

# VOCES *en* resistencia

Impactos de la violencia  
en la vida de las periodistas



comunicación e información de la mujer

HEINRICH BÖLL STIFTUNG  
CIUDAD DE MÉXICO  
México y El Caribe

GLOBAL FUND FOR  
WOMEN  
Champions for Equality.

## **Comunicación e Información de la Mujer A.C. (CIMAC)**

### **Lucía Lagunes Huerta**

Dirección

### **Mayra Lucía Sánchez Mora**

### **Ana Luisa Partida del Llano**

Coordinación del proceso de investigación

### **Claudia Paola Cabello Montaña**

Investigación y redacción

### **Martín Pahde Barragán**

Corrección y edición

### **Fer Zendejas Bernal**

Diseño editorial

## **2025, Comunicación e Información de la Mujer A.C. (CIMAC)**

Balderas 86, Colonia Centro, Alcaldía Cuauhtémoc

C.P. 06050, Ciudad de México, México

[www.cimac.org.mx](http://www.cimac.org.mx)

(52) 55.55.10.00.85

### **Licencia Creative Commons**

Permite copiar, distribuir y reproducir la obra, pero no con fines comerciales, siempre que se reconozca la autoría.

A nadie nos gusta exponer nuestras debilidades, aun cuando algunas ya hayan sido superadas. Hacerlo implica arrojo, conciencia de quienes somos. Poner a la luz los dolores, las afectaciones de la violencia en la vida de las periodistas, tiene como objetivo dimensionar los alcances de la onda expansiva de estas violencias, ya sea por la labor o en la labor periodística.

La violencia contra las periodistas trastoca todas las dimensiones de su vida con afectaciones severas. Todas y cada una de las periodistas que colaboraron en este diagnóstico son sobrevivientes de la misoginia, como muchas. Ninguna se ha dejado devastar por la violencia vivida, por el contrario, ha desarrollado estrategias de resistencia para seguir vivas en el sentido más amplio de la palabra. Abrir la puerta para compartir, con otras, las experiencias de la violencia vivida como mujeres periodistas, conlleva un grado de confianza, generosidad y resiliencia.

Como CIMAC hemos caminado de la mano con ellas, en la convicción que vivir libres de cualquier tipo de violencia en cualquier espacio, como mujeres periodistas, es un derecho que está enunciado, pero no ganado; por ello, seguimos abonando para que se haga realidad, para que ninguna periodista tenga que desarrollar estrategias de sobrevivencia para hacer periodismo.

Y como derecho, es obligación del Estado garantizar las condiciones para el ejercicio pleno de una vida libre de violencia para las mujeres y las niñas.

Con estas líneas hacemos un reconocimiento a todas ellas y agradecemos públicamente su disposición genuina para participar en este diagnóstico que busca poner luz en medio de la oscuridad.

Gracias: Acacia, Bambú, Bugambilia, Cactus, Helecho, Jacaranda, Pino, Roble, Schinus, Xicandra, Hortensia, Pirul, Laurel, Olivo, Quercus.

Lucía Lagunes Huerta  
Directora de CIMAC

## 06 Presentación

---

## 08 cómo se vive siendo una mujer periodista

---

## 21 Metodología

Características de las entrevistas y los círculos de reflexión

---

## 25 Resultados

Ellas

Cómo ha sido ser periodista para las mujeres que participaron en el diagnóstico

El proceso

Impacto de la violencia en su labor periodística

Integridad cuerpo-mente: Impactos de la violencia en la salud física, mental y emocional

Impactos de la violencia en lo personal, familiar y social

Resistencias

---

## 72 Reflexiones

---

## 78 Galería Fotográfica

---

## 81 Bibliografía

---

## *Somos CIMAC*

(Comunicación e Información de la Mujer A. C.)

somos una organización pionera en periodismo independiente y de investigación con perspectiva de género que abre espacios de participación para las mujeres en el periodismo, trabajamos a través del impulso a la organización de mujeres periodistas, la construcción de evidencia en materia de desigualdad, violencia y sexismo en los medios, y la defensa de la libertad de expresión y el derecho a la información de las mujeres.

Por medio de nuestro **Programa de Libertad de Expresión y Género**, realizamos procesos de documentación de las agresiones y atentados contra mujeres periodistas en y por el ejercicio de su labor, hacemos acompañamiento integral feminista y, defensa de los derechos humanos de las mujeres periodistas.

Es en el marco de este programa, y tras la publicación de varios informes en los que buscamos dar cuenta de las experiencias de las periodistas, de la discriminación y violencia que enfrentan por ser periodistas y por ser mujeres, por lo cual decidimos impulsar la realización de un diagnóstico que se centra en los impactos generados por la violencia —en sus distintos tipos y modalidades— ejercida contra ellas por su labor informativa.

Presencia

En particular, se abordan los impactos en tres dimensiones: a) la integralidad cuerpo-mente, b) personal, familiar y social y c) labor periodística.

Como es posible advertir, existe una condición de género que hace que las periodistas enfrenten no sólo la misma violencia que sus pares hombres, sino riesgos adicionales y diferenciados por el hecho de ser mujeres.

Este documento busca mostrar, a partir de las voces y experiencias de las periodistas, cómo aterriza en su vida cotidiana aquello que señalan los informes y la literatura internacional sobre la violencia que enfrentan al ejercer su derecho a la libertad de expresión.

Asimismo, se muestran las formas de resistencia exploradas que han utilizado las periodistas para hacer frente a la violencia estructural y sistemática que afrontan y que dan cuenta de su poderío y valentía. Porque, si bien es cierto que desarrollan su labor en un contexto adverso, ellas no dejan de moverse, de construir espacios seguros, de ejercer su derecho a la libertad de expresión, así como de apostar por la vida y el goce.

cómo  
se *vive*  
siendo  
una *mujer*  
*periodista*



**C**omenzaremos señalando que, para los efectos del presente diagnóstico, se entiende por periodistas a aquellas personas que observan, describen, documentan y analizan los acontecimientos; y documentan y analizan declaraciones, políticas y cualquier propuesta que pueda afectar a la sociedad, con el propósito de sistematizar esa información y reunir hechos y análisis para informar a los sectores de la sociedad o a esta en su conjunto (La Rue Frank, 2012).

No podemos perder de vista que este trabajo se realiza en un contexto sociopolítico complejo, en el que **la desigualdad social, económica y de género siguen siendo problemas a superar que generan violencia**, incluida la violencia de las estructuras criminales. Y que es de estas situaciones y problemáticas de las que informa el periodismo.

- > Llevar al conocimiento público una información que, a ciertos grupos les gustaría mantener en el anonimato, infortunadamente hace que dicha profesión conlleve riesgos que van desde bloqueos informativos, actos de intimidación, amenazas y agresiones físicas, hasta el asesinato.

De acuerdo al Reporte de la Directora General de la UNESCO, Audrey Azoulay, sobre la *Seguridad de los Periodistas y el Peligro de la Impunidad*, en ocasión del Día Internacional para Poner Fin a la Impunidad de los Crímenes contra Periodistas: “conocer la verdad es proteger la verdad” (2022). En 2021 América Latina y el Caribe fue la segunda región del mundo en donde ocurrieron más asesinatos de periodistas, registrando el 25% de estos, siendo México uno de los países con mayor número de víctimas mortales (UNESCO, 2022).

Asimismo, el reporte señaló que **en 2021 la tasa de asesinatos de mujeres periodistas se elevó a 11% comparada con el 6% del año previo.**

Por su parte, Irene Khan, Relatora Especial sobre la promoción y protección del derecho a la libertad de opinión y de expresión, en su

informe publicado en 2021 señaló que, las mujeres tienen muchas menos probabilidades que los hombres de aparecer en los medios de comunicación en todo el mundo.

Como temas de los reportajes, las mujeres solo aparecen en una cuarta parte de las noticias de televisión, radio y prensa escrita. Además, es menos probable que las perspectivas de las mujeres y los asuntos relativos a ellas lleguen al público. El desequilibrio de género en el modo en que los medios de comunicación ven la sociedad refuerza y perpetúa los estereotipos y los prejuicios.

También aseveró que, con frecuencia, en el marco de sistemas y estructuras patriarcales se utilizan interpretaciones de la cultura, la religión y la tradición que subordinan a las mujeres a fin de justificar leyes, instituciones, normas y reglamentos discriminatorios. Estos instrumentos desempoderan a las mujeres y socavan su capacidad para expresarse o definir su propia cultura, religión y tradición y, al mismo tiempo, les asignan la función de preservar las tradiciones y los valores culturales (Khan, 2021).

Lo anterior corrobora que **la violencia que enfrentan las periodistas por ejercer su derecho a la libertad de expresión, se recrudece con la violencia que viven por el hecho de ser mujeres**, entendiendo por esta violencia, cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público (LGAMVLV, 2007).

La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV) establece distintos tipos y modalidades de violencia contra las mujeres.

Los tipos de violencia hacen referencia a las áreas de afectación, a saber; **violencia física, psicológica, sexual, patrimonial y económica**. Por su parte, las modalidades tienen que ver con los espacios y ámbitos en donde la violencia se comete: familiar, institucional, comunitaria, laboral o docente, violencia política y violencia digital.

- > Diferenciar los tipos y modalidades de la violencia ayuda en términos conceptuales, sin embargo, **las mujeres somos seres integrales, por lo que la afectación de un tipo o modalidad de violencia afectará irremediablemente a otros ámbitos de nuestra vida.**

Por ejemplo, una periodista que vive violencia sexual en su espacio de trabajo, porque es acosada, también se ve afectada emocionalmente y es probable que esa violencia afecte su bienestar en sus espacios personales. Incluso puede tener afectaciones económicas si se toman represalias que afectan su trabajo o si se ve en la necesidad de dejar su empleo.

Es por ello que **resulta imprescindible entender la violencia de género como una violencia estructural que menoscaba los derechos de las mujeres, y de aquellas personas que no ostentan una masculinidad hegemónica**, al estar cimentada en un sistema patriarcal que se sostiene por medio de la subordinación. Porque el patriarcado no es solo un sistema de dominación, es un sistema de violencia estructural que tiene la capacidad de producir una naturalización de la desigualdad. Las mujeres viven una subordinación que es, en muchos casos, invisibilizada o naturalizada por las propias sociedades (Segato, 2003).

Esta serie de creencias construyen escenarios y narrativas en los que las experiencias de violencia que sufren las mujeres son minimizadas e incluso son ellas señaladas culpables por dicha violencia.

A lo largo de la vida las niñas, las adolescentes, las jóvenes, las maduras y las ancianas son objeto de agresiones sexuales, físicas, emocionales, verbales, patrimoniales y simbólicas.


La sociedad considera natural esta violencia; culpabiliza a niñas y mujeres, las señala como víctimas propiciatorias de los delitos en su contra y exonera a los hombres, en ocasiones se frivoliza y es parte del humor cultivado socialmente y de los chistes. En diversos círculos socioculturales la violencia es parte de las prácticas sociales y las relaciones entre personas, aún entre las confiables y próximas. Es frecuente esta violencia en el enfrentamiento de todo tipo de conflictos (Rusell y Hames, 2006).

Un ejemplo de ello es cuando se señala que las mujeres que continúan en una relación en la que viven violencia por parte de sus parejas, son responsables por no concluirla.

En el caso de las periodistas, por ejemplo, este señalamiento se da cuando se asume que ellas se ponen en riesgo por cubrir ciertos temas, por ir a ciertos lugares o por denunciar la violencia que viven.

Como señalan Rusell y Hames, en ambos casos se invisibiliza el verdadero problema, que radica en un sistema que vulnera los derechos de las personas y naturaliza la violencia.

Esto permite entender el **continuum de violencia en la vida de las periodistas**, ya que su labor implica, en primer lugar, ocupar el espacio público cuando, con base en los mandatos de género tradicionales, fueron socializadas para ocupar el espacio privado.

...Resulta imprescindible  entender la *violencia de género* como una violencia estructural que menoscaba los derechos de las mujeres, y de aquellas personas que no ostentan una masculinidad hegemónica.

Al mismo tiempo, las características de su trabajo (horarios variables, responder en los tiempos de la coyuntura y el propio trabajo en el espacio público), hacen que, en algunas ocasiones, ante los ojos de sus parejas, familias y comunidades sean juzgadas por no cumplir con los mandatos de género como madres y esposas tradicionales.

**Ellas, con su labor, resquebrajan una de las máximas patriarcales, el “calladita te ves más bonita”.** No, ellas no se callan, ellas hacen uso de su voz y la amplifican por medio de su trabajo.

→ Esta **desobediencia**, que sana porque crea nuevas narrativas y nuevos espacios para habitar, también es una desobediencia que **genera reacciones en sus espacios privados y públicos**, en los que se produ-




cen confinamientos simbólicos (la culpa, el estigma, la ridiculización, por mencionar algunos) y, reales (por ejemplo, la censura, los bloqueos informativos, procesos legales en su contra o el desplazamiento), los cuales se usan para mantenerlas vulnerables al dominio, la apropiación o explotación de sus cuerpos y mentes, como señala Mafer Solar Mancilla (2022).



Algunos de estos confinamientos son tipos de violencia de género y otros son impactos de la misma, porque usar su voz y resistir a la exclusión del espacio público, al que se nos ha sometido históricamente a las mujeres, conlleva para las periodistas, como se mencionó antes, riesgos adicionales y específicos que violan sus derechos humanos, incluido el derecho a la libertad de expresión.

Lo anterior puede verse reflejado en los siguientes datos.

El sondeo sobre acoso, hostigamiento y violencia sexual contra las mujeres que trabajan en medios periodísticos en México, realizado en 2019 por la Colectiva Periodistas Unidas Mexicanas #PUM, reveló que, de las 392 mujeres encuestadas, el 73% ha vivido una o más de las siguientes situaciones de violencia, independientemente de si ellas la reconocen o no como tal.

El sondeo muestra que:

-  Casi tres cuartas partes de las entrevistadas han vivido en su trabajo algún tipo de acoso, hostigamiento o agresión sexual.
-  Han recibido comentarios sobre su vestimenta. Frases en doble sentido y miradas lascivas son las formas más comunes. Sin embargo, hay un número considerable de casos en los que se condicionó el crecimiento laboral o la obtención de información y entrevistas a cambio de invitaciones personales o de carácter sexual.
-  La mayoría de estas situaciones ocurrieron en los sitios de trabajo y fueron perpetradas, en primer lugar, por compañeros periodistas y, en segundo, por algún jefe o superior.

-  En el caso de las reporteras y fotógrafas (quienes realizan gran parte de su labor fuera de la oficina), el 43% de estas situaciones las vivieron con fuentes, entrevistados y personal de agencias o de comunicación social.
-  La mayoría de las entrevistadas que ha vivido algún tipo de acoso, hostigamiento o agresión sexual en su trabajo no lo denunció ante sus superiores o personal de Recursos Humanos de sus organizaciones. Las pocas que lo hicieron reportan que no hubo ninguna consecuencia para el perpetrador.

De acuerdo a la información emanada del *Diagnóstico sobre mujeres periodistas en situación de desplazamiento forzado interno en México y de las obligaciones del Estado en materia de atención, prevención y protección "Dejar todo"* (CIMAC, 2022); las periodistas enfrentan distintos tipos y modalidades de violencia, entre los cuales se encuentran:

- a. Violencia física en la redacción y sobre el terreno, así como, amenazas digitales, incluyendo la violencia feminicida<sup>1</sup>.
- b. Violencia sexual: Agresiones sexuales, tocamientos y acoso tanto en sus espacios laborales como en línea y sobre el terreno.
- c. Amenazas de muerte y violación.
- d. Violencia digital, entre la que destaca el acoso, el troleo y el uso de imágenes íntimas sin consentimiento.
- e. Privación de la libertad por ejercer su derecho a la libertad de expresión.
- f. Desplazamiento forzado<sup>2</sup>.

Por su parte, la investigación #Medios Sin Violencia, cuyo objetivo fue analizar los protocolos de atención a la violencia de género contra

<sup>1</sup> Es la forma extrema de violencia de género contra las mujeres, producto de la violación de sus derechos humanos en los ámbitos público y privado, conformada por el conjunto de conductas misóginas que pueden conllevar impunidad social y del Estado y puede culminar en homicidio y otras formas de muerte violenta de mujeres.

<sup>2</sup> Entendiendo que este es un tipo de migración involuntaria como resultado de persecución, violencia, conflictos armados, violaciones a derechos humanos o acontecimientos que alteran gravemente el orden público (CIMAC, 2022).

mujeres periodistas en medios de comunicación, en la que se examinaron 95 medios de 14 países de América Latina y el Caribe, reveló en *Comunicación para la igualdad* (UNESCO, 2024) que:

- a. De 108 respuestas recibidas, en 96 se registraron experiencias de violencia.
- b. El 57% de los medios no tienen protocolos de violencia de género.
- c. Sobre los ámbitos (modalidades) en los que sucedió la violencia, el 48% se dio en el ámbito físico principal de trabajo (redacciones, estudios); el 27% en entornos digitales (redes sociales, correos electrónicos); el 15% en la combinación de ambos espacios y el 9.5% en ámbitos laborales expandidos (coberturas, viajes).
- d. Respecto a las formas de violencia (tipos) el 65% vivió violencia psicológica, el 28% violencia sexual (se habla específicamente de acoso), el 12.5% violencia física y el 5% violencia económica.
- e. Sólo el 28% realizó denuncias.
- f. En el 41.5% de los casos hubo represalias contra las personas que denunciaron: fueron despedidas, amenazadas, se les recortó trabajo y/o se les pidió la renuncia.
- g. Con relación a los agresores<sup>3</sup> off line, en el 49% de los casos provinieron de personas con cargos jerárquicos superiores, en el 27% de colegas con igual rango y en el 9% de varones con poder e influencia externos a los medios.
- h. Sobre los agresores on line, el 31% era parte del sector gubernamental y político, el 22% de un medio periodístico y el 15% de sectores antigénero<sup>4</sup> (en algunos casos también vinculados a la política).
- i. En el 54.5% de estos casos los agresores no fueron sancionados.

