

“CATARSIS EN PRIMERA PERSONA: REFLEXIONES DE LA PRÁCTICA DE DISEÑO”

ENSAYO DE REFLEXIÓN POR:

LAURA SOFÍA CAICEDO SALGUERO

DIRIGIDA POR:

JUAN CAMILO BUITRAGO

UNIVERSIDAD DEL VALLE

SANTIAGO DE CALI 2025

ARTES INTEGRADAS

DISEÑO INDUSTRIAL

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	3
Motivación.....	6
CAPÍTULO #1 SENTIDO DE PERTENENCIA.....	9
Construir comunidad.....	10
Pertener no depende de lo material.....	13
La pérdida de lo privado.....	15
Las instituciones.....	19
CAPÍTULO #2 EL MACHISMO Y LA DESIGUALDAD.....	22
El camino religioso.....	23
Protección y exclusión.....	26
Acoso, control y sexualización.....	28
Supervivencia.....	32
CAPÍTULO #3 LA INGENUIDAD.....	35
Decisión afectiva.....	36
Cuando el deseo no basta.....	38
La estrategia.....	42
CAPÍTULO #4 LA CULPA.....	45
La culpa como pérdida del yo.....	46
El mandato emocional de complacer.....	50
El conflicto entre pertenecer y ser.....	53
La recaída.....	56
ESCRIBIR PARA REDIMIR.....	61
REFERENCIAS.....	66

INTRODUCCIÓN

Este ensayo surge a partir de un conjunto de experiencias laborales diversas que, aunque en apariencia no guardaban relación entre sí, terminaron configurando un campo de estudio fértil para analizar dinámicas afectivas, sociales y culturales que han marcado mi formación como diseñadora industrial y, más ampliamente, mi manera de habitar los espacios de trabajo y convivencia. A lo largo de los años 2023, 2024 Y 2025 tuve la oportunidad de desempeñarme en cuatro contextos profesionales que, por sus diferencias estructurales, geográficas y organizacionales, permiten contrastar cómo ciertas lógicas de autoridad, pertenencia, cooperación, género y reconocimiento se repiten independientemente del lugar.

Mi primera experiencia, en la empresa Gavia LLC, ocurrió en 2023. Allí realicé mi pasantía como diseñadora junior, realizando tareas técnicas propias del campo del diseño: creación de producto, modelado para impresión 3D, desarrollo de piezas gráficas para e-commerce, producción y edición de contenido audiovisual y fotografía. La modalidad de trabajo inició de forma remota y, con el tiempo, pasó a ser presencial en un pequeño taller ubicado en la ciudad de Cali. Este tránsito de lo virtual a lo presencial permitió observar las dinámicas de interacción en múltiples capas: la comunicación mediada por pantallas, el trabajo colaborativo en espacios físicos y las expectativas de entrega, rendimiento y disponibilidad típicas de ambientes laborales emergentes.

A esta experiencia se sumaron otras tres, que enriquecieron el análisis comparativo y afectivo de este proyecto. En 2024 colaboré como asistente del arquitecto en Pacífico Hostel, en la playa Juan de Dios, Bahía Málaga. Allí, en un entorno lejos de la ciudad, sin infraestructura estable, sin señal telefónica y rodeada de un ecosistema social completamente distinto, pude observar cómo las estructuras jerárquicas, los imaginarios de género y los modos de coordinación se reconfiguran cuando las condiciones materiales son

precarias y cuando la noción de comunidad adquiere un peso mayor que en la formalidad corporativa.

Ese mismo año, participé en la adecuación del hostel Mística, ubicado en playa Cinto, Parque Tayrona. Este espacio, aún más aislado y con una estructura organizativa también híbrida entre lo turístico y lo comunitario, amplió la posibilidad de analizar cómo operan los roles, las expectativas laborales, la cooperación, la dependencia, el liderazgo y las tensiones entre vulnerabilidad y responsabilidad en entornos donde prácticamente no existen rutas de escape ni protocolos institucionalizados. Este contexto fue especialmente relevante para comprender mis propias estrategias de supervivencia, de autocuidado y de lectura del peligro.

La cuarta experiencia laboral tuvo lugar en 2025, cuando trabajé como community manager en la empresa de mobiliario e interiorismo Montana, en Cali. Este espacio representó el retorno a un entorno urbano, formal y estructurado, con jerarquías más nítidas y expectativas de rendimiento más tradicionales. Aunque en apariencia más estable, este ambiente reveló dinámicas de validación, exigencia emocional, silenciamientos y tensiones que dialogan profundamente con los patrones de crianza, género y autoridad que analizo en el resto del ensayo.

A lo largo de estas experiencias, comprendí que el diseño opera en mí como una especie de “sentido extra”, una forma particular de leer el mundo que no habría desarrollado de no haber estudiado esta carrera. El diseño no solo me ha enseñado herramientas técnicas, sino una manera de observar, analizar y relacionarme con los espacios, las dinámicas sociales y las personas. Por eso, incluso las labores que no se ajustan estrictamente a la definición tradicional de “práctica profesional en diseño industrial” también se convierten en parte de mi formación: amplían mi perspectiva y revelan cómo esta sensibilidad adquirida atraviesa cualquier actividad laboral que realizo.

Estas cuatro experiencias permiten construir un análisis donde el diseño deja de ser únicamente un campo técnico y se convierte en un espacio atravesado por dimensiones sociales, afectivas y simbólicas. Aunque los roles laborales que desempeñé variaron —diseñadora junior, asistente de arquitectura, colaboradora en adecuación de espacios y community manager—, los elementos que aparecieron de forma reiterada, como la necesidad de aprobación, la tensión entre pertenecer y ser, la experiencia de culpa, los mecanismos de silenciamiento, los rituales de cooperación y las dinámicas de género, permiten entender que la práctica profesional no está aislada del entramado cultural en el que se desarrolla.

Este ensayo, por tanto, se propone analizar cómo estas dimensiones afectivas y sociales se manifiestan en contextos laborales concretos y cómo influyen en mi proceso formativo y profesional. Desde una perspectiva reflexiva y situada, se busca comprender que la experiencia del trabajo —más allá de las tareas específicas— es también un territorio emocional donde se activan patrones aprendidos en la familia, la religión y la cultura. Para abordar este análisis, me apoyo en autores como Richard Sennett, Erich Fromm, Paul B. Preciado, Zygmunt Bauman, Clarissa Pinkola Estés y Byung-Chul Han, quienes permiten interpretar fenómenos como la cooperación, la autoridad, la obediencia, la vulnerabilidad, la culpa y la supervivencia afectiva en clave sociológica y psicológica.

El proyecto se organiza en cuatro capítulos. En el primero, “El sentido de pertenencia”, exploro cómo se construyen y se desarticulan los vínculos en distintos espacios, y cómo el deseo de pertenecer convive con la necesidad de ser. En el segundo, “Machismo y desigualdad”, analizo la forma en que la violencia simbólica y las lógicas de género moldean la percepción del riesgo y la conducta femenina en los cuatro contextos. En el tercero, “La ingenuidad”, reviso el papel de la intuición, la confianza y la vulnerabilidad como decisiones afectivas que pueden convertirse en tácticas de supervivencia. Y en el cuarto, “La culpa”,

examino la influencia de los mandatos religiosos, familiares y culturales que han configurado mis decisiones y mis formas de habitar el mundo laboral.

Así, esta introducción busca situar el ensayo en su dimensión técnica y conceptual, aclarando el alcance del análisis y mostrando que el diseño, entendido desde una perspectiva amplia, es también un espacio para interrogar las relaciones humanas, las estructuras de poder y los afectos que atraviesan la vida profesional.

Cabe aclarar que este texto no busca ofrecer una lectura general ni universal sobre los contextos laborales, las dinámicas de género o las estructuras afectivas que atraviesan a otras personas o comunidades. Lo que aquí se expone surge exclusivamente de mis experiencias particulares y de la manera en que, desde mi subjetividad, viví y significó los espacios que habité. Por lo tanto, este análisis debe entenderse como una reflexión situada, íntima y parcial, que no pretende representar más que mi propio recorrido y las interpretaciones que emergen de él.

Motivación

Elegí la pasantía como modalidad de grado porque, en principio, representaba una oportunidad práctica: me permitía generar ingresos mientras avanzaba hacia la finalización de mi carrera como diseñadora industrial. También pensé —con cierta ingenuidad— que sería la opción más eficiente para cumplir los tiempos estipulados por la universidad y cerrar este ciclo académico sin mayores complicaciones. Sin embargo, lo que no anticipé fue que este proceso me confrontaría con dinámicas afectivas, culturales y personales mucho más profundas de lo que imaginé. Y que, lejos de ser un simple trámite académico, terminaría convirtiéndose en un ejercicio de introspección, confrontación y lucidez.

A medida que fui atravesando los cuatro ambientes laborales en los que participé —un taller de diseño en Cali, un hostel aislado en Bahía Málaga, un hostel en Tayrona sin

comunicación ni rutas de escape, y una empresa de interiorismo profundamente jerarquizada—, comenzaron a hacerse evidentes patrones que se repetían más allá de las tareas específicas y los contextos materiales. Mis reacciones, mis miedos, mis silencios, mis intuiciones, mis estrategias para protegerme, mi necesidad de aprobación, mi tendencia a complacer y la culpa que aparecía ante cada decisión divergente no surgían de la nada: respondían a formas históricas de aprendizaje afectivo que habían moldeado gran parte de mi vida.

