



# *El impacto del lenguaje en el cuerpo de la mujer*

The impact of language on the female body

Mtra. Edna Karina Ortiz Nava<sup>1</sup>  
Clarisa Romero Maldonado<sup>2</sup>  
Diana Jhosebet Bernardino Miranda<sup>3</sup>

## Resumen

El documento presenta un análisis del uso del lenguaje y su impacto en la vida de la mujer a partir de su implementación en el contexto social y cultural de nuestro país, en relación con su cuerpo, la influencia del mercado y aspectos relacionados con el patriarcado. Es un artículo biográfico narrativo, Bolívar, et al. 2001 señala que este enfoque permite dar significado, comprender e interpretar hechos y acciones, aspectos cognitivos, afectivos y de acción, a partir de la experiencia y vivencia del sujeto.

En este escrito se esboza el uso del lenguaje y el impacto que genera al ser usado para descalificar y estereotipar el cuerpo de la mujer, el cual ha sido blanco de múltiples ofensas, culpas y pecados que se ven traducidos e interpretados a partir del lenguaje. El texto muestra la heterogeneidad del uso del significado del lenguaje, el cual se ve cargado de aspectos simbólicos que tienen un impacto en diferentes ámbitos de nuestra vida, en una sociedad del consumo, feminicidios, búsqueda de identidad, etc., lo cual ha propiciado una desigualdad hacia la mujer. Y esto a su vez también se ve impregnado de ciertos estereotipos, creencias erróneas, imágenes diversas que impactan la concepción de la imagen femenina y el reconocimiento de la mujer con base a su "feminidad". Surge la necesidad de replantear el uso del lenguaje y el significado que le damos al mismo, es decir, este debe transformarse y deconstruirse, al igual que la imagen del cuerpo de la mujer.

**Palabras clave:** lenguaje, violencia simbólica, mecanismo de poder, estereotipos, cuerpo.

## Abstract

*The document presents an analysis of the use of language and its impact on women's lives from its implementation in the social and cultural context of our country, in relation to their body, the influence of the market and aspects related to patriarchy. It is a narrative biographical article, Bolívar, et al. 2001 points out that this approach allows to give meaning, understand and interpret facts and actions, cognitive, affective and action aspects, this from the experience and experience of the subject.*

*This outlines the use of language and the impact it generates by being used to disqualify and stereotype the female body, which has been the target of multiple offenses, guilt and sins that are translated and interpreted from language. The text shows the heterogeneity of the use of the meaning of language, which is loaded with symbolic aspects that have an impact on different aspects of our lives, in a consumer society, femicides, search for identity, etc., which has led to inequality towards women. And this in turn is also impregnated with certain stereotypes, erroneous beliefs, diverse images that impact the conception of the female image and the recognition of women based on their "femininity". The need arises to rethink the use of language and the meaning we give to it, that is, it must be transformed and deconstructed, just like the image of the woman's body.*

**Keywords:** language, symbolic violence, power mechanism, stereotypes, body.

<sup>1</sup>Universidad UNAM FES Aragón.  
ekarinaortiz@gmail.com

<sup>2</sup>Estudiante de la maestría en Pedagogía de la UNAM FES Aragón  
clarirm94@gmail.com

<sup>3</sup>Estudiante de la maestría en Pedagogía de la UNAM FES Aragón.

## Introducción

**L**a mujer en nuestra sociedad es bombardeada en cada uno de los aspectos de su vida, en el medio en el que se desenvuelve, por la música que escucha, la manera de vestir, los productos que consume, la manera en que camina, con quiénes se relaciona, entre otras cosas que impactan en el lugar que tiene social y culturalmente. Es a partir del uso del lenguaje que una persona puede expresarse y es por esto que retomaremos el significado que se le da a partir de su relación con el.

Vivimos en una sociedad donde el lenguaje impacta los diferentes ámbitos de nuestra vida, este se ve cargado de aspectos simbólicos, los cuales tienen un significado positivo o negativo en la misma. Luria (1977) expone que “lenguaje es un sistema de códigos con la ayuda de los cuales se designan los objetos del mundo exterior, sus acciones, cualidades y relaciones entre los mismos”.

El lenguaje nos sirve para nombrar cosas, cualidades, objetos y transmitir mensajes, ya sea de manera abstracta o concreta. Sapir (1921) identifica al lenguaje “como un método exclusivamente humano, y no instintivo, mediante el cual se comunican ideas, emociones y deseos gracias a un sistema de símbolos que se producen deliberadamente”.