**Estos datos son un claro ejemplo de que “los actos de violencia contra las periodistas no son actos aislados, sino que son sintomáticos**

<sup>3</sup> En esta investigación se distingue entre agresores off line y agresores on line. Los primeros son aquellos que ejercen la violencia en el espacio físico (público o privado) y los segundos los que lo hacen en el espacio digital.

<sup>4</sup> Es decir, grupos que se encuentran en contra de los derechos de las mujeres y devalúan el enfoque de género.

**de un patrón de discriminación estructural contra las mujeres, que tiene sus raíces en conceptos referentes a la inferioridad y subordinación de las mujeres ante los hombres”** (CIDH, 2018). Si bien ningún acto de violencia es aislado, porque se circunscribe en sistemas de opresión como el capitalismo y el patriarcado; es innegable que la discriminación estructural contra las mujeres coloca a las periodistas en una situación de riesgo adicional con relación a sus compañeros, la cual les impide ejercer plenamente su derecho a la libertad de expresión y a una vida libre de violencia.

A pesar de dicha evidencia, **hoy en día se sigue minimizando la violencia que se ejerce contra las periodistas** asumiendo, como se señaló antes, que son *víctimas propiciatorias* (Russell y Hames, 2006), o que son gajes del oficio, con lo cual se invisibilizan las especificidades de sus experiencias por su condición de género. Asimismo, son insuficientes las estrategias y acciones gubernamentales para garantizar a las periodistas su derecho a una vida libre de violencia y a la libertad de expresión.

- > Los Estados tienen tres conjuntos de obligaciones positivas: prevenir, proteger e investigar, juzgar y sancionar penalmente a los responsables de actos de violencia contra los y las periodistas y quienes trabajan en los medios de comunicación (CIMAC, 2022). También tienen la responsabilidad de reparar en aquellos casos en los que haya habido una afectación a los derechos humanos de las personas, a consecuencia de la violencia institucional.

En consecuencia, con estas responsabilidades en México y, con base en la Ley para la Protección de Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas, se creó en junio de 2012 el **Mecanismo de Protección para Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas**, el cual en su artículo 1 señala que tiene por objeto “establecer la cooperación entre la Federación y las entidades federativas para implementar y operar las medidas de prevención, medidas preventivas y medidas urgentes de protección que garanticen la vida, integridad, libertad y seguridad de las personas que se encuentren en situación de riesgo como consecuencia de la defensa o promoción de los derechos humanos, y del ejercicio de la libertad de expresión y el periodismo” (DOF, 2012).




De acuerdo con el Informe Estadístico de agosto de 2024 (SEGOB, 2024), del Mecanismo de Protección, actualmente, de las 1994 personas beneficiarias del Mecanismo, 674 son periodistas y de esta cifra el 28.4% representa a mujeres periodistas. Las seis entidades con más periodistas dentro del Mecanismo son CDMX (89), Guerrero (81), Quintana Roo (52), Tamaulipas (52) y con 32 personas Oaxaca y Puebla.

En lo que refiere a los tipos de agresiones, se señala que, de un total de 686, 485 corresponden a amenazas, 166 a agresiones físicas y 35 tie-

nen que ver con secuestro y privación de la libertad. Asimismo, se informa que en el 45% de los expedientes concluidos se ha determinado el cese de medidas de protección por la disminución del riesgo.

Por su parte, en el reporte de la Fiscalía Especial para la Atención de Delitos cometidos contra la Libertad de Expresión (FEADLE) correspondiente al mes de septiembre de 2024, en el

**...son insuficientes las estrategias y acciones gubernamentales para garantizar a las periodistas su derecho a una vida libre de violencia y a la libertad de expresión.** 

total de indagatorias iniciadas por delitos contra periodistas, aparecen dos datos que pudieran reflejar algunas de las situaciones de violencia que enfrentan las periodistas en el desempeño de su labor, asociadas a su condición de género. Las indagatorias relacionadas con hostigamiento sexual o abuso sexual y las relacionadas con delitos contra el honor.

De 2010 a 2024 se reportan dos indagatorias relacionadas con hostigamiento sexual o abuso sexual, una del año 2018 y otra en 2024, y una indagatoria relacionada con delitos contra el honor en el año 2010. Sin duda, contar con una Fiscalía Especial para la Atención de Delitos cometidos contra la Libertad de Expresión (FEADLE), una Ley y un Mecanismo de Protección para Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas, es un avance y una conquista de la sociedad civil organizada que requiere voluntad política.

Sin embargo, **dado que la desigualdad que viven las mujeres y la violencia de género son estructurales, en la praxis resulta complejo despojarse de una mirada patriarcal e incorporar el enfoque de género**, situación que puede conducir a actos discriminatorios u omisiones que obstaculicen el acceso a la justicia y al ejercicio de derechos humanos, así como revictimizarlas.

Por ejemplo, sobre el informe del Mecanismo de Protección llama la atención que, la división de los tipos de agresiones que vivieron las y los periodistas sólo sea en agresiones físicas y amenazas, con lo cual se invisibilizan las experiencias de violencia que viven las periodistas en razón de su género; o bien, resulta interesante pensar en las razones por las cuáles de las 674 personas dedicadas al periodismo, y que son beneficiarias del Mecanismo de Protección en 2024, sólo el 28.4% sean mujeres.

Y qué decir de las dos indagaciones en sus 14 años de existencia que reporta la FEADLE por hostigamiento o abuso sexual, cuando otros datos -como los compartidos en este mismo apartado- y la experiencia de las periodistas demuestran que es una situación con la que lidian recurrentemente.

¿Será que la perspectiva de género se encuentra más a nivel de las narrativas, pero que en la praxis hay una ausencia de la misma, lo cual ocasiona que se desechen solicitudes de protección de mujeres periodistas, porque los criterios que se utilizan actualmente no dan cuenta del riesgo que ellas corren? ¿Será que la violencia que viven las periodistas, por su condición de género, se desestima y el marco institucional no alcanza en la praxis para protegerlas y garantizarles el acceso a la justicia? ¿Será que a pesar de los avances obtenidos se sigue pensando en un periodismo hecho desde y para los hombres, que cuide a los hombres?

→ **En medio de todo ese contexto, las periodistas siguen realizando su trabajo.** Descubren que también viven violencia, que no sólo informan sobre ella. Se niegan a quedarse en el lugar de víctimas y construyen sus resistencias. Desobedecen, transgreden, encuentran esas formas de zafarse de las exigencias patriarcales del sacrificio, el silencio y la resignación; tanto en el espacio público como en el privado.

Este esfuerzo es valioso. **Es un ejercicio real y concreto de la premisa feminista “lo personal es político”<sup>5</sup>**, porque las mujeres necesitamos que nuestra participación en la vida pública deje de ser una prolongación de la exigencia de ser agradables, serviciales y bonitas o que la participación en el espacio público tenga como costo la supresión de nuestra vida personal y el desdibujamiento de nuestra humanidad. Es decir, que vivamos sólo para habitar el espacio público, cumplir con las actividades de trabajo y renunciar a los deseos personales, desde el sacrificio de nuestro bienestar.

Por eso, como dice Marcela Lagarde (2012), “requerimos relacionar lo personal con lo social y lo político: hacer cada día una pequeña innovación en nuestra vida personal, en nuestra vida privada: eliminar formas de relación, trato y convivencia que humillen o dañen, eliminar formas de ser inequitativas. Es imprescindible que, al participar en cualquier movimiento, acción o intervención, la sociedad civil y la sociedad política sean permeadas con esta perspectiva de género” (Lagarde, 2012).

Porque **las periodistas, a pesar del contexto hostil en el que se desenvuelven, no son definidas por la violencia y sus impactos**. Estos están ahí, hablando de todo lo que necesita ser modificado, de las ausencias y fallas del Estado, de lo que debería garantizar.

---

<sup>5</sup> Esta frase feminista se le atribuye a Carol Hanisch y se popularizó en los 70`s convirtiéndose en una de las consignas más importantes en el feminismo.

Todas, como sobrevivientes que son de la violencia de género, resisten de múltiples formas. Son estas resistencias las que hablan de ellas, de su fuerza, de su valentía, de su creatividad y de lo que, a lo largo de muchos años, otras han construido para hacer exigibles los derechos humanos de las mujeres. Sus resistencias se conectan con quienes las antecedieron y con quienes las miran como referentes.

De ellas habla su arrojo, su empeño en aportar a un mundo más justo, sus sueños y sus acciones para cuidarse personal y colectivamente.



# Metodología

**P**ara acercarnos a conocer las experiencias de las periodistas y los impactos de la violencia en sus vidas, **quisimos asegurarnos de utilizar una metodología que se alejara del extractivismo epistémico** y reconociera, por un lado, la sensibilidad de la información que compartieron y, por otro, que hablar de estas experiencias las removería emocionalmente, porque siguen lidiando con la violencia en su día a día.

También pensamos en una metodología que nos ayudara a romper con la exigencia a la que están sometidas constantemente a consecuencia de los estereotipos de lo que es ser una “buena periodista”, entre los que destacan mostrarse estoicas, objetivas, siempre priorizando su trabajo y haciendo a un lado su parte humana.

Es por ello que **decidimos usar una metodología que, además de facilitar sus narraciones, hiciera espacio para la afirmación de sí mismas, el acuerpamiento con otras y el cuidado colectivo.**

- > Desde el primer contacto y, **tras confirmar su deseo de participar, se les solicitó que pensarán en un árbol o planta que las representara y por qué. Esta analogía fue utilizada para conocer cuáles son aquellas cosas que les hacen sentirse nutridas y cuáles, por el contrario, les restan los nutrientes.**

Esta información también servirá en este diagnóstico para cuidar la confidencialidad de las periodistas al nombrarlas con el árbol o la planta elegida cuando se haga mención a sus palabras, para dar cuenta de sus experiencias. En los casos en que más de una periodista eligió la misma planta o árbol, se buscaron otros nombres con los que se conoce a dicha planta para diferenciarlas.

Decidimos llevar a cabo dos estrategias que nos permitieron conocer sus experiencias, ofrecer un espacio de encuentro con otras periodistas y de cuidado por parte de quien coordinó el proceso.

La primera de ellas fue un ciclo de **cuatro círculos de reflexión** (CR) en modalidad virtual, en los cuales se cubrieron las características señaladas en el párrafo anterior. La segunda consistió en **entrevistas semiestructuradas** a periodistas que no participaron en los CR, las cuales concluyeron con una sesión de cuidado colectivo en línea para ellas.

Al cierre de ambas estrategias, las periodistas respondieron un cuestionario para recoger información que se utilizó para caracterizarlas y mirar las coincidencias en sus procesos.

## Características de las entrevistas y los círculos de reflexión

Las **entrevistas** tuvieron una duración aproximada de 90 minutos cada una y se realizaron utilizando un guión que buscó explorar las dimensiones descritas anteriormente. A saber: la integralidad cuerpo-mente, lo familiar y social, y la labor periodística. Así como las resistencias frente a la violencia. Algunas de estas se llevaron a cabo de manera presencial y otras virtual.

Los **círculos de reflexión** se realizaron en línea, tuvieron una duración de 12 horas, divididas en sesiones de tres horas cada una.

Sabemos por nuestra experiencia en el acompañamiento psicosocial que los espacios de encuentro con otras son importantes, dado que el aislamiento es una de las consecuencias y finalidades de la violencia que enfrentan las mujeres, por lo que cuidar la dinámica del grupo y a sus integrantes fue una prioridad.

Es por ello que para participar se pidió a las periodistas que se comprometieran a estar en la mayoría de las sesiones —al menos tres de las cuatro—. Adicionalmente, su participación en cada sesión fue importante porque, si bien en todas se abordaban las dimensiones señaladas, en cada una se profundizó en una de ellas.

Durante las sesiones de los **CR se hizo uso de técnicas lúdicas y somáticas para explorar los sentires y pensares** emanados de sus experiencias en las dimensiones establecidas. El orden de acción fue el siguiente:

**En el primer círculo se abordaron los impactos de la violencia en su vida profesional.** Decidimos iniciar por esta dimensión, porque por nuestra experiencia en el trabajo con periodistas, sabíamos que es esta sobre la que tienen más identificados los impactos. Fue también una forma de cuidar que esta dimensión no opacara las otras, ya que es de lo que más suelen hablar.

**El segundo CR se enfocó en la integralidad cuerpo-mente, es decir, en los impactos en su salud física, mental y emocional.** Se decidió continuar con esta dimensión, porque en la primera emergieron las afectaciones a su salud y orgánicamente se conectaba una sesión con la otra. Fue parte de escuchar al grupo y seguir sus narraciones.

En esta sesión se utilizó una técnica denominada, “el mapa de las emociones”, que consistió en dibujar una silueta que las representaba, identificar y señalar en qué partes de su cuerpo sienten con mayor frecuencia las emociones (placenteras y displacenteras), qué hacen o pueden hacer para afrontar las displacenteras y expandir las placenteras, así como, explorar qué expresiones tienen en su cuerpo (si generan síntomas o no) y si suelen relacionarse con algún ámbito de su vida.

**En la tercera sesión de los círculos de reflexión, compartieron sobre los impactos en su vida personal,** considerando la relación consigo mismas, la vida en pareja, con su familia y con su comunidad.

Para detonar la reflexión y conversación se utilizó una técnica llamada “la rueda de la vida”, en la que ellas identificaron su nivel de satisfacción en los siguientes aspectos: a) relación con ellas, b) relación con su sexualidad, c) relación con sus familias, c) relación con vida de pareja, d) relación con sus comunidades.

Finalmente, **en la cuarta sesión, hablaron sobre sus resistencias.** Es decir, sobre las formas en que ellas hacen frente a las situaciones de violencia que enfrentan en y por su labor periodística.

Compartieron cómo, desde sus recursos y condiciones personales, han buscado moverse del rol de víctimas y conectar con su capacidad de agencia para reconocer su valentía y poderío.



# Resultados



## Ellas

**En el proceso participaron 15 mujeres periodistas** que respondieron a nuestro llamado para ser parte de este diagnóstico y son originarias de diez estados de la República Mexicana. A saber: Aguascalientes, Veracruz, Chiapas, Ciudad de México, Estado de México, Guanajuato, Guerrero, Michoacán, Nuevo León y Tlaxcala.

Son mujeres diversas, no sólo en relación con los espacios territoriales que habitan, sino también respecto a su edad, orientación sexual, estado civil, intereses y el tiempo que llevan dedicándose al periodismo.

Como señalamos en el apartado de metodología, les pedimos que pensarán en un árbol o planta con el que se identificaran, así como, cuáles son aquellos elementos que les nutren o restan los nutrientes en su vida diaria.






Estas preguntas nos permitieron conocer sobre otras áreas de sus vidas que no suelen ser visibles cuando pensamos en las periodistas, pero que también les dan sentido y forman parte de sus recursos y herramientas.

Las quince mujeres que participaron en el diagnóstico son, sin duda, extraordinarias periodistas, pero son mucho más que ello. Son mujeres que sueñan, que aman, que tienen familias y proyectos. Ellas son:



<b>Periodista</b>	<b>Edad</b>	<b>Años en el periodismo</b>	<b>Sobre ella</b>
<b>Jacaranda</b>	29	6.5	Su sensibilidad le permite conectar con lo más bello que hay en las personas; pero también con su dolor. Le gusta manejar, disfruta del tiempo consigo misma y no tiene miedo de mostrar sus distintas facetas.
<b>Xicandra</b>	36	16	Es perseverante, cuestionadora y sabe conservar la sonrisa. Sabe habitar los días de primavera, cuando se siente llena de flores y también aquellos de otoño en los que practica el dejar ir.
<b>Bambú</b>	34	13	Sabe conectar con el lado luminoso de las situaciones y animar a las personas. Se rehúsa a dejar de hacerlo porque eso mantiene su llama encendida.
<b>Hortensia</b>	58	33	Su sabiduría conjuga con la de quienes han caminado antes que ella y con la de aquellas con quienes comparte camino. Le apasiona reflexionar sobre quién es, qué quiere seguir haciendo en su vida y cómo quiere hacerlo.
<b>Pirul</b>	61	42	Las necesidades de las otras personas y de los seres vivos son importantes para ella, la hacen movilizarse. Ama a los perros, los rescata y los cuida. Se sabe fuerte, viva, y en sanación.
<b>Acacia</b>	46	30	Gusta de la lectura por las noches y por la mañana. El tiempo para estar consigo misma es imprescindible. Si es en la naturaleza, mejor.
<b>Roble</b>	57	24	Se asume como una soñadora y una guerrera. No se da por vencida para defender sus ideales y ha aprendido que necesita y merece estar bien, que sólo así puede apoyar a otras personas.
<b>Pino</b>	36	16	Es gentil y empática. Está descubriendo que puede construir vínculos y espacios seguros para ser ella en libertad. Usa su creatividad para remodelar muebles y embellecer su espacio.