Esta reflexión nació, entonces, de la necesidad de comprender esas dinámicas y de darles un lenguaje. Escribir funcionó como un proceso catártico, pero también analítico; un modo de clarificar aquello que durante mucho tiempo permaneció confuso o naturalizado. En cada capítulo pude observar cómo la crianza, la religión, los discursos familiares, las jerarquías laborales y las desigualdades de género se entrelazaban con mis emociones y decisiones, revelando un sistema de expectativas y mandatos que no solo condicionan lo que hago, sino también cómo me percibo.

La motivación para continuar este ensayo se fue transformando en el camino. Al principio era un requisito académico; luego se volvió una necesidad personal. Comprendí que este trabajo no consistía únicamente en demostrar mis competencias profesionales, sino en entender cómo llegué a ser quien soy en los espacios que habito. En ese sentido, este ensayo no busca encajar en el molde tradicional de lo que se espera de una diseñadora industrial. Y también entendí que no deseo definirme a partir de ese molde. Entré a esta carrera por interés genuino en aprender ciertos conocimientos, no por asumir un estatus o un rol profesional rígido. Mi identidad se mueve entre disciplinas, intereses y búsquedas que no siempre caben en la categoría de “diseñadora industrial”, y esta reflexión me permitió validar esa pluralidad.

La motivación real detrás de este escrito es, entonces, la posibilidad de construir un relato honesto. Un relato donde lo emocional no se excluye de lo académico, donde la vulnerabilidad no se interpreta como debilidad y donde la subjetividad se asume como un método legítimo de análisis. Comprendí que mis experiencias no son meramente individuales: están atravesadas por estructuras colectivas que puedo observar, nombrar y cuestionar. Y eso, más que un cierre académico, representa un comienzo.

CAPÍTULO #1 SENTIDO DE PERTENENCIA.

Construir comunidad

Creo que no es ajeno a nadie el deseo profundo de construir comunidad en los espacios que habitamos. Más allá de la función que cumplimos o el rol que desempeñamos, existe una necesidad fundamental de sentir que pertenecemos a un lugar y que ese lugar nos acoge. Crear comunidad no es una estrategia consciente en la mayoría de los casos; es una consecuencia de estar en relación con otros, de dejarse afectar y transformar por la presencia de alguien más.

Personalmente, tengo la creencia —así como varios autores que he tenido la oportunidad de leer— de que uno es en sociedad, en comunidad, que realmente existimos porque hay otra persona que corrobora nuestra existencia. Como afirma Richard Sennett en su libro *Juntos*, “la cooperación precede a la individuación” (2012, p. 29). Para alguien como yo, que ni siquiera llegó a este mundo sola, desvincularme del otro no solo es imposible, sino que me resulta antinatural.

Mi experiencia en el Pacífico fue, quizás, una de las expresiones más puras de esta construcción comunitaria. Allí, en un lugar alejado del confort, sin electricidad estable, sin estructuras organizadas, se formó una comunidad. No hubo acuerdos explícitos ni intenciones manifiestas. Sennett da a entender que no hace falta estar de acuerdo para cooperar; basta con tener un interés compartido. Ese interés común era la supervivencia, pero también la necesidad de compañía, de escucha, de compartir el silencio.

Claramente fue un proceso. Para que esto fuera posible había que darse la oportunidad de conocer a estas personas, interactuar en la cotidianidad, en los rituales alrededor de la luz, el fuego, las velas. Éramos un grupo de siete personas, y aunque diferentes, nos uníamos en la rutina, en el silencio compartido. Como menciona Sennett, “los rituales de civismo, tan insignificantes como decir «por favor» o «gracias», ponen en práctica las nociones

abstractas de respeto mutuo” (2012, p. 18). Pequeños gestos, que parecían mínimos, hacían posible convivir sin conflicto.

En Gavia, la situación fue distinta. Allí existían estructuras más claras, roles definidos, una organización formal. Pero al inicio, cuando todo era remoto, lo que sentía era desconexión. No porque no hubiera trabajo, sino porque no había relación. Sin vínculo, solo éramos máquinas haciendo lo que debíamos hacer en el tiempo estipulado. No había espacio para la duda, para el error compartido, para la vulnerabilidad. Yo necesitaba saber si lo que hacía estaba bien, no solo por razones técnicas, sino emocionales.

Con el tiempo, las dinámicas cambiaron. Cuando se armó un pequeño estudio en casa de mi jefa directa, comenzamos a compartir físicamente el espacio. Y eso lo transformó todo. A medida que compartíamos, se abría la posibilidad de escuchar y conocer a mi compañera, aprender de ella. Y así descubrí que, como afirma Sennett, “la cooperación se convierte en un valor por sí mismo en los rituales, ya sean sagrados o seculares” (2012, p. 18). Repetir rutinas, almorzar juntas, conversar, incluso equivocarnos juntas, fue lo que hizo posible ese vínculo.

Lo interesante es que en ambas experiencias —el Pacífico y Gavia— la comunidad surgió sin planificación. Pero su presencia o ausencia modificó radicalmente mi experiencia del trabajo, del día a día, de mí misma. Cuando me sentí parte de algo, fui más creativa, más paciente, más abierta. Cuando no lo sentí, me cerré, me frustré, dudé de mi capacidad. A veces pienso, como sugiere Sennett, que “a cooperación lubrica la maquinaria necesaria para hacer las cosas y la coparticipación puede compensar aquello de lo que tal vez carezcamos individualmente” (2012, p. 10). En un mundo que nos empuja a ser eficientes y autónomos, construir comunidad es un acto radical.

Construir comunidad, entonces, no se trata de idealizar la colectividad. No siempre hay armonía ni consenso. A veces hay conflictos, malentendidos, silencios incómodos. Pero hay algo profundamente humano en saberse parte, en tener a alguien con quien compartir la carga o simplemente el café de la mañana. La comunidad nos recuerda que no estamos solos. Que nuestra existencia tiene eco.

No todas las experiencias que viví generaron comunidad. En lugares como Montana o Tayrona, a pesar de haber otras personas alrededor, no se logró consolidar esa comunidad. En Montana, creamos vínculos fuertes entre mis compañeros de equipo, pero las jerarquías rígidas, la falta de escucha y la sensación de que todo estaba ya definido hacían difícil encontrar un espacio genuino en ese lugar. No se trataba solo de la estructura laboral, sino del tono con el que se daban las órdenes, de la manera en que se ignoraban las propuestas, de cómo se distribuían los silencios. Y como expresa Sennett desde la perspectiva “Si no hay auténtico interés en escuchar, el deseo de comunicar se atrofia.” (2012, p. 244). La falta de cooperación horizontal termina aislando.

En Tayrona, aunque compartíamos tareas y necesidades básicas, nunca se consolidó un nosotros. El trato diferenciado por género, las actitudes hostiles y el hecho de que la convivencia no se basara en el respeto sino en la imposición, impidieron que surgiera algo parecido a una comunidad. Lo que debía ser colaboración mutua se convirtió en una dinámica de poder, en la que mi rol estaba condicionado por estereotipos, no por mi experiencia y mis habilidades que complementaban las de los demás. Sennett lo resume de manera clara cuando dice que la cooperación exige “reunir a personas con intereses distintos o incluso en conflicto [...] el desafío está en responder a los demás respetándolos tal como son” (2012, p. 19). Sin respeto, lo colectivo simplemente no existe.

Fue entonces cuando comprendí que compartir espacio no es sinónimo de crear vínculo; que estar no es pertenecer. Si algo me enseñaron el Pacífico y Gavia es que la comunidad

no necesita planificación, pero sí cuidado. Que sin escucha, sin respeto y sin reconocimiento mutuo, la convivencia se vuelve apenas sobrevivencia. Finalmente entendí que la comunidad no es una meta ni una estructura fija: es una forma de mantenerme creativa, atenta, empática y recíproca.

Pertenecer no depende de lo material

En muchas ocasiones se ha asociado la pertenencia con la capacidad de poseer: pertenecer a un grupo, a un entorno o a una comunidad parecería estar directamente relacionado con tener los recursos materiales, el estilo de vida o los hábitos de consumo que comparten los demás. Esta percepción no es nueva ni superficial: en nuestra sociedad, lo que se tiene muchas veces condiciona lo que se puede compartir. Sin embargo, mi experiencia me ha enseñado que el sentido de pertenencia genuino nace desde otro lugar: desde lo humano, desde lo cotidiano y desde la posibilidad de reconocerse en el otro más allá de lo que se tiene.

Durante mi experiencia en el Pacífico, conviví con personas que, en principio, parecían completamente diferentes a mí. Nos unía un deseo común de vivir cerca del mar, de conectarnos con la naturaleza, pero fuera de eso, éramos polos opuestos. Teníamos costumbres, historias y formas de ver el mundo muy distintas. Y, sin embargo, algo sucedió en esa cotidianidad compartida: fuimos creando una comunidad. No fue el tener lo mismo lo que nos unió, sino el vivir lo mismo. Sennett ofrece una clave para entenderlo cuando señala que “los momentos ritualizados que celebran las diferencias entre los miembros de una comunidad [...] pueden disminuir la acidez corrosiva de la comparación odiosa y promover la cooperación” (2012, p. 123). En ese reconocimiento mutuo, más allá de las posesiones, fue posible construir un vínculo real.

Desde una mirada demográfica, muchas veces nos ubicamos en comunidades que comparten nivel socioeconómico, educación o intereses profesionales. Y eso, sin duda,

facilita ciertos códigos comunes. Pero también puede volver esas relaciones frágiles: basta un cambio económico, una mudanza o una pérdida de estatus para que esos vínculos desaparezcan. Por eso, me resulta más valioso pertenecer desde la comprensión mutua que desde el poder adquisitivo. Como explica Sennett al reflexionar sobre la cooperación, “el intercambio diferenciador, dialógico, tiene valor práctico” (2012, p. 123). Es en la interacción constante —no en la similitud material— donde se hace posible sostener relaciones duraderas.