El lenguaje viene cargado de las experiencias que hemos vivido, las personas con quienes nos relacionamos, el momento en el que lo utilizamos y el contexto particular de cada sujeto. Sin embargo, este siempre denota un aspecto positivo o peyorativo de acuerdo con el significado que le demos.

Es menester centrarnos en el uso del lenguaje y el impacto que tiene en la vida de la mujer, este ha dejado huella en el contexto social y cultural a lo largo de la historia, impactando en aspectos

tales como son, el cuerpo, la sexualidad, la culpa y los cambios biológicos de la mujer. Muchas veces hemos escuchado de manera peyorativa frases tales como “no llores parece niña”, “está en sus días”, “calladita te ves más bonita”, expresiones que indiscutiblemente marcan a una sociedad y por su puesto la imagen de la mujer en la misma, estas frases vienen cargadas de un significado de acuerdo a la vida de una persona y el efecto que causa en la vida de otra a partir del uso del lenguaje, además del contexto social y cultural en el que sean utilizadas.

La mujer ha sufrido una exclusión a lo largo de la historia, no se le ha dado un trato igualitario en la sociedad, la desigualdad y falta de oportunidades han impulsado a las mujeres a exigir tener los mismos derechos, el reconocimiento social y cultural sobre su cuerpo y vida, algo que denota que se deben reconstruir los significados culturales que se le da como sujeto, a su cuerpo, la sexualidad, pareja y lo que gire en torno a ella.

## Desarrollo

El feminismo ha dado la pauta para posicionar a la mujer no solo como un objeto o sujeto en la sociedad, sino para valorar su papel en nuestra sociedad, las problemáticas a las que se enfrenta tanto en el plano privado como público, señalando la invisibilidad y desvalorización de la participación social de las mujeres, la exclusión, la discriminación, la violencia doméstica, las dobles jornadas, el aislamiento hogareño, la violación, el acoso y el hostigamiento sexual, la truncada sexualidad femenina, la maternidad no deseada, la obligada sexualidad del matrimonio, la imposición de la heterosexualidad y la falta de opciones y oportunidades existenciales como los

componentes del moderno “malestar femenino”. (Tamayo, citado en Vargas, 2006)

Giddens (2003) afirma que “de todos los cambios en el mundo actual, los más significativos conciernen a nuestras vidas privadas, la sexualidad, las relaciones afectivas, el matrimonio y la familia. Motivo por el cual el cuerpo de la mujer ha sido blanco de múltiples ofensas, descalificaciones y son diversas las posturas que giran en torno a él”.

El cuerpo de la mujer es interpretado por los feminismos como un campo político disciplinado por inscripciones de subalternidad, complementariedad y objetivación a partir de complejos procesos sociales que lo identifican a la vez como medio y texto de cultura (Bordo, 1997)

Esta postura ha dado valor a la mujer para ser capaz de decidir sobre su cuerpo, vivir las experiencias que ella considere pertinentes de manera particular e individual como única persona capaz de decidir sobre él. Uno de los ejes de influencia feminista en el enriquecimiento ciudadano se enraíza en el campo de los derechos reproductivos y sexuales, donde según esta perspectiva, el cuerpo de la mujer históricamente ha sido intervenido por leyes y pautas culturales que le impiden una autonomía de su propia geografía corporal, obstaculizando así la posibilidad de volverse sujetos plenos de sus vidas (Maier 2008).

De esta forma se puede observar que el cuerpo de la mujer se va revalorando y es ella quien decide sobre sus derechos sexuales, quitando con ello la postura religiosa solo de la fecundidad, dando cabida al placer sexual y al erotismo, constituyendo así a la sexualidad en un campo con legitimidad y autonomía propias.

Rodríguez (2005) señala que:

la sexualidad se ha construido como un saber que conforma las maneras en que pensamos y entendemos el cuerpo, y los discursos sobre

el sexo se entienden como dispositivos de control sobre los individuos, no tanto basados en la prohibición o en la negación, sino en la producción e imposición de una red de definiciones sobre las posibilidades del cuerpo.

No obstante, aunque la mujer tiene acceso a más cosas y a decidir sobre su cuerpo, aún predomina dentro de la sociedad esta imagen del cuerpo distorsionada donde siguen prevaleciendo los falsos estereotipos; la imagen de la mujer perfecta con el cuerpo perfecto, intacto, bello; sin estrías, ni una mancha de sol o ni un solo vello que no haga notar esa feminidad que tanto se nos adjudica como mujeres.