<b>Periodista</b>	<b>Edad</b>	<b>Años en el periodismo</b>	<b>Sobre ella</b>
<b>Schinus</b>	38	15	Tiene el don de la palabra y lo usa para narrarse, pero también para devolverle a las otras un espejo amoroso de lo que mira en ellas. Es una aliada y cómplice.
<b>Bugambilia</b>	40	20	Sabe que su vulnerabilidad la hace fuerte. Se permite mostrarla en los espacios en que se siente segura. Su nobleza abraza a otras y también a sí misma.
<b>Cactus</b>	50	24	Va de un lado a otro, es inquieta. Está llena de energía y la comparte. Le apasiona apoyar a las personas de su comunidad y sabe disfrutar de las pequeñas cosas.
<b>Laurel</b>	39	15	Es aguerrida y tenaz. No tiene miedo de usar su voz para defenderse y defender a otras personas. Reconoce su valor y lo protege. Está dispuesta a decir que no, si la propuesta no la honra.
<b>Helecho</b>	36	Sin dato	Le gustan las plantas y tiene un pequeño jardín en casa al que protege de sus tres perros que dice, son devoradores de plantas.
<b>Olivo</b>	50	21	Le hace bien estar tranquila. Disfruta leer y documentarse. Pintar botellas y respirar son herramientas que pone en práctica para cuidar su bienestar.
<b>Quercus</b>	37	13	Es sonriente y amable. Sabe adaptarse a las circunstancias, sin dejar de mirarse y escuchar lo que su cuerpo le dice. Aprender a escucharlo ha sido un autoregalo poderoso.

Algunos de los elementos que mencionaron que **les nutren** son:

-  **Me nutre el optimismo. Sé que hay algo que hace que las cosas sucedan por algo y nos libran de otras.** (Bambú)
-  **Me nutre lo colectivo, la reflexión, el cuidado colectivo.** (Hortensia)
-  **Me nutro de música, cine, caminar, lavarme las manos, ponerme a cantar...** (Pino)
-  **Me nutre el mocosito que está aquí, mi perrito, mi novia, mi familia. Ir a conciertos me hace muy feliz. Pasar tiempo haciendo cosas sencillas, cuidando mis plantas, cambiándoles de maceta.** (Helecho)
-  **Me nutren mucho estos espacios de intimidad conmigo, que trato de tenerlos a como dé lugar.** (Acacia)

En cuanto a los **aspectos que les hacen perder sus nutrientes** es posible advertir coincidencias relacionadas con aquellas situaciones con las que están en contacto cotidiano, por su trabajo periodístico y los impactos de la violencia derivada de esta labor. La mayoría señaló situaciones asociadas a la desigualdad, la injusticia, la indiferencia y la violencia.

-  **Lo que no me gusta y no me nutre son los muros y las limitaciones, sobre todo en nuestro trabajo, la gente que no nos quiere ver y nos limita. Puede ser la autoridad, gobierno, las personas que nos rodean, todo lo que nos limita. Que no nos dejan expresar...** (Acacia)
-  **Lo que me apachurra es que aquí en mi estado hay mucha violencia, inseguridad, desaparecidos. Estamos en foco rojo y de pronto no podemos comunicar, contribuir a la humanidad.** (Olivo)

- ✿ **Ver muertes, ver accidentes, ver agresividad de la gente. Me resta y me cansa bastante tener que estar lidiando con gente negativa que nomás tiene ganas de andar criticando.** (Jacaranda)
- ✿ **No me nutre la falta de empatía, de sinceridad, a mí me molesta mucho el gobierno municipal que no cuida a la ciudadanía.** (Cactus)
- ✿ **Me llena de desesperanza ver cómo las víctimas somos revictimizadas todos los días, somos señaladas como si fuéramos delincuentes. No somos tratadas con dignidad. No somos tratadas con respeto.** (Roble)
- ✿ **Siento que me resta mucha energía los episodios violentos. La injusticia es terrible para mí. Que no valoren nuestro trabajo en el ámbito profesional.** (Bugambilia)

Sobre los elementos que les restan nutrientes vale la pena hacer una distinción entre aquellos que, por un lado, como nos muestra Jacaranda —quien cubre la nota roja—, tienen que ver con situaciones de las cuales no son afectadas directamente, pero sí hay un impacto, porque ocurren en el contexto que habitan, sea municipal, estatal o nacional y es la realidad a la que se enfrentan como periodistas y ciudadanas.




Por otro lado, se encuentran aquellos que tienen que ver con situaciones que las afectan directamente, como en el caso de Roble, quien enfrenta varios juicios a raíz de la violación a sus derechos humanos, en el cumplimiento de su trabajo como periodista, algunos de ellos iniciados en la búsqueda de justicia y otros más iniciados en su contra por quienes quieren acallar su voz y/o quedarse con el fruto de su trabajo.

Con la finalidad de conocer un poco más de su experiencia, compartimos la siguiente información:

- a. El 81.8% de ellas refirió que, en su actual lugar de trabajo, o en el último —si ahora son independientes—, no contaban con mecanismos para prevenir y atender la violencia experimentada por ser periodistas.

- b. El 45.5% señaló que en el pasado tuvo que dejar su lugar de residencia para salvaguardar su integridad por cuestiones asociadas a su profesión. El 18.2% se encuentra actualmente fuera de su lugar de residencia por este motivo. El 18.2% no ha tenido que dejar su ciudad, pero sí cambiarse de casa para cuidar de su seguridad e integridad, y el 18.2% señaló que nunca ha tenido que dejarlo.
- c. El 100% de las periodistas ha denunciado los actos de violencia que ha vivido en el ejercicio de su profesión. El 54.5% denunció ante sus jefas o jefes, el 72.7% frente a medios de comunicación, el 72.7% lo hizo de forma legal, frente a las instancias correspondientes y el 45.5% ante mecanismos de derechos humanos nacionales e internacionales.
- d. El 81.8% señaló haberse sentido revictimizada al denunciar la violencia que vivió.
- e. El 27.3% de las periodistas son beneficiarias actualmente del Mecanismo de Protección para Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas. El 27.3% fue beneficiaria alguna vez, el 9.1% solicitó su incorporación y fue rechazada, y el 36.4% nunca lo ha solicitado.
- f. El 36.4% ha considerado dejar de ejercer el periodismo en otros momentos de su vida, el 27.3% lo está considerando actualmente, y el 36.4% nunca lo ha considerado.

Al preguntar sobre las razones para abandonar su profesión, estas fueron algunas de las respuestas:

-  *Por la violencia contra las mujeres periodistas, tanto de personajes públicos y privados, como del mismo gremio de periodistas (hombres y mujeres), así como por la precariedad laboral, y la poca empatía de las audiencias que, muchas veces, también son agresores y agresoras. (Pino)*
-  *Porque la presión y violencia; psicológica, económica y social han sido tan fuertes que llegué a querer perder la vida. (Schinus)*
-  *Porque pareciera que no tenemos derechos de ningún tipo, ni siquiera a un salario digno o servicios médicos, a pesar de lo que conlleva el ejercicio del periodismo. (Bugambilia)*

## Cómo ha sido ser periodista para las mujeres que participaron en el diagnóstico

La experiencia de las periodistas coincide con lo señalado en el apartado anterior. **La violencia que han vivido en el ejercicio de su labor periodística se recrudece y se torna específica por su condición de género.**

La violencia de género que viven es tan compleja que, como se ha señalado anteriormente, afecta distintos ámbitos de su vida, al estar experimentando distintos tipos y modalidades de violencia al mismo tiempo. **Muchas de estas expresiones de la violencia son difíciles de identificar como tal, dado los estereotipos de género y las exigencias sociales que de ellos emanan.**

El siguiente caso ejemplifica muy bien lo señalado en el párrafo anterior:

**Xicranda** decidió utilizar el apoyo de su madre para construir un medio con varias plataformas (páginas) digitales. Lo hizo pensando en invertir en su profesión, porque le apasiona y, porque era una forma de cuidar de sí misma.

Más adelante decidió compartir su medio con su ahora ex pareja, quien también ejerce el periodismo. Parecía lo más lógico que ahora su sueño se volviera un sueño conjunto y la forma de garantizar el sustento de la familia que conformaron.

Durante varios años, con el argumento de cuidar de su seguridad, su ex pareja le pidió que dejara de firmar sus notas y se ofreció a hacerlo por ella, así, según él, ella no correría ningún riesgo. Es así cómo durante varios años su trabajo no fue visible hasta que su hermana le recomendó que regresara a firmar su trabajo, porque si más adelante deseaba buscar ser parte de algún otro proyecto, nadie la conocería.

Asimismo, al volverse el proyecto familiar, ella dejó de recibir dinero por su trabajo, porque su pareja asumió la administración de los recursos financieros. Después de darse cuenta que habían pasado años sin reci-



bir un pago por su trabajo y tras algunas experiencias en las que se sintió incómoda por no traer dinero consigo, solicitó a su ex esposo que le comenzara a dar una cantidad mensual. Él respondió: "cada mes te voy a depositar 500 pesos para que tú los ocupes para lo que tú quieras".

Por si lo anterior fuera poco, Xicranda fue despojada de algunas de las plataformas de su medio después de confrontar a su esposo por una infidelidad. Enseguida, él cambió los datos de acceso para que ella ya no pudiera entrar y se nombró dueño comercial.

Desde entonces, ella lucha por recuperar sus plataformas y hacer crecer la que él le dejó, que era una con pocos seguidores.

No ha sido fácil, entre otras cosas, porque acreditar la violencia que vivió frente a autoridades poco sensibles es un reto y, porque llegó a dudar de que podía sacar adelante el trabajo sola, aunque paradójicamente fue ella quien levantó su medio de comunicación.

Hace crecer la plataforma que aún conserva mientras lidia con mensajes de odio y desprestigio por parte de la familia de su ex pareja en sus redes sociales, observa cómo él se presenta como una ex pareja y un padre modelo en conferencias, y mientras busca que el Mecanismo de Protección a Personas Defensoras y Periodistas reconozca los riesgos que corren ella y sus hijos, en su estado, debido a su profesión.

Esto último es otro ejemplo de lo difícil que resulta para las periodistas que sus experiencias de violencia sean reconocidas. Porque mientras **Xicranda** vivió con su ex pareja, ella y sus hijos contaron con las medidas de protección que le asignaron por él, por el trabajo periodístico difundido en el medio que compartían, y ahora que se separaron, se da por hecho que el riesgo se extinguió, aun cuando el trabajo continúa y ella ha enfrentado situaciones que la ponen en riesgo, igual que a sus hijos.

Como es posible advertir, en el caso de Xicranda, los tipos de violencia que están presentes son la económica, patrimonial y psicológica. Mientras que, la violencia familiar, institucional y digital son las modalidades que enfrenta.

Su caso es complejo por varias razones, las cuales, para ser vistas requieren mirarse desde el enfoque de género, ya que de lo contrario se corre el riesgo de banalizar los tipos y modalidades de violencia que ha vivido.

Por ejemplo, toda la violencia que sufrió por parte del padre de sus hijos, bajo el estandarte del amor y la protección, así como la violencia digital que ha enfrentado por parte de los familiares de este, podrían no considerarse violencia, ya que ocurren en el ámbito privado y digital. Además, para reconocer el despojo de su patrimonio, es necesario analizar los entramados del amor romántico como una estrategia de subordinación hacia las mujeres.

En algunos casos esta estrategia también es utilizada con otros fines, como los que describió **Hortensia** hablando de una colega a la que acompañó:

***Le ponen a un tipo para que la enamore y se va a vivir con él. Lo que querían era saber quién le pasaba la información, quiénes eran sus fuentes. Eso es una perversión. Están usando uno de los elementos de la conformación femenina que es el amor como un instrumento de control y violencia.***

Asimismo, los efectos de la violencia psicológica, como dudar de sus capacidades, resignarse a no firmar sus notas o no recibir un pago por su trabajo podrían juzgarse con ligereza como elecciones personales, si no se entiende lo estructural de la violencia de género.

→ **Hemos decidido iniciar con el caso específico de Xicranda, porque muestra la complejidad de los impactos de la violencia que viven las periodistas y seguramente ayudará a que la lectura de los siguientes datos se reconozcan como una muestra** y no como la experiencia total, porque si es algo que viven día a día, no es difícil intuir que hay más experiencias que contar.

Es importante señalar que las cifras, que a continuación se presentan, hacen referencia a **experiencias específicas de violencia asociadas a su labor periodística**, tanto en sus espacios de trabajo, como en las calles o en sus casas.


Y no está de más decir que, ninguna de ellas tendría que atravesar por todo ello por ejercer su derecho a la libertad de expresión y contribuir a que las personas que integramos la sociedad mexicana podamos ejercer nuestro derecho a la información.

- a. El 80 % de las periodistas narraron experiencias de violencia psicológica.
- b. El 53.3% de las mismas relataron experiencias de violencia económica.
- c. El 33.3% de las periodistas describieron experiencias de violencia sexual.
- d. El 13.6% de las periodistas narraron experiencias de violencia patrimonial.
- e. El 26.6% de las entrevistadas contaron experiencias de violencia física.
- f. El 20 % de las periodistas relataron experiencias de violencia familiar.
- g. El 40% de las periodistas narraron experiencias de violencia institucional.
- h. El 6.6% de las periodistas narraron experiencias de violencia en la comunidad.
- i. El 26.6% de las periodistas narraron experiencias de violencia digital.
- j. El 93.3% de las periodistas narraron experiencias de violencia laboral.

Las experiencias se han agrupado por **tipo y modalidad de violencia** —acompañados de la definición que da la LGAMVLV sobre estos—, sabiendo que, **las afectaciones trascienden un solo tipo o modalidad y se interconectan unos con otros.**

—> La **violencia psicológica** es cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas,

rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio.

 **Mi compañero me decía "pendeja con suerte", "eres una ignorante". Decía que él me iba a enseñar periodismo si le daba la mitad de mi salario.** (Pino)


 **Él (un compañero de trabajo) ganaba más y toda la responsabilidad caía sobre mí. Un día me convierto en "Órale pendeja, muévete pendeja".** (Pirul)


 **Una de las primeras agresiones que viví fue una amenaza de muerte.** (Quercus)

Los primeros dos testimonios muestran cómo las periodistas son menospreciadas y se desacredita su conocimiento y experiencias. Esto de tanto ser escuchado llega a ocasionar que duden de sus capacidades o se desgasten en demostrar que son buenas en su trabajo.

El tercer testimonio da cuenta del miedo que se infunde a las periodistas y que puede ocasionar que dejen de publicar su trabajo y/o se vea afectada su salud mental y emocional.

→ La **violencia económica** es toda acción u omisión del agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral.


 **Puedes seguir con el trabajo, pero te vamos a pagar la mitad.** (Bambú)


 **Me pagaban bien poquito. Me mandaban a cubrir fuera (de su ciudad) a una feria y no me pagaban para trasladarme.** (Bugambilia)

La precarización en la vida profesional de las periodistas es un claro ejemplo de la desigualdad de género y afecta el desarrollo de su profesión porque las obliga a buscar más de un trabajo para poder subsistir y/o vivir precarizadas.

—> La **violencia sexual**, es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que, por tanto, atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto, y cualesquiera otras formas análogas que lesionen o sean susceptibles de dañar la dignidad, integridad o libertad de las mujeres.

 **Siempre he enfrentado acoso en mis trabajos.** (Laurel)

 **Cada que llegaba era verme las piernas, abrazarme. No les importaba dónde trabajaba y qué hacía, ni nada, el tema era toquetearme.** (Hortensia)

 **Como reportera viví cómo esos políticos hombres de repente se querían propasar. Una vez iba a una entrevista con el alcalde y me acompañó un compañero. Nos fuimos juntos y el alcalde ya no me quiso dar la entrevista (la habían acordado) porque me dijo “no, yo te invité a ti porque quería comer contigo”.** (Xicranda)

Esta violencia muestra claramente cómo la condición de género las hace vivir situaciones específicas por ser mujeres.

En los tres testimonios es posible ver cómo las periodistas son tratadas como objetos, con connotaciones sexuales a las que sus pares varones no se enfrentan por su condición de género. Es decir, puede haber hombres que hayan experimentado violencia sexual, pero no es una situación generalizada. Como sí lo es en el caso de las mujeres.

—> La **violencia patrimonial** es cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos

personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima.



**Me doy cuenta que él me elimina de las páginas (del medio que ella construyó). Se pone como dueño comercial de una de las páginas y con la otra estaba haciendo lo mismo, pero yo me alcanzo a dar cuenta. Hablé con él y logré que no me dé de baja del portal como administradora del portal, pero él está como dueño comercial. Hasta el momento estoy en la lucha de poder recuperar y quitarlo a él como dueño comercial. Es una cuestión difícil.** (Xicranda)



**Me hizo que le vendiera una acción (su socio) en cinco mil pesos porque yo tenía mucha necesidad de dinero.** (Roble)

En ambos testimonios las periodistas fueron despojadas de su patrimonio profesional y, posteriormente, desacreditadas al reclamar lo que les pertenecía, aunque fue una persona quien se los quitó, hubo una comunidad que legitimó esta violencia. Entre otras cosas, porque se asume que son ellos los dueños del dinero, de los bienes e incluso los dueños de los saberes y conocimientos que posibilitaron levantar un medio informativo.