En Gavia, lo que en un inicio nos unía era un trabajo común y una necesidad económica compartida. Sin embargo, el verdadero sentido de pertenencia surgió con el tiempo, cuando comenzamos a convivir más de cerca. Las charlas informales, los gestos de apoyo, las risas fueron construyendo un espacio de confianza. No importaba si una tenía más experiencia o si la otra ganaba más; lo que importaba era sentir que el otro estaba presente, que se podía confiar. Esta vivencia se relaciona con la reflexión de Sennett sobre la cooperación: “los rituales [...] establecen poderosos vínculos sociales y han demostrado ser herramientas [...] para equilibrar cooperación y competencia” (2012, p. 128). Es en esos pequeños rituales cotidianos donde se tejen pertenencias reales.

Por supuesto, no todos los espacios generan esa sensación de pertenencia. Hay lugares donde simplemente no encajamos, ya sea por diferencias de personalidad o porque las dinámicas establecidas no permiten abrirse al otro. No se puede forzar la comunidad. Y eso también lo he aprendido. La pertenencia verdadera no es solo una aspiración, es una construcción colectiva que requiere apertura, empatía y tiempo.

Lo material puede facilitar el encuentro, pero no lo garantiza. Un café costoso o una oficina bien equipada no generan sentido de pertenencia por sí solos. Lo que genera ese sentir es la escucha, el cuidado, la disposición a compartir. Como señala Sennett con esta teoría de McNeill, “ocasiones de fiesta, a las que se unen prácticamente todos los miembros de la

comunidad y así siguen durante horas [...] dando más firmeza a los vínculos comunitarios y haciendo que todo tipo de esfuerzo cooperativo resulte más fácil de llevar a término” (2012, p. 129). Son esas acciones compartidas, y no los recursos materiales, las que fortalecen los lazos entre las personas.

Cuando pienso en los lugares donde más me he sentido parte de algo, no pienso en los más cómodos ni en los más bien pagados. Pienso en aquellos donde pude hablar con libertad, donde mi presencia era reconocida y valorada, donde la diferencia no era una amenaza sino una oportunidad de aprendizaje. En esos espacios, la pertenencia era emocional, no económica.

Recuerdo que en algunas ocasiones, en espacios más estructurados y jerárquicos, como Montana, a pesar de compartir intereses profesionales, sentía que la pertenencia era parcial. Había vínculos entre compañeros, sí, pero también barreras invisibles impuestas por la autoridad o la cultura organizacional. La presión por rendir, la falta de diálogo horizontal y la imposición de ciertos modos de hacer las cosas limitaban la posibilidad de construir comunidad real.

En conclusión, pertenecer no depende de lo material. Es una experiencia humana que se construye desde la interacción, la escucha y el reconocimiento del otro. Es una forma de estar con, más que de tener con. Es, como sugiere Sennett, una práctica que requiere tiempo, respeto y voluntad. En mi trayectoria, he aprendido que los lazos más fuertes no se tejen con bienes compartidos, sino con historias cruzadas. Y esos lazos, aunque invisibles, sostienen el verdadero sentido de pertenecer.

La pérdida de lo privado

Trabajar de manera remota fue una experiencia que alteró no sólo mi forma de aprender como pasante, sino también mi relación con el espacio, el tiempo y conmigo misma. Lo que

en un principio parecía una solución práctica —trabajar desde casa para ahorrar tiempo y dinero— se convirtió en una constante tensión entre lo personal y lo profesional, lo íntimo y lo expuesto. Paul B. Preciado lo explica al señalar que “nuestros cuerpos son los nuevos enclaves del biopoder y nuestros apartamentos las nuevas células de biovigilancia” (2020, p. 184). Esa imposibilidad de soltar el trabajo, incluso en el hogar, empezó a marcar mi día a día.

En la modalidad remota, no existen límites físicos que indiquen cuándo empieza y cuándo termina la jornada. Mi habitación, que había sido siempre un refugio, se transformó en un centro de operaciones laborales. Allí comía, editaba, diseñaba, respondía mensajes y asistía a reuniones. Todo ocurría en el mismo lugar. La falta de transición entre el trabajo y la vida personal me generaba un agotamiento invisible pero persistente. Paul B. Preciado lo expresa con claridad al afirmar que “El domicilio personal se ha convertido ahora en el centro de la economía del teleconsumo y de la teleproducción” (2020, p. 179). Y es que no solo el espacio cambió, sino también mi rol dentro de él.

La convivencia familiar también se vio afectada. Desde la perspectiva de quienes me rodeaban, mi presencia física en casa era sinónimo de disponibilidad. Explicarle a mi madre que estar en casa no implicaba estar libre fue una tarea constante. Ella no comprendía por qué no podía pararme a barrer en medio de una jornada o hacer una llamada mientras preparaba el almuerzo. Se activaban viejas lógicas del rol de género en el hogar: si la hija está en casa, debe colaborar. El teletrabajo no solo borró los límites entre espacios, sino que revivió parte de ese control parental.

Mi rutina diaria se volvió mecánica. En ocasiones trabajaba más de las ocho horas establecidas, sin pausas reales, posponiendo descansos porque “igual estaba en casa”. La culpa por no terminar una tarea se intensificaba, y el hecho de no tener a alguien al lado para preguntar o validar lo que hacía me dejaba entre la duda y la autoexigencia. Yo misma

me convertí en mi supervisora. Me exigía, me controlaba, me evaluaba. Como señala Han, “uno se explota a sí mismo, haciendo posible la explotación sin dominio” (2012, p. 48). La casa dejó de ser un lugar de descanso para convertirse en una extensión del rendimiento.

Lo más difícil era no poder cerrar la puerta del trabajo. Porque el trabajo estaba en todas partes. En la mesa, en la cama, en mí misma. En ocasiones atendía las reuniones en pijama, improvisando espacios silenciosos para no incomodar con los sonidos de la casa, actuando con energía en videollamadas aunque por dentro me sintiera agotada. Esa constante vigilancia a través de la cámara —incluso sin una mirada directa— generaba una tensión particular. Preciado lo formula con precisión cuando dice que “El espacio doméstico existe ahora como un punto en un espacio cibervigilado, un lugar identificable en un mapa google, una casilla reconocible por un dron” (2020, p. 179). Y esta vigilancia podía ser por parte de mis jefes a través de las aplicaciones o también podía ser yo, o al menos una versión reducida y performada de mí misma.

Lo privado, lo íntimo, comenzó a desaparecer. Cada rincón de mi casa estaba atravesado por el trabajo. Ya no podía descansar sin culpa. Si me acostaba temprano, pensaba que estaba desperdiciando tiempo. Si dejaba algo para el día siguiente, me sentía irresponsable. Incluso el descanso de los fines de semana se veía afectado. Ya no sabía si era sábado o martes. Todo parecía igual. Todo ocurría en el mismo espacio. Y aunque en teoría tenía libertad para organizar mis tiempos, esa libertad se volvía una trampa: sin límites, no había escape. Han expresa como esta trampa nos lleva al límite afirmando que “del agotamiento es un cansancio de la potencia positiva. Incapacita para hacer algo” (2012, p. 77), y en mi caso, ese agotamiento provenía de no poder distinguir entre trabajar y vivir.

También me volví más solitaria. El aislamiento no fue solamente físico, sino emocional. Dejé de tener conversaciones espontáneas, de compartir silencios con otros, de improvisar ideas en voz alta. En la virtualidad, todo era más rígido, más planeado, más simulado. Extrañaba

demasiado la cotidianidad del trabajo presencial: los chismes, las pausas, los errores compartidos. Como señala Han, “la pura agitación no genera nada nuevo. Reproduce y acelera lo ya existente” (2012, p. 35). Y en esa existencia acelerada, lo humano se empobrecía.

Cuando finalmente pasé a trabajar de forma presencial, sentí un alivio inmenso. Era como volver a habitar mi cuerpo, mi voz, mi ritmo. Ya no tenía que actuar frente a la cámara, ni justificar mi silencio, ni vestir solo la parte de arriba. Podía ser yo, completa, en tiempo real. El contacto humano directo recuperó para mí el sentido del trabajo. No era solo lo que hacía, sino con quién lo hacía. Y eso marcó una diferencia enorme.

Preciado advierte que “El sujeto del technopatriarcado neoliberal [...] Es radicalmente individuo. No tiene rostro, tiene máscara. Su cuerpo orgánico se oculta para poder existir tras una serie indefinida de mediaciones semio-técnicas, una serie de prótesis cibernéticas que le sirven de máscara” (2020, p. 176). Yo fui parte de ese contrato no escrito, consecuencia de una estructura laboral que adoptó el modelo remoto como norma. Por eso, lo que viví no fue excepcional, sino cada vez más común.

El trabajo presencial, para mí, es más que una decisión profesional: es una necesidad emocional. En ese cambio redescubrí el valor del espacio compartido, no como simple escenario físico, sino como lugar donde se construye identidad y se nutre el sentido de pertenencia. En la presencialidad, los vínculos se tejen entre tareas, espacios compartidos, gestos cotidianos. Recuperar lo privado no fue solo tener de nuevo una habitación libre de correos y pantallas, sino también devolverle a cada lugar su función afectiva: el hogar como descanso, el trabajo como intercambio y yo simplemente siendo yo.

Las instituciones

Las propias instituciones —ya sean empresas, universidades, negocios o incluso contextos laborales temporales— desempeñan un papel central en la construcción (o destrucción) del sentido de pertenencia. No se trata únicamente del espacio físico, sino de las estructuras simbólicas, jerárquicas y culturales que cada institución produce para moldear la experiencia de quienes hacen parte de ella. Las instituciones nos sitúan dentro de sistemas donde se espera que produzcamos, encajemos, participemos y nos adaptemos. Pero ese sentido de adaptación puede volverse violento cuando no hay espacio para la diferencia, la pausa o las discusiones creativas.

