una cosa fue eso, me sentía como de ahí toda la mañana estuve llorando, me sentía como como decepcionada, no tanto de mi familia, en el momento hasta me sentí decepcionada de mí de que yo no me había dado cuenta, de que no o sea no estaba como atenta a lo que estaba pasando y por otro lado pues me sentía mal me sentía como, como, no sé cómo describirlo el punto es de que me hacían sentir de que no era tan grave lo que me había pasado o de que yo estaba alucinando de que estaba loca o así, hasta que alguien se acercó a hablar conmigo, no voy a decir quien es porque creo que me pueden escuchar, alguien se acercó conmigo y me dijo “Es que no es la primera vez que pasa” a mí me dijo “Yo antes también veía cosas así y pensaba que no era cierto hasta ahorita que me vienes diciendo” y ya el punto es de que pues si me sentía como mal en general mal y después me llegue a sentir hasta culpable de lo que estaba pasando pero pues ahora entiendo que, que no que yo no tuve la culpa de nada o sea siento que que pues que no, o sea así como yo hay muchas no soy la primera ni la última que está pasando por eso y si algún día, si mis amigas, si me llega a tocar atravesar una situación así que alguien me llegué a decir la verdad yo no le diría lo mismo que me dijeron a mí, yo sí trataría de apoyarla a lo mejor no en todo porque pues sé que no voy a poder pero por lo menos en hacer que ella se sienta bien o que no se sienta culpable, para mí sería, sería mucho.

(Silencio)

G: La persona que mencionas ¿atravesó una situación similar a la tuya?

M: A mí me lo planteó de esta manera, es que hubo un cambio de casas aquí en mi familia y llegó una tía que no estaba viviendo aquí, entonces esa persona llego y

me lo planteo así, me dijo “Cuando yo estaba chiquita yo veía lo mismo y me quedaba pensando y decía pues no o sea no es cierto no, me estoy haciendo ilusiones o cualquier cosa” también me dijo que como ella nunca reaccionó, como ella nunca le dijo a nadie que le pasó muchas veces eso le paso muchas veces y ya yo siento que si yo hubiera hecho lo mismo de no decirle a nadie, de callarme porque esa vez lo que hice fue con el pie trate de agarrar el celular pues como para que si se iban dejaran el celular para ver de quien era, pero jalaban el celular, yo me alcancé a raspar el pie y ya nada más les dije “¿Qué quieren?” y ya pero a mí lo que me dijeron fue “¿Por qué no te asomaste a ver quién era?” pero en el momento de la, de la pena también de pues sí ¿no? me dio pena al momento también de la pena de que me quedé así de que no podía creerlo y cosas así pues ni siquiera se me paso por aquí ver quien era, no, no me pasaba por la cabeza revisar quién era sino simplemente que yo estuviera bien y ya.

G: ¿Por qué crees que ante esas situaciones las mujeres sentimos pena?

M: Porque yo siento que en lo personal, entre mujeres porque yo le tenía mucha confianza a mis amigas y así, si entre mujeres no nos creemos o bueno, si a mí no me creyeron que yo sentía que era como lo más justo que eran quienes más me iban a comprender y si no lo hicieron, pues entonces yo sí hubo un punto en el que dije no no me pasó o vi mal o de lo cansada que estaba no no pude reaccionar bien o x o y razón ¿no? y pues creo que cada quien reacciona así de también depende siento que hasta del amor propio que cada quien se tenga y me refiero al amor propio porque si alguien dice, o sea a mi toda la vida me han dicho gorda gordis o gordita, entonces a mí, a mí me da mucha pena o sea no por lo que vayan a decir o así sino que me hace sentir mal cuando me pongo ropa que a mí me gusta pero que son un poquito justa porque me dicen “ay se te ve la lonja” “ay esto ay aquello”, entonces a mí me daba pena en el aspecto de que yo decía pues cómo alguien va a ver mi cuerpo sí a mí no me gusta mi cuerpo, si toda la vida me han hecho ver que pues mi cuerpo no, o sea no es no es bonito pues y a mí me daba pena en ese aspecto de que decía es que pues mi cuerpo no es como, como no como modelo pero no como algún tipo de de personas ¿no? que no están, que su cuerpo no está

bien pero tampoco está mal, o sea un cuerpo normal y pues si yo sentía mucha pena por eso y siento que también todas por las críticas ya sea a su persona, de personas que no conocemos de personas cercanas a nosotros los comentarios que nos han hecho sobre nuestro cuerpo sobre nuestra persona y así pues siento que también tiene mucho que ver.

(Silencio)

G: Bueno el tiempo está por terminar, no sé si te gustaría agregar algo antes de cerrar la entrevista.

M: Pues sería como desde mi punto de vista que no te tenga que ver sólo con ser hombres o mujeres sino que entre todos tratemos de ver el lado bueno de las cosas o de las personas y no solo lo malo y pues la mayoría creo que recalca lo malo de muchas personas cuando debería ser al revés como si salgo yo pues tiene que salir esta persona o pues sí o sea simplemente ver adelante por cada quien y por las otras personas de tratar de no hacerte daño a ti mismo y ni a las otras personas y ya.

G: Bueno muchas gracias, nuevamente por compartir tu historia conmigo. Espero que tengas una linda tarde.

M: Gracias igual tú.

## **Entrevista a N**

*Duración de la entrevista:* 46 minutos.

*Entrevistadora:* Guadalupe

*Entrevistado:* N

Edad: 17 años

G: Bueno me presento, me llamo Guadalupe soy estudiante de la UAM Xochimilco, como te había comentado, para nuestro trabajo de investigación vamos a realizar entrevistas, la primera que es esta, será individual y tendrá una duración aproximada de 30 a 45 minutos, es una entrevista abierta y a profundidad lo que quiere decir que no te haré un cuestionario, tú puedes hablar libremente de lo que quieras, de tu historia y tus experiencias yo no te voy a juzgar ni nada porque me interesa conocer tu historia.

G: Bueno la primera consigna sería ¿para ti qué significa ser hombre adolescente?

N: Bueno para mi ser hombre adolescente significa pues simplemente ser una persona o un ser humano que está buscando su adaptación su aceptación o está en busca constante de saber quién es, para mí eso sería ser hombre en mi edad básicamente, siento que siempre sobre todo siento que en esta edad como muy importante estamos como siempre buscando la adaptación, la autoaceptación y la aceptación como de factores externos y todo esto siento que es eso cómo ser una persona ser simplemente un ser humano.

G: Búsqueda de aceptación de qué o de quién.

N: Propia y de tu entorno obviamente porque a base de eso pues siento que construimos nuestra personalidad, pues nuestros gustos y a raíz de eso empezamos a o sea obviamente a crecer y a trascender con algo más fijo y pues intentar mejorar lo que ya descubrimos siento yo.

(Silencio)

G: ¿Consideras que se aprende a ser hombre?

N: No siento que no, no porque al menos para mí ser hombre es simplemente como mi género biológico, no digo que sea trans pero tampoco digo que no sienta que traigo esta como ¿cómo podríamos llamarlo? como dualidad entre masculino y femenino y es que todos lo tenemos al menos para mí y siento que podemos siempre utilizar la parte masculina y la parte femenina sea hombre o seas mujer así que siento que no a menos que lo veas desde el punto de vista de, de los ¿como llamarlos? los estereotipos podríamos decir ahí siento que sí y de alguna o de otra forma sí siento que de pequeños a todos los hombres nos inculcaron ciertos estereotipos pero yo creo que en esta edad bueno al menos para mí siento que ya no o sea como que para mí un estereotipo de hombre como tal ya no va, entonces siento que no se aprende.

(Silencio)

G: ¿Por qué para ti ya no valen los estereotipos de género?

N: Pues porque yo siento que el género o sea hablando en cuestiones de red social o sea a cambiado mucho por ejemplo yo si yo puedo decidir no trabajar y ponerme no sé a las tareas del hogar o, hacer ambas cosas así como tú puedes hacer las dos cosas al mismo tiempo y está bien, entons siento que el rol social ya cambio mucho entonces por eso para mí en ese sentido no entran y también veámoslo de otra forma como de tu esencia, de quien eres siento que no porque como te digo yo soy una persona que piensa que todos tenemos una dualidad masculina y femenina y obviamente pues yo yo conozco gente y tengo amigos muy allegados que son hombres pero o sea que biológicamente son hombres pero son transgenero entons como que se sienten más mujeres entonces siento que no cómo que no, por eso siento que no.

G: ¿Podrías hablarme más de esa dualidad entre lo masculino y femenino?

N: Bueno por ejemplo siento que... para mí, el mi... mi parte femenina por así decirlo es mi sensibilidad es... la parte en la que yo soy sensible no solamente como en actitud sino también como en mi día a día o sea el hecho de que yo a todo le



encuentro esta parte como como emotiva como pues sí que puede transmitirme algo siento que ahí yo expreso mi feminidad y mi masculinidad la presento cuando no sé intento como tener esta ¿cómo llamarlo? esta, bueno es como característica de alguien que es como más ¿cómo llamarlo? como más feroz como más bueno como entre ambas pero digamos que mi masculinidad yo la pongo cuando se trata de mostrar como mi identidad ¿sabes? como yo quien soy en esencia pues obviamente soy hombre ahí siento que está, no sé si me di a entender.

(Silencio)

G: ¿Hay algo que te guste de ser hombre?

N: Sí siento que si lo hablamos como biológicamente siento que nuestro proceso hormonal es un poco menos complicado que el de ustedes como mujeres siento que a la mejor también como que yo como hombre también disfruto mucho como el estilo que puedo darme a la hora de vestirme de actuar e inclusive sacarle un provecho todavía como rol social aunque ya ha cambiado mucho para mí o sea si me ha tocado experiencias en las que a mí me dan como más privilegios por ser hombre entonces siento que eso me da como una facilidad de poder trascender.

(Silencio)

G: Me comentas que para ti ya no va eso de los roles de género ¿me podrías hablar más de eso?

N: Pues por ejemplo a mí de pequeño como que sí se me inculcó esta cultura de que pues yo tenía que ser como el trabajador como el que aporta el sustento inclusive frases como -a la mujer ni todo el amor ni todo el dinero- me las dijeron muchas veces y eso pues estoy hablando de hace como ¿qué será? como diez once años o doce o sea cuando yo estaba muy chiquito pero pues como fui creciendo y todo esto como que para mí dejó como de existir tanto inclusive como en en personas que de una o de otra manera viven como en otra tipo de situaciones como más difi... como más diferente que yo porque pues hoy en día ya es muy común que hombres y mujeres trabajen, que hombres y mujeres aporten a la casa,

hombres y mujeres hagan labores domésticos digo no es que ya no existan por completo pero sí si disminuyeron un poco o sea como a comparación de de hace años sí disminuyeron mucho y también del hecho como de poder estudiar también siento que disminuyó mucho.

(Silencio)

G: Bueno, ¿tú cambiarías algo de lo que significa ser hombre?

N: De mí siento que no porque como te digo soy muy dual siento que en ese sentido pues no de los demás yo digo que como erradicar estos micro machismos que luego existen entre gente o como estas todavía esta como educación que hay todavía un poco latente de... pues de hacer menos a la mujer también algo que siento que sí debería cambiar en hombres es el hecho de ser más expresivos de expresar sus sentimientos porque yo personalmente soy de las personas que expreso mucho pero conozco a muchos hombres que se los guardan porque les da pena que por ser hombres y pues lo hombres no lloran o sea no son sí como que no lloran o no muestran como sentimientos, que no sean más allá de la euforia o la felicidad, ah y también la forma como de cariño porque también siento que algo muy común en muchos hombres es justo también esto como que su forma de dar cariño como que no es muy expresiva por la misma razón y sí siento que sería más como eso más como como cuestiones emocionales y quizá más como de educación en hombres.

G: ¿De qué manera crees que impactaría en la vida de los hombres estos cambios?

N: Siento que mejoraría mucho su comunicación su expresividad también mejoraría mucho el hecho de que a lo mejor, o sea muchos hombres también tengan esta facilidad de pedir ayuda también siento que mejoraría mucho pues cómo ser más empáticos con los demás y pues eso sería más eso lo que siento.

(Silencio)

G: Me comentas que eres una persona muy dual, ¿cuál sería el impacto que tiene esta dualidad en tu vida?

N: Para mí, impacto positivo, sería que ha mejorado mucho mi empatía con los demás o sea yo me caracterizo por ser muy empático también eso también el hecho de de que por ejemplo, a diferencia de no sé muchos familiares, no básicamente mi hermano o mi familia nuclear, yo soy más abierto en ese sentido de que no soy nada, no soy tan machista, soy muy pues soy como muy adaptable de que o sea como que acepto mucho, a los demás, entonces eso es lo positivo y me ha impactado mucho y en lo negativo porque muchas veces bueno desde pequeño me han caído muchas críticas tanto en la familia como bueno más en la familia de que pues soy poco hombre o eso me hace menos hombre o así como cosas así que se burlan de que a lo mejor parezco niña o como ese tipo de cosas que son muy machistas, o sea me ha tocado vivirlas también a mí por tener esta dualidad.

(Silencio)

G: ¿Consideras que te han afectado esos comentarios de tus familiares acerca de tu forma de ser?

N: Sí, primero me causaron pues mucha inseguridad pues sí básicamente hubo un tiempo donde yo aprendí como que ha rechazarme mucho por pues como que en sí por ese tipo de cosas como que yo intentaba cambiar algo que como que pues simplemente pues era parte de mí y que no fue hasta que cumplí como 15 años que entendí y aprendí pues a quererla porque es parte de lo que me hace ser quien soy pero sí me causó sobre todo muchas inseguridades y mucha falta de autoaceptación y de de querer descubrir más de cómo la experimentación de la dualidad masculina y femenina sobre todo de los ¿Qué será? de los 4 o 5 años hasta los 15-16 años.

G: ¿Consideras que los 15 años fue una edad decisiva para ti?