—> La **violencia física** es cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones, ya sean internas, externas, o ambas.




**Una camioneta se estampa en la puerta de mi casa y va a dar hasta donde yo estoy. Me caen todos los escombros, tabiques y él (un hombre que cree fue enviado por autoridades municipales), aun así, iba a acelerar. Mi familia me dijo: no fue un accidente.** (Schinus)




**He pasado levantones, golpes. Todos los días tengo problemas por la crítica (que hace con su trabajo).** (Cactus)

En estos casos, podemos mirar que la violencia que viven las periodistas no sólo es simbólica, también es física, se atacan sus cuerpos con esta violencia que puede alejarlas temporal o definitivamente de su trabajo. Además de dejar secuelas con las que a veces tienen que lidiar de por vida y que se vuelven un reto más en el desarrollo de su profesión.






→ La **violencia familiar** es el acto abusivo de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar, o agredir de manera física, verbal, psicológica, patrimonial, económica y sexual a las mujeres, dentro o fuera del domicilio familiar, cuyo agresor tenga o haya tenido relación de parentesco por consanguinidad o afinidad, de matrimonio, concubinato o mantengan o hayan mantenido una relación de hecho.

 **Sentir la discriminación de mi propia familia porque no quieren saber nada de mi trabajo, porque dicen que no estoy logrando nada, que estoy poniendo en riesgo a mi hijo.** (Roble)

 **Cada que yo llegaba (le decía su esposo cuando tenía que salir de viaje): “¿Qué tal tus vacaciones? Ay no, perdón, que te fuiste a trabajar, ¿verdad?”.** (Hortensia)

Los testimonios anteriores son una muestra de la invalidación de la labor periodística a la que constantemente se enfrentan las mujeres que desempeñan esta profesión, por parte de sus familias. Esto no sucede con los hombres periodistas, a ellos no se les trata como si vinieran de actividades de esparcimiento ni se les cuestionan los logros alcanzados. A ellas sí, a ellas se les trata como si su periodismo fuese una actividad secundaria o recreativa que las distrae de las tareas de cuidados.


→ La **violencia institucional** son los actos u omisiones de las y los servidores públicos de cualquier orden de gobierno que discriminen o tengan como fin dilatar, obstaculizar o impedir el goce y el ejercicio de los derechos humanos de las mujeres, así como, su acceso al disfrute de políticas públicas destinadas a prevenir, atender, investigar, sancionar y erradicar los diferentes tipos de violencia.

-  **La CEAV no me quiere reconocer mi condición de víctima que porque no levanté denuncia. Tienen mi expediente perdido. Cambiaron de fiscal cada seis meses".** (Bambú)
  
-  **Pareciera que las mujeres no tenemos el mismo valor para el Mecanismo que los hombres.** (Xicranda)
  
-  **Algo que ahorita se está solicitando es que me devuelvan las medidas principalmente por mis hijas, porque son víctimas directas y no les están validando sus derechos de vivir una vida digna y libre de violencia.** (Bambú)
  
-  **Cuando me dijeron que podía volver y me quitaron el refugio pensé "no inventes, ahora es cuando más en riesgo estoy. Ahora está peor que nunca". Pero ellos evalúan con base a revisar las redes o no sé qué, que ya no hay riesgo.** (Pirul)
  
-  **El Mecanismo me humilló. Me quitaron mis escoltas, porque un tipo misógino vino a decir que me acostaba con ellos. Funcionarios del Mecanismo se atrevieron a rastrear mi botón de pánico y seguirme hasta el hotel en donde estaba hospedada. Yo estaba con una funcionaria y llega un funcionario con otros escoltas a decirme que me iban a cambiar a mis escoltas porque tenían "malos antecedentes".** (Roble)

En las narraciones de las periodistas se advierte cómo las instituciones encargadas de garantizar sus derechos no sólo no reconocen la violencia que están enfrentando, ya sea negando la condición de beneficiarias del Mecanismo de Protección o retirándoles la misma, aun cuando ellas han compartido que el riesgo está presente. Esto las lleva a trabajar en un riesgo permanente o afectar el desarrollo de su profesión.


→ La **violencia en la comunidad** son los actos individuales o colectivos que transgreden derechos fundamentales de las mujeres y propician su denigración, discriminación, marginación o exclusión en el ámbito público.



 **En los últimos meses viví una agresión por parte de un líder vendedor de pollo. En cobertura de lo del pollo, el líder tomó las placas de mi auto, me dijo que yo iba a pagar por esa alerta sanitaria.** (Pino)

La violencia en la comunidad puede afectar el desarrollo de su trabajo por la sensación de inseguridad y/o mantenerlas en un estrés que afecte otras dimensiones de su vida.

→ La **violencia laboral** se ejerce por las personas que tienen un vínculo laboral con la víctima, independientemente de la relación jerárquica, consiste en un acto o una omisión en abuso de poder que daña la autoestima, salud, integridad, libertad y seguridad de la víctima e impide su desarrollo y atenta contra la igualdad.

 **Soy la directora de esta página de noticias y es triste, es complicado ser mujer y estar al frente porque desde los mismos reporteros que trabajan contigo te das cuenta que no es el mismo nivel de respeto. “¿Pues por qué la vamos a obedecer si ella es mujer?”. Esa violencia de que, a pesar de que tú puedas ser su jefa, que tú le pagues y demás que esté esa violencia contra las mujeres que no termina.** (Xicandra)

 **Ha sido difícil, los medios no te dan seguros, ellos no se hacen responsables si tienes un accidente.** (Laurel)


Los anteriores testimonios ilustran dos situaciones que laceran a las periodistas y su actividad profesional.

1. El descrédito de los compañeros de trabajo, incluso los que ocupan una posición jerárquica menor o son contratados por ellas. Y, de nuevo, el esfuerzo que requieren ellas para hacer valer su trabajo y liderazgo.
2. La falta de condiciones óptimas para desarrollar su trabajo.

→ La **violencia digital** es toda acción dolosa realizada mediante el uso de tecnologías de la información y la comunicación por la que se exponga, distribuya, difunda, exhiba, transmita, comercialice, oferte,

intercambie o comparta imágenes, audios o videos reales o simulados, de contenido íntimo sexual de una persona sin su consentimiento, sin su aprobación o sin su autorización y que le cause daño psicológico y/o emocional en cualquier ámbito de su vida privada o en su imagen propia.

Así como aquellos actos dolosos que causen daño a la intimidad, privacidad y/o dignidad de las mujeres, que se cometan por medio de las tecnologías de la información y la comunicación.

 ***El día que denuncié la amenaza y censura que estaba viviendo, empezaron a atacarme en redes, a decirme groserías y amenazarme de muerte.*** (Laurel)

 ***Me hacían memes en redes sociales.*** (Schinus)

La violencia que viven las periodistas en la digitalidad es una extensión de la que viven en los espacios físicos y también tiene la intencionalidad de amedrentarlas, desacreditarlas y menospreciarlas. Es importante tener en cuenta que, los impactos de esta violencia son tan reales como los que ocurren fuera del espacio digital.

—> **No es casual que la violencia psicológica, sexual, económica e institucional sean las más presentes en la vida de las periodistas,** esto tiene que ver, precisamente, con su condición de género, porque si se presta atención en los testimonios, tienen en común que se las considera ocupando un espacio que no les pertenece, como lo es el espacio público y “traicionando” su rol de género, el de madre y esposa, es decir, las que habitan el espacio privado.

Lo anterior conduce a que gran parte de la **violencia psicológica**, que se ejerce en su contra, tenga que ver con no reconocerles como iguales, como colegas periodistas con saberes y experiencias valiosas, por ello también se les paga menos que a sus compañeros varones o se les considera aprendices de estos de manera automática.

Otra diferencia con sus pares varones es que la violencia psicológica suele tener una connotación sexual. En las amenazas que reciben suele

estar presente la idea de la violación y se les insulta con adjetivos que demeritan el rol de buena mujer, como pueden ser prostituta, golfa, puta, etc.

**La violencia sexual para muchas es el pan de cada día. El cuerpo y la sexualidad de las periodistas son mirados como objetos para la satisfacción de los otros y/o territorios para la conquista o el castigo.**

Otra forma de violencia psicológica tiene que ver con la utilización de los vínculos erótico-afectivos para sacar provecho de su trabajo y patrimonio. Es decir, enamorarlas y establecer vínculos, ya sea para conocer sobre sus fuentes, para influir en su trabajo, para apropiarse de su trabajo (firmar sus notas), para evitar pagar por el trabajo que ellas desarrollan o, en el peor de los casos, despojarlas de sus medios de comunicación.

La **violencia económica**, por su parte, evidencia la desigualdad en los salarios, los obstáculos para el acceso a puestos directivos y la precarización a la que están expuestas las periodistas. A ello se le suma la naturalización del trabajo de cuidados, del cual se responsabiliza a las mujeres y por el que no reciben una remuneración, aunque les ocupe muchas horas de su día.

Respecto a la **violencia institucional**, es un claro ejemplo de que la violencia ejercida contra las mujeres es un entramado difícil de desenredar, que lacera el ejercicio de sus derechos y que es un acto de poder, en este caso, de quienes tienen la responsabilidad de proteger y garantizar que puedan ejercer sus derechos y, en su caso, de repararles cuando estos han sido vulnerados.

El Estado, a través de sus instituciones, es el responsable de garantizar que todas las personas puedan ejercer sus derechos, incluido el derecho a una vida libre de violencia, por ello es que la violencia institucional nos habla de una doble omisión por parte de este. La primera, aquella en la que no hay garantía de sus derechos y, la segunda, en donde se revictimiza a las víctimas. Es decir, **no hacer nada es hacer, es propiciar un contexto en el que la vida de las mujeres está en riesgo y no se garantizan sus derechos.** Dice Marcela Lagarde (2012) que "el tiempo de los derechos es exacto. Dejar que pase, que se alargue, le puede costar la vida a las personas".

Y para algunas de las periodistas esta violencia representa no solo un riesgo para su integridad y su vida, sino también para la de sus hijas e hijos, al no dar crédito a su palabra cuando dicen que están enfrentando riesgos o que estos aún no cesan, también cuando hablan de la violencia ejercida por parte de hombres con quienes tuvieron una relación cercana, como pueden ser sus parejas, ex socios, amigos, etc.

Necesitamos instituciones que entiendan lo compleja que es la violencia que viven las mujeres y se comprometan con su prevención, atención, sanción y reparación.

## El proceso

**Las entrevistas, círculos de reflexión y la sesión de cuidado** (para las periodistas que participaron en las entrevistas) **se llevaron a cabo entre los meses de julio y octubre de 2024.**

Durante estos tres meses y, dadas las características del proceso, aparecieron algunos **hallazgos adicionales** a la información explícita que las periodistas compartieron, de los cuales se da cuenta a continuación porque reflejan algunas necesidades, intereses e impactos de la violencia en sus vidas.

En primer lugar, en la mayoría de las periodistas existía una importante **necesidad de narrar sus historias en el periodismo, de ser escuchadas y de compartir con otras sobre lo que suelen vivir en soledad**, debido a que en sus trabajos no existen las condiciones para hacerlo, porque son acusadas de falta de objetividad, de hormonales y de ser demasiado sensibles. Además, que, como ya se mencionó, en la mayoría de los medios no existen protocolos para hacer frente a la violencia.

En sus casas también suele ser complejo abrirse, porque no quieren preocupar a sus familias, invadir más los tiempos personales con el trabajo y, porque compartir sus sentires también ha conllevado críticas en las que se les responsabiliza de la violencia que viven, porque ellas han elegido esa actividad profesional.

En segundo lugar, apareció en los círculos de reflexión la **paradoja entre la necesidad de espacios de encuentro con otras y, al mismo**

**tiempo, la dificultad de hacerlo para algunas de ellas,** porque aislarse y no confiar ha sido un mecanismo para hacer frente a toda la violencia que han ejercido en su contra.

Dicha desconfianza fue cediendo, para ello ayudó la duración de las sesiones que, al dar espacio para que todas se expresaran, permitió construir confianza, dar cabida a los sentires y pensamientos que emergieron en cada sesión; así como hacer un cierre de los mismos. También contribuyó que las participantes fueran las mismas en todo el proceso, porque les permitió identificarse entre sí, construir un vínculo y acompañarse.


En tercer lugar, cabe destacar **la unión que se generó en el grupo, el sentido de pertenencia y la aportación de este a la red de apoyo de las periodistas.** En muchas ocasiones se hizo referencia a que el espacio que se construyó se volvió un espacio seguro para todas.

Las participantes manifestaron sentirse contentas de encontrarse, ávidas de verse nuevamente, admiradas de la fortaleza y valentía de sus compañeras. También señalaron sentirse acompañadas en sus procesos al escuchar a otras que viven situaciones parecidas a ellas y ser escuchadas.


Por lo anterior es posible afirmar que los círculos de reflexión abonaron a fisurar el aislamiento y soledad que algunas de las periodistas experimentaban.


De ello da cuenta Pino quien, durante la primera sesión, mencionó que parte de los impactos de la violencia que ha vivido por ser periodista es la soledad, el hacerse a la idea de no tener un círculo de amistades e incluso, en algunos momentos, considerar que no puede aspirar a una vida en pareja y formar una familia, porque resulta incompatible con su profesión.

Ella, que compartió que para cuidarse prefería no hablar con nadie que no fueran su madre y hermana, en particular con nadie del gremio, porque es de donde más violencia ha recibido; afirmó en la segunda sesión:

 **Llego (a la segunda sesión) contenta, tranquila... he estado pensando estos días en esta experiencia. Me quedé pensando en lo que hablamos. Me atreví a hablar de algo que no había hablado. Encontré un grupo, aunque sea virtual, que muestra empatía. Siento como que dejé un costal de carga atrás. Me siento bien.** (Pino)

Por su parte, Bugambilia y Jacaranda expresaron lo siguiente en otra de las sesiones:

 **Llego emocionada, con mucha voluntad para seguir participando. Es un espacio muy valioso. En lo personal es la primera vez que interactúo con otras compañeras, muy pocas veces es desde lo personal. Es un espacio que estoy valorando mucho. Confiando la una en la otra.** (Bugambilia)

 **Hoy me voy agradecida por todo. Me gusta creer que todo pasa por algo. Estoy agradecida por la existencia de cada una de nosotras, que cada una de nosotras esté aquí lo hizo posible. No es común que haya espacios de mujeres así de seguros, menos de mujeres periodistas. Me hace bien saber que no estoy sola.** (Jacaranda)

En la última sesión del CR y en la sesión de cuidado con quienes fueron entrevistadas, se confirmó que un valor agregado del proceso fue que sirvió para que las periodistas se validaran a sí mismas y reconocieran todo lo que han hecho por ellas y por otras. La elaboración del diagnóstico, además de permitirnos conocer sobre sus experiencias, brindó la oportunidad de que se encontraran y reconocieran unas a otras, que sintieran que juntas son más fuertes.

→ Con base en el proceso puede afirmarse que **la creación de espacios de encuentro e intercambio entre periodistas pueden ser una respuesta poderosa, en especial a dos de los impactos que la violencia tiene en sus vidas:** la ruptura de sus redes de apoyo y la soledad.

Los siguientes testimonios se compartieron en estos últimos encuentros:



**Les agradezco mucho este espacio, sobre todo haber compartido tantas experiencias de una u otra forma. Estamos todas aquí, reforzadas. Ojalá que no desbaratemos este grupo y podamos encontrarnos.** (Cactus)





**Nos está pasando (a ellas) como a los bosques, que desde las raíces nos estamos fortaleciendo y sosteniendo (unas a otras).** (Bugambilia)

## Impacto de la violencia en su labor periodística

Los impactos de la violencia en el desarrollo de su trabajo son los que resultaron más sencillos de identificar para las periodistas. Esto puede deberse a varias causas, por ejemplo, que la mayor parte de su tiempo lo utilizan en su vida profesional, que dichos impactos tienen efecto también en sus vidas personales y que son impactos a los que están haciendo frente todos los días de distintas formas.

Entre los impactos que aparecieron destaca la **precarización**. Dado que obtienen salarios más bajos que sus colegas varones por el mismo o mayor trabajo, se ven forzadas a tener otras fuentes de ingreso, lo que las lleva a cubrir jornadas extenuantes, que se recrudecen cuando sumamos las jornadas de cuidados que cubren en sus vidas personales.

Un impacto en común entre varias de ellas es la **falta de confianza en sus capacidades y competencias**, ocasionada por los continuos cuestionamientos de sus jefas/jefes, colegas varones o parejas —como los que se presentaron en el apartado anterior—, así como, por la invalidación constante que enfrentan, independientemente de la posición jerárquica que ocupen. Esta desconfianza, alimentada por los otros, las pueden llevar a sentirse bloqueadas a la hora de escribir, como en el caso de **Bugambilia**, que, de tanto enfrentar el descrédito de su trabajo, compartió que presentó dificultades para realizar algo que en otro momento hacía sin problemas.



-  **Es una lucha cuando me siento frente a la computadora, me cuesta trabajo escribir una nota, algo que hacía con tanta facilidad se volvió muy difícil.** (Bugambilia)
-  **Como la canción, “pobre leña de pirul que no sirve ni pa’ arder”, en muchas ocasiones ese es el sentimiento, que no sirvo para nada.** (Pirul)

Varias hicieron referencia a los impactos que están relacionados con la **invisibilización, subestimación y hurto de su trabajo**. Esto se ha experimentado de distintas formas.