Empero, es necesario que nos cuestionemos: ¿esa imagen es real?, ¿es verdaderamente el cuerpo que yo quiero, o no?, cómo impacta la imagen que tienen de nosotros y el uso que se le da a el lenguaje con frases como: “estás gorda”, “que flaca estas”, “deberías cerrar la boca”, “cómo que tienes unos kilos de más”. Es menester preguntarnos, qué significado se les da a estas frases y cómo se reflejan en la mujer, en la imagen que ella genera en la sociedad y en su propia vida, en su autoestima, a nadie le perjudica verse bien, sentirse bien, estar sano; pero más allá de eso el cuerpo perfecto ha sido algo impuesto por la sociedad, donde un cuerpo esbelto o saludable ya no es sinónimo de bienestar, para evitar problemas de salud tales como trastornos alimenticios.

Ese cuerpo que perseguimos se ha vuelto una simple moda, un cuerpo estereotipado, en que te dicen que no solo debes ser delgada, sino que además debes poseer ciertos atributos como unos pechos pronunciados, unas piernas bien marcadas y unas piernas voluptuosas, pero todo ello es una mentira creada por la sociedad de consumo, por aquella que nos hace ver el cuerpo incluso como mercancía. Aquella que utiliza nuestra imagen como elemento de persuasión,

en los comerciales, las revistas, en los anuncios publicitarios, ¿por qué no eligen una imagen normal?, un estereotipo real de las personas. Prefieren vendernos la falsa idea de que ese cuerpo es identidad.

El cuerpo de la mujer es el más denigrado, el más utilizado, será porque como afirman: “la mujer es el ser más bello sobre la tierra”, o sólo porque han visto que vende más su imagen y a nadie le molesta que nuestro cuerpo sea usado, denigrado, visto de esa forma. ¡Mentira!, claro que nos molesta, pero estamos tan acostumbrados a esto que damos por hecho que así siempre será o incluso lo hemos llegado a normalizar, sin percatarnos de que estamos hablando de una “violencia estética”

Cervantes (2022) considera que “la violencia estética hace referencia a esa belleza impuesta a las mujeres como un requisito para demostrar la feminidad. Le llamamos violencia, porque al no cumplir con los estereotipos que el capitalismo y el patriarcado nos imponen, las mujeres sufrimos discriminación y exclusión”.

En la actualidad, existen dos tipos de estereotipos que bombardean a las mujeres mexicanas. Por un lado, la delgadez extrema que observamos en modelos, actrices y mujeres del medio y por otro el estilo pin-up que son mujeres representadas con grandes proporciones.

Todas las demás mujeres que no respondemos a estos estereotipos somos víctimas de la presión social que a menudo nos obliga a tener comportamientos innecesarios, como el someternos a dietas extremas o modificaciones estéticas invasivas y peligrosas. Así mismo, la industria cosmética en este punto se hace cada vez más rica al lucrar con las inseguridades de miles y miles de mujeres que día a día recurren a productos milagrosos que son ofertados por las industrias cosméticas, farmacológicas y quirúrgicas, las cuales fomentan el sufrimiento y perpetúan la dominación masculina.

Cada día aumenta el número de trastornos alimenticios como son la anorexia y bulimia

que han sido desencadenados a partir de esa falsa idea de lo estético y de la mujer perfecta que se encuentra en constante búsqueda de un cuerpo delgado, uniforme y sin imperfecciones.

Cabe mencionar que este modelo de cuerpo perfecto ha sido inculcado por la cultura, pues a diario vemos imágenes, noticias, comerciales, programas televisivos, artículos en los cuales nos venden la idea de que una chica perfecta tiene diversas cualidades, entre ellas su belleza física, por lo que cuida su cuerpo y se mantiene en forma y no estamos asegurando que cuidar del cuerpo sea malo, pero sí cuando se ve como una imposición y una imagen irreal en la que se busca la perfección, pero además ser parte de esta forma de sumisión y dominación patriarcal, de una comunidad que está fomentando este modelo y ejerciendo diversos mensajes para que se continúe promoviendo.