N: Siento que desde el... sí bueno los 15 años para mí han sido si fueron una etapa muy bonita siento que decisiva, decisiva siento que no tan decisiva porque fue como en el año que yo me di cuenta de que de qué cosas tenía que aprender a aceptar pero no fue ahí como que tome la decisión fue ahí que como que tome la decisión

bueno como que bueno sí es que decisiva en el sentido de que entendí y aprendí a aceptarme y a aceptar quien soy y a saber que pues no tengo nada de malo que realmente me ha dejado muchas cosas muy bonitas y positivas el ser así de dual y a raíz de eso pues emprender este camino de pues de querer esto de aceptar que es parte de mi personalidad de saber que así como hay gente que me va a querer hay gente que no y este como de hacerla algo que me quede muy bien a mí siento o sea fue decisiva en el sentido de que tome la decisión de aceptar todo esto, como de quererlo.

G: ¿Cómo fue tu proceso para aceptar tu dualidad y lo que me comentas?

N: Pues siento que todavía no acabo de aceptarlo porque todavía hay como cosas que o sea como que no demuestro mucho como o sea yo demuestro mis emociones pero siempre es como muy conmigo mismo o demuestro mi sensibilidad pero pues a través del arte también pero como que lo disfrazó de otras formas entonces siento que todavía no acabo de cómo aceptarlo pero si pudiera describir este proceso sería como un proceso muy difícil o sea para mí ha sido como un poco difícil el entenderme, sobre todo el entenderme y entender mi convivencia con los demás sobre todo no sé en la escuela, con mi familia, con mis primos, porque también parte de esto a mí me ha enseñado mucho a pues a apreciar mi soledad, a apreciar mis momentos conmigo mismo y ahí pues sí está muy padre pero ya a la hora de llevar esto a la convivencia social, por así decirlo, es donde viene lo difícil porque todavía como que como que si lo expreso pero no todavía como quisiera poder expresarlo.

(Silencio)

G: ¿Por qué consideras que aún no puedes expresarlo en un ámbito más social?

N: Siento que porque todavía me falta como autoaceptarme un poco más me falta como a lo mejor trabajar un poquito más en cosas que quisiera mejorar y sobre todo también o sea todavía sigo, o sea como que todavía tengo un poquito de inseguridades en cuanto a mí mismo, como que todavía no sé cómo aceptar estas

partes mías y también me causa como ciertos conflictos como con los demás, siento que es por eso.

G: ¿Podrías hablarme más sobre esta parte de la autoaceptación?

N: Sí bueno para mí la autoaceptación tiene un concepto para mí, muy fuerte, porque te digo que desde pequeño yo estoy marcado por frases que como que me hacían sentir de menos entonces pues sí pues con la ayuda terapéutica y también de mi familia que me apoya un poco y eso, o sea que lo he como que lo he llegado a sobrellevar, cómo tomar la autoaceptación como una meta de vida, yo creo que para siempre, entonces para mí tiene un peso muy fuerte porque yo a raíz de todas estas experiencias como que aprendí a ver la autoaceptación como la como el primer filtro que tienes ante la sociedad, como realmente, o sea yo, yo siento que el autoaceptarte hace que cuando estas con alguien más brilles sin importar como el que dirán y los comentarios.

(Silencio)

G: Los comentarios que recibías de pequeño ¿por qué motivo los hacían?

N: Pues porque desde pequeño, o sea por ejemplo, una de las cosas que siento que más me caracteriza a mí es mi voz desde pequeño siempre he tenido una voz muy como muy aguda y pues obviamente de pequeño la voz pues no iba a engrosar, ese esos comentarios como que sí me afectaba, o sea como que de alguna manera me hicieron ver que eso era como de niñas y que si era de niñas era malo, o sea como que así me lo hicieron ver también yo desde pequeño yo siempre he sido una persona muy sentimental, una persona muy expresiva que le gusta llorar cuando quiere llorar, reír cuando quiere reír y eso también de alguna manera hubo un tiempo en le que por esos comentarios también como que me lo como que me lo quisieron apagar de algún modo sí.

(Silencio)

G: ¿Por qué crees que las personas hacen este tipo de comentarios a los niños?

N. Siento que porque estamos como en acostumbrados como a una mala educación cultural sobre, o sea como que tenemos muy dividido esto de los géneros como que siento que para un hombre como que todavía es un poco bueno en cuando me pasaba antes yo como que entendía o aprendía a ver que yo siendo hombre o sea todo lo que tuviera que ver con pues con sentimientos con expresividad con feminidad con no se con vanidad hasta cierto punto era malo o sea como que me lo hicieron ver así entonces siento que se da básicamente por una mala educación cultural.

G: Me comentabas que has tomado terapia, ¿te importaría compartir tu experiencia o motivos?

N: Pues en general, ambas veces fue por mis emociones, o sea así como las expreso, así como también he tenido como dificultades como siento que es raíz de todo esto obviamente, pero siento como, o sea como que expresarlas sí lo hago pero no tengo como tal la inteligencia, no tenía como tal la inteligencia emocional, entonces yo sufría de ansiedad como de pánico y como que o sea yo me enfrascaba mucho en la emoción y la sacaba de una forma muy negativa porque de alguna u otra manera como que pues el hecho de que me dijeran que no que no me expresara así o que no llorara o como esas etiquetas como que de alguna u otra forma me hicieron como enfrascarme tanto que luego la liberaba de una mala forma entonces en general por ambas veces fui por eso o sea con la primera vez que fui al psicólogo no me sentía como a gusto porque me aburría mucho ese psicólogo entonces este pues como que simplemente tome la decisión de dejar de ir, mis papás tiempo después pues me llevaron con otro psicólogo ese si me caía muy bien y pues como que era más interactivo y así.

(Silencio)

G: ¿En tu círculo social, amigos o familia hay alguien con quien te puedas sentir seguro de ser tú mismo?

N: Sí, 100% sí bueno sobre todo más con amigos, no sé por alguna razón como que todas mis inseguridades me las o sea a partir de la secundaria o sea me las empezaron a provocar más como mis familiares ¿no? no en general mi familia nuclear pero sí como algunos familiares y mis amistades o mi círculo social fue de quien más tuve aceptación fue por el que descubrí como este cualidades mías que antes no sabía que tenía como que de una u otra forma me subieron como el autoestima, podríamos decir, entonces siento que me siento más en confianza con amigos que con familiares de hecho con familiares soy un poco más aislado que con amigos.

(Silencio)

G: ¿Por qué crees que es más fácil sentirse seguro con amigos que con familiares?

N: Pues desde mi perspectiva ha sido básicamente porque en mis amistades o en mi círculo social como cercano, he encontrado lo que en familiares no sé primos, mi abuelita, mis tíos, no encontré que fue justo la aceptación como como el cómo de que me ayudaran también en cierto modo a aceptarte a mí mismo porque yo en la secundaria me acuerdo mucho, para mí fue una de las mejores etapas de mi vida, porque fue cuando decidí emprender este viaje de aceptación propia más a profundidad pero pues si en la secundaria fue cuando descubrí como muchas habilidades que de alguna u otra forma en mi familia no pude encontrar, como no se la empatía, la solidaridad, el aprender a escuchar a los demás y varios efectos también obviamente que pues a los largo de ese tiempo se fueron juntando hasta el día de hoy, entonces siento que muchas veces con amigos es más fácil porque como todos son diferentes todos vienen de familias diferentes y por alguna razón conectan como que hay más como esta inclusión podríamos llamarla o esta aceptación entre todos.

(Silencio)

G: ¿Podrías hablarme de tu esencia, de quién eres tú?

N: Bueno yo soy una persona o sea que que es muy insegura en su físico pero o sea que he tenido tantos problemas como como pues sí o sea no podríamos decir mentales pero no sé de qué otra forma llamarlos o sea de que mi mente a veces me controle de más y de alguna u otra forma no nunca hacía algo como para intentar ,mejorar esto también por el hecho de que pues mi piel es muy sensible y me salen como cicatrices muy feas se convirtieron en inseguridades por muchos años, entonces en general soy una persona muy insegura, pero que en el fondo tiene un potencial muy bueno para ser buen líder, para ser inteligente, para ser empático, para ayudar a los demás, para enseñar, o sea en general, es algo que me han dicho mis amistades más cercanas de que pues hablando conmigo o como que lo que les transmito es como que muy bonito entonces siento que soy en esencia alguien con un potencial muy fuerte pero que aún está en proceso de destapar ese potencial hacia los demás y hacia mí mismo.

G: Destapar ese potencial con los demás...

N: Y conmigo mismo porque, o sea yo sé que en el fondo soy alguien muy cariñoso, soy alguien muy sensible, y o sea yo veo ese destapar ese potencial como para ayudar a los demás y ayudarme a mí mismo en el sentido de que no sé a lo mejor no ser psicólogo pero ayudar a los demás en otras formas, no sé a mí me... me interesa mucho cómo está el área de la docencia porque siento que a través de ella puedo expresar como muchas cosas que a lo mejor como o sea como más allá de solo enseñar una materia o sea como poder como que podría dejar una huella de alguna forma, y conmigo mismo porque siento que durante años he buscado como mi paz interior, como mi vida espiritual, como mi rumbo y todo esto, y sé que cuando yo logre como sacar este potencial a mí me va a hacer muy feliz entonces me ayudaría mucho porque sería muy feliz con ello o sea a pesar de las adversidades o sea como con mi negatividad y todo esto que pudiera tener aceptarlo y pues como que simplemente ser feliz.

(Silencio)

G: ¿Dirías que ahora eres feliz?



N: Sí o sea... sí, como a esta etapa... por o sea, siento como que la felicidad es como el o sea para mí es como el fin que todos queremos, o sea, hay etapas en las que obviamente eres feliz pero sabes que cuando puedes mejorar algo en ti pues puedes llegar a ser más feliz de lo que ya eres porque pues siento que nosotros como personas siempre estamos buscando como esta felicidad o cómo salir de lo negativo entonces sí siento que soy feliz pero podría serlo más.

G: Bueno ya nos quedan 5 minutos para que finalice el tiempo, no sé si tengas algún comentario que agregar antes de terminar.

N: Pues siento que está muy bien hacer este tipo de cosa esta muy padre porque como entrevistado te ponen a pensar en muchas cosas que no siempre piensas y en general pues sí o sea siento que mi comentario general sería que aporta mucho o que es muy útil porque estos puntos son cosas que trato más conmigo mismo que con los demás y pues de alguna u otra manera me sentí como que pensante o sea como que me hiciste pensar realmente como indagar en mi para poder poder decir esto.

G: Bueno pues muchas gracias por tu tiempo, por tu historia y la confianza. Espero que continúes con nosotras en las entrevistas posteriores, ten buena noche.

N: Gracias igualmente.

## **Entrevista grupal #1**

*Duración de la entrevista:* 57 minutos.

*Coordinadora de entrevista:* Guadalupe

*Observadora:* Joselyn

*Entrevistados:* A, V, E, N, M, AM, K

*Edades:* 15-17 años

GUADALUPE: Hola, buenas tardes, podrían encender su cámara por favor, si no tienen la posibilidad no hay problema, bueno yo me llamo Guadalupe y sólo N me conoce, soy la compañera de Joselyn las dos estudiamos en la UAM Xochimilco estudiamos psicología y estamos realizando estas entrevistas como parte de nuestro trabajo final, estas son entrevistas grupales habíamos planteado hacer 2 primero, pero de acuerdo a cómo se desarrolla el tema y si quieren, podríamos extenderlas a algunas entrevistas más, la entrevista va a ser igual que las pasadas con una duración aproximada de 45 minutos a 1 hora, es una entrevista abierta, lo que quiere decir que más que un cuestionario esperamos que las preguntas los inviten como a hablar, algo así como una conversación. Comenzaré con una pregunta y espero que cada uno responda con lo que tiene, con su historia, les pido que sean muy respetuosos entre ustedes pues porque este es un espacio donde queremos que hablen con confianza, sin sentirse incómodos ni juzgados y aquí nosotras no los vamos a juzgar porque nos interesa mucho conocer su historia y lo que tengan que decir y bueno no hay orden de quién debe hablar primero, entonces esperamos que se sientan cómodos.

Bueno yo soy la coordinadora y mi compañera Joselyn va a estar de oyente, si la ven anotando cosas es porque es una de sus funciones, para las siguientes entrevista Joselyn va a ser quien haga las preguntas y yo soy quien va a estar escribiendo, bueno la pregunta con la que me gustaría empezar es ¿Qué se siente ser adolescente?

(Silencio)

AM: Bueno empiezo yo, bueno a mí la verdad no me gusta ser adolescente y creo que es una etapa que no me gusta porque no sé, siento que ahorita no la estoy viviendo como quisiera vivirla más que nada por la cuarentena, entonces no por eso, ahorita no me gusta cómo ser adolescente porque como que necesito... bueno yo

soy bueno yo necesito como tener aire o así entonces con esto de la cuarentena pues no puedo salir entonces como que siento que me estreso más y entonces pues no me gusta entonces ya.

N: Pues a mí sí me gusta porque siento que es una etapa donde aprendo muchas cosas y como que estoy en un profundo autodescubrimiento aunque también apoyo la parte que dijo creo que se llama AM, este que pues obviamente como que no la vivo como quisiera, porque yo soy una persona que le gusta mucho salir y conocer gente y pues con la pandemia no puedo pero pues sí, o sea, me gusta pero estoy aprendiendo muchas cosas inclusive encerrado.

V: Pues concuerdo con los otros dos chicos, a mí siento que es una etapa muy padre porque a pesar de que tenemos mucha presión social y por la escuela, siento que es una etapa en la que podemos vivir sin preocupaciones de adultos, por ejemplo, los adultos ya tienen problemas mucho más grandes y tal vez nosotros a nuestra edad sentimos que estamos llenos de problemas pero siento que una vez que creces, crezcamos, salgamos de esta etapa tendremos mucho más problemas y más grandes, entonces a mí me gusta bastante, no soy una persona que sale mucho pero siento que es una etapa, donde bien dice el otro chavo, que podemos descubrirnos podemos descubrir nuevas habilidades y este sí es como que todavía estamos en una etapa donde nuestros papás nos apoyan y así, entonces nos quitan como parte de responsabilidad entonces para mí es mucho más relajado ser joven que ser adulto.