Para **Schinus** esto implicó lidiar con un colega abusivo que, aprovechándose de su necesidad de trabajo y deseo de crecimiento profesional, le delegaba responsabilidades que a él le correspondían y por las que recibía un pago, mayor que el de ella, por cierto.

Este mismo testimonio fue utilizado para hablar de violencia psicológica y se trae de nuevo para mostrar lo que se ha señalado sobre la interconexión de los impactos de distintos tipos y modalidades en una sola experiencia de violencia.

Para **Cactus** significó enfrentarse al menosprecio de sus compañeros de trabajo diciéndole que no era suficiente y su trabajo era menos valioso porque no tenía una carrera universitaria que la avalara.

-  **Mi compañero me decía, “pendeja con suerte”, “eres una ignorante”. Decía que él me iba a enseñar periodismo si le daba la mitad de mi salario.** (Pino)
-  **Levanté el medio, pero ahí empezaron las deslealtades: “tú no eres periodista (porque no cursó la licenciatura que lo avale), tú no debes trabajar en esto”.** (Cactus)

La falta de condiciones básicas para realizar su trabajo y la obstaculización del mismo es uno más de los impactos a los que las periodistas se enfrentan. Compartieron que en muchas ocasiones operan con equipos que ellas mismas compran, porque en sus espacios de trabajo no se los ofrecen y esperan que ellas lo resuelvan.



**Laurel** compartió que en el último medio en el que colaboró tenía que llevar su computadora, porque nunca le asignaron una y que las imágenes y audios eran grabados con un celular por el cuál ella pagó.

**Jacaranda** narra la odisea que fue que en el medio que colabora repararan la cámara que usaba para cubrir sus notas, por esto, sufrió afectaciones en el desempeño de su trabajo.

En el caso de **Bugambilia**, en uno de los periódicos en los que colaboró no respetaban su salario, le posponían los pagos y le disminuyeron el monto sin motivo, ni aviso previo. Además, como se señaló antes, no le pagaban los viáticos cuando tenía que salir a otros municipios. Compartió que en una ocasión estuvo un mes fuera y, al regresar, le dijeron que no le cubrirían ese trabajo.



**Descompusieron el lente de mi cámara (en una manifestación que le tocó cubrir). Año y medio estuve mendigando en el taller para que me la arreglaran. Es mi herramienta de trabajo y nadie fue para acercarse y ofrecerme apoyo.** (Jacaranda)



**Una vez estuve un mes en Tapachula sin ver a mi hijo. Cuando regresé no me pagaron que porque no alcanzaba la nómina. Me posponían los pagos, después me empezaron a dar pagos mensuales que era mucho menos dinero.** (Bugambilia)

Coincidieron en que, cuando denuncian y ponen límites frente a las situaciones que vulneran su bienestar y sus derechos, han enfrentado **represalias en detrimento de su trabajo.**

**Jacaranda** señaló que, establecer límites a colegas varones que la hostigaban sexualmente, representó vivir maltratos en actividades posteriores.


**Laurel** fue víctima de censura al denunciar en La Mañanera<sup>1</sup> que estaba siendo amenazada. Esto incomodó al equipo del ex presidente, quienes le impidieron el acceso a este espacio por un par de días. Señala que esta medida es conocida por las y los periodistas como parte de la estrategia de castigo cuando alguien incomoda con sus intervenciones.


<sup>1</sup> Conferencia diaria dirigida desde presidencia para abordar las situaciones que acontecen en el país.

Y, como hemos visto, es de las mujeres de quienes se espera más silencio, por ello cuando ellas cuestionan, se asume que hay que castigarlas.

Lo compartido por **Laurel** también ha sido denunciado por otras que se atrevieron a cuestionar al ex presidente y fueron señaladas como “periodistas rebeldes” en una nota del Publimetro (2004)<sup>2</sup>.

Para **Bugambilia**, denunciar trajo como consecuencia lo que ella reconoce como acoso laboral.

 **“Pásame tu número para darte los datos (para sus notas)” ... Yo inocentemente pasaba el número, después me acosaban. Al principio creí que era mi culpa, después les dije que hablaba con ellos solo por cosas de trabajo y después me trataban mal en las coberturas.** (Jacaranda)

 **Empiezo a tener mucho acoso laboral, anulaban mis correcciones, gritaba de oficina a oficina.... Denuncié en el medio y me dijeron que dejara de revictimizarme.** (Bugambilia)


También enfrentan violencia psicológica y física en el desarrollo de su labor, esta puede ser ejercida por colegas de trabajo, funcionarios públicos o cualquier grupo o persona que vean amenazados sus intereses.

Por ejemplo, **Schinus**, además de vivir la violencia psicológica que ejercía contra ella un compañero de trabajo, tuvo que enfrentar un episodio de violencia física por parte del mismo periodista.

Es importante señalar que, si la violencia pudo escalar de lo verbal a lo físico es, porque, como se señaló anteriormente, rara vez existen protocolos para la prevención y atención a la violencia y, por la omisión de las personas que dirigen los medios.

La violencia física también se experimenta por parte de funcionarios públicos —o sus equipos— quienes, frente a los cuestionamientos de las periodistas, reaccionan agredíéndolas.


<sup>2</sup> Publimetro (2004). ¿Quiénes son las tres reporteras rebeldes de las mañaneras de AMLO? Disponible en: <https://www.publimetro.com.mx/nacional/2024/08/13/quienes-son-las-tres-reporteras-rebeldes-de-las-mananeras-de-amlo/>


 **El presidente municipal iba bajando, me le acerco para entrevistarlo y decirle que estamos en vivo. Me quitó el teléfono y me aventó... Sólo fuimos dos reporteras mujeres a la cobertura. A ella también la agredió.** (Schinus)

A la lista de impactos se suma la **dificultad —casi imposibilidad— para conciliar su desarrollo profesional con sus vidas personales**, en particular, para aquellas que maternan.

Los horarios y dinámicas de trabajo se mantienen como fueron creadas, es decir, para hombres que viven para trabajar sin hacerse cargo del cuidado de personas y hogares. Esto ocasiona que las periodistas tengan que llevar a sus hijas e hijos a sus espacios de trabajo y vivan con una sensación constante de que no están logrando cumplir con todo lo que se espera de ellas en el centro de trabajo, o bien, que se ausenten por largas horas, lo cual también puede llegar a vivirse con culpa.

Por si fuera poco, además de tener que llevar a sus hijas para poder cumplir con largas jornadas de trabajo y maternar al mismo tiempo, **Bambú** tuvo que hacer frente a las amenazas de un ex jefe, quien, cuando ella le dijo que lo iba a denunciar por despido injustificado, respondió con la amenaza de denunciarla con el DIF por tener a sus hijas en horarios inapropiados en el espacio de trabajo.

 **Yo me llevaba a mi hija al canal. Trabajaba más de 14 horas.** (Laurel)

 **Me tiene trabajando de 7:00 de la mañana a las 10:00 u 11:00 de la noche, no tengo quien cuide a mis hijas, obviamente van a estar en mi área de trabajo.** (Bambú)

Finalmente, otro impacto de la violencia en el que coincidieron varias periodistas, es **la autocensura**, vista como un mecanismo de sobrevivencia frente a los distintos tipos y modalidades de violencia que enfrentan y frente a la negligencia de sus superiores y personas servidoras públicas.



**La autocensura ya es en la vida cotidiana, ya no sólo en el trabajo, también en lo personal. Siguen asesinando personas, compañeros y no pasa nada.** (Jacaranda)

Con todo lo señalado anteriormente, no es de extrañar que el 43.75% de las mujeres que formaron parte de este diagnóstico hayan considerado alguna vez dejar el periodismo como una medida de cuidado y bienestar, y que una lo esté considerando actualmente.




**Estoy en un punto que me pregunto si debo seguir en el periodismo, si quiero seguir, por mí, por mi hijo...** (Bugambilia)


## Integridad cuerpo-mente: Impactos de la violencia en la salud física, mental y emocional

Explorar esta dimensión en grupo fue muy revelador porque permitió mirar que **todas han experimentado o experimentan actualmente impactos en su salud, ya sea en el ámbito físico, mental o emocional, a consecuencia de la violencia perpetrada en su contra**, a raíz de su profesión.

Algunos de estos impactos están presentes en sus vidas por un par de horas, como puede ser un dolor de cabeza, otros son crónicos como el caso de la migraña, intestino irritable o gastritis, que aparecen por momentos y algunos más se hacen presentes durante años o de manera permanente, como son una parálisis facial, cataratas o artritis.


Mirando los distintos impactos que viven las periodistas, se podría caer en la tentación de catalogarlos por nivel de gravedad, sin embargo, resulta de vital importancia recordar que todas esas afectaciones eran evitables, porque fueron causadas por estrés, por violencia física, etc. Asimismo, algunos síntomas pueden desencadenar en otros padecimientos, o bien, ser avisos del cuerpo que invitan a parar de formas más sutiles, antes de tener que parar en medio de una crisis mayor.

 **Yo sé lo que tengo que hacer para estar bien, pero se me olvida hasta que estoy en el precipicio, hasta que mi cuerpo grita.** (Quercus)

 **Siento que de alguna manera esta enfermedad me vino a recordar lo importante que es sonreír (refiriéndose a su parálisis facial).** (Bugambilia)






Cuando hablamos de la salud de las personas, estamos hablando de su cuerpo. Un cuerpo “bio-psico-socio-espíritual: a) sintiente, b) en relación, c) contextual, d) temporal, y e) en movimiento” (Valdés, 2007). Es decir, un cuerpo que siente, que está en relación con el entorno, con el aire que respira, con lo que bebe, con la mirada de las otras personas; cuyas experiencias se inscriben en un contexto determinado, en el que están inscritas todas sus experiencias y con ello se generan algunas respuestas a las experiencias que vendrán; que está vivo con características propias.

Por ello son tan significativos los impactos en su salud, no sólo por las repercusiones que *per se* tienen en la vida de las periodistas, sino porque son el reflejo de la falta de condiciones para vivir en bienestar su labor periodística, como son el tiempo para comer y para descansar, así como, de la violencia de género que viven en el ejercicio de su labor.

Cuando hablamos  de la salud de las personas, estamos hablando de su cuerpo... un cuerpo que siente, que está en relación con el entorno.

→ Los impactos más evidentes, y que fueron más sencillos de identificar para las periodistas, son aquellos asociados a la salud física. Sobre ellos se habló con naturalidad, y en los CR hasta con la complicidad de quienes saben —sin haberlo hablado antes entre sí— que comparten un malestar que asumen inherente a su profesión.

Entre las afectaciones más comunes señalaron la colitis, gastritis, dolores de cabeza y migraña. Lo adjudican a la inestabilidad en las horas de comida y el estrés.


-  **Siempre estoy enferma de algo.** (Jacaranda)
-  **Cuando tengo estrés y enojo, me sudan las manos.** (Olivo)
-  **Cuando me estreso mucho siento mucho dolor en el cuello y el brazo, en la mano me empiezan a dar calambres.** (Bugambilia)
-  **(Tengo) todas las itis, colitis, gastritis, en ciertas épocas el bruxismo. Hubo momentos incluso que me rompí las muelas.** (Hortensia)
-  **Este año empecé con reflujo, gastritis, sé que viene de situaciones frustrantes en mi trabajo.** (Helecho)

Hay impactos, como los anteriores, que se sienten como algo que no duele o incomoda tanto. Otros se viven aún desde el dolor, la tristeza y/o la inseguridad que generan en la autopercepción. Son esos los que más ruido hacen, porque son una lamentable evidencia de los costos que la violencia asociada a su trabajo ha cobrado en su vida.

Para **Bugambilia**, el estrés trajo una parálisis facial con la que lidia desde hace un par de años. Además de afectar su trabajo, ha conllevado implicaciones a nivel emocional, porque atraviesa su autopercepción y autoestima. Es tal el impacto que, en la primera sesión de los CR comentó que le costaba mucho trabajo prender la cámara, porque verse aún era doloroso.

Para **Schinus**, cataratas y un aborto espontáneo son los impactos más evidentes. El primero, porque afecta su día a día y, tras diez años de ver cómo se va acrecentando el malestar, debe someterse a una cirugía. El segundo, porque era un embarazo que la tenía muy ilusionada.

En el caso de **Bambú**, la afectación se presentó como una artritis por estrés, que le hace sentir dolor y afecta su movilidad.

-  **Empecé a perder la vista después de la agresión con el político. Tengo una catarata traumática que necesito operarme.** (Schinus)

- ✿ **Uno de mis sueños ha sido ser mamá, en abril perdí un embarazo de cinco meses por el estrés del trabajo (señalado así por las y los médicos).** (Schinus)
- ✿ **El exceso de estrés y ansiedad deriva en afectaciones de la salud. En mi caso me dio la parálisis facial hace dos años. No podía hablar bien, no podía comer, pedí incapacidad.** (Bugambilia)
- ✿ **Mi cerebro se volvió loco por tanta ansiedad, tanto estrés y se derivó en artritis.** (Bambú)

Con respecto a su salud mental y emocional, los impactos no siempre eran conscientes, salvo en aquellos casos en donde hubo un diagnóstico, como en el caso de **Pirul**, o bien, cuando los malestares imposibilitan sostener la cotidianidad como les pasó a **Olivo** y a **Laurel**.

- ✿ **Estoy diagnosticada con depresión profunda y estrés post traumático.** (Pirul)
- ✿ **Yo sufrí de mucho estrés, ataques de ansiedad, hubo noches que sentí que me iba a morir, no podía respirar.** (Olivo)
- ✿ **Últimamente me han pasado crisis de ansiedad, de llorar y llorar y no parar.** (Laurel)

Es fundamental no perder de vista que una depresión o los ataques de ansiedad no aparecen de la nada, ni de un día para otro. Son efecto de eventos fuertes que viven las personas y/o la suma de las situaciones que experimentan de forma sostenida por meses o años.


En el caso de las periodistas se explica por el constante contacto con la violencia, la infligida contra ellas en el ejercicio de su labor y sobre lo que informan. Por ejemplo, la desacreditación de su trabajo, el acoso sexual y las amenazas con connotaciones sexuales, así como, el asesinato de colegas y amistades que trabajaban en el gremio y a quienes se quiso silenciar.

Por ejemplo, en el caso de **Quercus**, escuchar de la voz de un grupo de mujeres, cómo una comunidad tuvo que desplazarse de un pueblo a otro, porque entraron a sus casas. Así como, tener que quedarse tres días en la comunidad en la que hablaron, por miedo a que aún estuvieran presentes los grupos del narcotráfico, se traduce en cansancio extremo, en no tener ganas de hacer nada, en desinterés sexual, tristeza y preocupación.

Lo que le pasó a **Bugambilia** en este caso específico, es un ejemplo de las afectaciones que afrontan ella y sus compañeras a menudo. Los siguientes relatos muestran otras formas en las cuales se ven los impactos a la salud mental y emocional:

 **Me he dado cuenta que cuando estoy enojada como compulsivamente, me hago daño con la comida.** (Bugambilia)

 **Es estar todo el tiempo cansada.** (Xicranda)

 **Lo que escuché me rebasó, el escuchar a las mujeres diciendo cómo habían entrado a sus casas.** (Quercus)

 **Yo siento que a veces estamos muy enojadas.** (Hortensia)

 **Siento que me estoy convirtiendo en un ser oscuro.** (Jacaranda)


→ **Un elemento que vale la pena tener en consideración es la invalidación que la sociedad da al dolor —físico y emocional— de las mujeres y, que puede influir en la forma en que ellas mismas miran sus afectaciones.** Es decir, en una sociedad en la que las mujeres son tildadas de emocionales, exageradas y sensibles, es muy fácil invisibilizar los malestares físicos, emocionales o mentales por los que atraviesan. Esto es importante mencionarlo para evitar caer en revictimizaciones en las que, además de toda la violencia que han vivido y por la que a veces se les responsabiliza, también se les genere culpa, porque “no se cuidan”, cuando en muchas ocasiones más bien no son escuchadas.

Diría Soraya Chemaly (2019) “terminé haciendo lo que la mayoría de las mujeres hace, lo que nos sentimos obligadas a hacer: vivir con el



dolor y la incomodidad. Aunque muchos de los doctores reconocieron que lidiar con mi vida laboral y familiar al mismo tiempo contribuía al problema, en ningún momento ninguno de ellos indagó en la relación particular entre el estrés, el dolor y la ira”.



Finalmente, señalar que, aparece de nuevo la intersección entre las exigencias del espacio público y el privado, cómo estas generan desgaste y cómo este desgaste enferma los cuerpos de las mujeres, en sus distintas dimensiones, porque las dimensiones física, mental y emocional no están separadas. Lo que ocurre a nivel físico puede afectar emocional y mentalmente, o a la inversa. Aquí un ejemplo de ello:

 **Cuando mataron a mi compañero, ahí las reacciones físicas fueron más duras. Durante muchas semanas tuve incontinencia y náuseas. Cualquier referencia gráfica, o de oídas o algún comentario, me generaba unas náuseas terribles. El problema de la incontinencia también se me fue acentuando bastante. Dolencia en las piernas: neuropatía. Uñas enterradas. Somatización que tuve muy fuerte por el impacto de la muerte de mi compañero.** (Bambú)



## Impactos de la violencia en lo personal, familiar y social

La violencia ejercida contra las periodistas también ha impactado en lo relacional. Para dar cuenta de lo que compartieron, este apartado se dividirá en la relación con ellas, la relación con sus familias, la relación con la pareja (o la idea de la vida en pareja) y la relación con sus comunidades.