Sí bien afirma Naomi Wolf, “una cultura obsesionada con la delgadez femenina no está obsesionada con la belleza de las mujeres. Está obsesionada con la obediencia de éstas. La dieta es el sedante político más potente en la historia de las mujeres; una población tranquilamente loca es una población dócil” (2020). Aunado a esto se puede observar de igual manera la desvaloración a una mujer madura y nos hace cuestionarnos ¿En qué momento dejamos de ser útiles para el patriarcado?

Cuando las mujeres envejecen, sus cuerpos dejan de ser útiles para ser mirados por los hombres y dejan de servirles a ellos, por ello la sociedad de la eterna juventud, las cremas y los productos que se nos ofertan para no envejecer, para que la edad no se asome, para que nadie sepa que ya no somos jóvenes, pero ¿cuál es el temor que hay detrás de perder la juventud?, perder el valor como mujer y como ser humano por aparentar una edad avanzada, no tener una silueta delgada, no cumplir con los valores de una moral judío cristiana, por ejercer nuestro derecho a la reproducción y a la sexualidad en una sociedad capitalista, patriarcal y gordofóbica, los cuerpos de las

mujeres adultas ya no son consumibles, ya no son cuerpos que ellos quieran mirar.

Son cuerpos excluidos y exhibidos a partir del lenguaje, de la cultura y la sociedad, los que salen de los parámetros establecidos no pueden aparecer en portadas de revistas ni en programas de televisión y mucho menos en los espectaculares, son cuerpos “gordos” que no tienen cabida en un contexto patriarcal. En este sentido, las mujeres tienen un miedo generalizado a ser gordas y/o ser desperfectas, pues si no somos como nos han dicho que ellos nos prefieren, entonces perderíamos su atención, su compañía y el pertenecer a una sociedad que ha sido creada por y para los hombres.

Naomi Wolf (2020) indica que “las mujeres merecemos ocupar espacio en esta vida y habitar nuestro cuerpo en paz”, lo cual nos aleja de los estereotipos que desde niñas se nos han impuesto, pues al realizar un análisis de todo el contenido que nos rodea, nos encontraremos con que las princesas siempre son delgadas y ellas lo tienen todo. Tienen un príncipe azul que las ama, viven en castillos y no sufren, pues son felices por el resto de sus días. ¿Cuál es el mensaje que nos envían todo el tiempo?, ¿qué es lo que necesito para lograr ser feliz? la respuesta es sencilla: ser bonita y delgada, de lo contrario si somos gordas y/o feas (con base en los parámetros que se nos han impuesto) seremos unas brujas amargadas que no vivirán felices por siempre.

Si ejerces tus derechos no tienes cabida en la sociedad donde, a pesar de múltiples esfuerzos de mujeres “feministas” por exigir equidad de género e igualdad de oportunidades en todos los aspectos, se sigue hablando, interpretando y dando sentido a partir del uso del lenguaje a la imagen que tenemos de nuestro cuerpo, a nuestras prácticas sexuales, la incorporación a un mercado laboral, al uso de nuestro cuerpo y seguimos siendo blanco de burlas, maltrato, feminicidios, violencia sexual en un mundo patriarcal.

## Metodología

Este documento tiene un enfoque cualitativo de corte biográfico narrativo, ya que recuperaremos algunas experiencias vividas en nuestra cotidianidad en diferentes ámbitos. Algunos autores como Huchim y Reyes (2013) afirman que, en la investigación cualitativa:

...el enfoque biográfico-narrativo tiene identidad propia, ya que, además de ser una metodología de recolección y análisis de datos, la investigación biográfica-narrativa se ha legitimado como una forma de construir conocimiento en la investigación educativa y social. Por lo que, la investigación narrativa se considera actualmente como un lugar de encuentro e intersección entre diversas áreas sociales que relaciona diversos saberes. (p.2)

Es por ello, que decidimos recurrir a este enfoque, ya que nos permite interrelacionar los saberes de la vida cotidiana, las experiencias vividas como estudiantes universitarias y lo que dicen los autores respecto al lenguaje que utilizamos habitualmente, así como las imágenes y estereotipos creados por la sociedad y la cultura.

El lenguaje nos permite decodificar los diversos significados creados a partir del constructo social y cultural en que habitamos. Por lo cual, Luria (1977) expone “lenguaje es un sistema de códigos con la ayuda de los cuales se designan los objetos del mundo exterior, sus acciones, cualidades y relaciones entre los mismos”.

Las personas asumen que el hecho de ser mujer garantiza que serás una buena madre, la relación con los niños y principalmente con las niñas puede explicar y acontecer a los cambios fisiológicos de otras mujeres.