A: Bueno pues, a mi parecer es como una parte de mitad y mitad, porque o sea, hay partes en que tú te sientes cómodo pero a la vez no, hay situaciones porque por ejemplo, tú puedes ahorita como dicen, existe ahorita el autoconocimiento y vas madurando, vas conociendo experiencias que yo creo que eso es lo que te va haciendo digamos más fuerte o te van haciendo como que más este independiente a la vida que llevas porque hay personas que, o sea son muy grandes y no tienen este independencia ora sí que perdón por repetir pero no tienen independencia y

como que tienen la mente muy infantil entonces el ser adolescente a mi parecer es una parte para conocerte y ayudarte a superar varias situaciones.

(Pausa para integrar a E)

GUADALUPE: Haré una pausa para introducir a su compañero y bueno y aprovecharía para pedirles que se presenten ya que están todos para que sepan sus nombres antes de seguir con las entrevista.

N: Pues yo soy N y tengo 17 años bueno soy AG me gustan mis dos nombres y tengo 17 años mucho gusto a todos.

AM: Bueno yo soy AM tengo 15 años y pues hola a todos.

V: Hola mucho gusto yo soy V prefiero que me digan V nada más y tengo 16.

E: Y bueno yo soy EO y tengo 17 años.

A: Hola buenas tardes pues yo soy A y tengo 17 un gusto conocerlos.

K: Bueno yo soy K y tengo 16 años igual.

GUADALUPE: Bueno E estábamos con la cuestión de qué se siente ser adolescente le comentaba a tus compañeros que esta entrevista es igual que las pasadas que de preferencia nos gustaría que nos hablaras como si estuviéramos conversando y que puedas expresar lo que sientes y tus experiencias.

E: Y qué estaban comentando, más o menos.

N: Pues todos dijimos cómo si te gustaba ser o no ser y cómo te va con la pandemia, cómo te gustaría que se desarrollará tu adolescencia, cómo con... digamos la normalidad o que consideras que es tu forma de pensar algo así.

E: Yo creo que es como pues obviamente es una etapa de la vida y este... es pues sí es como extraño porque si te sientes... a veces te sientes como que no sabes lo que sientes ¿sabes? porque tienes como ese choque entre todas las emociones entonces pues como que no sabes muy bien lo que quieres o lo que piensas, como que estás confundido.

K: Pues bueno para mí la adolescencia es una etapa que todos pasamos y pues siento que es algo muy padre porque experimentas demasiadas cosas y te diviertes experimentando todo eso, yo siento que es una etapa muy buena y aunque pasamos por muchas cosas creo que hay que ir dando todo y ver el lado bueno.

(Silencio)

GUADALUPE: ¿Hay algo más que les gustaría agregar? Bueno pues como siguiente pregunta ¿dónde consideran ustedes que aprendemos a expresar nuestras emociones?

N: Pues yo creo que aprendemos a expresarlas como qué bueno primero como con tu familia o así como que te van enseñando como a ponerles nombres o te van guiando de alguna manera como a decir lo que sientes pero siento que también pues vas como creciendo y eventualmente también las puedes desarrollar esta habilidad como un... con tus amigos de la escuela, pues obviamente con de todos los años de escuela y al final como que juntas todo y tú decides la manera como de liberarlas aunque no siempre sea la correcta y también siento que aprendemos a base de hormonas y así.

(Silencio)

V: Pues yo creo que bien como dice N, el primer lugar donde aprendemos a desarrollarlas es en nuestra casa con nuestra familia, y siento que un segundo lugar, en la escuela porque precisamente llevamos una materia de habilidades socioemocionales, entonces es como que nos enseñan sí cómo podríamos expresarnos de una manera más adecuada o por ejemplo no necesariamente

necesitamos expresarnos con las personas para que sepan que las quieres o así simplemente debemos de ser nosotros mismos y siento que también por ejemplo cuando cada quien como que libera sus emociones de distintas maneras y siento que bueno yo lo prefiero hacer sola relajarme y así y ya después pues sí salir y convivir con mi familia o con mis amigos pero una vez que yo ya tengo mis emociones reguladas, porque si no me siento bien pues así no estoy lastimando a nadie, ni afecto, simplemente libero mis emociones y después voy con más calma con las personas que están a mi alrededor.

K: Pues yo siento que lo aprendemos de pequeños en la casa y las emociones las vamos desarrollando conforme vamos creciendo y pues vamos aprendiendo cómo manejarlas a través de la familia y la escuela y pues los amigos y pues te enseñan todo eso las emociones para controlarte tú mismo y cómo controlar tus emociones y eso creo.

A: Pues a mi parecer las vamos tomando en el transcurso de lo que vamos recorriendo de la vida porque o sea, hay tanto opiniones que en las que te puedes basar y vas a decir “¡Ah! pues más o menos tiene la razón, pero o sea, a lo que yo siento no es lo correcto” y hay otras en las que te dicen lo contrario y de igual manera tomas lo que te sirve y ya como que las vas construyendo a una cierta edad ya después de que tengas no sé un ejemplo 15 años ya tú pues vas construyendo tus propias formas de pensar, de expresarte, para saber si más bien para saber si estás en lo correcto o no.

AM: Bueno yo creo que nosotros aprendemos expresar nuestras emociones conforme a situaciones que vayamos viviendo nosotros por ejemplo no sé a lo mejor a lo mejor a veces no nos gusta expresar porque no me gusta que me vean las demás personas o por miedo a que me vayan a juzgar, por ejemplo, hay muchas veces que los niños no nos quieren expresar lo que sienten por miedo a que los juzguen si lloran “¡Ay! tú no puedes llorar porque eres niño” entonces a lo mejor y muchas veces no nos se expresan los niños por miedo a que los juzguen, a mi

parecer creo que yo sí soy muy expresiva en cualquier situación conozca o no a la persona, yo puedo expresar mis mis emociones al instante, yo no las puedo esconder.

N: Sí bueno como para agregar un poco justo lo que dijo AM siento que también va un poquito enfocado a que los hombres nos expresamos como de acuerdo a lo que nos imponen, pero también retomando un poquito lo que dijo creo que creo que V o bueno no me acuerdo pero lo que dijo como que de alguna manera tendremos como expresarla como se nos imponga desde un principio pero cuando llegas a cierta edad tú pones tus propios límites aunque siento que en bueno, en mi caso por ejemplo, como que guardarme emociones hace como que explote mucho entonces siento que vas aprendiendo igual en base a como vayas tú viviendo tu relación con tu entorno.

E: Bueno yo por mi parte este... pues no soy como que muy expresivo, o sea, pero pues sí es como que me enseñaron a hacerlo pero es como por la edad yo creo que es como que me las guardo pues todas esas emociones y pues es así entonces como que soy así como resguardado introvertido saben.

(Silencio)

GUADALUPE: Como adolescentes ¿cómo consideran que viven sus emociones?

N: Pues yo creo que yo las vivo como las positivas siempre las expreso mucho, porque me gusta expresar como pues lo bueno de mis emociones y lo malo siempre intento como guardármelo yo y de alguna manera liberarlo pues no sé con hábitos como meditar no sé también yo soy una persona muy artística entonces como que también lo expreso a base de eso, y también... bueno también me gusta mucho como que reírme de mis tragedias, como reírme de mí mismo y de alguna manera se me hace como que me da como un autoayuda a que cuando me sienta mejor pues sienta que no fue para tanto o que fue muy chistoso.

V: Pues yo siento que sí libero como que todas mis emociones, por ejemplo, yo me considero una persona muy muy alegre, prefiero así durante el día mantenerme riendo este me gusta mucho escuchar música y bailar porque siento que es una forma como de liberarme, entonces a mí me gusta cómo transmitir mi energía todo el tiempo prefiero tener energía positiva y obviamente tengo situaciones como negativas, pero yo prefiero bloquearlas en el momento y cuando siento que estoy sola o estoy preparada para liberarlo lo hago o por ejemplo, hago ejercicio cuando me siento ya muy mal porque siento que es una forma de externar todo lo negativo a base de fuerza y pues yo prefiero así cómo mantener siempre como activo la parte feliz o así porque siento que es mejor cómo rodearte de cosas alegres tal vez no a todos les parece así pero a mí es como una forma de distraerme y no estar pensando negativamente porque pues eso tampoco como que me ayuda en mi salud emocional.

(Silencio)

K: Pues así como dijo mi compañera V yo siento que igual pues por ejemplo con tener energía positiva no hay que quedarse con las cosas malas y vivir bien y pues siempre tener una energía positiva y todo esto y pues como yo expreso mis emociones yo no son muy buena expresando pero cuando me enojo exploto mucho o a veces llegó a llorar por el enojo o cuando estoy feliz siempre grito brinco bailo o todo eso y pues hay que expresarse bien y todo eso para poder entender mejor a los demás y que ellos te entiendo a ti.

AM: Bueno voy yo, mi cámara ya no quiso prender así que una disculpa, bueno yo me considero una persona muy alegre y a la vez muy sentimental, creo que me he expresado más creo que llorando, creo que me gana más el sentimiento entonces siento que dependiendo la situación ya, ya me pude expresar pues... pues llorando no sé tal vez mucha mucha bueno una vez una compañera a mí me dijo que por qué lloraba o qué por qué me pasaba eso y le dije que pues que no sé la verdad que no sé, pues desde siempre desde chiquita siempre he sido así siempre me he expresado pues como que llorando entonces pues es algo que no puedo evitar.



E: Bueno este yo pues siempre como dicen mis compañeras trato de ver siempre el lado positivo aunque no siempre se pueda trato de no decaer también de no estar como en el fondo siempre trato de estar pues contento ¿saben? y si en algún momento como que pues no puedo hacerlo y estoy como que triste o así pues este lo que yo hago es escuchar música y pues ese es mi manera de volver a pues a estar feliz ¿no?

A: Bueno pues ya para expresarlas simplemente trato de expresar lo positivo o transmitir cosas positivas a las demás personas porque a veces como que hay gente que como que se clava mucho en eso de querer quedarse con sus sentimientos para él solo, o sea no querer expresarlos y querer encerrarse en su burbuja, por lo que a veces como que yo siento o a mi parecer como que eso como que está mal porque o sea, si sientes que el mundo se te va a caer encima, pues es mejor expresarlo para que alguien te pueda ayudar y ya lo podamos decir como que lo más... las emociones más tristes o más fuertes que tengas y no las quieras compartir, poderlas hablar con la familia o sea, transmitir las a tu familia y ver cómo te pueden ayudar para que las emociones que tengas más sean las positivas en lugar de las negativas o al menos eso es lo que yo hago.

(Silencio)

GUADALUPE: ¿Cambiarían algo de la manera en la que expresa sus emociones a los demás o con ustedes mismos?

K: Sí yo cambiaría mí la forma de expresar mis emociones porque a veces soy muy explosiva y no me controlo cuando me enojo y lo que digo y pues también cuando... necesito controlarme en situaciones este difíciles porque yo me pongo demasiado me causa ansiedad y varias cosas me da miedo y todo eso y este quiero expresarme bien y no sentirme insegura.

N: Yo cambiaría el hecho de que tanto para lo bueno como para lo malo soy muy directo y no tengo muchos filtros conmigo mismo, también soy así, soy muy directo como en la parte negativa, y la parte positiva cuando siento que algo algo mal hago yo siento que soy muy duro conmigo mismo, y con los demás también y también como que en lo bueno pues no sé no me gusta mucho como que la gente con filtros o que como que le da pena decir las cosas entonces yo soy muy directo pero a veces llega un punto de ofender a los demás muy fácil o que como que se incomodan o se sacan de onda, y siento que sabe que cambiaría como si decirlo igual pero encontrar palabras diferentes no sé cómo que no sea tan golpeado.

AM: Yo creo que yo también lo cambiaría porque justamente yo soy igual que mis anteriores mis compañeros, también soy como muy directa al decir las cosas y a veces no mido mis palabras y la verdad yo no sé si a la persona a la que le estoy diciendo la estoy lastimando o le diga algo que pues que no le parezca, entonces igual creo que cambiaría ese aspecto de mejorar primero o pensar bien qué es lo que le voy a decir a la persona antes pues de reaccionar.

A: Yo en lo personal, lo que cambiaría sólo es tratar de bajarle la intensidad a expresarme pero del lado positivo en lo negativo, a mi parecer yo no estoy tan, yo no soy tan explosiva en esa parte pero sí en lo sentimental en esa parte como que si me clavó mucho y de ahí no me sacan hasta después de un tiempo determinado entonces como que eso fue eso es lo que yo cambiaría.

V: Pues yo cambiaría más bien a que sea un poco más directa porque bueno yo casi siempre trato de pensar antes de decirle a las personas como las cosas, como para no lastimarlos o sonar grosera o así, pero siento que a veces como que las personas abusan de mí amabilidad y pues ese lado tampoco me agrada y tal vez, bueno muchos me han dicho que debo de ser como un poco más expresiva con mis emociones negativas pero a mí no me gusta porque no me gusta que la gente me vea débil o así en situaciones difíciles, porque bueno en ese lado soy como más insegura y no quiero como que se burlen de mí o así, entonces prefiero guardarme

esas emociones pero pues dicen que eso me perjudica más a mí y en lo personal yo siento que esa es mi forma de ser y pues si prefiero como no no llorar enfrente de amistades o así porque no me es cómodo ni siquiera me siento cómoda o así de que me vayan a dar un consejo si no me incomodan más.