En mi experiencia en Montana, por ejemplo, esa construcción del sentido de pertenencia se volvió casi imposible. Desde el primer momento, la estructura de la empresa generaba una tensión constante. No me sentía segura para expresar ideas, compartir dudas o incluso para mostrar entusiasmo. Había una constante sensación de vigilancia, de juicio. El temor a ser malinterpretada o vista como una amenaza si opinaba no me permitía ser. Richard Sennett (2012) describe bien este fenómeno al señalar que con este tipo de dinámicas, la comunicación se atrofia interfiriendo en el camino de la cooperación. Allí me sentía forzada a un silencio protector, a limitarme a cumplir con lo asignado sin cuestionar, sin desviarme, sin mostrar lo que realmente podía aportar.

Me era imposible generar vínculos genuinos si el entorno no era propicio para la confianza. ¿Cómo iba a aprender o a crecer si estaba ocupada intentando permanecer, intentando no fallar, intentando ser percibida como útil todo el tiempo? El ambiente me empujaba a una constante autoexplotación: producir más, hablar menos, resistir siempre. Como explica Han, “uno se explota a sí mismo, haciendo posible la explotación sin dominio” (2012, p. 48). En ese entorno, la autoexigencia era vista como virtud, cuando en realidad era un mecanismo de defensa o de supervivencia.

Algo similar, aunque con otros matices, ocurrió en Tayrona. Allí la figura de autoridad tenía el poder absoluto, pero no lo ejercía para cuidar ni proteger a su equipo. No se brindaban ni las condiciones mínimas para vivir y trabajar dignamente. Trabajar ahí implicaba convivir en el mismo espacio de labor, y sin embargo, no había agua potable, ni gas, ni alimentos suficientes, ni pagos a tiempo. La precariedad era sistemática. Recuerdo claramente un día en que los trabajadores, cansados de la explotación, decidieron protestar dejando sus labores y yéndose a la playa más cercana, de manera muy folclórica y propia de su cultura, como forma simbólica de resistencia.

¿Cómo se genera sentido de pertenencia en un lugar donde no se garantiza la dignidad?
¿Cómo pedir compromiso y entrega cuando no se ofrece nada a cambio? Las instituciones, si bien no están obligadas a ser espacios afectivos, sí deberían garantizar condiciones que posibiliten el respeto mutuo. En palabras de Han, “el sujeto de rendimiento se abandona a la *libertad obligada* o a la *libre obligación* de maximizar el rendimiento” (2012, p. 31-32. Las itálicas son de Han). En Tayrona, esa supuesta invisibilidad del poder se rompía: el poder era opresivo, evidente, y profundamente excluyente.

En contraste, mi experiencia en el Pacífico fue completamente distinta. Aunque al principio también había ciertas carencias materiales, lo que marcó la diferencia fue la voluntad institucional de mejora. Día a día se intentaba optimizar las condiciones para los trabajadores: se establecían pausas, se respetaban los horarios, y sobre todo, se reconocía el esfuerzo de cada persona. Esto generaba una motivación sincera: todos trabajábamos con gusto. La institución no era perfecta, pero se sentía humana. Y esa humanidad se tradujo en comunidad. Tal como señala Sennett, “los rituales [...] establecen poderosos vínculos sociales” (2012, p. 128). Los rituales cotidianos de apoyo y reconocimiento fortalecían nuestra convivencia.

Algo similar ocurrió en Gavia. Desde el inicio, se procuró facilitar las herramientas necesarias para que nuestro trabajo fuera más eficiente, pero también más agradable. A medida que mejoraban nuestros recursos, también mejoraba nuestra comunicación, nuestra productividad y nuestra disposición. Allí sí se podía hablar, proponer, incluso dudar. Llegó el punto en el que el miedo no era parte de la estructura. El error no era castigado, sino visto como parte del proceso. Ese tipo de institución favorece el sentido de pertenencia, donde la estructura no impone, sino que acompaña.

Byung-Chul Han expone que la sociedad del cansancio empuja al individuo a una hiperactividad que suprime toda posibilidad de pausa, de contemplación o de comunidad. Sin embargo, hay instituciones que conscientemente deciden resistir esa lógica. Crear un ambiente donde el ritmo de trabajo no se mida únicamente por su productividad cuantificable, sino también por el bienestar emocional de quienes lo habitan, es una forma ética de operar. En el Pacífico experimenté esa resistencia activa, una forma de trabajar desde el respeto, no desde el control. Como expresa Han, “La actual aceleración está ligada a esa falta de Ser. La sociedad de trabajo y rendimiento no es ninguna sociedad libre.” (2012, p. 48), y aquella institución parecía comprender que solo desde la quietud y la escucha se construyen vínculos reales.

En suma, las instituciones son escenarios clave para comprender cómo se construye —o no— el sentido de pertenencia. No basta con tener una misión bonita o con ofrecer un salario justo: se requiere coherencia entre el discurso y la práctica, entre la estructura formal y la vivencia cotidiana. El reconocimiento, la escucha, la mejora continua y el respeto por la diferencia son pilares fundamentales. Y como advierte Sennett, “El desafío está en responder a los demás respetándolos tal como son.” (2012, p. 19). Allí donde se puede decir no, donde se puede dudar y también descansar, se puede pertenecer.

CAPÍTULO #2 EL MACHISMO Y LA DESIGUALDAD.

El camino religioso

La religión estuvo presente en mi vida incluso antes de que yo pudiera entenderla. No me refiero solo a la fe como creencia, sino a todo el entramado de valores, expectativas y formas de comportamiento que, sin que yo lo eligiera, fueron tejiendo la idea de lo que debía ser.

Ese molde, muchas veces invisible pero contundente, empezó a marcarme desde los gestos más simples hasta las decisiones más grandes. Fue la religión la guía con la que se empezó a trazar, sin muchos cuestionamientos, ese camino, que a la mirada de mi familia y varias personas más, consideran correcto para una mujer, porque para un hombre era diferente claro. Esa idea de destino trazado para mí, el camino religioso consta de una serie de etapas: colegio, universidad, trabajo, matrimonio, hijos. Un camino esperado que no contempla mis deseos o pasiones.

Clarissa Pinkola Estés, en su libro *Mujeres que corren con los lobos* (1992), explica cómo la domesticación de la mujer ha sido parte de un proceso cultural donde se limita su fuerza interior para ajustarse a un ideal de feminidad impuesto. Yo también fui ajustada a esa idea desde muy temprana edad, en un colegio femenino, católico, muy tradicional de la ciudad, que pertenece a la comunidad de las Hermanas de la Providencia. Lo recuerdo con nostalgia, pues toda mi educación la viví ahí, pasé muy buenos momentos y conocí grandes personas. No solo yo: también mi hermana y mi prima, no por tradición, como muchas familias conservadoras y pudientes de la ciudad sino porque mi madre fue docente allí durante 36 años. En ese colegio nos inculcaron valores como fe, honestidad, respeto, tolerancia, generosidad, solidaridad y compromiso. Se me enseñó a secarme las manos con suavidad, a coser, a servir, a callar. Valores que, si bien pueden tener su mérito, llevados al extremo fomentan sumisión y autocensura.

Justamente la sumisión y la autocensura me recuerdan una situación que viví ahí. En medio de una discusión con algunas de mis compañeras más cercanas, fui llevada donde la psicóloga —quien también hacía parte de la comunidad religiosa— “junto con otra compañera”. Se me comparó con ella, a quien la psicóloga le justificaba sus acciones, acciones que para mi eran una falta de respeto y de lealtad hacia mi. Mi reacción ante la situación (una confrontación con rabia e ira nada fuera de lo normal “psicológicamente una reacción natural”) fue catalogada como una falta a los valores providencia y la discusión entre compañeras fue reducida a las palabras: “es que ella es mucho más providencia que tú”. Lo relaciono con la frase “no le hagan frente al que les hace mal. Al contrario, si alguien te da una bofetada en la mejilla derecha, preséntale también la otra.” (La Biblia, 1996, Mateo 5:39) no puedo estar más en desacuerdo y seguramente por eso no soy providencia. Todo eso me hizo cuestionar profundamente si esos valores realmente promovían la empatía o simplemente eran herramientas de control. Sentí que me obligaban a callar ante las faltas o injusticias para no dejar de pertenecer o incomodar al prójimo, claro.

Clarissa Pinkola Estés relata en su cuento “Las zapatillas rojas” cómo una niña es apartada de sus deseos y libertad para ser moldeada por una figura que representa la moral rígida. Esa niña termina atrapada por el deseo de unas zapatillas hermosas, pero termina perdiéndolo todo. En mi historia, las zapatillas eran invisibles, pero el control sobre mi camino era igual de concreto. Se esperaba que siguiera un plan de vida sin desviaciones: uno que comenzaba en el colegio de monjas y terminaba en una vida previsible y complaciente.

Esa constante expectativa sobre cómo debía ser me acompañó en cada etapa de mi crecimiento. Como si mi forma de hablar, de sentarme, de reaccionar o de vestir tuviera que corresponder siempre a ese molde. Cualquier emoción intensa se interpretaba como desobediencia. La rabia era falta de educación, la firmeza era grosería, la duda era

debilidad. Y todo eso, en nombre de un camino supuestamente correcto, sagrado, inamovible.

La contradicción se volvía aún más profunda cuando esos mismos valores que se predicaban con solemnidad eran utilizados para proteger conductas injustas o encubrir faltas graves. La espiritualidad se volvía entonces una máscara bien portada, funcional a un sistema de control. Porque no se trataba de fe, sino de obediencia. Y no de respeto, sino de silencio.