Cuando hablamos de identidad nos referimos a un concepto muy subjetivo y poco estudiado en cuanto a la identidad de mujeres se trata. Aunque, hay algunas autoras que han

escrito al respecto y señalan que:

La identidad de las mujeres es el conjunto de características sociales, corporales y subjetivas que las caracterizan de manera real y simbólica de acuerdo con la vida vivida. La experiencia particular está determinada por las condiciones de vida que incluyen, además, la perspectiva ideológica a partir de la cual cada mujer tiene conciencia de sí y del mundo, de los límites de su persona y de los límites de su conocimiento, de su sabiduría, y de los confines de su universo. Todos ellos son hechos a partir de los cuales, y en los que las mujeres existen, devienen. (Lagarde, 2008, p.34)

Aunado a lo anterior, esa condición de la mujer se ha constituido por las características genéricas que comparten, teóricamente, todas las mujeres, y es histórica en tanto que es diferente a lo natural. Recordemos que lo natural también es social y masculino.

Así mismo las mujeres comparten como género la misma condición histórica y difieren en sus situaciones particulares, en sus modos de vida, sus concepciones del mundo, así como en los grados y niveles de la opresión (Lagarde, 2008, p.35) lo cual indica que la identidad de las mujeres es una construcción que debe abrirse a las interseccionalidades que hay y que pueden estudiarse desde el feminismo.

Considerando como categorías principales el lenguaje, el cuerpo, consumo, estereotipos impuestos a la imagen de la mujer, en nuestra vida nos hemos enfrentado a los modelos de belleza considerados por la sociedad donde la mujer debe de tener un cuerpo lindo, esbelto, potenciado por los medios de comunicación y por el consumismo. Al respecto Bauman afirma que:

al sumergir tanto la belleza como la cultura a la lógica del mercado tendemos a transformar ambas en meros productos de consumo, logrando volverlas un único producto en el cual su valor radica en el

deseo y la inmediatez. La belleza y la cultura, así, pierden su carácter normativo y su legítima aspiración a alcanzar la eternidad de la memoria humana, para sujetar su valor a su aptitud para generar experiencias libidinosas. (2015, p. 157)

Todas en algún momento de nuestra vida hemos pasado por un momento incomodo al ser utilizada alguna frase que nos denigre como mujeres, el lenguaje tiene, como hemos venido diciendo, un impacto bueno o malo en el significado que le demos, aún nosotras mismas cuantas veces nos ha sucedido que:

“Despierto en mi cuarto, es un día nublado y gris. Elijo qué voy a ponerme, qué atuendo es el mejor para llevar hoy; elijo uno entre todos ellos. Me miro al espejo y digo: ¡oh no, me veo gorda de nuevo! Ahora sí, al rato hago ejercicio; pienso en que debo buscar una forma sencilla de no subir de peso, no me gusta cómo me veo. El atuendo no tiene nada que ver con eso, es mi cuerpo el que me causa conflicto. No es grato recordar esa imagen del cuerpo perfecto”.

Nos han vendido la idea que debemos de ser perfectas y al decirnos que estamos gordas, solo pensamos en que esas frases impactan en la imagen que otros tienen de nosotros y en nuestras acciones, pensamos en que nos ven mal, en cómo remediarlo y recurrimos a soluciones que no vienen pensadas si no impuestas y como detonante a lo que escuchamos.

También hemos escuchado frases donde se denigra a la mujer estereotipándola por ejercer su derecho a la sexualidad y establecer las prácticas que ella considere pertinentes, su rol de género o su identidad sexual de acuerdo con los patrones acordados socialmente, eres una inmoral, o adjetivos denigrantes como “zorra”, “golfa”, que desencadenan una violencia sexual.

La sexualización de los cuerpos de las mujeres no es particular a la época actual, ya

que desde tiempos inimaginables ha existido la misoginia romántica. Tal como señala Esteban:

la sexualización de los cuerpos de las mujeres se origina desde una idea de “lo natural”, pues desde estas concepciones es “natural” la estratificación social que subordina e inferioriza a las mujeres en un nivel político, mientras que a nivel personal ocurre una individualización con el fin de que las mujeres no abandonen los límites que les han sido asignados. (2004)

Aunado a lo anterior, Rita Laura Segato, señala que el cuerpo de las mujeres siempre ha sido el primer territorio de conquista. En sus propias palabras “la expresión patriarcal-colonial-modernidad describe adecuadamente la prioridad del patriarcado como apropiador del cuerpo de las mujeres y de éste como primera colonia” (2004, p.18). También Karina Bidaseca comparte esta idea en cuanto afirma que “nuestros cuerpos ultrajados, colonias del patriarcado, fueron históricamente considerados la extensión del territorio a conquistar” (2015, p.23).