E: Bueno yo lo que cambiaría sería que fuera más expresivo porque soy una persona que no suele expresarse o no sabe cómo hacerlo, entonces pues ya después de que de que sé que no supe expresarme y no supe decir las cosas es cuando ya después me arrepiento, entonces eso es lo que pues me gustaría cambiar de mí y al igual que decía mi compañera no me gusta que me vean así como triste entonces eso sería un punto que también me gustaría cambiar.

(Silencio)

GUADALUPE: Bueno quería preguntarles ¿cuándo fue la última vez que se sintieron tristes o tal vez no la última si no la más significativa para ustedes?

(Silencio)

N: Pues para mí bueno aunque no soy una persona que suela estar triste, siento que la última vez fue hace una semana, como por ahí de vacaciones porque no sé como que mis emociones como que se me revolvieron y pues las exprese como ya nada más sintiéndome triste y como que llorando y así, esa fue como la última vez pero no estuvo tampoco tan dura siento que liberé todo bien.

K: Pues yo no sé pero creo que como una semana que me sentí como triste porque ya ya quiero salir o me siento muy aquí en mi casa pues no sé atrapada y ya quiero salir, ya quiero convivir con mis amigos y pues eso me hace sentir un poco triste

A: Pues yo la última vez que me sentí triste fue hace como un mes y medio, pero fue por un problema ahora sí que personal familiar podríamos llamarlo así pero de ahí en fuera no. (Silencio)

V: Yo la última vez que me sentí así como muy triste muy cañón fue en vacaciones, porque bueno yo tuve una discusión y pues a mí como el lugar de que me enfadara pues sí me como que me dañó que no no valoren como lo que yo hago, y pues esa vez yo ni siquiera sentí que había hecho algo como mal o así pero sólo empezaron a reclamar entonces eso me hace sentir mal porque pues me hace pensar que no soy tan buena persona como yo pensaba o qué estaba haciendo las cosas bien y pues sí como que me fue frustrante a la vez que pues siempre yo trato como de ver por los demás, antes que ver por mí y que pues no valorara esa persona como lo que yo estaba haciendo en ese momento y nada más si fuera cómo a reclamamos y al aire porque o sea, decía cosas que ni siq (perdimos audio).

AM: Bueno yo la última vez que me sentí triste, bueno más bien es algo que me ha marcado y que cuando lo recuerdo pues me llega la tristeza, es que mi papá sufrió un accidente ahí por fechas de diciembre y pues tuvo que ir al hospital y como ya había covid y todo eso pues no podía ir a verlo al hospital, o sea no, no era hospital de covid pero pues entonces todos podían ir a verlo menos yo porque era menor entonces hasta la fecha no lo he visto pues como yo he querido entonces pues nada más me llega el pensamiento y pues eso es lo que me pone triste.

E: Bueno yo al igual que mi compañero N que comentó que no es una persona que suele estar triste, pues yo tampoco, pero la última vez fue como en vacaciones y fue igual porque fue como que un choque de emociones que no sabía cómo que estaba pasando es como que extraño, o sea es como confusión no se bien.

(Silencio)

GUADALUPE: Bueno me gustaría saber si pudieran o quieren compartir situaciones o algo que los haga sentir molestos o enojados.

N: Pues a mí algo que me pone molesto es como que no conseguir lo que quiero como lo quiero, también me pone muy molesto no entender mis emociones, me pone muy molesto que como que como que yo mismo como que me descuide tanto

que no sé me deje como caer no sé qué como pues sí como caer y maltratar por mí mismo que eso son cosas que luego me pasan y también me pone muy enojado que la gente no como que o sea cómo que no respire tus límites ya sabes como que si eres alguien que da respeto que no te den respeto o que sí eres alguien que que no sé que es tolerante y que la gente no te de eso y también me pone muy molesto que como que los demás se metan con personas como bueno como que las discriminan por así decirlo me molesta mucho eso también igual no soy una persona que se tome todo muy personal, entonces me puede molestar más como lo último que dije de que se metan con alguien que me importa o que se metan con alguien que es de alguna manera más indefenso o que pertenece a un grupo vulnerable a que se metan conmigo.

(Silencio)

V: A mí me molesta bastante que me juzguen superficialmente y no valoren así como la persona que soy porque pues sí, o sea muchas personas a mí me han dicho que siempre han creído ¿no? como que yo llevo una vida perfecta mi mundo color de rosa que soy matadita en la escuela o cosas de ese tipo y siento que yo tengo un valor mucho más fuerte por mi persona, por mis valores, por como soy y pues sí me es muy muy molesto que me juzguen así, porque pues dicen tú no tienes problemas o tú no entiendes esto y pues me es muy frustrante que creen que sólo porque crean que soy muy vanidosa o así no entiendo las situaciones de los demás, eso me molesta bastante y también como que traicionen la confianza que yo le doy a alguien, por ejemplo yo es muy difícil como que te sí o sea que pueda confiar plenamente en personas o que pueda contar cosas muy personales y que por ejemplo, que traicionen mi confianza o algo así es como muy molesto para mí porque es como de que yo pues tengo que conocer muy bien a la persona y tal vez no las termino de conocer al 100% entonces me molesta bastante eso y también me molesta que me mientan, no no me gusta, o sea prefiero que me digan las cosas directas, aunque muchos podrían decir es que no te lo dije porque te lastima o así no yo prefiero que me digan las cosas claras a que me estén mintiendo y lo peor es

que yo me doy cuenta y creen que me siguen engañando entonces es como que me molesta bastante.

N: Bueno igual a mí también me molesta lo que dijo la compañera lo último de que no sean honestas las personas, también me molesta mucho eso.

K: A mí lo que me molesta es que critiquen a alguien que quiero o que hablen mal de una persona que quiero o también que a mí me critiquen por mi forma de ser o que no les guste y que molesten por eso o que me o que pues tengan no sé como igual que no me digan las cosas y que se las guarden.

AM: Bueno a mí lo que me molesta es que la gente me busque sólo para pedirme favores, porque o sea nunca me hablan y cuando necesitan algo ahí sí me buscan y me dice “Ay ayúdame con esto, ayúdame con esto” entonces sí es algo que a mí me molesta demasiado y de igual forma también lo que me molesta es que me digan como mentira sabiendo que, o sea por ejemplo, a mí me dice alguien “Oye esta tal persona está hablando mal de ti” entonces la persona piensa que yo no sé justamente igual como V entonces pues me pues prefiero que me digan igual las cosas como son porque pues yo ya lo sé pero me siguen mintiendo entonces pues eso también me molesta.

A: A mí lo que me molesta es lo mismo que dijo mi compañera ahorita AM que sólo busquen a uno por interés y también lo que me molesta es que no valoren lo que uno hace por alguien.

E: Bueno a mí lo que me molesta es que las personas no sean directas contigo que no te digan lo que piensan y me molesta que a veces soy muy confiado.

(Silencio)

GUADALUPE: Y cuando se encuentran ante estas situaciones que les molestan o desagradan ¿cómo suelen expresar su enojo?

V: Pues yo trato de controlarme con las personas por más enfadada que esté porque pues tampoco me gusta lastimar a los demás, porque pues a mí no me gusta que me lastimen pero hay un momento que sí rebasan mi límite tampoco me quedo callada porque no me gusta que me que sí que se crean superiores o que creen que pueden hablar todo el tiempo mal de mí y sin que yo me defienda o que diga algo mientras no sea algo muy grave o me estén molestando todo el tiempo los puedo sobrellevar trato de ignorar o evadir a esas personas negativas o si simplemente dejar de hablar con personas que siento yo que me dañan pero si, o sea si siguen buscándome y nada más para atacarme, entonces es en el momento que pues como que me desquicia y pues también contesto, no siento que de una manera agresiva sino simplemente pongo un alto porque si yo respeto a los demás me gusta que a mí me respeten y no me gusta como que me falten al respeto ofendiéndome y pues entonces trato como de evitarlos para evitar más conflictos.

N: Yo pues depende mucho como de la situación pero pues si es algo contra mí pero y es algo que no me importa por lo regular como que lo dejo pasar porque o sea yo para que me molesté por algo que me hagan a mí, ocupo llegar a un como límite de decir ya basta pero en general pues yo soy de un carácter un poco fuerte entonces pues sí me llego a enojar, bueno también creo que el diálogo es la solución a todo pero a veces no, entonces o sea yo soy una persona que si de repente la haces enojar pues sí es de un carácter horrible y sí, o sea sí lo expresó todo, sobre todo cuando atacan alguien que me importa o discriminan a alguien como dije antes o sea yo de verdad no me puedo quedar callado y si tengo que decirlo lo digo y no me importa si te lastimo y así y cuando alguien no es directo o no es como claro o se anda con indirectas o con muchos rodeos este como que me plantó firme y si pido como que ya me digan las cosas o sea en general no soy una persona violenta pero si soy una persona con un carácter muy fuerte cuando me enojo.

AM: Bueno yo lo expreso como ya había dicho anteriormente que soy una persona muy directa entonces creo que si me molesta demasiado yo creo que voy le digo a la persona -oye sabes que ya estuvo bueno ya no me gusta que estés diciendo tanto

esto de mí porque me hace molestar- entonces puede terminar mal no a los golpes pero puede que le diga cosas que no sean buenas.

GUADALUPE: Bueno ya nos quedan 10 minutos para terminar la entrevista, en la siguiente entrevista continuaremos con el tema para los que ya no pudieron participar, no sé si quisieran cerrar con algún comentario esta primera entrevista grupal.

V: Pues yo siento que es importante saber expresar nuestras emociones de una manera adecuada para no afectarnos nosotros y no afectar a personas externas que nos rodean y pues sí mantener como un control y cuando sintamos que ya no podemos más mejor alejarnos de otras personas como para no terminar lastimando a todos.

N: Pues yo creo que sería interesante bueno creo que es interesante hacer esto porque de alguna manera te da como una perspectiva más de autoconocimiento y siento que pues a esta edad estamos justo en eso o terminando eso para evolucionar después como en el futuro como a los veintes.

AM: Pues yo como en general digo que hay que expresarnos y no guardarnos lo que sentimos porque en algún momento puede rebotar más fuerte y hacernos daño en algún momento si no lo decimos.

K: Yo creo que tenemos que expresar muy bien las emociones y no guardarlo todo porque guardarnos las cosas te pueden afectar y no tanto bueno no solo emocionalmente también físicamente porque te aguantas las ganas de llorar y te duele el pecho y pues siento que necesitamos expresarnos muy bien todos.

(Silencio)

GUADALUPE: Bueno, si nadie tiene algo más que agregar pues primero que nada muchas gracias por su tiempo por compartir parte de su vida, por estar aquí y



esperamos puedan estar con nosotras en la sesión que sigue y conforme se vaya desarrollando es posible que hagamos más entrevistas, no sé si mi compañera Joselyn tenga algo que agregar.

JOSELYN: Pues igual muchas gracias por su tiempo y ya nos estaremos comunicando con ustedes.

GUADALUPE: Bueno chicos, nos vemos la próxima semana, gracias.

## **Entrevista grupal #2**

*Duración de la entrevista:* 59 minutos.

*Coordinadora de entrevista:* Joselyn

*Observadora:* Guadalupe

*Entrevistados:* A, V, E, N, M, AM, K

*Edades:* 15-17 años

En esta entrevista, una de nuestras entrevistadas (A) tuvo dificultades para activar su micrófono pero estuvo escuchando la entrevista y nos iba enviando sus respuestas por audio vía WhatsApp.

JOSELYN: Hola ¿Cómo están?, bueno pues esta es la segunda entrevista grupal y en esta ocasión yo voy a ser la coordinadora de la entrevista y mi compañera Guadalupe será observadora y haré algunas anotaciones de lo que ella crea pertinente como yo en la entrevista pasada y en esta ocasión se integra una nueva chica que en la sesión pasada no pudo estar por cuestiones personales y bueno, me gustaría que ustedes se pudieran presentar para que ella los conozca a ustedes y ustedes a ella y bueno, la entrevista también va a tener una duración de 45 a 60

minutos y de favor por si pueden encender la cámara, y bueno no se si te quieras presentar tú primero (Refiriéndome a la chica nueva).

M: Sí, si me quieren decir "M" está bien.

JOSELYN: Si está bien, entonces no sé si ellos se quieran presentar para que los conozcas.

N: Ah pues hola M, yo soy AG y pues tengo 17 años y pues mucho gusto.

V: Mucho gusto, yo soy V y tengo 16 años.

AM: Hola M, yo soy AM y mucho gusto.

K: Hola yo soy K y tengo 16 años, mucho gusto.

M: Bueno yo soy M y tengo 15 años, hola.

E: Y bueno yo soy E y tengo 17 años, también mucho gusto.

JOSELYN: ¿Falta alguien más?

(Silencio)

GUADALUPE: Me parece que falta A pero si quieres continúa.

JOSELYN: Bueno, retomando un poco de la entrevista pasada y no sé si alguno de ustedes quisiera iniciar comentando o se acuerda más o menos en qué nos quedamos en la entrevista pasada, que les haya faltado decir y que quiera comentarlo ahorita.

(Silencio)

JOSELYN: Bueno, podemos iniciar, bueno, la entrevista pasada planteábamos estas cuestiones de que ustedes nos comentaran sobre algún momento triste que hubieran tenido o donde más se sintieran enojados, y bueno, en esta ocasión nos

gustaría que ustedes nos comentaran acerca de la última vez que se sintieron felices o tuvieran un momento muy feliz.

N: Pues yo lo tuve ayer porque pues tuve ensayo y conviví con más personas que quería conocer desde hace mucho tiempo y estuvo bien y fueron como 3 o 4 horas y me divertí y pues estuvo muy padre porque fue desestresante y aparte podía hacer lo que me gusta y así.

V: Yo me sentí muy feliz antier creo porque volví a hablar con un amigo de la secundaria que tenía mucho tiempo que no hablaba con él y me sentí muy cómoda y me sentí muy feliz al volver a contactar.

(Silencio largo)

K: Ah pues yo me sentí muy feliz, creo que ayer porque ayer compararon una comida que me gusta y mi antojo es comerlo pero pues eso me hace feliz.