- > En la **relación con ellas mismas**, un impacto en común —sea que lo estén viviendo actualmente o en el pasado— tiene que ver con su autopercepción y autoestima. Como efecto de toda la violencia vivida, en algunos momentos han dudado de sus capacidades profesionales y habilidades, tanto para su trabajo, como en su vida personal.

-  **Para escribir una columna, me sentaba en la computadora y me quedaba en blanco, no sabía cómo hilar las cosas.** (Bambú)
-  **Tanto me dijo (su ex esposo) que no iba a poder, que dudé de poder yo sola.** (Xicranda)

También mencionaron que, en ocasiones, se ha desvanecido el reconocimiento de su ser humana y sólo se miran como “la periodista”. Es tanto el tiempo que dedican a su trabajo, ya sea por las condiciones del mismo, por el compromiso social que tienen de aportar a su país o por la presión que sienten de demostrar que son buenas periodistas y se merecen los logros conseguidos, que dejan de mirarse en otras áreas de su vida, reduciéndose a su desarrollo profesional.

-  **Mucho tiempo me vi como Quercus periodista, no tenía una vida, era sólo trabajo, trabajo.** (Quercus)
-  **He vivido confundida. Creo que mi trabajo se ha metido mucho en mí, no sé quién soy, si me preguntan qué me gusta, no sé.** (Jacaranda)

Un reflejo más del desdibujamiento de la vida personal, tiene que ver con el ejercicio de su sexualidad. Algunas de las periodistas señalaron que es un área que se ha visto afectada, ya sea porque no sienten una buena relación con su cuerpo, porque están tan estresadas que no sienten deseo o bien, como una reacción a la violencia sexual que vivieron.


-  **No me gusta la relación con mi cuerpo y, a pesar que disfruto la sexualidad, es complicado por lo primero.** (Jacaranda)
-  **En la parte de la sexualidad de pronto estoy muy estresada, como que no quiero nada, pero después cuando me desestreso tengo muchas ganas.** (Quercus)
-  **Me cuesta algunos momentos en el tema de la sexualidad, como que a veces me conecta (con la violencia vivida) y le digo quítate, quítate.** (Laurel)

- > En la **relación con la familia**, las periodistas también encuentran un espejeo constante que les señala que no están logrando hacer lo suficiente y les cuestionan que se sigan dedicando al periodismo, ya que, desde su perspectiva, los riesgos y costos son muy altos.


Los elementos que se ponen en juego son: a) el económico, porque sus familias esperarían verse beneficiadas del dinero que ellas ganen y, por ende, se espera que ganen mucho más, b) lo que para sus familiares es la falta de éxito o fama, porque entienden que si eres periodista tienes que salir en la televisión, c) los riesgos a su seguridad debido a las amenazas o atentados que experimentan por ejercer su derecho a la libertad de expresión y que, en ocasiones, se extiende hasta sus seres amados y, d) lo que entienden como el incumplimiento de sus deberes para con la familia.

Por ejemplo, en lo económico, **Laurel** compartió que, en muchos momentos, se le ha mirado como aquella que tiene que hacerse cargo de solventar asuntos familiares, tanto en lo económico, como cuando de resolver problemas se trata. Para ella, y para otras, el reclamo aparece cuando el dinero que reciben por su trabajo es insuficiente para compartirlo con sus familias y, peor aún, cuando no alcanza para satisfacer sus propias necesidades.


También **Pino** sintió que cayó en ella la responsabilidad económica de su familia de forma desproporcionada, porque había otras personas que no aportaban nada. En cambio, para **Bambú** y **Pirul**, el señalamiento es que el periodismo no estaba sirviendo para cubrir sus necesidades.

 **Con mi familia se aprovechan mucho de que soy periodista. Cuando yo entré a medios, mi mamá me decía, "pues bueno, ya entraste a trabajar en televisión, seguro ganas mucho dinero". Piensan que una gana muchísimo.** (Laurel)

 **Llegó también el punto que me tocó ser cabeza de familia, también creían que ganaba las perlas de la virgen.** (Schinus)

 **Es una de las razones por las que decidí irme de la casa, como yo trabajaba, me tocaba pagar cosas y el resto sin aportar nada.** (Pino)

 **Mi papá me decía, “ganarías más vendiendo chicles en la esquina que trabajando de periodista”.** (Bambú)

 **Mi familia me agrade mucho por yo no haber tenido y conseguido dinero como periodista. Las agresiones van desde reclamarme la falta de dinero o minimizar mis logros.** (Pirul)

El factor económico no es menor, porque como ya se señaló, parte de los impactos de la violencia en su vida profesional es la precarización.

En algunas familias existen ideas muy estereotipadas e idealizadas sobre lo que implica ser periodista. En esta idea se vale ser una figura pública, siempre y cuando sea a cuadro, en la televisión. O sea, ser famosa y tener “prestigio” y dinero. Si se es conocida por el trabajo en la defensa de los derechos humanos, incluido el derecho a la libertad de expresión, no se recibe igual, se minimiza.


 **Para la familia y el entorno de la gente común, un periodista es el que sale en la tele, tiene esa fama y tiene dinero.** (Pirul)


Cómo las afectaciones a su seguridad suelen extenderse hasta sus personas queridas, ya sea porque amenazan a las periodistas con hacerles daño o porque la violencia que ellas están viviendo hace que sus familias se sientan en riesgo, en algunas ocasiones el efecto es que estas últimas deciden alejarse de ellas, para protegerse. Esto incrementa el aislamiento y la sensación de soledad que conlleva.

Este alejamiento puede darse de distintas formas, en algunos casos las periodistas deciden marcar cierta distancia para proteger a sus familiares, en otras las propias familias se los demandan y en otros más se ven en la necesidad de salir forzadas de sus estados y desplazarse a otros lugares.

Lo anterior tiene impactos muy fuertes en sus vidas, porque para algunas sus familias son parte de su red de apoyo y alejarse de ellas les hace sentirse solas y también culpables.

En algunos casos, como el de **Roble**, el alejamiento de la familia se da tanto por decisión, por desplazamiento y porque la familia así lo demanda.

 **Fue una decisión difícil (el desplazamiento) sobre todo porque soy muy apegada a mi papá y mi hermano, ellos eran el primer lugar al que corría.** (Bambú)


 **La discriminación de mi propia familia porque no quieren saber nada de mi trabajo, porque dicen que no estoy logrando nada, que estoy poniendo en riesgo a mi hijo. Tomé la decisión de que me tenía que autodesplazar. Me di cuenta que si yo quiero seguir viva y servir al periodismo tengo que estar bien.** (Roble)

Dentro de los impactos en el ámbito de su vida familiar está lo concerniente a la **crianza y los cuidados de sus hijas e hijos**. Para quienes son madres, este fue un elemento con una fuerte carga, debido a lo difícil que ha sido conciliar esa área de su vida con su trabajo y, por las devoluciones que al respecto hacen las y los integrantes de su familia.


Esto es de suma importancia, porque las mujeres no tendrían que elegir entre su crecimiento profesional o su deseo de maternaje. Ni tampoco tendrían que vivir extenuadas o con culpa por querer vivir ambas experiencias.


La exigencia sobre ser una “buena madre” —con la que lidian todas las mujeres que maternan—, es pesada en sí misma, pero en el caso de las periodistas, las coloca en situaciones de mucho desgaste y malestar, porque, como se ha señalado antes, las características de su profesión no respetan horarios, fines de semana ni festividades.

En ese sentido, los reclamos y críticas que les hacen sus familiares se suman a los que les hacen en sus trabajos, generando una sensación de que no importa lo que hagan, nunca será suficiente para cumplir con lo que se espera de ellas.


 **Nos la pasamos así todo el tiempo sintiendo esta deuda de ni estoy aquí ni allá. Acá tengo que pedir permiso que, porque el niño se enfermó, porque no sé qué. Acá tampoco estoy, porque le estoy haciendo la papilla o estoy pensando mientras hago cosas de trabajo.** (Hortensia)


O, como en el caso de **Hortensia**, tienen que recurrir a medidas que le permitan demostrar que esta idea que permanecía ausente del cuidado y la convivencia eran falsos. Por ello, se vio en la necesidad de hacerle un calendario al padre de sus hijos en el que se evidenciaban los tiempos que estaba en casa o, sacarle el álbum fotográfico a su hijo para que viera que había estado siempre en momentos importantes como sus cumpleaños y no sólo había estado, sino que había gestionado todo para que él lo pudiera disfrutar.


 **Tuve que hacer un calendario para contar los días que sí estaba de viaje y los días que estaba aquí, porque había una sensación de él y de mis hermanas de que él se hacía cargo de todo. A él le encantaba porque era el héroe, el buen padre que me toleraba.** (Hortensia)

 **Todavía, a veces, mis hijos me dicen: “Nunca estabas en los cumpleaños”. Tuve que ir a sacar las putas fotos: a ver, ¿quién está aquí partiendo el pastel? ¿Quién hacía la decoración? ¿Quién guisaba los tacos para que llegara toda la familia para ir al parque? ¿Por qué crees que tengo ollas? ¿Por qué? Porque yo me dormía hasta las 6:00 de la mañana para que todos los guisos estuvieran y pudiéramos irnos al parque a hacer el festejo y era la que se dormía otra vez a las 6:00 de la mañana para guardar todo y al día siguiente ir a la escolita.** (Hortensia)

Así de áspero es el reconocimiento del esfuerzo que estas mujeres hacen para sostener la vida, tanto la profesional como la personal. Para dar cuenta de ello, se comparten los siguientes testimonios que son otro botón de muestra del tipo de situaciones a las que se enfrentan:

 **La familia no me perdonaba que yo no estuviera en el cumpleaños de mi mamá o el 10 de mayo. Se me venían en cascada los reproches.** (Pirul)

 **A mí me ha costado mucho el trabajo con mi hija, ser una mamá ausente. Cuando fui mamá fue complicado. Yo me llevaba a mi hija al canal. Trabajaba más de 14 horas.** (Laurel)

 ***Mi niño chiquito apenas le dijo a una de mis hermanas, “es que mi mamá está mucho tiempo en el celular”. Yo trato de estar el mayor tiempo con ellos posible, pero pues sí, tengo que estar efectivamente mucho tiempo en el teléfono, porque tengo que trabajar.*** (Xicranda)

Algunas hijas e hijos de estas y otras periodistas pueden sentir la ausencia de sus madres, eso no se está cuestionando. Lo que sí es pertinente problematizar es por qué la valoración que se hace es distinta cuando es el padre quien sale a cubrir la nota o, quien pasa horas sin interactuar con la familia, porque está redactando.

**Hortensia** compartió que, en un encuentro de periodistas que organizó la agencia que dirige, consideraron la asistencia de sus hijas e hijos con la finalidad de facilitar su participación.

Refiere que al final del evento una de las compañeras le compartió que, en la interacción, las y los adolescentes hablaron de cómo era tener una mamá periodista y que este espacio fue reconfortante, porque se dieron cuenta que compartían experiencias con base en las características del trabajo de sus madres.

Es así como, aunque acuñaron el término, **síndrome del hijo de la periodista: abandono, tristeza, nunca le importo, siempre es más importante el periodismo que yo**, también la hija de la compañera en cuestión pudo decirle: **“ya lo entendí mamá. No soy la única. Todas son iguales, pero no es porque no nos quieran, sino que así es su trabajo”**. Su hija tendría entre 15 y 16 años. (**Hortensia**)


Sin duda, tanto las periodistas, como sus hijas e hijos, merecen vivir libres de estigma y libres de los mandatos de género que, al afectarles a ellas, tienen un impacto también en ellas y ellos.


→ En la **relación con la comunidad** se encontraron dos tipos de experiencias. La primera de ellas es en donde las periodistas tienen una relación cordial con su comunidad e incluso se les mira como aliadas de quienes pueden recibir apoyo para obtener información o, para hacer visible algún tema. En este tipo de relación, algunas periodistas hablaron, una vez más, del desdibujamiento de su yo personal. Es


decir, que generalmente se les identifica como periodistas y, desde ahí, se relacionan con ellas, sin considerar las otras áreas de su vida.


La segunda experiencia corresponde a quienes no mantienen contacto con la comunidad que habitan, como parte del aislamiento que trajo la violencia, ya sea porque prefieren no hablar con nadie para sentirse más seguras, porque no pasan tiempo en casa, dado a largas jornadas de trabajo o, porque al estar en condición de desplazamiento forzado interno, casi no conocen a nadie con quien socializar.

En el caso de **Roble**, además de conocer a muy pocas personas en donde vive actualmente por el desplazamiento, su vivencia en la comunidad siempre va acompañada de sus escoltas, lo que hace que tenga una sensación de falta de libertad que inhibe sus interacciones.

 **Es terrible sentirte prisionera. Es terrible que siempre te estén cuidando. Es terrible algo tan básico como ir a una plaza comercial a comprar calzones.** (Roble)

 **Llegó el punto de que mi familia me llegó a preguntar de noticias. Llegaba a cualquier evento fuera del trabajo y me pasaba lo mismo, se me encasilló como reportera.** (Schinus)

 **Yo he salido de mi estado dos veces por las cuestiones de violencia, de amenazas de grupos de la delincuencia organizada. Yo hoy no estoy en mi estado por esas violencias.** (Xicranda)

 **Se da el desplazamiento y a los meses entra la pandemia. Fue de encierro a encierro. Volver a hacer amistades aquí sí ha costado.** (Bambú)








Algo que vale la pena destacar es que, independientemente de cómo sea su relación con las personas que habitan sus comunidades, su trabajo las hace estar en constante interacción con lo que ocurre en estas, ya sea en las comunidades que habitan, las comunidades que dejaron —en el caso de quienes se tuvieron que desplazar—, o en ambas.

En esta interacción con la comunidad apareció otro factor que, si bien no es exclusivo de la experiencia de las periodistas, nos parece impor-



tante de incorporar, porque da cuenta del contexto sociopolítico del que hablamos en el segundo apartado de este documento. Es decir, de cómo la desigualdad, la violencia y las estructuras criminales son parte de lo que informan y, al mismo tiempo, de aquello a lo que hacen frente.

Por ejemplo, como se compartió antes, **Quercus** tuvo que permanecer tres días en una comunidad a la que acudió para entrevistar a unas mujeres que tuvieron que dejar su comunidad, porque un grupo criminal llegó a invadir sus casas, por el miedo de que este grupo aún estuviera presente.


-  **Nos quedamos porque había una persona que yo conocía. Pero ese pueblo también está amenazado por los narcos.** (Quercus)
-  **Las amenazas que recibí eran de hombres armados, pudieran ser el narco, hombres de la fiscalía, pudieran ser los jefes.** (Bambú)
-  **He tenido cuadros de ansiedad. El estrés post traumático. La depresión profunda. Sobre todo, en los últimos 10 años que empezó a crecer el tema del narco.** (Pirul)
-  **Tengo que lidiar con esa violencia del crimen organizado, la violencia de los políticos y el gobierno en turno y tengo que lidiar con la violencia que me ejercían dentro de mi propio medio de comunicación a pesar de que yo fuera la dueña.** (Xicranda)
-  **Muchas mujeres periodistas han sido amenazadas y desplazadas por grupos de crimen organizado.** (Xicranda)
-  **Llevé el tema del narco en Tamaulipas y me mandaron gente para vigilarme en la oficina. Me llamaban preguntando cómo había dormido, cómo estaba.** (Laurel)
-  **Estoy enfrentando actualmente cinco procesos penales en contra de mis agresores que son delincuentes. En una audiencia reciente, hace unos meses, el delincuente líder del Cártel Jalisco Nueva Generación, me amenazó en la audiencia y le pidió a la**


***juez que me ordenara dejar de publicar. Hay muertes a mi alrededor. Hay personas que han perdido la vida por mi trabajo.***  
(Roble)


—→ El **ámbito de la pareja**, ya sea que estuvieran o no en una relación, fue un tema que generó reacciones en las periodistas, probablemente porque en este se hacen muy evidentes los impactos de la violencia que se ejerce contra ellas en el desempeño de su profesión y que se reflejan en:


- a. No tener el tiempo que se les suele demandar al estar en una relación para cumplir con los roles tradicionales que se espera que cumplan en esta, conjugado con la falta de división entre el tiempo para el trabajo y el tiempo para la vida personal que afrontan.
- b. Al ocupar el espacio público, ser lideresas y no quedarse calladas ante las cosas que les parecen injustas o, con las que no están de acuerdo, es decir, al desafiar los estereotipos de género pueden ser miradas con recelo por los hombres, lo que les representa un tema para quienes se relacionan erótico afectivamente con ellos.
- c. Las que se han relacionado con hombres periodistas han tenido experiencias que han generado inseguridad y desconfianza, ya que han sido usadas para aprovecharse de ellas, de su trabajo y/o desacreditarlas entre el gremio; quienes después les cierran espacios personales y profesionales.
- d. Frente a lo señalado, algunas optan por no relacionarse y cancelar esa parte de su vida como una forma de protegerse y ponerse a salvo. O asumirlo como parte de los costos de dedicarse al periodismo.