Con base en lo anterior, podemos afirmar que la mujer no ha sido dueña de su cuerpo, es a partir de él, que se generan estos estereotipos de la mujer perfecta, la ama de casa, la empresaria exitosa y de igual manera a quien sale de los mismos, se le cataloga como una mujer mala, pecaminosa, lujuriosa y por lo tanto queda fuera del contexto social y cultural adoptado.

Para Naomi Wolf (2020) los estereotipos promueven el ideal de belleza al que deben aspirar las mujeres y señala que:

El mito de la belleza cuenta un relato: la cualidad llamada “belleza” existe objetiva y universalmente. Las mujeres la quieren encarnar y los hombres quieren poseer a las mujeres que la encarnan. Esta encarnación es un imperativo para las mujeres y no para los hombres, cuya situación es necesaria y natural porque es biológica, sexual y

evolutiva. Los hombres fuertes se pelean por las mujeres hermosas y las mujeres hermosas son mejores reproductoras. La belleza femenina está relacionada con su fertilidad; y ya que este sistema está basado en la selección sexual, resulta inevitable e inmutable. (p. 217)

Así mismo, siguiendo a la misma autora, podemos observar una gran relación entre los estereotipos y la violencia que se ejerce día a día sobre el cuerpo de las mujeres, ya que:

Entre más obstáculos materiales y legales son superados por las mujeres, más nos pesan imágenes de belleza inflexibles y crueles. Muchas sienten que el progreso colectivo de las mujeres se ha estancado. Comparado con el ímpetu acalorado de antaño, hay un ambiente desalentador de confusión, división, cinismo y sobre todo agotamiento. (p-214)

De esta manera, los estereotipos son todo aquello que debemos combatir para poder habitarlos desde la paz y el bienestar personal y colectivo de cada una de las mujeres que fuimos, somos y seremos.

## Conclusiones

Desde la antigüedad se ha desvalorizado a la mujer, se le ha visto como un objeto, como incitadora del pecado y no como un sujeto. Desde la religión judeo-cristiana la mujer ha cargado con la culpa por incitar al pecado a Adán y atraerlo al placer, a la exclusión como Lilith por salirse de los parámetros establecidos y no tener el modelo de mujer adecuado, pura, casta y obediente, una mujer sumisa.

La mujer ha cargado con la culpa por el hecho de ser mujer, y no estar dentro de los parámetros establecidos, alrededor de su imagen giran múltiples aspectos que de una u otra forma no le permiten decidir por ella



misma e incluso la denigran. Si bien es cierto la mujer actualmente tiene la capacidad de elegir sus acciones, su cuerpo, su derecho a la reproducción y sexualidad, esto no ha sido un cambio fácil se ha logrado a través de los años y no ha sido una lucha simple exigir los derechos de las mismas, han sido las mujeres quienes hemos levantado la voz para exigir nuestros derechos, igualdad de oportunidades, vivir nuestra sexualidad a plenitud sin tener una etiqueta que me indique mi identidad sexual, si quiero o no ser madre, el derecho a decidir sobre nuestras prácticas sexuales, nuestro derecho a experimentar placer y no la mera reproducción.

Se ha luchado por acabar con el patriarcado impuesto desde nuestros hogares y que ha venido pasando de generación en generación, se pretende que las mujeres sean libres y capaces de decidir en cada uno de los aspectos de su vida, pero principalmente sobre su cuerpo, que sean y tengan derecho a ser lo que quieran ser no lo que la sociedad o su familia les impone.

Que las personas cambien y reconstruyan el significado de la mujer y que sea a partir del lenguaje, que se revalorice a la mujer en su concepción de sujeto ya que el lenguaje siempre impactará a una sociedad y la relación de los individuos con ella. Este tiene un significado social y cultural, de acuerdo

con el contexto particular de una persona, sin embargo, su significado es universal. Es por esto por lo que debemos deconstruir el lenguaje y el significado que le damos al mismo para que seamos nosotras quienes decidamos si queremos o no ser madres, princesas o brujas, mujeres libres con la capacidad de decisión y reflexión.