(Silencio largo)

JOSELYN: Amm bueno, AM y A tienen problemas con sus micrófonos, lo escribieron en el chat y AM va a volver a entrar para ver si se arregla y A solo va a escuchar la entrevista. Entonces no sé y E o M puedan continuar.

E: Pues la última vez que me sentí feliz pues fue... Bueno, muy feliz, realmente me siento feliz todos los días, pero obviamente de la vez que yo estoy seguro seguro fue el sábado creo pasado, porque fui a la fiesta de una amiga o algo así y pues ya fui y pues estuvo chido y pues hice cosas nuevas y conocí personas nuevas y así.

(Silencio)

JOSELYN: Tú M ¿Quisieras comentarnos algo?

M: Pues yo me sentí feliz hace como dos horas porque estábamos jugando voleibol mi hermano, mi primo y yo y bueno, pues también íbamos a jugar básquetbol pero

no metí la canasta y pues yo no metí ninguna y cuando ya pude meterla pues ya me sentí feliz porque ya no me pegaron.

A: Un momento en el que yo pienso, o bueno más bien yo siento que fui muy feliz fue hace... Bueno tengo dos momentos, uno fue el día de mi fiesta de XV años porque pues fue la fiesta, aunque si hubo detalles que la verdad como que fueron unos pequeños puntos de molestia para mí, pero de ahí en fuera todo estuvo muy bien y padrísimo. Y otro momento en el que fui demasiado feliz fue hace como... La última vez fue hace como dos semanas o bueno semana y media, que pues vi a unos amigos que no había visto hace tiempo y pues todo eso y me emocioné y estuve muy feliz por haberme reencontrado con ellos.

JOSELYN: ¿Y AM tú quieres comentarnos un poco de cuándo fue la última vez que te sentiste feliz? O un momento muy feliz para ti.

AM: Emmm... Estoy recordando. Pues yo creo que dónde me he sentido más más feliz... Es que ay no sé... (Ríe) bueno la última vez que me sentí muy feliz yo creo que fue el lunes pasado, creo, ajá, el antepasado porque vino mi prima a mi casa y a ella hace muchísimo muchísimo tiempo que no la veo, bueno tiene 6 años que no la veía entonces pues vino un ratito y creo que me puso feliz porque he compartido momentos muy lindos con ella, aunque sea por mensaje pero pues con ella. (Ríe)

JOSELYN: Bueno, hablando de estos momentos que nos cuentas que son felices ¿Si pudieran describir la felicidad como podrían describirla?

(Silencio)

K: Yo creo que en el momento en que sientes más adrenalina, más emociones, porque es el momento en que pasan muchas cosas.

N: Pues yo creo que yo siento que soy feliz, porque pues como que en primera me siento feliz y tranquilo, como que... Bueno, para mí es como de risas, yo cuando estoy feliz pues siempre me estoy riendo de todo y pues también siento que es como que estar en calma, puedo sentir que es como cuando no estás presionado, como

cuando no tienes emociones como cuando estás triste o ansioso y lo dejas fluir, siento que la felicidad también es como cuando... Dejas que fluyas contigo mismo y así.

AM: Eh bueno, para mí la felicidad...

V: Para mí es...

AM: No, si quieres habla tú. (Ríe)

V: Bueno, para mí la felicidad es como una sensación un poco inexplicable, porque cuando yo me siento feliz es como que me lleno totalmente de energía, cuando estoy totalmente feliz me gusta reírme o sonreír demasiado porque siento que como que lo demuestro y siento que es como que me llegan muchas emociones como tranquilidad, como que relajarme, como que me siento feliz por ejemplo si estoy con mi familia o pasando un momento agradable es como que estoy tranquila sin necesidad de preocuparme por algo, sin necesidad de estar así, no sé.

AM: Bueno, yo creo que es una sensación de bienestar, de sentirse bien, puesto que pues cuando te sientes feliz pues puedes sentir como... Bueno, que me siento feliz porque pues he cumplido como una meta, un logro, entonces para mí eso es felicidad o convivir con una persona que me hace sentir satisfecho con lo que haces.

JOSELYN: ¿E o M?

M: Bueno, para mí es como... Cómo cuándo, bueno, por decir en mi caso, cuando yo me siento yo, cuando sé que... No sé, cuando tengo confianza, cuando siento como momento de inmunidad personal no sé, que nadie puede quitármelo y así. Bueno si, así. (Ríe)

E: Bueno yo creo que la felicidad se da pues como que si te sientes así cómo tú mismo, te sientes no sé, con esa confianza... No sé... Cuando sientes que la vida te sonrío ¿No? Por decir. No sé, es como algo muy inexplicable.

A: Bueno, la felicidad es un momento en el que tus emociones... Bueno, tus emociones positivas por llamarlo así se encuentran y hacen un conjunto en el que tú sientes adrenalina, emoción, te quieres estar sonriendo y sientes como que una sensación extraña en tu cuerpo en el que sabes que estás completamente o plenamente feliz y es un momento de satisfacción que tú buscabas o tal vez no lo esperabas pero pues te fue de tu agrado.

JOSELYN: Ok, ustedes cómo adolescentes ¿creen que experimentan sus emociones de la misma manera que los adultos?

N: Yo creo que sí, pero a la vez no porque pues finalmente somos seres humanos y pues expresar emociones siento que es algo que quizás no se da de la misma manera que en todos pero pues todos lo hacemos, entonces por esa parte tenemos esto de ser más expresivos, o sea conozco muchos adultos que de alguna manera cuando se expresan, cuando expresan sus emociones como que son muy violentos consigo mismos o con terceras personas o piensan como que son las únicas personas que tienen problemas de la vida y así, y bueno, al menos yo personalmente no porque de alguna manera me he desarrollado de maneras diferentes a lo que pues como que las generaciones de ahorita tienen un poco más, o sea como que tocar emociones y hablar sobre eso y expresarlas siento que es como que algo que ya no es común, entonces por esa parte siento que no pero sí porque finalmente somos seres humanos y las expresamos.

K: Supongo que yo también eso de como que sí y no porque algunas veces como que los adolescentes las expresamos de... Guardan más sus emociones y creo que los adultos las pueden expresar un poco más fácil por todo lo que han vivido entonces pues es más fácil ¿no? Y pues porque igual todos tenemos algún momento en el que no expresamos muy bien las emociones.

M: Yo pienso que no porque bueno siento que al ser adultos, como que tienen más responsabilidad, bueno que en cierta parte sí ¿no? Pero como que se limitan a lo que piensan o a lo que van a decir y bueno, por decir yo todavía a mis 15 años es como... No sé, cómo vamos experimentando cosas pues no sabemos bien como el

que va a pasar o como se siente o bueno yo siento que por eso estamos como unas maneras más espontáneas, más liberales vaya, de expresarnos a comparación con adultos.

AM: Bueno, yo considero que tampoco que no, yo creo que los adolescentes todavía podemos expresarnos más todavía que los adultos porque a lo mejor los adultos se guardan todavía sus expresiones y emociones para que su familia y sus hijos no vean cómo se siente esa persona, entonces yo digo que bueno, entonces me lo reservo para que mi hijo no vea como que es lo que me está pasando entonces pues siento que como que nosotros los adolescentes podemos expresarlos todavía más que los adultos.

V: Yo concuerdo con ellas dos, también creo que no se pueden expresar los adultos de la misma manera que nosotros, porque por ejemplo si ven a un grupo de adolescentes por la calle riéndose o así, los justifican ¿no? Dicen que están pasando por cambios y así, son chavos, sin embargo si ven a un grupo de adultos o así o simplemente llorando dicen que ya no están chicos o así para hacer ese tipo de expresiones, sin ver que todos tenemos como derecho de expresarnos sin importar nuestra.

E: Bueno, yo creo que nosotros los adolescentes como que pues si nos podemos expresar también libremente pero yo creo que podemos... Este tenemos problemas para hacer eso, pero como estamos todavía en crecimiento podemos pues cambiar eso y empezar a ser más este... De expresarnos y eso pero yo creo que los adultos como ya vivieron con eso y ya crecieron con ese pensamiento así de guardarse las emociones, yo creo que ya es más difícil expresarse o así.

A: Pues yo pienso que los... Pues yo creo que no, no experimentamos las mismas emociones que los adultos, ya que los adultos tienen más preocupaciones, ahora sí que como dicen, nosotros los adolescentes como que, o al menos a mi parecer, nos ocupamos más en expresarnos y sentir y los adultos se preocupan más en ocuparse, entonces pues una respuesta así breve, sería que no.

JOSELYN: ¿Ustedes creen que la manera de expresar sus emociones ahorita cambie cuando sean adultos?

E: Bueno yo creo que sí por lo que te digo de que vas adquiriendo más experiencia, por ejemplo ahorita no nos expresamos de cierta manera Pero conforme va pasando el tiempo y nos vamos expresando y dando cuenta de que es necesario expresarse para saber lo que quieres o a dónde quieres ir.

M: Yo creo que cambiaría de cierta manera, pero también depende de cada persona, porque se entiende que hay adultos de la tercera edad supongamos, que son muy serios por la manera en que fueron educados o que los enseñaron a ser o algo así, y pues siento que en estos tiempos ya cada quien es libre, porque hasta cierto punto ya cada quien es libre de expresarse pero pues ya también depende mucho de la persona y ya. (Ríe)

N: Yo creo que sí cambiaría mi forma de expresarlas, este... porque como dijo E adquieres experiencia y por la experiencia también como que maduras, y te haga como ciertos puntos a favor, siento que si cambiaría porque creo que estoy en una edad en la que cómo que las expreso pero no de la manera en la que en quisiera o no bien porque no las entiendo porque luego como que se me revuelven las emociones y no sé qué hacer, y siento que ya creciendo pues vas agarrando experiencia y como que madurando, siento que de alguna manera las expresaría de una manera como qué más inteligente, no tanto como para los demás, pero sí como para más hacia mí, cómo expresarlas para no lastimarme o lastimar a los demás.

V: Yo creo que sí, si cambiaría porque cómo han mencionado, tenemos qué o bueno, yo pienso que tenemos que ir madurando, entonces se va formando más nuestra personalidad, nuestra forma de ser y tal vez aprendemos a saber el momento adecuado de cómo expresar nuestras emociones con las personas indicadas y de la manera adecuada para no dañarnos a nosotros, ni para incomodar a los demás.



AM: Sí, bueno yo también coincido con mis anteriores compañeros, yo creo que sí se cambiaría mi manera de expresar, pues cómo van ya diciendo, agarras más experiencia y vas viendo qué es lo que vas a hacer de tu vida y entonces, creo que sí cambiaría puesto que pues sí cambiaría mi forma de expresar porque pues ya agarré más experiencia y ya veo, ahora sí que por así decirlo, el mundo de otra forma entonces pues ya.

K: Sí yo creo cambiaríamos al crecer o conforme vayamos madurando y vamos pasando por un montón de experiencias y depende de las creencias que vayas teniendo es cómo vas a ir desarrollando tus emociones o aprendiendo a expresarlas mejor.

A: Pues si creo que cambiaríamos nuestra forma de expresar por todo lo que vamos a ir viviendo a través del tiempo porque o sea, simplemente lo vemos, desde la niñez hasta la adolescencia este pues no tenemos noción completamente de todo lo que vivíamos, todo nos lo hacían ver cómo un mundo todo color de rosa y ahorita ya no, ahorita ya sentimos otras cosas que en la infancia no vivíamos, entonces en es lo mismo que va a suceder en nuestra adultez, podríamos decir que sufrimos, tenemos un combo de emociones y ya cuando seamos adultos tal vez vamos a estar preocupándonos más que ocupándonos.

JOSELYN: Bueno, relacionado a la pregunta anterior, ¿Ustedes consideran que hombres y mujeres expresan sus emociones de la misma manera? ¿Por qué?

K: Yo creo que no porque a veces hay como el machismo, porque pues todavía no se ha ido por completo, entonces creo que eso hace que los hombres... O sea, cuando lloran es muy común ver a alguien que le diga que no llore porque si no va a parecer niña cuando te dicen desde chiquita y pues yo considero que a ellos a los hombres les dan más represiones porque como que no pueden expresar bien sus emociones por verlos débiles.

N: Yo creo que no porque pues también como dijeron antes, siento que a los hombres como que nos imponen más esta idea de que los hombres no lloramos y

esas cosas y pues si te dejas o algo así como que no sabes escapar de eso se vuelve como un círculo vicioso en el cual pues sientes mal de expresarte o te puedes volver de las personas que les da pena decir lo que siente por creer que te van a juzgar, aparte creo que en las mujeres también podemos meter, bueno, en los dos, puede ser algo hormonal, pues en las mujeres o buenas las amigas que tengo, o sea cuando están en su periodo se expresan muchísimo más que yo o que más que mis amigos entonces siento que de alguna manera, por ese lado no nos expresamos igual y por un ámbito como que más como fuera de eso, o sea, siento que para las mujeres es un poquito más fácil expresarse que para los hombres.

V: Yo creo que, bueno igual, que como mencionan, que no se pueden expresar ambos géneros de la misma manera, porque más bien por los prejuicios que ha ido creando la sociedad, porque bien dicen las mujeres, es más justificable que lloren, que se expresen, a que vean un hombre llorar, por ejemplo hoy en día todavía hay muchas familias machistas que pues les inculcan a sus hijos valores de que no deben de llorar porque sienten que son niñas, entonces yo creo que todos tenemos como derecho a expresarnos de la forma en que a nosotros nos parezca mejor si nosotros queremos llorar pues que lloren y no tiene nada de malo y pues eso no define tus preferencias sexuales ni nada.

AM: Si, yo también creo lo mismo, que ni las mujeres ni los hombres se expresan igual, puesto que, como ya vienen diciendo, el machismo pues hace que los hombres se sientan extraños al llorar, porque a lo mejor pueden expresar otro tipo de expresión, pero el llorar les cuesta, por lo que temen lo que vayan a decir, entonces yo considero que es algo que debería de cambiar porque pues bueno pues sí llora ¿Qué tiene de malo? Es una persona y tiene sentimiento entonces es como de "llora, no pasa nada", entonces pues nada más.