Ahora puedo entender que no es un cautiverio que solo me ha afectado a mí, que muchas de las mujeres que me rodeaban también luchaban internamente con ese mismo conflicto: desear otra vida, otro rol, otro ritmo, sin saber cómo romper ese contrato no escrito que les asignaba un lugar fijo en la familia y la sociedad. Algunas lo hacían desde la resignación, otras desde la adaptación, unas pocas desde la rebeldía. Y aunque aún no se bien en qué categoría entro, siempre he sentido que ese camino no es el mío.

Me di cuenta también de que lo que más me dolía no era solo lo que se esperaba de mí, sino lo que me impedían descubrir de mí misma. El camino religioso, en ese sentido, no era solo una ruta: era una cerca. Una línea dibujada con valores que no podía cuestionar sin convertirme en “menos providencia”, en una mujer menos digna de respeto, una buena pareja, una linda familia, según su estándar porque si no cumplo con el camino tampoco soy merecedora de las supuestas recompensas que este trae.

Y es que hay una violencia muy sutil, pero profundamente arraigada, en educar a las mujeres bajo la idea de que su valor está en ser buenas, suaves, dóciles, perfectas. Que toda emoción fuerte es una amenaza, que todo pensamiento crítico es irreverente. Esa es la domesticación de la que habla Estés “Las mujeres se enfrentan con esta cuestión cada vez que los demás las aturden para obligarlas a hacer otra cosa que no sea defender la vida de

su alma contra las proyecciones invasoras de carácter físico, cultural o de otro tipo.”(1992, p. 329).

Hoy, al mirar atrás, no niego lo aprendido, ni todo lo vivido. Pero sí reconozco que hubo un precio. El precio de silenciar la rabia. De aceptar lo injusto para no incomodar generando una desregulación emocional que me llevó hasta hace poco a anular mi yo protector. He pagado ese precio siguiendo un camino prestado que no contempla mis preguntas, ni mis pasiones. Y aunque a veces me sigue tentando esa comodidad estructurada de ese camino, también he aprendido a cuestionarla, a desmontarla, a devolverme por otras rutas. Aunque eso implique caminar solitaria y descalza por un rato.

Protección y exclusión

Desde muy pequeña entendí que ser mujer significaba vivir en un mundo que, bajo la excusa de protegerte, muchas veces te limita, te calla y te deja por fuera. No fue necesario que me lo explicaran con palabras; bastó observar cómo mi hermano mellizo podía moverse con mayor libertad, asumir más riesgos y equivocarse sin culpa. Yo, en cambio, tenía que portarme bien, no exponerme, quedarme cerca. Era una especie de vigilancia silenciosa que se disfrazaba de cuidado maternal o la idea adquirida de mi madre del deber ser de su labor. “Esos son males buscados”, decían. Pero lo que no se dice también educa. Y así, fui comprendiendo que mi margen de acción era más estrecho, incluso dentro de la misma familia.

Luego vinieron los entornos laborales, y con ellos, las versiones adultas del mismo patrón. En el Pacífico, por ejemplo, aunque era parte del equipo, mi rol fue rápidamente asociado con lo femenino, lo suave, lo servicial. Tengo que aclarar que no me molestaba del todo que me ofrecieran ciertas comodidades por este hecho, lo admito, pero notaba cómo de manera muy instintiva se me excluía de las tareas “fuertes” pues eran para los hombres. A mí se me sugería quedarme en la sombra, hacer las tareas que requieren una motricidad más fina,

ser “la niña”. Como si mi cuerpo o mi voluntad no fueran lo suficientemente firmes. Lo curioso es que nunca fui esa niña frágil que otros veían. Me crié en un municipio del Valle del Cauca, Jamundí, frente a la gran hacienda El Cairo, jugando en el monte, trepando árboles, cortando guaduas a machete, buscando peces en la quebrada. Nunca he sido tan delicada como quizá mi aspecto físico hace creer. Pero el problema no era solo como me veían, sino lo que decidían por mí con base en esa mirada.

Estés comenta que “Procuramos ser buenas normalizando lo anormal y, como consecuencia de ello, perdemos nuestra capacidad de huir. Perdernos la capacidad de defender los elementos del alma y de la vida que a nuestro juicio son más valiosos.” (1992, p. 329). Es una versión edulcorada, sumisa, complaciente de la mujer. Se nos cuida, sí, pero también se nos encierra. Se nos atiende, pero se nos niega la experiencia de fallar, de arriesgarnos, de saber qué se siente hacer algo por nosotras mismas, incluso si no sale perfecto. Y lo más peligroso de todo, es que ese cuidado a veces se agradece. Porque al inicio parece cómodo. ¿Quién no quiere que le sirvan un plato de comida, que le carguen la maleta o le ofrezcan un descanso? Pero ese descanso es solo para algunas cosas. No se nos permite descansar de la vigilancia, de la duda, de la idea de que somos un poco menos capaces. Por eso digo que es una exclusión maquillada. Una que no siempre se nota, pero que deja huella.

En muchos de esos espacios en los que laboré, o viví no me lo decían de frente. Pero se sentía. Se sentía en los silencios que seguían a una propuesta mía. En las miradas incómodas cuando tomaba la iniciativa. En las veces que tenía que justificar por qué sí podía hacerlo. Era como si cada paso tuviera que venir acompañado de una explicación, una disculpa o una sonrisa. Porque si no lo hacía, entonces dejaba de ser “la niña” y pasaba a ser la terca, la rebelde, la problemática. Así, la protección se convirtió en una forma elegante de exclusión. Una que no golpea, pero aparta. Que no grita, pero limita. Que no te prohíbe, pero te desvía. Como las zapatillas rojas del cuento que analiza Estés “Cuando nos

obsesionan los zapatos rojos, perdemos por el camino toda suerte de importantes cuestiones personales, culturales y ambientales.”(1992, p. 329).

Hubo momentos en los que ese trato diferenciado me resultó útil aunque sabía que muchas veces venía de ideas machistas, pero mientras no interfiriera con mis decisiones o deseos, simplemente lo dejaba pasar. En algunos espacios, aceptar esas pequeñas comodidades era una forma práctica de navegar el entorno sin ponerme en conflicto constante. No porque no pudiera hacer las cosas por mi cuenta o que mi intención fuera validar esa percepción de frágil, sino porque entendía que a veces insistir implicaba agotar energías que prefería invertir en otras cosas, o que simplemente era mejor evitar tensiones innecesarias, poniéndome en riesgo. Eso sí, cuando las cosas ya pasaban de lo simbólico al maltrato o la falta de respeto, no dudaba en marcar el límite.

La protección, si es real, no debería despojarme de la posibilidad de decidir ni volverme invisible. Lo importante para mí ha sido saber cuándo aceptar con tranquilidad y cuándo decir “esto ya no”. Y en ese balance, he aprendido a escucharme, a saber cuándo quiero participar, cuándo vale la pena hablar, o cuándo simplemente no es el momento. Porque proteger no es decidir por mí: es darme espacio para estar cómoda siendo quien soy, sin tener que luchar todo el tiempo.

Acoso, control y sexualización

En la mayoría de los lugares que trabajé, teniendo la experiencia de pasantía fui vista como carne fresca, y cuando ponía mi límite volvía a ser la terca y problemática. En esa misma oportunidad que comenté anteriormente, donde los trabajadores se fueron a beber en la playa, ya entrados en tragos volví a ser la carne. Y cuando expresé mi incomodidad ante un acercamiento no deseado, recibí la frase: “vaya para la cocina más bien”. Muchas veces soporté comentarios inapropiados sobre mi físico y mi intimidad, o vi cómo se los hacían a otras compañeras. Muchos hombres tienen estos comportamientos tan interiorizados que

lanzan comentarios sin saber la incomodidad que causan. Algunos, a sus treinta y tantos, están apenas aprendiendo que estas conductas no están bien —como mi jefe en la pasantía en Gavia—. Realmente me alegra, me da un poco de esperanza. Sin embargo, los comentarios no dejan de incomodar.

Muchas veces soporté esos comentarios para no perder privilegios o poner en riesgo mi vida frente a la reacción de un hombre frustrado ante el rechazo, como menciona Estés “Tanto si el secreto de una mujer está envuelto en el silencio que ella misma se ha impuesto como si el silencio se debe a la amenaza de alguien más poderoso que ella, la mujer teme perder sus privilegios, ser considerada una persona indeseable [...] y a veces incluso un daño físico en caso de que revele su secreto.” (1992, p. 502). En más de una ocasión me gané el odio de estos hombres por ese mismo motivo, me hostigaron al punto de transformar mi percepción sobre un lugar que amaba y llevándome a tomar la decisión de acabar mi experiencia. No me fui sin antes exponer mi caso: le conté a cada persona que quiso escucharme sobre el *modus operandi* de este sujeto y de como me fue a mi por no cumplir sus deseos, porque pensaba que de algo iba a servir, al menos para que las chicas que llegaran después estuvieran prevenidas.

Clarissa Pinkola Estés explica que “las mujeres musulmanas de la Arabia Saudí, a las que estaba vedado conducir vehículos por motivos religiosos, subieron a los automóviles y se pusieron al volante. Después de la guerra, las mujeres fueron llevadas ante unos tribunales que condenaron su conducta [...] fueron entregadas a la custodia de sus padres, hermanos o maridos, quienes tuvieron que prometer mantenerlas en cintura en el futuro.” (1992, p. 324). Esa frase no podría resonar más conmigo, básicamente pagaron el precio de ser libres. En estos contextos en los que he laborado, uno no podía simplemente decir “no me interesa” sin quedar marcada. Si uno no estaba dispuesta a encajar en el rol asignado —sumisa, coqueta, disponible— se convertía inmediatamente en un problema.