Incluso en el caso de una de las periodistas, la renuncia a la vida en pareja ha tenido como efecto cancelar su vida sexual, porque según lo que compartió, lo asocia al estar en pareja. La renuncia también puede incluir el abandono de la idea de maternar y/o formar una familia.

 ***Intento estar con mi familia, amigas, pareja, pero siempre estoy ausente, aun cuando estoy con ellas.*** (Jacaranda)

 **Las parejas, los novios, no hubo posibilidad de mantener una relación permanente y tranquila.** (Pirul)

 **Mis parejas siempre me han criticado, siempre piensan que me acuesto con alguien (y por eso es exitosa). Ahora no tengo ánimos de salir con nadie, estoy muy intolerante, quizá por la falta de trabajo.** (Laurel)

 **Llevo muchísimos años sin saber lo que es una pareja, a estas alturas estoy en la edad de resignarme de tener familia e hijos. Independientemente de que es una decisión propia, sí creo que es una consecuencia que cae sobre nosotras.** (Pino)

 **Yo siempre creí que me iba a quedar sola.** (Schinus)

Por supuesto, que, para algunas otras, sus parejas y familias aportan cuidado y apoyo, pero no se compartió mucho al respecto, porque como se sabe, la finalidad fue explorar los impactos de la violencia en la dimensión personal-relacional.

## Resistencias

Hablar de los impactos de la violencia que viven es tan importante como hablar de todo lo que hacen para hacer frente a esta, porque ello da cuenta de su valentía y poderío. Estas mujeres, y muchas otras que ejercen su derecho a la libertad de expresión, buscan y encuentran formas de resistir, de seguir conectando con la esperanza de que un mundo más habitable para todas y todos sea posible.


→ Después de todo lo que se ha ido describiendo en este diagnóstico, hay que decir que el primer acto de resistencia que merece ser nombrado es **continuar con su labor periodística**, a pesar de toda la violencia que han vivido.


A pesar de que para algunas la idea de abandonar el periodismo ha pasado por la cabeza, todas, incluida **Bugambilia** que ahora mismo se

pregunta si continuar o no, han decidido quedarse. Y no sólo siguen ejerciendo, sino que usan a su favor experiencias pasadas para cuidarse.

 ***Yo voy a seguir publicando, porque es un acto de congruencia... Pienso en la repercusión que puede tener en la sociedad.*** (Roble)


→ **Se han ido de espacios en los que su trabajo no era valorado** o remunerado justamente y han llegado al punto de poder asignarle un costo a lo que hacen, sabiendo que es valioso, que tienen experiencia y que merecen ser tratadas con dignidad. Algunas siguen colaborando con medios y otras más **crearon sus propios medios** como una forma de sentirse con más libertad y de buscar que su trabajo sea visible y valorado.

 ***Negocié una renuncia hace un mes. A raíz de un tema que surgió por sanciones, negociamos una renuncia. Ya valoro lo que sé y lo que voy a vender. Si nosotras malbaratamos nuestro trabajo, nosotras mismas damos pie.*** (Laurel)


 ***Yo creé un portal, luego colaboro con Milenio, estar ahí es otra de mis resistencias. Si no me pagan, no trabajo.*** (Pino)

 ***Hace unos días tuve el aniversario de mi medio y me di el lujo de hacer una comida y eso te da fortaleza.*** (Schinus)

 ***Opté por seguir en la lucha. Todo lo poquito que tenía lo vendí para invertir en una agencia de noticias.*** (Roble)

 ***En México nos hace mucha falta el darle valor al periodismo. ¿Por qué denigrarnos a tal grado de vendernos por unas monedas? Ahorita estoy viendo por poner un medio, abrir mi medio de comunicación.*** (Bambú)

→ También algunas han **identificado que pueden optar por buscar y diversificar sus fuentes de ingresos** de forma que eso les permita mejorar su economía, sin tener que trabajar para dos o tres medios, como lo han hecho en otros momentos. **Pino** es un buen ejemplo de ello.

 **Aprendí a hacer páginas web y no lo malbarato. Estoy viendo cómo monetizar. Me metí a cursos de marketing y aspiro a dar cursos.** (Pino)

—> Además de ya no sentir vergüenza de poner precio a su trabajo, han emprendido una transformación de fondo —la misma que se fortaleció también en el intercambio de los círculos de reflexión— y que tiene que ver con **problematizar desde dónde quieren ejercer el periodismo**. Al respecto **Pino** planteó una pregunta que refleja bien las reflexiones: **“¿Cómo vivir del periodismo sin tener que entregar tu libertad?”**.


No hay una respuesta única ni acabada para las periodistas, pero han ido hablando de visibilizar la necesidad de descanso, de desconexión. En resumen, una forma de **habitar el periodismo alejadas del sacrificio** y en la que haya espacio para los límites, porque **“si el presidente pone límites, ¿por qué tú, que no ganas las millonadas, no vas a poner límites?”**, dice muy bien **Bambú**.


Para lograr lo anterior, han **mejorado su relación con ellas mismas**, han resignificado la forma en que se miran y cómo se narran a sí mismas. Escuchan más su cuerpo, sus emociones y se esfuerzan por darse lo que necesitan. También han reconocido que quieren construir y acompañarse con otras.

Estas cosas son sumamente importantes, porque, como se vio en los apartados anteriores, parte de los impactos de la violencia son las afectaciones a la autoestima, la desconexión con su cuerpo y el aislamiento.


 **Aprendí a escuchar mi cuerpo y darle lo que necesita. Ahora busco mi paz, ya no quiero estar peleando.** (Schinus)


 **Lo que me ha sucedido es que, de ser tan callada, ahora sí me he molestado, alzo la voz.** (Bugambilia)

 **El darme mi descanso, ponerme de prioridad, me ha ayudado a estar más tranquila.** (Bambú)


 **A partir de la terapia y del feminismo, he podido encontrar espacios para entenderme a mí, para entender a las personas.**


**He aprendido muchas cosas de las jovencitas que vienen bien valientes.** (Bugambilia)


 **Creo que estoy fortalecida con el apoyo que se ha brindado a través de este grupo y que yo lamento que ya se vaya a acabar. Me gustaría que siguiera pasando cada mes.** (Cactus)


 **Llenarme de historias. La posibilidad de contar historias, historias de mujeres, de resiliencia, historias de lucha de las mujeres para mí ha sido una cosa maravillosa. Es lo que más me encanta, me gusta. Escuchar a las mujeres y transmitir sus pensamientos es fantástico.** (Hortensia)

→ Parte fundamental de mejorar la relación con ellas y alejarse del sacrificio en el ejercicio de su profesión es **dedicar tiempo a otras cosas que no son el trabajo**. Esa es otra forma de resistencia en la que conectan con lo que les da sentido, que les recuerda las otras cosas o seres que son importantes en su vida y también que las conecta con ellas mismas.

 **Mis fugas son aprender cosas como el tema de las plantas. Mi abuelo cuidaba plantas, esas cosas que también traigo de familia, me gusta retomarlas, usarlas. También como el curso de velas que tomé. Disfruto ir a bailar, estar con mi familia, con mis amigos.** (Laurel)

 **Los espacios de bienestar como estas reuniones (los CR), la terapia y estar cerca de mi hijo. En momentos muy difíciles verlo y abrazarlo me reconforta el corazón.** (Bugambilia)

 **Mi espacio seguro es cuando estoy manejando, cuando estoy en casa, cuando salgo a comer. Hago esas cosas por mí, me las merezco.** (Jacaranda)

 **La pregunta de cómo quiero vivir estos años de Hortensia, en esta edad. Ahora es lo que me da sentido. Ir construyendo ese proceso. También salir con mi perra, desconectarme, verla correr y jugar me ayuda.** (Hortensia)

- **Denunciar las violaciones de derechos humanos** que se cometen contra ellas, u otras personas, es otra forma de resistir. Como se mostró al inicio de este apartado de resultados, lo hacen frente a sus jefas y jefes, frente a medios de comunicación, de forma legal frente a las instancias correspondientes y ante mecanismos de derechos humanos nacionales e internacionales.

Es importante señalarlo, pero no se ahondará en estas líneas, porque se ha hablado de ello líneas arriba y porque nos parece importante cerrar con esas resistencias que las reconocen en su integridad de personas, en donde ser periodistas es una parte de su vida, pero no toda. Esas resistencias en las que hay espacio para las risas, el baile, la autoafirmación, el disfrute. Esas resistencias en donde ellas se reconocen y las reconocemos como las protagonistas de su vida, porque como dice **Hortensia**:

***“En esas resiliencias es donde más hay que abonar. Necesitamos encontrar esa luz”.***






# Reflexiones






**E**ste apartado presenta algunas reflexiones que surgieron en el proceso de elaboración del diagnóstico y en el trabajo previo de acompañamiento a periodistas.


Busca recuperar y enfatizar algunos elementos que emergieron en la revisión de los testimonios de las periodistas, los mismos sobre los que se considera importante seguir reflexionando, dentro y fuera del mundo del periodismo, porque a todas y todos nos debería importar lo que ocurre con las periodistas, ya que su ejercicio del derecho a la libertad de expresión contribuye al ejercicio de nuestro derecho a la información, porque cuando ellas se defienden, nos defienden a todas y todos.

 **La violencia de género** que viven las periodistas en el desempeño de su profesión tiene un impacto profundo en sus vidas que requiere una atención integral, esta no está siendo cubierta por las instancias de gobierno, debido a la naturalización de la violencia que viven como mujeres.


No se consideran las particularidades de género en sus experiencias y eso puede conllevar a su revictimización y, en algunos casos, a la de sus hijas e hijos; como en el caso de **Bambú**, en donde, a pesar de que sus hijas han sido víctimas directas de la violencia y los impactos del desplazamiento forzado, no son reconocidas como tal y, por ende, se les niega la protección que necesitan.

 **El trabajo de las organizaciones** que acompañan a las periodistas, particularmente las que lo hacen desde un enfoque integral feminista, se vuelve fundamental, porque encuentran en ellas el cobijo que no habían sentido antes. Desde poder acompañar sus procesos legales, hasta recibir acompañamiento psicosocial que les permita validarse a sí mismas, fortalecer sus recursos, validar para sí la violencia que han vivido y ser referidas a otras organizaciones en donde otras de sus necesidades puedan ser cubiertas.


Lo anterior cobra particular importancia, considerando el aislamiento, que, como se ha visto antes, es uno de los efectos de la violencia que están viviendo.

-  A pesar de que las periodistas experimentan situaciones similares en el desarrollo de su trabajo periodístico e impactos similares en sus vidas, a consecuencia de la violencia de género, cada una resiste desde sus propios recursos y con la asesoría y/o acompañamiento de organizaciones de la sociedad civil.


**Las periodistas con las que hablamos no habían considerado generar un frente común para respaldarse y acompañarse.** Este puede ser otro impacto de la violencia, esa que les ha hecho sentir que están solas y que lo que les ocurre es un problema personal, en lugar de una problemática social.


-  Por lo señalado en el punto anterior y, tras la experiencia de los círculos de reflexión, se considera que **la generación de espacios de encuentro entre periodistas es un área de oportunidad y un aporte invaluable de las organizaciones que las acompañan.** Es una forma de contrarrestar los impactos de la violencia.

Las periodistas necesitan escuchar a otras, espejarse entre sí, acompañarse y, por qué no, quizá eso las lleve en algunas ocasiones a accionar en colectivo.


-  **Los tipos y modalidades de la violencia** fueron una herramienta conceptual para la elaboración del diagnóstico y, permitieron dimensionar los impactos de la misma, así como dar orden a la presentación de la información.

También dejaron claro que, como conceptos teóricos y jurídicos, para que sean más útiles, deben ser analizados desde los enfoques de género y derechos humanos. De lo contrario, el alcance del análisis queda limitado, ya que los impactos de la violencia afectan la integridad de las periodistas. Un ejemplo de esto es el caso de **Pirul**, quien, a raíz de toda la violencia vivida y del asesinato de su compañero, enfrentó síntomas físicos que respondían al impacto emocional que estaba experimentando.


 **Cada dimensión abordada en este diagnóstico daría para profundizar más en diagnósticos específicos** o, se podría profundizar en las interconexiones entre los impactos de los distintos tipos y modalidades de violencia, porque como se pudo observar en los apartados anteriores, no están desarticuladas. Por el contrario, los distintos tipos y modalidades se entretajan finalmente como parte del modelo estructural al que responden, por ello los argumentos que se usan en los ámbitos público y privado se complementan entre sí para desacreditar a las periodistas y hacerlas sentir fuera de lugar en ambos espacios.

 **Sería importante que las organizaciones que acompañan a las periodistas integren el trabajo con el cuerpo**, porque, como se observó, la desconexión del mismo es un impacto de la violencia que trae más efectos desfavorables para su bienestar.

Esto puede entenderse como un mecanismo de defensa frente a toda la violencia e inseguridad a la que están expuestas. Es decir, si prestaran atención a todo lo que su cuerpo siente, es posible que algunas colapsaran. Quizá es por esto mismo, que la violencia puede llegar a naturalizarse por ellas mismas, como parte de lo que implica su labor periodística.

 **Recuperar la experiencia de las periodistas** respecto a cómo funcionan las instancias de gobierno encargadas de su protección, podría ayudar para emitir recomendaciones que fortalezcan a las dependencias con base en sus necesidades reales. Como es el caso, por ejemplo, de planes para el retorno de aquellas que vivieron desplazamiento.

También el que pudieran incorporarse acciones que contribuyan a que, durante este, no queden sin contacto humano. Se podrían generar espacios virtuales en los que se les brinde acompañamiento psicosocial grupal.

 **Algunas periodistas mencionaron que se dieron cuenta de que no solo cubren la violencia y lo que les ocurre a las víctimas, sino que también se reconocen como víctimas** y actúan para salir de esa situación. Quizá sería interesante explorar en qué medida se

ven a sí mismas como defensoras de derechos humanos, ya que gran parte de su labor está relacionada con la defensa de estos. Ellas no solo informan; buscan la justicia a través de su trabajo. Por ello, enfrentan tanta violencia, porque reconocen el poder de su palabra y la utilizan para apoyar a las personas, comunidades y al país.

Este diagnóstico recupera la experiencia de 15 mujeres periodistas y en él tratamos de reflejar las experiencias comunes entre ellas, pero también algunas particularidades de las mismas.

Lo trabajamos con mucho respeto, porque atesoramos la confianza que nos brindaron y con mucho cuidado de dar espacio a la mayor cantidad de testimonios. Aun así, sabemos que hay mucho más por contar.

Si este diagnóstico reflejara todo lo compartido, sería un documento enorme y siempre vivo, porque ellas siguen resistiendo. Si esto ocurre con las experiencias de estas 15 voces, ¿qué sucedería si nuestra sociedad escuchara todo lo que tienen que decir ellas y todas las otras periodistas que, ejerciendo su derecho a la libertad de expresión, contribuyen a que ejerzamos nuestro derecho a la información?

Queremos pensar que nos contagiarían su valentía y arrojo, porque de lo otro —de la violencia, la injusticia, las muertes, la impunidad— sabemos mucho, aún con todo lo que nos falta por saber. Esta sociedad necesita conocer más de las resistencias, de lo que hay detrás de las notas que lee, de cómo estas mujeres transforman sus vivencias en coraje y siguen siendo capaces de conmoverse y soñar por un mundo más habitable para todas y todos.

No hay mejor forma de cerrar este diagnóstico que con un agradecimiento profundo a estas mujeres, que, al hablar de la dureza de sus experiencias, a causa de la violencia del sistema, supieron mostrarnos también el camino hacia la esperanza; ese que se construye al escucharnos a nosotras mismas reconocer a las otras y tejer en colectivo.



# Galería fotográfica

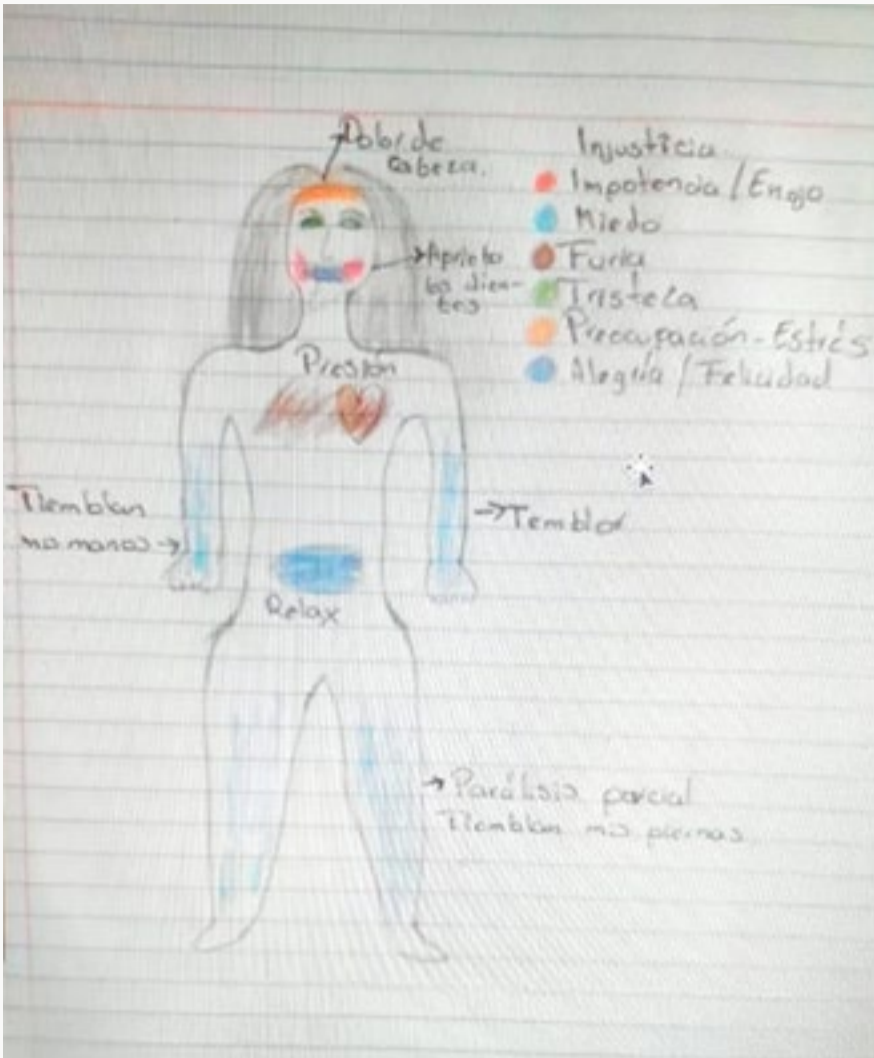


Imagen A



Imagen B

Las imágenes A y B muestran la técnica "el mapa de las emociones" utilizada en el CR 3, en el que identificaron en qué parte del cuerpo sienten las emociones, si hay reacciones físicas y qué ámbitos de su vida son los que suelen despertarlas.