A: Pues yo creo que no, no nos expresamos de la misma manera, es como lo decía AM, que teniendo la oportunidad de que me comparen con otras emociones o ¿Cómo se podría decir? No, si, como que teniendo que comparar, una comparación de emociones con un hermano y a mí, porque ahora sí que yo tengo una hermana, entonces como que no nos enseñan de que digamos "No, no te puedes enojar y

desquitarte pegando" por decirlo así que eso es de hombres, que solo los hombres golpean, no, no es así y pues sinceramente... Pues ¿Cómo se podría decir? Los hombres como que expresan menos sus sentimientos ya que como vivimos en un mundo machista está mal visto que según los hombres llores y pues no está mal, porque al fin y al cabo es expresar lo que sientes, no es guardártelo, eso lo que pienso yo.

M: Pues bueno, yo digo que por parte sí, por parte no, porque como que cada quien se expresa a su manera. Así como dicen de que los hombres no lloran o los hombres no se expresan y que tienen que aguantar de todo cuando las mujeres no, pero siento que a estos puntos como que ya cada quien lo toma como quiere, porque bueno yo tengo amigos que se expresan mejor que algunas amigas que tengo o así pero pues ya también entre cada quién te dice cuáles sí debes expresar y cuáles no.

E: Bueno, yo digo que tampoco, porque como van diciendo mis demás compañeros, del machismo y eso, es por lo que te van enseñando desde pequeño y las mujeres luego cuando se suelen expresar como que de una manera no femenina o de una manera muy fuerte por decirlo así, les dicen que son hombres y así y como que las empiezan a juzgar ¿Sabes? Entonces yo creo que, en cuanto a esta cuestión de que los juzguen, yo creo que pues igual, pero no creo que se expresen de la misma manera.

JOSELYN: Bueno y para ustedes ¿Qué significa el género?

N: Para mí el género siento que es algo con lo que te identificas o con lo que naces y que bien puede o no como que definir tus roles sociales o tus roles en la convivencia social y así.

M: Para mí el género es algo que tú escoges, bueno, a través de cómo te educan en el ambiente en el que vives, de los amigos y de toda la familia, bueno con todo lo que creces y con todo lo que tienes alrededor de ti, y pues en cierta parte te ubica dentro de la sociedad y... ya.

AM: Bueno yo creo que el género es algo que puedes como que desarrollar o puedes decidir ya cuando vas creciendo, porque a lo mejor tú naces siendo mujer, pero a lo mejor tú no te sientes mujer, recientes a lo mejor identificando con un hombre o así, entonces yo creo que el género es algo que se va tomando con el tiempo a lo mejor al ver como "A mí no me gusta esto" entonces pues a lo mejor pues siento que por eso no se nace con el género, porque a lo mejor no te sientes como muy identificado, entonces por eso pues cambias con lo que si te sientas cómodo.

V: Bueno, para mí el género es las características que nosotros vamos tomando para definirnos, qué pues sí, ante la sociedad vamos a pertenecer a un grupo social, puede ser que nazcas con esas características y decidas cambiarlas y pues no tiene nada de malo si decides cambiar tu género o así, si a ti te hace sentir bien.

K: Yo considero que el género es algo que nosotros tomamos, o sea que nosotros nos identificamos con eso y pues así vamos tomando esas características y pues mmm... Ya estar como, igual como V dice, ya estar como con esas características o nosotros...

A: Pues el género para mí, es una manera de identificarse con un grupo social o algo o hacerte diferente a los demás, identificarte con algo que te haga diferente a los demás o no sé, digamos que hay un grupo de personas de 4 y a las 4 les gusta música de banda, entonces si tú llegas con un distinto pensamiento que digas, no a mí no me gusta la banda a mí me gusta no sé, la salsa, entonces como que ese ya es una identidad de género que te identifica como una persona única y diferente ante la demás sociedad.

E: Bueno, el género yo creo que es algo, como dicen, que nosotros elegimos mediante lo que vivimos, lo que sentimos, lo que pensamos.

JOSELYN: Bueno, regresando a esta parte de que hombres y mujeres expresan sus emociones de distinta manera ¿Ustedes consideran que se han visto afectados por estos estereotipos de género?

N: Yo sí y creo que bastante porque o sea, planteando esta idea de antes de que los hombres no lloran, pues a mí sí me lo dijeron muchas veces, o sea mis papás no como tal, pero sí con familiares y de alguna manera como que si me afectó mucho porque yo desde pequeño siempre he sido muy expresivo y siempre he sido muy como alguien que nunca se guarda las cosas y llegó un punto en el que me sentía muy mal ya de expresarme y me lo empecé a guardar y me dio ansiedad a los 8 años, entonces siento que si te afecta porque te lo dicen como en una edad en la que no tienes conciencia y no tienes personalidad y estás como que conociendo tu perspectiva de la vida y te la van como que arruinando y entonces siento que como que si te afecta mucho y o sea, como que de ese tiempo para acá a mí me afectó porque empecé como que a sufrir más ansiedad y como que dejé de atenderme un poco más y de alguna manera como que todavía pienso que como que cuando lloro expreso algo que como no, como dentro de las emociones como en el machismo que se permiten, cuando trato como de expresarlo y como de buscar la alternativa como de expresarme con mi familia porque creo que de alguna manera podría ofenderlos a todos como que muy así y también el pensar que expresarte puede ofender siento que pues ahí se nota mucho que pues lástima.

M: A mí, indirecta o directamente me ha afectado porque yo vivo en una familia que pues es muy machista y hace pues ya varios años se separaron mis papás y pues entonces a mi hermano le metieron muchas ideas de que, o sea pues lo mismo, de que él no se puede expresar y no puede llorar, entonces como que en cierto punto a mí me afectaba verlo mal a él y llegué a un punto en el que pues llegué a... a tener responsabilidades que pues a mí no me tocaban con el hecho de que mi hermano como que me demostraba sus sentimientos a mí, me los expresaba a mí nada más y yo me sentía con esa obligación como de... de tratar de lidiar con toda mi familia al hacerles ver que sus cosas o comentarios estaban mal, aunque ellos no lo veían y yo sí pero pues sí como que me afectó esa parte en que no... bueno que le metieron esas ideas a mi hermano.

A: Pues yo siento que a manera personal, hubo un tiempo en el que sí me vi afectada en los estereotipos porque sentía que si no tenía... repito mi... mi este

ejemplo de que si no me gustaba la banda, no podía pertenecer a este grupo y no encontraba a nadie y tenía que cambiar para pertenecer a algo y pues ya después de ese tiempo me di cuenta que no, que o sea, nacemos únicos y eso es lo que nos tiene que importar ser diferentes y únicos y gustarnos este... a nosotros mismos.

V: Yo siento que... por ejemplo a mí sí me ha afectado un poco, porque... por ejemplo cuando estoy molesta o así pues a veces suelo ser muy brusca y muchas veces me dicen que, fuera y dentro de mi casa, que así no se comportan las niñas, pero por ejemplo si mi hermano se molesta o así se expresa, entonces si marca eso o bueno a mí me marca mucho eso de "Las niñas no hacen esto o no deben de comportarse así porque parecen niños" entonces yo siento que por el simple hecho de manifestar tus emociones, no define si eres hombre o mujer.

AM: Bueno igual, pienso igual que V, creo que bueno, yo no tengo hermanos solo puras hermanas, entonces no sé cómo es eso o del lado de los niños pues que los obligan o les hace no llorar, pero en este caso a mí igual me han contado, no mis amigas pero sí personas cercanas de que "No hagas eso porque eso lo hacen los niños, no lo hagas porque no es para niñas, esas cosas son como para niños que son más bruscos y tú eres señorita" entonces no sé, yo creo que sí afecta pero como dice V, lo que hagas, el deporte que hagas no te define como... o bueno no defiende tu género.

K: A mí no me lo han dicho pero he visto algunas cosas así, en lo personal a mí nunca me han prohibido nada, nunca me han dicho eso es de niña o eso es de niño, a mí siempre me han permitido esas cosas. Pero como dice mi compañera AM de que las niñas no pueden jugar fútbol o algo así, pero pues todo eso.

E: Bueno pues a mí no me han dicho nada, pero yo he visto igual que mi compañera, que por ejemplo tengo una amiga que vive con una familia que es machista, he visto como se ha expresado así como que mal de ellos porque no los soporta pero trata de hacerlo porque son familiares, y si te llega afectar yo creo.

JOSELYN: Bueno ¿Ustedes cuáles consideran que son las maneras correctas de expresar sus emociones con los demás?

M: Para mí cualquier manera es correcta siempre y cuando no afectemos a los demás y no los sintamos como muy forzados a expresar o tratarlos por cómo somos nada más para no dañar a los demás.

N: Yo también creo lo mismo que mi compañera, creo que ninguna forma es incorrecta siempre y cuando no lastimes a terceras personas ni a ti mismo y creo que también hay que tomar en cuenta que expresar emociones es practicar la empatía porque pues no solo tú tienes problemas y pero tampoco tienes porque ser tan duro contigo mismo y también es mucho esta parte de que la mejor forma de expresarse es siendo uno mismo, es como que siendo tu propia imagen y tu propia realidad tuya que la muestres a los demás sin filtros.

K: Pues yo considero que igual cualquier forma de expresar está bien y también considero que también deberíamos de expresarnos de manera que no afecte a las demás personas y así, que todos podamos... este nos podamos expresar y poder ayudar a los demás.

V: Pues yo creo que no hay una manera correcta, porque cada quien expresa de diferente manera, simplemente es que hay que dirigirnos con respeto, también hay que saber escuchar a otras personas porque como bien dice el compañero, los demás también tienen problemas no solo nosotros y también creo que es expresar y contar nuestras emociones con personas que nos sintamos cómodas, no que nos quieran obligar a contarlo, porque luego dicen que así te vas a sentir mejor y te están forzando como a querer que tú te expreses cuando pues en ese momento no te sientes cómodo o preparado.

A: Pues yo pienso que la manera correcta para expresar nuestras emociones deben ser res... bueno, que si estás enojado pues decirle, si estás en una reunión con amigos decirle "Oye espera, ahorita está sucediendo una situación que me está haciendo sentir enojado, me voy a retirar" o no sé, para no causar problemas porque

pues sí así ya explicas como te expresas y si no tienes esa capacidad de decir lo que estás sintiendo mejor alejarte y después de calmarte y relajarte pues ya regresar y explicar qué fue lo que te molesto pero sin dañar ni perjudicar a otras personas.

AM: Pues yo creo que cualquier persona se puede expresar como sea, creo que no hay algo que sea como correcto o bien o malo, entonces igual como vienen diciendo, tiene que ser algo que no afecte a los demás, igual que no te fuerces a sentirte a expresar como que lo que estás sintiendo, por ejemplo si te dicen “Ay ya dime lo que sientes” y pues como que te están obligando, pues no lo hagas y ya, si no te sientes seguro de contar cómo te sientes pues no lo hagas, nadie te tiene que forzar a expresar lo que sientes, solo cuando tú te sientas bien al querer hacerlo.

(Silencio largo)

E: Bueno yo también creo que pues... que no hay una manera de expresarte sino que pues tienes que tratar de expresar... bueno, obviamente de expresar lo que sientes y como dicen... pensando en los demás también, pensando en ti y... pues más que nada es eso, tratar de que pues no sabemos cómo... creo que pues más que nada es eso, cuando te sientas cómodo pues simplemente lo tienes que decir.

JOSELYN: Bueno, ya nos queda poco tiempo, nos quedan aproximadamente 10 minutos pero ya para finalizar me gustaría preguntarles si ustedes alguna vez han sido dañados por las emociones de alguien más.

N: Pues yo creo que en lo personal, sí pero creo que también a veces porque lo permito, creo que por... bueno yo soy una persona que es muy buena para escuchar, bueno para ser empático y o sea, hay como que mucha gente que se expresa conmigo, no sé y como que a veces no pongo ciertos límites y permito que lo que esa persona me está contando o me está expresando, como que me afecta a mí y de ahí yo me siento muy mal o también es de esa parte de que alguien está enojado y tampoco pongo mis límites y como que se desahoga conmigo, como que su enojo de alguna manera me hace sentir mal a mí también.



V: Yo también creo que sí porque pues me ha tocado que como que tratan de relajarse y pues yo siempre he sido como de... trato de no juzgarlos sino simplemente de escucharlos porque a veces como que simplemente necesitamos que una persona los escuche pero no me parece como justo que se... o que me involucran en sus emociones y que yo terminara siendo la culpable, no me agrada eso, y pues si como que en cierta manera me afecta porque pues yo sentía como que no había afectado en nada, o sea yo no tenía que ver y pues termina como que dañando.

K: Pues a mí no tanto pero sí porque me ha afectado cuando me platican sus problemas o no sé, aunque no sean mis problemas siento como empatía por ellos y en un punto me afecta también y pues siento que también cuando alguien está enojado conmigo, si me afecta porque siento que yo soy la culpable de eso y me siento mal.

AM: Bueno, a mí creo que no, no me ha afectado, solo si he tenido gente como que se acerca a mí, ha querido como que la ayude a como darles un consejo o así y ya, pero ahora sí que no siento que no me ha afectado.

M: A mí en lo personal sí me ha afectado porque bueno yo conozco personas que pues no saben expresar sus emociones o... o sea si no saben cómo expresarlas y al momento en el que hablamos o algo así como que salen de control o se exaltan y es que bueno, yo en lo personal soy muy enojona y lo que pasa es que yo me desato muy rápido y empiezo a pelear normalmente (Ríe) pero siento que eso me ha traído... así como me ha enseñado me ha perjudicado, pero pues al final de cuentas siento que ya... como que afecta depende de quién y cómo lo tomes.