Sigamos siendo esas mujeres rebeldes que aman su cuerpo con estrías, celulitis, lonjas y todo lo que no deberíamos tener, sigamos siendo mujeres inteligentes que aman lo que ven en el espejo, seamos esas mujeres que construyen sus propios espacios y que comparten sus saberes. Construyamos nuestros propios aquelarres y logremos que la manera en que nos veamos a nosotras mismas sea más importante que la mirada que ellos puedan darnos. Seamos rebeldes, decididas, locas, seamos esas mujeres que no se dejan llevar únicamente por los estereotipos o las ideas que se nos venden; construyamos nuestra propia identidad, deconstruyamos nuestro saber, nuestro lenguaje, reconstruyamos esa imagen de feminidad que nos ha sido impuesta. Solo a través de esa deconstrucción es como podremos formar una nueva ideología del cuerpo femenino, una imagen más real de las mujeres y lograr dicha transformación social y cultural sobre la concepción del cuerpo femenino. 

## Referencias

- Bauman, Z. (2015). *Modernidad Líquida*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Deleuze, G., Guattari, F. (2019). Nota Editorial. *Rizoma* (D. Rincón, ed. y trad.). Fontamara. (Original publicado en 2009), 7-22.
- Bidaseca, K. (2018). Etnografías feministas posheroicas. La lengua subalterna subversiva de las etnógrafas del Sur. *Pléyade*, (21)1, 119-140.
- Bolívar, A., Domingo, J. y Fernández, M. (2001). *La investigación biográfico-narrativa en educación. Enfoque y metodología*. La Muralla.
- Bordo, S. (1997). The body and the Reproduction of Femininity. En K. Conboy, N. Medina y S. Stanbury (Comps.), *Writing on the body. Female Embodiment and Feminist Theory* (pp. 91-110). Columbia University Press.
- Casales, R. (2020). La crisis de lo BELLO en la modernidad líquida. *Elementos*, (118)1, 37-43.
- Cervantes, F. (2022). Violencia estética. *Formación para psicólogas con perspectiva feminista*.
- Esteban, M. (2004). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Bellaterra.
- Giddens, A. (2003). *Runaway world: How Globalization is Reshaping our Lives*. Routledge.
- Huchim, A. y Reyes, R. (2013). La investigación biográfico - narrativa, una alternativa para el estudio de los docentes. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 13(3), 1-27. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44729878019>
- Lagarde, M. (2008). La identidad Femenina. En (. INSTITUTO AGUASCALENTENSE DE LAS MUJERES, *Compilación sobre Género y Violencia* (págs. 33-41). México: INDESOL.
- Luria, A. (1977). *Introducción evolucionista a la psicología*. Fontanella.
- Maier, E. (2001). *Las madres de los desaparecidos ¿Un nuevo mito materno en América Latina?* UAM.
- Maier, E. (2008). La disputa por el cuerpo de la mujer, la/s sexualidad/es y la/s familia/s en Estados Unidos y México. *Frontera norte*, (40)20, 7-47. Obtenido de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0187-73722008000200001&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-73722008000200001&lng=es&tlng=es)
- Ríos, I. (2010). El lenguaje: herramienta de reconstrucción del pensamiento. *Razón y Palabra*, (72)1, 1-25. Obtenido de [http://www.razonypalabra.org.mx/N/N72/Varia\\_72/27\\_Rios\\_72.pdf](http://www.razonypalabra.org.mx/N/N72/Varia_72/27_Rios_72.pdf)
- Rodríguez, G. (2005). Las trincheras del conservadurismo en la educación sexual. En R. De la Torre, M. García y J. Ramírez (Eds.). *Los rostros del conservadurismo mexicano* (pp. 289-300). La Casa Chata.
- Sapir, E. (1921). *Language: An introduction to the study of speech*. Dover.
- Segato, R. (2004). *Territorio, soberanía y crímenes de segundo estado: la escritura en el cuerpo de las mujeres asesinadas en Ciudad Juárez*. Brasilia.
- Vargas, V. (2006). La construcción de nuevos paradigmas democráticos en lo global: el aporte de los feminismos. En N. Lebon y E. Maier (Comps.), *De lo privado a lo público: 30 años de lucha ciudadana de las mujeres en América Latina*. Siglo XXI.
- Wolf, N. (2020). *El mito de la belleza*. Continta me tienes.