En Tayrona fui llevada con promesas falsas. No sabía que debía complacer la voluntad de la persona a cargo para obtener recursos básicos como un lugar digno donde dormir. Y tristemente me di cuenta ya estando en ese lugar remoto, en el momento en que este personaje entendió que no iba a cumplir con su fantasía masculina y dejó de ver valor en mí. Dejó de ayudar, dejó de escuchar, dejó de cuidar. Como si de repente yo ya no existiera. Al parecer es eso: cuando me salgo del control de los demás, los incomodo, y empieza el hostigamiento. Ya no soy un objeto de deseo, sino una piedra en el zapato.

Estés lo explica con precisión: “El destino final de una niña salvaje nacida en el seno de una comunidad rígida es la ignominia de verse esquivada por los demás. [...] El propósito de todo ello es obligarla a adaptarse a las normas” (1992, p. 324). La mujer, en estos entornos, solo tiene valor si sigue cumpliendo con una función: complacer, servir, adornar, calmar. En el momento en que deja de hacerlo, deja de existir para ellos.

Debo admitir que en ocasiones no vi el peligro hasta que otros me hicieron caer en cuenta de que ciertas conductas no estaban bien. Como cuando uno de estos hombres en uno de estos lugares, entró en la habitación mientras me cambiaba y se acercó a mí con la excusa de arreglar el tirante torcido de mi top. Y creo que ahí jugó en mi contra esa desregulación emocional que he mencionado antes. No actué con la rabia que debía, no reaccioné como hubiera querido. Me paralicé. Porque sí, uno puede saber que algo está mal, y aún así no reaccionar como “debería”. Y no por falta de valentía, sino por pura supervivencia emocional o en mi caso desregulación.

Estés dice: “Las mujeres sufren la amputación de la naturaleza salvaje y su silencio no obedece a la serenidad sino que es una enorme defensa para evitar unos daños.” (1992, p.484). Me mantuve en silencio muchas veces, aunque por dentro me hirviera la sangre. Pero aprendí que en algunos espacios, hablar podía ser más peligroso que el silencio. No

porque lo que dijera fuera falso, sino porque incomodaba. Y para muchas de estas personas autoritarias, lo peor que una mujer puede hacer es incomodar, es una amenaza.

Este hostigamiento y control no solo es perpetuado por hombres. También por mujeres que, en mi experiencia, ejercen el poder desde una lógica igual de machista: el poder que no escucha, que invalida, que censura. Y claro, cuando uno se sale de esa verticalidad, vuelve a ser tildada de problemática. En Montana, varias veces escuché de quien estaba a cargo de mi área cómo se refería a algunas chicas, tildándolas de conflictivas por el hecho de hacerse escuchar. No me imagino cómo debieron hablar de mí después de que armé prácticamente una revolución cuando no sentí que se valoraba mi trabajo, no había escucha, y se faltaba al respeto. Y es que esa violencia no siempre es explosiva. A veces llega disfrazada de ayuda, de protección, de consejo. Pero no es más que control con guantes blancos. Como dice Estés “Se las enseña a no ver y a considerar «bonitas» toda suerte de cosas grotescas tanto si son agradables como si no. [...]En este sentido, se las enseña deliberadamente a someterse al depredador.”(1992, p. 63). Estoy aprendiendo a distinguir que realmente es “bonito” cómo no caer en el depredador como no seguir cediendo ante la expectativa de este. Esos que dicen: “hazlo por tu bien”, “es solo por cuidarte”, “si fueras más tranquila todo sería más fácil”. Y decirles no. Porque ya no quiero ser tranquila. Ni cómoda. Ni silenciosa. No quiero que me acomoden en un molde hecho para otras. Quiero espacios donde pueda ser vista sin ser medida, escuchada y no ignorada, valorada sin ser deseada.

Escribir esto no es solo una catarsis. Es también una forma de recordar. De advertir. De sostenerme. Porque nombrar estas cosas es una forma de poner límites, incluso a la distancia. Porque si algo he aprendido es que el primer paso para salir de esa jaula es verla. Y yo la vi. Y le puse nombre. Con todo esto no pretendo ser la chica más feminista, luchadora por la igualdad, los derechos y libertades de la mujer, solo es mi propio descubrimiento, simplemente es un avance

Supervivencia

En muchos de los escenarios que he relatado, resignarme frente a ciertas actitudes machistas no fue sinónimo de aprobación. Tampoco de ingenuidad. Fue, más bien, un acto de supervivencia. Ignorar, callar, o incluso adaptarme momentáneamente, no surgió de una falta de conciencia, sino de una lectura estratégica del entorno: ¿qué batallas puedo pelear aquí, y cuáles tengo que postergar para volver a casa a salvo? Por ejemplo, en una de las empresas donde trabajé, apenas llevaba un mes cuando uno de los jefes hizo un comentario inapropiado. ¿Cómo iba a contradecirlo abiertamente tan temprano, sabiendo que necesitaba ese trabajo? Claro que me incomodó. Claro que pensé en responder. Pero entendí que levantar la voz en ese momento implicaba poner en riesgo mi estabilidad económica. Esa fue la primera vez que me vi obligada a elegir entre mi voz y mi sustento. Elegí el silencio, no por debilidad, sino por necesidad.

Algo similar ocurrió en lugares más remotos como Tayrona. Allí no solo estaba alejada de casa, sino completamente aislada: sin dinero en efectivo, sin transporte, sin una ruta de escape clara. Rodeada de personas desconocidas, con jerarquías marcadas y sin protocolos claros de protección. ¿Qué podía hacer ahí? ¿Lanzar una confrontación abierta? No. Sobreviví entendiendo las reglas implícitas del entorno, usando con cuidado los privilegios que se me concedían por ser mujer, aunque vinieran empaquetados en estereotipos. Sobreviví leyendo los rituales sociales, esos en los que, como diría Sennett, “ocupa un lugar especial en los intercambios de diferenciación. Lo mismo que ocurre en los encuentros entre extraños en un bar o con relaciones ocasionales en una cena, los rituales orientan el proceso de comparación y contraste.” (2012, p. 140). Yo era frágil ahí y actué en consecuencia. Esto no significa que justificara las dinámicas machistas, ni que me sintiera cómoda. De hecho, sentía rabia. Mucha. Pero también sabía que hay momentos en los que esa rabia debe contenerse, no por cobardía, sino por estrategia.

Como plantea Estés (1992), las mujeres han aprendido a sobrevivir en entornos hostiles leyendo el peligro con intuición. En su cuento de “Las zapatillas rojas”, la protagonista se ve atrapada en una red de control que aparentemente cuida, pero en realidad limita. Mi historia fue parecida: aceptar ciertas condiciones fue una forma de ganar tiempo. De buscar una salida.

Sobreviví reconociendo que, a veces, obedecer superficialmente es lo que permite observar con más claridad. No es rendirse, es resistir desde adentro. Es esa resistencia que describe Estés, “la resistencia pasiva como herramienta política tal como Gandhi enseñó a hacer a las masas” (1992, p. 484). Yo cargué con ese peso en silencio. Me adapté, me cuidé, busqué aliadas, observé los modos, las miradas, las palabras no dichas. Me moví con cautela, sin dejar de ser consciente de lo que estaba mal, pero sin perder de vista que mi prioridad era salir de allí intacta. Había un propósito, volver a casa.

Volver a casa implicaba también volver a ese “camino religioso”, como yo lo llamo: una ruta preestablecida, cómoda para otros, que promete orden a cambio de obediencia. Esa contradicción me dolía. Sabía que volvía con frustración, con impotencia, con rabia contenida. Pero también con la convicción de que haber sobrevivido ya era una forma de resistencia. Que cada límite que impuse, así fuera con una sonrisa o una evasiva, fue un acto de cuidado propio. Que cada vez que elegí callar fue porque calculé el riesgo y entendí que no era el momento. Y eso también es fuerza.

Hay quienes pueden ver en esto una forma de complicidad con el sistema. Pero no. Como bien plantea Estés, “El hecho de ofrecer la otra mejilla, es decir, de guardar silencio en presencia de la injusticia o de los malos tratos, se tiene que sopesar cuidadosamente. [su silencio] es una enorme defensa para evitar unos daños.” (1992, p. 484).

En mis experiencias laborales y personales, entendí que no siempre es posible actuar como una heroína. A veces toca ser estratega. Medir. Esperar. Y luego, cuando el entorno lo permite, dar el paso. Hoy no me avergüenza haber sobrevivido de esa forma. Al contrario. Me reconozco como alguien que supo cuidar su integridad sin dejar de mirar de frente lo que estaba mal. Como alguien que entendió que sobrevivir no es callar para siempre, sino guardar la voz para usarla cuando realmente importe. Porque como escribe Estés “El aprendizaje que andamos buscando consiste en saber cuándo podemos dar rienda suelta a la justa cólera y cuándo no” (1992, p. 487). Y esa búsqueda de ese aprendizaje, es una de las cosas que hasta hoy me han traído aquí.

CAPÍTULO #3 LA INGENUIDAD.

Decisión afectiva

Abordar la ingenuidad desde mi experiencia es hablar de una forma de estar en el mundo: entregarme a lo que vivo sin un plan ni defensas, sin segundas intenciones ni sospechas anticipadas. Me lancé a vivir cada una de estas experiencias laborales, especialmente en Gavia, el Pacífico o en Tayrona, con la mejor disposición. Quería experimentar, compartir, crear, pero sobre todo, formar lazos.