A: Yo sí, sí he sido dañada por las emociones de alguien más, ya que pues por querer ayudar... luego pues me pasó una situación que en lugar de ayudar, me hicieron ver que según yo había afectado a alguien más cuando o sea yo no, mi principal objetivo era ayudar en lugar de perjudicar, entonces se desquitó esa persona conmigo diciéndome cosas que no, que no venían al caso, se desquitó muy

feo, sacándome problemas que disque afecté en su casa cuando no fue así y pues sí, si he sido dañada.

(Silencio largo)

E: Bueno yo, pues a veces, no siempre pero sí a veces si me afecta en cierta parte porque cuando me suelen contar cosas o así, pues obviamente escucho y así, me gusta ayudar pero a veces tiene acá problemas donde dices no pues si está bien triste o así y pues si da esa empatía y pues yo siento que es, como dice mi compañera, este pues... Dependiendo de la persona y de lo que te cuente, pero por lo general trato de no involucrarme y simplemente ayudarlo.

JOSELYN: Ok gracias, ya está por finalizar la entrevista, no sé si alguien quisiera agregar algo más.

(Silencio)

Y bueno, yo quería comentarles que tenemos planeada otra entrevista grupal y no sé si alguno de ustedes tenga algún inconveniente y si sí me lo hace saber por WhatsApp y bueno, no sé si mi compañera Guadalupe tenga algo que agregar.

GUADALUPE: Sólo que la entrevista que viene si planeamos que sea la última porque aunque al principio queríamos que fueran solo dos, pues como que este tema de las emociones si abarca mucho y nos sobrepasa, la información es mucha como para que solo sean 2 entrevistas, entonces queremos seguir escuchándolos. Gracias por compartir otra semana con nosotras.

JOSELYN: Ok, bueno pues muchas gracias, esto sería todo en esta entrevista, nos vemos la próxima semana, cualquier duda nos preguntan por mensaje.

TODOS: Hasta luego.

### **Entrevista grupal #3**

*Duración de la entrevista:* 46 minutos.

*Coordinadora de entrevista:* Guadalupe      *Observadora:* Joselyn

*Entrevistados:* V, N, AM, K      *Edades:* 15-17 años

GUADALUPE: Bueno chicos yo creo que ya vamos a empezar a ver si se unen sus compañeros ahorita. Bueno pues no sé si pueden prender sus cámaras porfa, bueno hoy es nuestra última entrevista y bueno igual va a durar como 45 minutos o 1 hora ahora Joselyn es la que va a estar haciendo anotaciones y yo voy a estar con las preguntas. Primero me gustaría preguntarles si se han encontrado, perdón las fallas técnicas, ante una situación en la que pues no hayan podido expresar sus emociones o no se hayan podido expresar como quisieran y cuál ha sido esa situación.

N: Yo sí pues sí yo sí he pasado por eso.

V: Pues creo que yo también mayormente cuando a veces cuando me peleo con mis hermanos, pues a veces ya no pues a veces sí ya no digo cosas o mejor me voy para evitar más conflictos.

GUADALUPE: No sé si me podrían hablar más de ello N o V no sé ¿cuáles han sido sus emociones?

N: Sí pues por lo regular es con emociones como negativas o que de verdad le puedo pasar mal, entonces éste pues puedo por ejemplo, me pasa mucho que hay veces que no sé porqué pero estoy muy estresado o como que el día lo traigo muy pesado pero sin motivos así como como externos, sino como todo mío, entonces pues lo que hago es pues como intentar evitar las emociones y contenerlas hasta que pueda liberarlas solo, pues sí solo sin dañar a nadie más o afectar a nadie más.

V: Pues yo como menciona N, generalmente guardo como emociones negativas,

por ejemplo cuando me enojo o estoy triste prefiero como no demostrarlo, o si por ejemplo en el caso de que yo discuto con mis hermanos o así pues prefiero como no demostrar mi enojo o hacer como acciones muy agresivas porque pues sé que podrían terminar como en un conflicto más grande y cuando estoy triste pues no me gusta como que todos me miren entonces prefiero estar seria y pues irme a mi cuarto o algún lugar apartado y ya ahí pues como que sacó toda mi frustración o así.

JOSELYN: Lu me acaba de mandar mensaje una chava y ahorita ya va a entrar y K tuvo problemas con su internet y entonces dice que si le puedes repetir la pregunta.

GUADALUPE: Vale ahorita se la repito, preguntaba si has estado en alguna situación en la que no hayas podido expresar tus emociones y ¿cuál ha sido esa situación y tus emociones?

K: Creo que sí he estado en una en la que no puede expresar mis emociones yo creo que cuando no sé se pelean mis papás a veces me siento no sé, cómo triste pero no quiero hacérselos notar pero tampoco me deprimó por algo así porque sé que no son mis problemas pero también me pongo triste.

(Silencio)

GUADALUPE: Algo que he notado es que coinciden en no querer mostrar enojo y tristeza ¿A qué creen que se debe y creen que sólo ustedes adolescentes tienden a no querer expresar estas emociones?

K: Yo creo que la tristeza porque no sé cómo que siento que alguien te va a querer ayudar pero tú no quieres ayuda y pues el enojo este tiendes a no sé cómo como no querer lastimar no herir a los demás.

V: Pues yo concuerdo con K yo la tristeza es como ya antes lo había mencionado prefiero como poner una barrera y que no me vean como débil o así y es porque sí

o sea como que intentan ayudar o así y pues como que a veces sólo necesito estar sola y con el enojo no me gusta como demostrarlo totalmente aunque quisiera expresarlo porque sé que podría decir cosas hirientes o podría ser muy agresiva y pues sé que eso como que no trae nada bueno no es bueno como ofender de una manera muy cruel a las personas o así simplemente porque yo estoy enojada porque pues puede que se me pase y me arrepienta de lo que ya dije o hice.

N: Yo la tristeza no la demuestro mucho porque para mí es como un sentimiento que de alguna manera cuando lo siento me libera, entonces para mí eso es como muy íntimo entonces pues no no me gusta mucho demostrarlo y el enojo, es que cuando me enojo no lo quiero demostrar, es como lo decía de que me enojo o porque mi día está mal pero no por factores externos entonces pues no le digo nada a nadie porque nadie tiene la culpa de eso y no quiero ofender a nadie porque pues como soy una persona que feliz, enojado, triste piensa lo mismo y luego a decir de alguna forma prefiero como guardármelo porque al final nadie tiene la culpa de que tenga un día irritado o de lo que siento o porque pues mis emociones se revolvieron por eso.

(Silencio)

GUADALUPE: ¿Le hago la pregunta a AM no sé si tenga problemas aún con su audio y su cámara?

JOSELYN: Sí, bueno espérame.

(Esperamos a que AM nos dijera si tenía problemas con su audio)

JOSELYN: Sí, hazle la pregunta.

GUADALUPE: Bueno estábamos con que coinciden mucho con que no suelen expresar la tristeza y el enojo y por qué motivo era esto.

AM: Perdón no escuché muy bien.

GUADALUPE: No te preocupes, era que bueno coinciden mucho que no suelen expresar emociones como la tristeza y el enojo a los demás y les preguntaba cómo a qué se debía esto.

AM: Bueno a mí parecer el enojo a lo mejor no lo solemos expresar por el miedo que le tengamos a lastimar a otra persona por lo que vayamos a decir o a lo mejor igual bueno en mi caso, yo sí lo llego a expresar, puesto que a lo mejor más adelante si no expreso lo que siento o en ese momento el enojo a lo mejor me puede ser como más dañino si me lo guardo o así pero a lo mejor sí tengo cómo reservar lo que estoy diciendo para no lastimar a la otra persona y en este caso la tristeza yo creo que a lo mejor no le expresamos ante otras personas a lo mejor porque no nos gusta que nos vean como tristes porque podemos ocasionar como lástima yo lo veo así como de “Ay por qué estás triste pero no estés así” entonces es algo como que a mí no me gustaría que me estén pregunté y pregunté qué me pasa.

(Silencio)

GUADALUPE: ¿Consideran ustedes que su generación se preocupa más como por no herir a los demás, que no se los adultos, adultos jóvenes o los niños?

N: Yo creo que que depende mucho, porque no sé yo conozco gente de mi edad que no le importa como como demostrar sólo para herir, entonces siento que depende mucho de como de tu estilo de vida o tus valores pero en general yo diría que un poco sí al menos de mi perspectiva yo creo que un poquito así, pero sería hablando como muy general porque siento que hay gente que como que suele expresarse para, como para conseguir algo o como para herir.

V: Yo creo que es como mitad y mitad porque puede que haya chavos que sí se preocupen, pero siento que hay otros como que no no les importa decir cosas y sí como que no piensan en las consecuencias que les podrían traer o cuánto pueden dañar a otras personas simplemente dicen las cosas sin pensar pero puede haber otros que sí piensen con más calma las cosas.

K: Yo creo que igual depende (ininteligible) a los chavos y pues todo o sea, si piensan algunos pero algunos no piensan las cosas y lo dicen así para herir a las personas o manipular a los demás.

AM: Pues yo opino lo mismo también creo que depende, hay algunos que igual sí piensan como lo que van a decir antes de actuar y otros que sólo lo dicen por impulso porque se dejan llevar entonces yo creo que igual.

GUADALUPE: ¿De dónde creen ustedes que obtuvieron las herramientas que les ayudaron a ser empáticos con las demás personas?

N: Pues yo desde pequeño siempre fui muy empático, de alguna manera, como que siempre pensé en los demás inclusive antes que en mí, pero yo creo que lo perfeccione o desarrolle más de alguna manera cuando fui al psicólogo y luego también con mis amigos de la secundaria como que no sé porqué pero yo era el más empático de todos y pensaba en todo esto entonces de la secundaria para acá fue cuando más lo desarrolle cuando más la lleve a la práctica y que se hizo como parte de mí de mi adolescencia y es algo que valoro mucho en los demás.

V: Yo creo que yo sí como que lo fui aprendiendo con los valores que me inculcaron en mi casa, siempre me enseñaron que siempre debo ayudar o comprender a las personas que lo necesiten mientras esté a mi alcance y yo pueda ayudar a alguien y siento que lo fui como sí o sea, en la escuela como que lo fui reforzando un poco más por ejemplo con la materia de formación o ahorita ya en la prepa con la de habilidades socioemocionales, como que nos enseñan un poco más los valores en sí y cómo llevarlas a la práctica y por ejemplo siento que lo empecé a llevar más a la práctica ya una vez que entré a la preparatoria.

K: Yo creo que es depende a tus valores que nos inculcan desde pequeños y nos vamos... lo vamos desarrollando a través de la vida escolar o las materias que nos enseñan y también de situaciones que vamos pasando.

AM: Bueno en mi caso yo creo que desde muy pequeña lo he visto, entonces fue como yo lo empecé a desarrollar porque mi hermana y en este caso mi abuelita son muy empáticas, ellas siempre tratan como de ayudar a la gente de hacerlos, de tratar de ayudarlos a sentirse mejor, entonces yo con eso aprendí a que hay que ser empáticos pues más que nada pues para poder entender a las personas y que al igual ellos te pueden entender a ti en algún momento.

GUADALUPE: ¿Por qué creen que la tristeza es una emoción como muy íntima?

N: Para mí lo es porque cuando, bueno cuando se me revuelven las emociones o no sé cómo expresar como un conjunto de emociones muy negativas que se me presentan siento como vacíos o así, para mí llorar siempre fue como mucho la salida y también cuando me daba ansiedad llorar para mí también era muy liberador entonces como que de alguna manera hice que llorar se hiciera pues sí como una forma en la que yo me desahogaba, en la que yo me sentía libre, me sentía bien, entonces fue como que algo poco a poco fui haciendo más íntimo, que cada vez fui compartiendo menos porque era como un como un momento mío, como muy mi momento.

(Silencio)

AM: Bueno...

V: Pues yo siento que...

AM: ¡Ah! no está bien tú habla V.

V: ¿Si? Bueno pues yo siento que es como más íntimo porque es como todo es como que yo ahí lo veo todo mi sentir negativo y siento que es como lo que poco a poco te lastima yo así lo veo como la tristeza es todo lo que me daña entonces no



quiero como que las personas sientan lo que me hace sentir mal o así, porque pues sí como decían este como que te ven con lástima a veces o lo ocupan como para atacarte por el lado sentimental porque saben que hay cosas que te afectan entonces no, bueno yo insisto no me gusta que a mí me vean como débil o así.

AM: Pues sí yo también considero que la tristeza es algo muy íntimo porque igual como vienen diciendo pues es algo que no te gusta que vean porque igual las personas se basan en eso de que “¡Ah! esta sensible pues entonces te voy a decir esto” entonces es algo que te puede llegar a afectar o igual yo lo veo que es algo íntimo porque igual cuando estas triste te ayuda la tristeza a reflexionar sobre lo que te está pasando, entonces pues eso también te puede ayudar como un poco a aprender de lo que estás pasando y a lo mejor un poquito más adelante puedes levantar tus ánimos.

K: Yo igual creo considero que sí es íntimo porque siento que a veces no no demostramos que estamos tristes porque siento que dirían que eres o te ves como una persona débil, y pues por eso como que te lo guardas más, y también llorar o sacarlo todo es bueno porque así te desahogas y pues sacas todos tus problemas pero casi, pero nunca se lo quieres platicar a nadie porque porque por eso porque sientes que te van a juzgar.

GUADALUPE: Bueno ahora ¿si tuvieran que elegir entre qué emoción ya sea tristeza o enojo les causa como más desgaste emocional cuál sería y por qué?

K: Yo creo que la tristeza nos desgastaría más porque como que estás más bajoneado y todo eso.

N: Para mí sería el enojo porque como que siento que, que como que bueno siento que el enojo de alguna manera como que como que lo sientes en tu cuerpo como diferente como que hay un dolor en tu cuerpo te vas sintiendo con un poco de dolor

y pues finalmente como que estar enojado para mí siento que es como más a largo plazo y llorar no tanto porque pues llorar me desahoga y enojarme pues no.