Imagen C

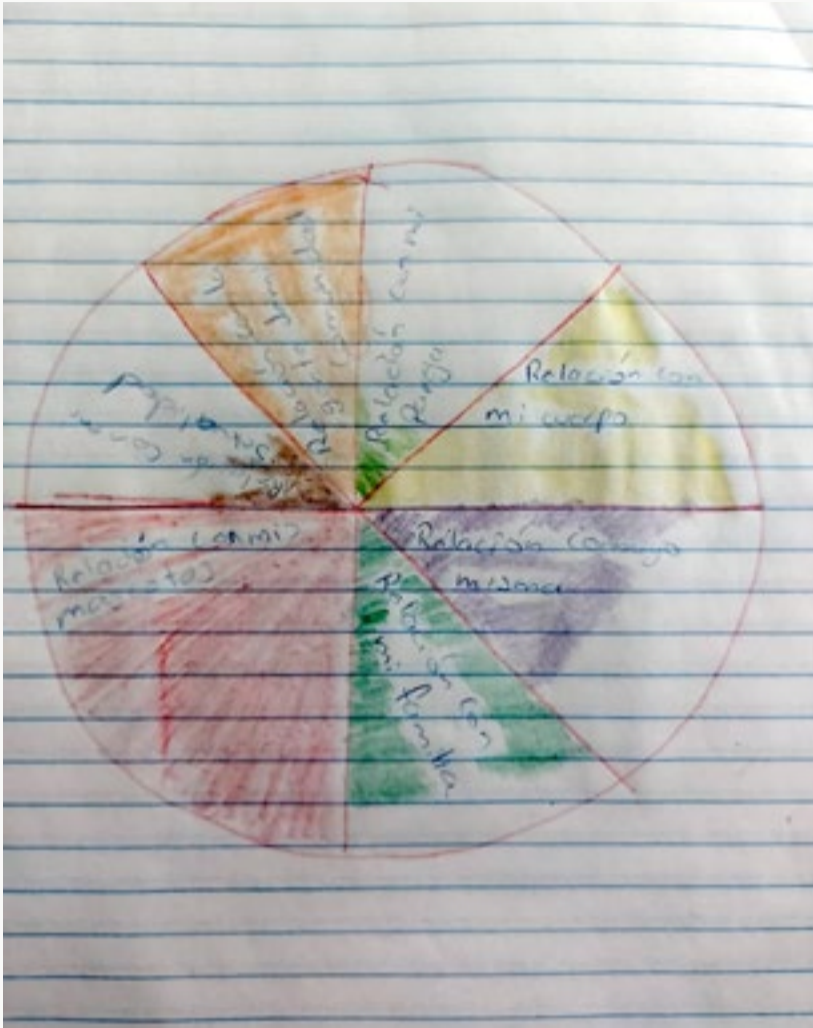


Imagen D

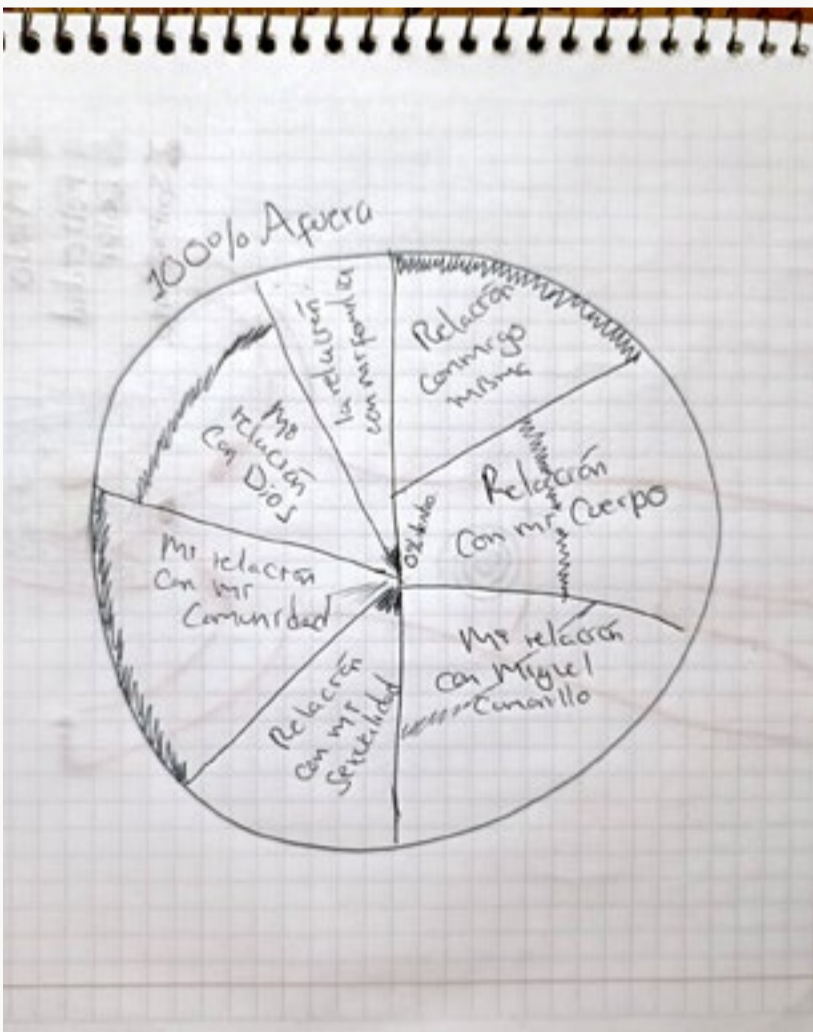
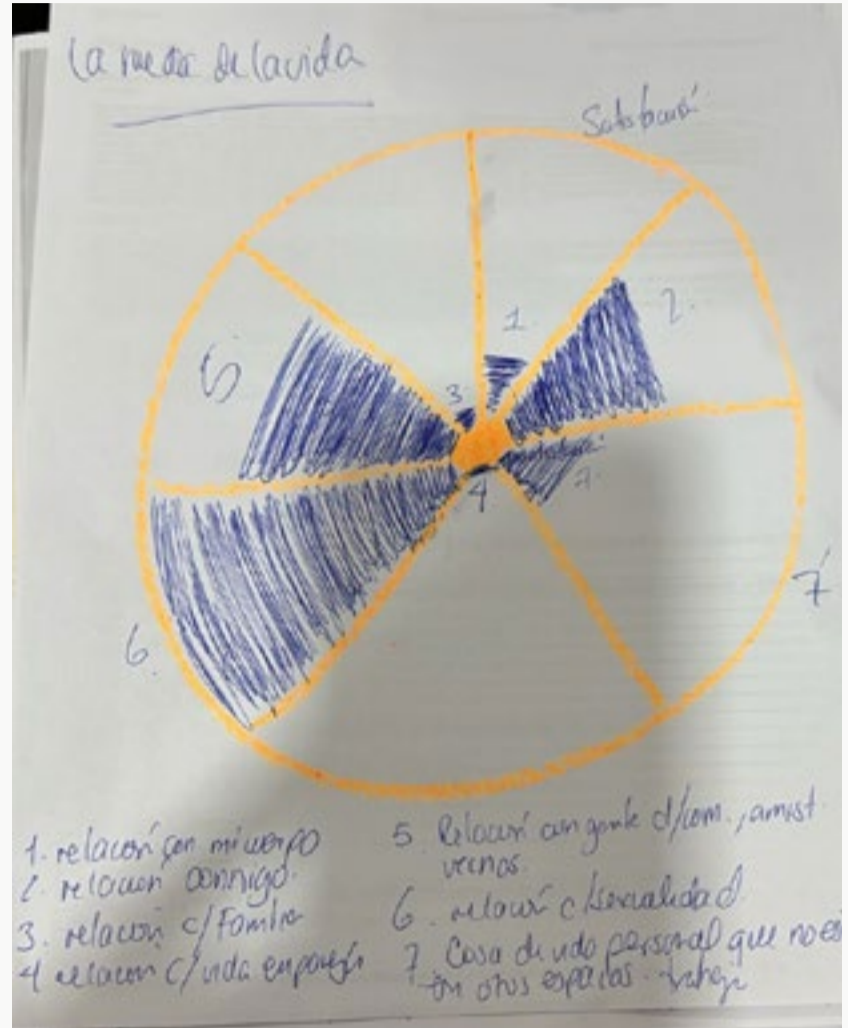


Imagen E

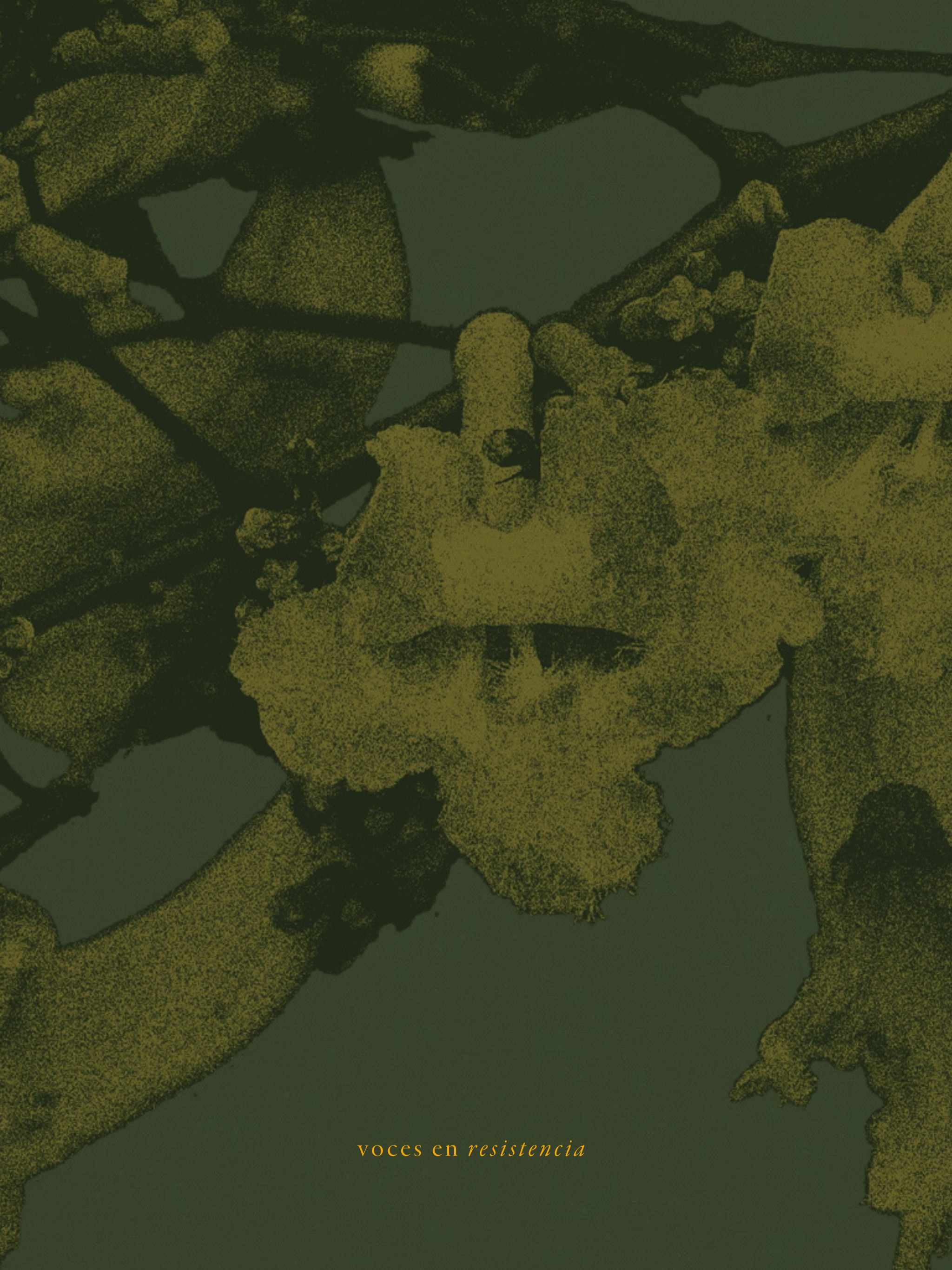
Las imágenes C, D y E corresponden a la técnica "la rueda de la vida", utilizada en el CR 4 y permite mirar el nivel de satisfacción con relación a algunos ámbitos de su vida.



# Bibliografía

- Chemaly Soraya (2019). *Rabia somos todas*. Editorial Océano de México. Ciudad de México.
- CIDH (2018). *Mujeres Periodistas y Libertad de Expresión. Discriminación y violencia basada en el género contra las mujeres periodistas por el ejercicio de su profesión*. Relatoría Especial para la Libertad de Expresión de la Comisión Interamericana de Derechos Humanos.
- CIMAC (2022). *Dejar todo. Diagnóstico sobre mujeres periodistas en situación de desplazamiento forzado interno en México y de las obligaciones del Estado en materia de atención, prevención y protección*. Ciudad de México.
- Comunicación para la igualdad, UNESCO (2024). #Medios Sin Violencia.
- DOF (2007). Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. Disponible en: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/669252/LGAMVLV\\_010621.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/669252/LGAMVLV_010621.pdf)
- DOF (2012) Ley para la Protección de Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas. Disponible en: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LPPDDHP.pdf>
- FEMDH (2024). Informe estadístico. Disponible en: <file:///Users/paolacabello/Documents/Consultorias/2024/Cimac/CR%20y%20diagno%CC%81sticoc%CC%A7/Revisio%CC%81n%20documental/ESTADISTICAS%20Sep%202024%20FEADLE.pdf>
- Hanish Carol (1970). *Lo personal es político*. Disponible en: <https://www.legisver.gob.mx/equidadNotas/publicacionLXIII/Carol%20Hanisch%20-%20Lo%20personal%20es%20pol%C3%ADtico.pdf>
- Khan Irene (2021). Informe de la Relatora Especial sobre la promoción y protección del derecho a la libertad de opinión y de expresión. Disponible en: <https://documents.un.org/doc/undoc/gen/n21/212/19/pdf/n2121219.pdf>
- La Rue Frank (2012). Informe del Relator especial sobre la promoción y protección del derecho a la libertad de opinión y expresión. Disponible en: <https://documents.un.org/doc/undoc/gen/g12/137/90/pdf/g1213790.pdf>

- Lagarde Marcela (2012). El feminismo en mi vida. Hitos, claves y topías. Instituto de las Mujeres del Distrito Federal. Ciudad de México.
- Lagarde Marcela (2012). Las leyes de violencia de género en México: medidas de prevención y sensibilización. REDUR 10. UNAM.
- PUM (2019). Sondeo sobre acoso, hostigamiento y violencia sexual contra las mujeres que trabajan en medios periodísticos en México. Ciudad de México.
- Rusell Diana & Hames Roberta (2006). Femicidio: una perspectiva global. Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades. Universidad Nacional Autónoma de México. Ciudad de México.
- SEGOB (2024). Informe Estadístico, Agosto de 2024. Mecanismo para la Protección de Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas.
- Disponible en: <https://www.gob.mx/defensorasyperiodistas/documentos/informe-estadistico-enero-2020?idiom=es>
- UNESCO (2022). Conocer la verdad es proteger la verdad. Principales conclusiones del Reporte de la Directora General de la UNESCO sobre la Seguridad de los Periodistas y el Peligro de la Impunidad, en ocasión del Día Internacional para Poner Fin a la Impunidad de los Crímenes contra Periodistas.  
Disponible en: [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000383422\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000383422_spa)
- Segato, R. (2003). *La estructura de la violencia: El caso de la mujer en América Latina*. Prometeo.
- Valdés Viviana (2007). El fondo corporal sentido. Una propuesta para integrar la dimensión estética a la práctica terapéutica, en *Figura y Fondo, Num 41*. México: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.



*voces en resistencia*