La ingenuidad, a mi parecer, no es ignorancia. Es una decisión afectiva: elegir mirar el mundo desde el deseo de conexión, no desde el miedo. En muchos de estos espacios, confié. Pensé que si yo daba lo mejor de mí, si era honesta, transparente, respetuosa, el entorno respondería igual. Pero no siempre fue así. Lo que descubrí, muchas veces con dolor, fue que esa confianza podía ser vista como debilidad, como torpeza y hasta un peligro. En esos momentos me sentí expuesta, un poco vulnerable por ingenua. Sin embargo, creo que realmente esa entrega fue una elección enriquecedora.

Como señala con claridad Han “Los tiempos en los que existía el otro se han ido. El otro como misterio, el otro como seducción, el otro como eros, el otro como deseo, el otro como infierno, el otro como dolor va desapareciendo.” (2017, p. 8) Y quizá por eso, en muchos de esos espacios, mi forma de confiar parecía fuera de lugar: insistir en el vínculo con un extraño en medio de una cultura donde el otro se desvanece era, sin saberlo, una forma de resistencia.

En muchos de estos espacios, elegí quedarme un rato más, escuchar, mirar de frente. Elegí confiar. Decidir afectivamente implica asumir riesgos. En el Pacífico, llegué con la idea de que todo sería colaboración, armonía, comunidad. Y sí, en gran parte lo fue. Pero también existían juegos de poder, silencios que decían mucho, y personas que podían aprovecharse

de quien, como yo, se mostraba abierta desde el inicio. Aun así, instintivamente no me arrepiento.

Como recuerda Clarissa Pinkola Estés, “La intuición es el tesoro de la psique de la mujer, es como un instrumento de adivinación o una bola de cristal por medio de la cual una puede ver como una misteriosa visión interior”(1992 p. 69) Confiar fue, para mí, una forma de escuchar esa intuición.

En Gavia, la experiencia fue similar. Llegué con muchas ganas, con ilusión de aprender, de aportar. Asumí que la buena disposición era suficiente para que las cosas funcionaran. No preví los malentendidos, la competencia silenciosa, las microviolencias pasivas. Pero, incluso en medio de esa tensión, elegí seguir entregándome desde lo afectivo.

Como señala Richard Sennett, “Desde el punto de vista filosófico, la simpatía puede entenderse como una recompensa emocional en el juego de tesis-antítesis-síntesis de la dialéctica: «Finalmente, nos comprendemos unos a otros», y eso sienta bien.” (2012 p. 41) Y yo quise abordar mis experiencias desde ese lugar, aunque el entorno no siempre lo permitiera. Quizá sea una cuestión de ego o mi necesidad de aprobación, no lo sé. Lo que sí sé es que muchas veces se espera que uno sea estratégico, calculador, que se anticipe al daño. Pero yo no quiero vivir así. No porque no pueda, sino porque no lo deseo. Prefiero equivocarme confiando, que cerrarme desde el inicio. Claro, ahora tengo más herramientas, más experiencias. Pero sigo apostando por una forma de habitar que priorice el lazo, la posibilidad del encuentro, la belleza de lo no previsto.

La ingenuidad, entendida como decisión afectiva, también me permitió observar. Escuchar sin interrumpir. Mirar sin prejuicio. Muchas veces, preferí quedarme callada, no porque no tuviera opinión, sino porque estaba observando. Esa elección también es política, también es afectiva.

No niego que esta postura me ha dejado heridas. Algunas veces, me costó reconocer que no todas las personas están dispuestas a formar comunidad, a construir desde lo afectivo. Me sentí ingenua en el sentido más crudo: desprotegida. Pero también entendí que esa forma de ser, esa manera de entrar en los espacios con apertura, me permitió vivir con intensidad, formar vínculos reales, y aprender desde la experiencia, no desde la desconfianza.

A veces, me comparo con quienes llegan a un lugar con todo resuelto: estrategia clara, límites definidos, distancia emocional. Yo no sé vivir así. Tal vez lo mío sea menos práctico, menos seguro, pero es más honesto conmigo misma. Y esa honestidad es la que me permite volver a intentarlo, incluso después de una decepción.

En conclusión, defender la ingenuidad como una decisión afectiva no es una ingenuidad ingenua, claramente. Es un posicionamiento frente al mundo. Es una manera de decir: quiero formar parte, pero a mi manera. No desde la desconfianza, sino desde el deseo de encuentro. Y aunque sé que hay peligros, elijo seguir creyendo que se puede construir desde lo afectivo, desde lo honesto, desde lo vulnerable.

Cuando el deseo no basta

En mis experiencias me encontré con personas que veían mi ingenuidad como una amenaza. Desde casa, donde algunos pensaban que esa mirada confiada sobre el mundo solo me traería problemas por no estar siempre alerta, hasta contextos laborales donde lo ingenuo era sinónimo de debilidad o incompetencia. Escuché frases como “la vida no es color de rosa” o “usted es muy confiada”, dichas con la intención de advertirme, protegerme o, en algunos casos, invalidar mi forma de estar en el mundo. Mi ingenuidad no partía de la ignorancia, sino de una decisión afectiva, como ya lo he mencionado. Elegía mirar desde el

deseo antes que desde el miedo. Pero pronto comprendí que el deseo, por sí solo, no basta.

La ingenuidad, que me hacía llegar a los lugares con apertura, con una especie de energía de bienvenida, funcionaba hasta cierto punto. Me ayudó a establecer vínculos valiosos, a conectarme con “buenas personas”, a vivir experiencias intensas, a formar comunidades espontáneas. Pero también generaba incomodidad en personas que parecían no saber qué hacer conmigo porque no seguía el ritmo competitivo, agresivo o jerárquico del entorno.

Como explica Han, “Todo lo que es extraño se repele. El objeto de rechazo inmunitario es la extrañeza misma. Aunque el extraño no venga a nosotros con intenciones hostiles, aunque no comporte ningún peligro para nosotros, ya por su mera alteridad reaccionamos contra él.” (2012, p. 12) y claro, para esas personas, mi ingenuidad no tenía cabida porque era extraña porque no competía, no se imponía.

En Montana, por ejemplo, la dinámica fue así pero desde el principio. Ahí entendí que no había espacio para la ingenuidad. Todo se trataba de cumplir, rendir, demostrar. Mi actitud abierta y confiada fue rápidamente interpretada como falta de carácter o de ambición. Me sentía desplazada, no porque no tuviera habilidades, sino porque mi forma de relacionarme con el trabajo no encajaba con la estructura vertical y competitiva de ese entorno. Ahí no bastaba el deseo de querer aprender o colaborar: había que posicionarse. El silencio era una estrategia, y la palabra, un riesgo. La ingenuidad no era una virtud: era un estorbo.

Lo mismo ocurrió en otros contextos donde la exigencia del entorno me empujaba a dejar de lado esa parte ingenua para activar un modo más defensivo, más calculador. En el Pacífico, como ya lo había comentado antes, al principio me sentía libre de ser yo misma. Pero a medida que entendí las dinámicas de poder implícitas, supe que debía medir mis palabras, mis gestos, incluso mi alegría. Al pasar el tiempo no pude evadir más a quienes

no me aceptaban, y definitivamente se sentían incómodos con esa apertura que no respondía a sus propios códigos.

Como sostiene Han, “La cultura de la constante comparación igualatoria no consiente ninguna negatividad del atopos. Todo lo vuelve comparable, es decir, igual. Con ello resulta imposible la experiencia del otro atópico.” (2017, p. 16-17) Yo no era atopos, claro está, pero mi ingenuidad desafiaba de forma sutil, lo que me podía hacer igual, algunos órdenes establecidos: los de la desconfianza, el control, el cinismo. Al no seguir las reglas implícitas del juego —no desconfiar de entrada, no competir, no protegerme en exceso— quedaba expuesta, a esas personas y como manejaban su incomodidad, como si me faltara una armadura.

Bauman plantea cómo —por ejemplo— desde los gobiernos tienen este precepto de “lo diferente” —en mi caso esa la ingenuidad como decisión afectiva— como peligroso o inseguro y que desde los gobiernos saben bien cómo tratarlo, menciona que “ese frente unido de “inmigrantes”, la encarnación más tangible de “la otredad”, está destinado a reunir la difusa variedad de individuos temerosos en algo que recuerda vagamente una “comunidad nacional”, determinando así una de las pocas tareas que los gobiernos actuales saben llevar a cabo.” (2003, p. 118) creo que es una de las reacciones que generó mi ingenuidad, es dar ocupación a lo extraño por ser extraño, es una forma de excluirlo y al mismo tiempo un recordatorio de que la inclusión nunca es completa.”

A veces me sentía así: como una “inmigrante” —en ese sentido que menciona Bauman— en ciertos espacios que no sabían qué hacer con alguien que no quería imponerse, sino colaborar sin someterse a ser igual. La exclusión no era explícita, pero se sentía: en las miradas, en los silencios, en los comentarios ambiguos. Y, sin embargo, sigo defendiendo esa forma de ver el mundo, esa extrañeza. Porque la ingenuidad me permitió llegar a lugares que, de haber sido más calculadora, quizá no habría conocido. Me permitió confiar,

entregarme, descubrir. Fue ella la que me hizo tomar un avión, un bus y una lancha para llegar a rincones lejanos del país, sin mapas ni certezas. Fue ella la que me abrió la puerta a vínculos profundos, incluso en medio de la incomodidad o del riesgo.