V: Yo creo que la tristeza me desgasta ya más emocionalmente porque es algo más interno entonces siento que pues lo puedes guardar cierto tiempo pero entre más lo vayas ocultando es como que más te va dañando y pues como que más trabajo te va costando recuperarte porque pues en mi caso el enojo es momentáneo y por ejemplo la tristeza se me queda como más tiempo.

AM: Yo también considero que la tristeza es más desgastada porque creo que igual son como como que en más ocasiones es más cuando te llega la tristeza creo que es más que el enojo creo que el enojo como que de alguna otra forma lo podemos sacar no se hablando o podemos hacer como otra actividad que puede hacer que se te quite el enojo entonces yo creo que sí la tristeza es más desgastada porque a lo mejor se te quitan los ánimos, no tienes ganas de hacer nada, entonces siento que por eso es más desgastado.

GUADALUPE: Bueno, volviendo al tema de la empatía ¿por qué creen que es necesario ser empático con los demás?

N: Pues yo creo que es como una muestra de pues de calidez humana, porque entiendes de alguna manera que todos llevan algún peso o que todos llevan algún tipo de problema y te permite relacionarte mejor con las personas, además de que bueno al menos como yo lo veo, siento que te da como como esta facilidad para poder no sé hacer algo por alguien que te importa o simplemente por alguien que se abrió contigo, siento que como que la empatía te da mucho como como que te abre muchas puertas con las personas.

AM: Bueno pues yo considero que ser empáticos nos ayuda a tener mejores relaciones como con las personas, porque el entenderlos pues nos ayuda a mejorar como nuestros sentimientos o nuestros problemas contándoles a los demás,

entonces como que esto es lo que nos permite pues justamente cómo formar como grupitos como de amigos que pues se pueden apoyar.

V: Yo creo que es algo fundamental hoy en día en la sociedad porque muchos ya sólo juzgan sin escuchar a la gente, y siento que ya por ejemplo más en nuestra vida personal es como algo importante porque mostrarle empatía a una persona que quieres es como una muestra de afecto o simplemente que lo comprendes ni siquiera es como tanto que quiera bueno yo lo veo así, como que no quieren un consejo simplemente quieren que los entiendas y que los escuches que veas su situación y no juzgues o quieras dar soluciones.

K: Pues igual considero que así se pueden hacer más amistades y pues para poder como comprender a las demás personas, porque sientes que uno sólo los ve (ininteligible) con eso las ayudas a decirles que alguien está para ellas aunque no arregle sus problemas pero se sienten bien con tu apoyo.

(Silencio)

GUADALUPE: Bueno ahora me gustaría preguntarles ¿cómo se han sentido o cuáles han sido sus emociones con todo esto del covid?

AM: Bueno en mi caso yo la emoción que tuve fue la tristeza, porque bueno lamentablemente mis abuelitos fallecieron, mis bisabuelos y pues hace muchísimo que yo no los veía y justamente pues no los iba a poder ir a ver porque pues yo de alguna forma decía les iba a llevar el virus entonces pues no no me dieron como la noticia ni por teléfono solo me dijeron “Ya fallecieron tus bisabuelos” y entonces fue como algo muy triste para mí porque pues ellos desde que yo iba al kínder siempre estaban conmigo entonces esa es la emoción que yo he experimentado con esto.

N: Para mí yo creo que es más como como ansiedad yo creo porque pues he experimentado como de todo un poco pero como que de pronto no sé en qué momento se me fue de las manos controlarme como de distraerme de otras formas

o como mantener como la calma y empecé a sentirme como muy encerrado como como un poquito claustrofóbico, entonces pues por eso pero así como tal o una emoción fija creo que no.

V: Yo al principio pues me sentí feliz porque era como un respiro de la escuela y poder convivir más con mi familia porque pues yo iba en el turno vespertino y pues casi no convivía con mis hermanos porque pues eran horarios distintos, al principio pues sí me agradó porque podía pasar todo el día con mi familia pasar momentos amenos se me facilita un poco más la escuela en línea pero ya que ha pasado tanto tiempo me empieza a ser como un poco frustrante porque no es lo mismo convivir un rato con la familia que estar literalmente 24 horas con ellos es como como que tenemos más roces o así y pues siento que todos necesitamos como un respiro, porque antes mínimo salía la escuela o de repente salía y ahorita es totalmente estar encerrada en mi casa literal no he salido a nada entonces sí me empieza a ser frustrante desesperante porque necesito liberarme.

K: Pues para mí al principio como que no me lo creía decía (ininteligible) pero ahorita ya como dice V se me está dificultando mucho se me está haciendo frustrante las clases en línea ya quiero que esto se acabe y pues sí tenido un sube y baja de emociones y pues así.

GUADALUPE: Bueno Zoom me está avisando que me va a cerrar la sesión entonces no sé si puedan conectarse ahorita que haga otra así súper rápido por favor es que no contábamos con que Zoom nos fuera como a limitar el tiempo.

TODOS: Sí, está bien.

GUADALUPE: Gracias.

(Minutos después se inició una nueva sesión de Zoom)

GUADALUPE: Una disculpa por las fallas técnicas. ¿Faltaba alguien que contestara? (Silencio)

JOSELYN: Creo que no ¿o sí?

GUADALUPE: Bueno, ahora va una pregunta medio extraña, imaginen que se encontraran con un ser que no es de este planeta y no sabe que son las emociones, si tuvieran que describirle una emoción, la que ustedes quisieran ¿Cómo se la describirían? Teniendo en cuenta que no sabe que es, bueno, ellos no saben que es.

AM: Bueno, creo que yo le explicaría que es la felicidad, y yo le diría “Oye marcianito mira (risa) la felicidad pues es... una, una como que ahora sí que un momento como de felicidad, de sentir como bienestar o cómo de sentirse bien consigo mismo, así que marcianito así cuando ves a otro marcianito comiéndose otra zanahoria medio extraña pues a lo mejor tú dices ‘Ay que rico’ y pues entonces sientes como esa... esa sensación como de ‘Yo quiero’ entonces a lo mejor estás experimentando la felicidad, esa emoción que te digo que es como un sentirse bien consigo mismo” (Risa) (Pequeño silencio)

N: Yo la explicaría como el sentimiento de calma o el sentirse tranquilo o calmado y le diría que sentirse calmado o tranquilo es como cuando, como cuando te dejas fluir y no tienes como barreras contigo mismo, como cuando lo dejas que todo lo que te venga a la mente o cuando tu corazón salga y este... no tengas como nada guardado para ti mismo.

V: Pues creo que yo le explicaría la felicidad y pues le diría que es como la sensación que se nos genera cuando nos sentimos bien con nosotros mismos, cuando queremos compartir momentos o estar con otras personas, cuando haces actividades que te agradan te satisfacen o... sí cuando tienen o se sienten llenos de

energía, se podría decir que es cuando tienen o cuando están felices o cuando quieren realizar cosas.

K: Yo siento que le explicaría la tristeza, decirle que cuando pierdes a alguien que quieres o cuando te sientes muy decaído o cuando tienes ganas de llorar se podría decir que es eso.

GUADALUPE: ¿Les gustaría hablar de otra emoción o ya no?

(Pequeño silencio)

V: Pues también podría ser como el enojo, que sería como cuando se siente con impotencia, con ganas de gritar o sí, cuando simplemente se siente como frustrado.

GUADALUPE: Bueno, nos gustaría como terminar con una pregunta que sería ¿En qué tipo de adultos les gustaría convertirse ustedes?

N: A mí me gustaría ser el tipo de adulto de mente abierta que sea relajado, que es empático, que no se la pasa juzgando, el tipo de adulto que quizá de alguna manera puede ayudar a jóvenes de mi edad o más pequeños, como el tipo de adulto como... con inteligencia emocional también y que sobretodo es muy libre.

K: A mí me gustaría igual ser una adulta de mente abierta que es... igual empática con los demás y también me gustaría ser honesta con los demás, si les prometo algo pues cumplirlos y no quedar mal y pues también me gustaría poder ayudar a las personas que más lo necesitan y pues... ya.

V: Pues yo quiero ser un adulto feliz, con lo que hace, con las decisiones que ha tomado, no quiero arrepentirme, quiero ser alguien empático, que las personas puedan confiar en mí porque uno de mis objetivos es ayudar a las personas que más lo necesiten, por ejemplo; niños de escasos recursos o gente maltratada y gente de ese tipo, entonces quiero como brindar totalmente mi ayuda a personas que lo necesiten y pues así.

AM: Pues a mí la verdad me gustaría ser un adulto gracioso, yo la verdad es que siempre he sido muy graciosa, me caracteriza mucho eso, entonces yo creo que seguiré siendo una adulta muy graciosa, también ser como muy... de ayudar a la gente que lo necesita, por ejemplo a mí me gusta mucho como los perritos, a lo mejor en algún momento cuando ya tenga una casa propia a lo mejor pues adoptar algunos perritos o así, no sé a lo mejor también me gustaría ser una adulta que pues que esté aprendiendo de sus errores, que vaya creciendo con lo que va cometiendo con la AM pues ya grande y que pues eso le vaya a enseñar este pues ahora si que si en algún momento llegase a tener hijos pues que les enseñe de lo que ha aprendido, que también se sienta orgulloso que pues de lo que vaya logrando y así.

GUADALUPE: Si pudieran mandarle un mensaje así pequeño a ese V, AM, N, K adulto, no sé ¿Qué le dirían sobre todo lo que mencionan y sobre cómo desarrollaron o como esperan que hayan desarrollado sus emociones o la inteligencia emocional como lo mencionaba N?

K: Ah pues yo quiero decirle a mi yo de adulta, quiero decirle que de ser... que espero que haya dejado de ser tan tímida y que sea segura de sí misma y ya no sea tan nerviosa y espero que logre todos los objetivos que se propuso y ya, sería todo (Risa).

AM: Pues yo me diría "AM sé que desde muy chiquita has pasado por mucho, por momentos tanto buenos como malos, pero hay que aprender de eso y aprender a ser más fuertes, a no dejarse caer tan fácil y pues no dejarse llevar por los comentarios de los demás, que siempre te van a criticar, hagas cosas buenas o malas, no te dejes manipular por todo lo que digan de ti, porque tu sabes lo que eres.

N: Yo me diría algo como "Wey vas muy bien, creo que has confiado mucho en ti y estás donde quieres estar porque dejaste que la vida te pusiera las cosas como tienen que estar, no tienes nada de qué preocuparte porque siento que todo lo que has vivido, todo lo que has pasado te ha servido mucho para crecer y para entender tu vida y lo que te rodea" y también le diría algo así como... como que deje de ser

tan empático con los demás y se enfoque un poquito más en él porque se dejó mucho de lado y que sentir no está mal porque pues es parte de él y también le diría que el único camino para ser libre es que no le importe lo que los demás digan porque... porque tiene mucha autonomía.

V: Pues yo le diría que pues como que nunca deje que los comentarios externos le afecten, que no dejen que alguien le quite su chispa, lo que la caracteriza y ya después enfrente todo lo que tiene que pasar porque problemas siempre vamos a tener, que siga cumpliendo todos sus objetivos, porque pues todo el trabajo que le costó pues si dio como frutos, si sirvió de algo y que pues nunca se arrepienta porque de los errores todos aprendemos y podemos ser mejores personas.

GUADALUPE: Gracias, ya nos queda muy poquito tiempo, esta es nuestra última entrevista, no sé si quieran hacer algún comentario final, ahora sí final.

AM: Pues yo más que nada decir gracias a todas y a todos, pues porque aprendí como nuevas perspectivas de lo que uno ve, entonces pues realmente aprendí de mis compañeros y de cada una de las entrevistadoras (ríe) entonces pues ya, gracias.

N: Yo igual diría que gracias, porque lo mismo que AM, como que también pues vi otras perspectivas diferentes pero también como que encontré similitudes con mi forma de pensar y también porque pues todo esto como que me ayudo a de alguna manera continuar con mi autodescubrimiento y como que convivir más o de alguna manera descubrir lo que pienso con gente de mi edad y que como que de alguna manera me entiende.

V: Pues yo también les daría las gracias a todos porque pues es como ya dicen, pude ver diferentes perspectivas de personas de mi edad, puedo ver que cada quien ve las cosas de distinto modo y puedo como retomar cosas que me vayan ayudando a mi crecimiento y pues gracias también a las entrevistadoras porque como que me ayudaron a identificar cosas que tal vez antes no había pensado o que me pasaban y pues yo ni cuenta me daba.



K: Ah pues yo también le quiero dar las gracias a las entrevistadoras y a mis compañeras y compañeros porque gracias a ello me di cuenta de que muchas personas pensamos diferente y tenemos diferentes perspectivas de cómo cada uno ve sus emociones y de cómo las siente y expresa y pues eso.

GUADALUPE: No sé si mi compañera Joss tenga algo que decirles antes de despedirnos.

JOSELYN: Pues también agradecerles mucho por compartir sus experiencias, por querer estar en estas entrevistas y porque realmente estuvo bastante bien, me gustó mucho escucharlos y pues muchas gracias otra vez por su tiempo y por su paciencia con nosotras.

GUADALUPE: Yo también, no me queda más que agradecerles por contarnos su vida sus experiencias, pues en verdad también a nosotras nos ayudan y nos dan una perspectiva de los adolescentes porque aunque no tiene mucho que pasamos la adolescencia pues si como que son experiencias diferentes, si nos abrió más la perspectiva y de nuevo gracias por su tiempo, por aguantarnos las fallas técnicas y no sé si les gustaría que pudiera tomar una captura y que pues al final la pongamos para que sepan quienes eran. Entonces si quieren a la de 3 la tomo, 1... 2... 3... vale pues muchas gracias y hasta luego.

TODOS: Hasta luego, gracias.

Foto de la última ENTREVISTA GRUPAL