Cuando entendí que el deseo no basta, tuve que ser fuerte para continuar la experiencia, pero fuerte como lo explica Estés: “Ser fuerte no significa tener músculo y hacer flexiones, significa afrontar la propia numinosidad sin huir, viviendo activamente con la naturaleza salvaje cada una a su manera. Significa poder aprender, poder resistir lo que sabemos. Significa resistir y vivir.” (1992, p. 88)

Esa fuerza de la que habla Estés me recuerda que la resistencia no siempre se expresa con confrontación, sino también con persistencia y sensibilidad. Mi ingenuidad, en ese sentido, también ha sido mi propia fuerza: una forma de resistencia. Claro que he pagado precios por ella. He sido malinterpretada, subestimada, incomodada. Pero también he aprendido a nombrar lo que me pasa, a cuidar mi energía y a poner límites sin perder esa mirada.

Aclaro que la ingenuidad no es una negación de la realidad: es una manera distinta de habitarla. Una que no parte del temor sino de la confianza. Una que no busca controlar, sino estar presente. Una que, aunque sepa que el deseo no basta, sigue creyendo en el poder del mismo deseo para abrir caminos. Hoy sé que hay contextos en los que debo resguardarme, anticiparme, ser más estratégica. Pero también sé que esa ingenuidad que vive en mí, ese deseo de que todo vaya bien, es parte de mi esencia. No quiero eliminarla: quiero protegerla. Porque sin ella, no habría vivido la mayoría de cosas que hoy valoro. Y porque, aunque el mundo a veces la castigue, yo la celebro. La reconozco. La agradezco. Porque no es un defecto: es una decisión afectiva que me ha permitido mirar con calma incluso a quienes no supieron qué hacer con ella.

La estrategia

A estas alturas, sería una mentira decir que la ingenuidad siempre fue una condición innata en mí, una cualidad pura que me acompañó sin dobleces. La verdad es que, con el tiempo y en algunos contextos, terminó siendo también una estrategia. Tal vez no lo planeé con ese nombre desde el principio, pero hubo momentos en los que opté por seguir la corriente, por mostrarme accesible, callada, incluso un poco torpe, como mecanismo de supervivencia. Porque enfrentar de frente las tensiones o las injusticias no siempre era viable, y porque a veces fingir ingenuidad era la única manera de avanzar sin ponerme en riesgo.

Como escribe Clarissa Pinkola Estés, “El jardín es una práctica de meditación en cuyo transcurso vemos cuándo es preciso que algo muera. [...] Tenemos capacidad para infundir energía y fortalecer la vida y también para apartarnos del camino de lo que se muere.” (1992, p. 94).

De acuerdo con estas ideas. En muchos espacios, especialmente aquellos marcados por jerarquías o dinámicas de poder masculino, decidí no confrontar. No porque no supiera lo que estaba ocurriendo, sino porque entendí que aún no era el momento. Que debía esperar. Que, a veces, protegerse es también elegir cuándo hablar. En Tayrona, por ejemplo, sabía que no había libertad plena para expresarme, así que elegí el silencio táctico: una forma de estar, sin desaparecer.

Como lo ejemplifica Estés, “Sherezade, por ejemplo, tenía unos límites excelentes. Utilizaba su inteligencia para agradar al sultán, pero, al mismo tiempo, actuaba de tal forma que éste la valorara. Ser auténtica no significa ser temeraria sino dejar que hable la voz mitológica.” (1992, p. 105)

y siguiendo esa voz mitológica, el instinto, fue cómo llevé mi estadía en Tayrona. No completamente adaptada, pero tampoco totalmente ajena. No ingenua, pero tampoco

cínica. Mi forma de habitar esos espacios era una forma de resistencia blanda: no confrontativa, pero sí crítica. Y esa crítica la ejercía desde mis silencios, desde mis gestos, desde la forma en que instintivamente decidía conservar mi energía.

En Gavia también elegí esa estrategia. Llegué con entusiasmo, como ya he contado, pero pronto entendí que había tensiones que no se decían con palabras, sino con miradas, con silencios, con ausencias. Sabía que si quería sostenerme en ese lugar, debía aprender a leer el subtexto. Entonces, bajé el tono, moderé mis intervenciones, cuidé mis movimientos. Con un poco de miedo a perder el trabajo, pero sobre todo por protección emocional. Como si la ingenuidad fuera una capa protectora que me permitía moverme sin ser vista como amenaza. Lo curioso es esa dualidad de la ingenuidad porque como ya lo comenté, muchos sabían que realmente no era ingenua, y creo que eso también les incomodaba.

Esa capacidad de observar sin reaccionar de inmediato, de sentir sin responder con rabia, fue una lección que aprendí con el tiempo. No significa que me haya vuelto indiferente, sino que empecé a elegir mis batallas. A entender que no todo merece una respuesta inmediata. Que, a veces, resistir es simplemente quedarse, esperar.

Mi estrategia no era fría ni manipuladora. Era emocional. Estaba tejida con intuición, con sensibilidad, con afecto. No era un cálculo mental, sino una forma de protegerme sin endurecerme. En Montana, por ejemplo, ese disfraz de ingenuidad me sirvió para amortiguar el impacto de una estructura violenta que no valoraba la experticia. Me permitió no desgastarme en confrontaciones inútiles y, en cambio, canalizar mi energía en lo que sí podía controlar: mi trabajo, mi forma de estar, mis pequeños gestos de cuidado.

Han nos habla de que, “la violencia no viene solo de la negatividad, sino también de la positividad; no solo de lo diferente o lo extraño, sino también de lo igual.”(2012, p. 17)

Mi ingenuidad estratégica rompió con esa igualdad. Era una forma de recuperar lo translúcido, lo intuitivo, lo que no se deja leer tan fácilmente. Era un modo de decir: no tienes porqué saberlo todo de mí. No tienes por qué entenderme de inmediato. Yo elijo cuándo y cómo mostrarme, así me protejo. Este deseo de romper con lo igual no era por sobresalir, realmente era por ser auténticamente yo. También había algo profundamente femenino —en el mejor sentido del término— en esa estrategia. Algo vinculado a lo cíclico, a lo cuidado, a lo que se gesta en silencio. Porque, como ya he dicho antes, no siempre el espacio está listo para recibir una voz clara. A veces, lo que se necesita es una presencia atenta. Una escucha. Una observación. Y luego sí, cuando las condiciones se dan, una palabra firme. Así fue como muchas veces decidí hablar: no desde la reacción, sino desde la reflexión.

No me interesa romantizar esta estrategia. A veces me sentía cobarde o tardía. Me pregunté si debía haber alzado la voz antes, si debí confrontar con más fuerza. Pero luego entendí que cada gesto tiene su tiempo. Que mi forma de resistir no es menos válida por no ser combativa. Que el disfraz de la ingenuidad fue, muchas veces, lo que me permitió seguir caminando sin renunciar a mí misma.

En conclusión, la estrategia de la ingenuidad fue para mí una forma de autocuidado. Una táctica afectiva. Un modo de estar en el mundo que me permitió sostenerme sin endurecerme, observar sin juzgar, esperar sin rendirme. Fue mi forma de decir: sé lo que está pasando, pero elijo cuándo y cómo responder. Porque también desde ahí se construye autonomía. Porque también desde ahí se defiende la propia voz.

CAPÍTULO #4 LA CULPA.

La culpa como pérdida del yo

Sin duda, la culpa me ha llevado a recorrer caminos que no se alinean con mis deseos más profundos. En distintos momentos de mi vida, cuando sentí que me desviaba del rumbo esperado, aparecía como una voz interior que me pedía volver atrás, que me empujaba a regresar al “camino correcto”. Esto fue lo que me hizo volver del Pacífico, cuando el entorno familiar me hizo sentir que vivir de manera libre y alternativa no era un proyecto legítimo. También fue la que me trajo de Tayrona, cuando la sensación de riesgo y exposición se tradujo en la necesidad de protegerme volviendo a lo conocido. Y fue la misma voz interior la que me hizo aceptar ingresar a Montana, aun sabiendo que ese espacio no respondía a mi proyección profesional pero sí a las expectativas ajenas. En cada uno de esos momentos, para callar la culpa, me traicioné un poco: dejé de escuchar mis instintos, apagué mis deseos y retomé el camino religioso, ese sendero trazado por otros, tan seguro como ajeno.

Cada vez que esa voz me invade, me pregunto quién soy realmente. ¿Soy lo que hago? ¿Lo que pienso? ¿O lo que los demás esperan que sea? En teoría, las acciones deberían reflejar las convicciones; sin embargo, cuando la culpa dirige las decisiones, la coherencia se fractura. Es entonces cuando dejo de ser yo misma para convertirme en lo que los demás necesitan que sea. Fromm explica con claridad cómo ese extravío ocurre cuando la persona se somete a mandatos externos: “Cuando el hombre ha proyectado en Dios sus poderes más valiosos, ¿cuál es su relación con sus potencias propias? Han sido separadas de él, y mediante este proceso ha quedado alienado de sí. Todo lo que ahora tiene es de Dios, y a él no le queda nada” (1967, p. 72). Bajo esa lógica, cuando la vida se rige por la mirada del otro —por lo que la familia, la religión o la sociedad consideran “correcto”—, la identidad se diluye en un intento constante de cumplir con lo que se espera.

Ese estado de indecisión, entre lo que deseo y lo que debo, es un terreno donde conflicto interno se intensifica. No nace de un error moral, sino de una contradicción afectiva: la tensión entre mi libertad interior y la necesidad de aprobación externa. Fromm diferencia este conflicto al hablar de dos modos de conciencia: una derivada de la autoridad externa y otra nacida de la verdad interior. Afirma: “Generalmente no es difícil descubrir que esta reacción de culpabilidad nace de una orientación autoritaria... se sentían aterrados del castigo o, con mayor frecuencia, de no ser amados por aquellas autoridades a las cuales habían desobedecido” (1967, p. 120). En mi caso, crecí con una conciencia autoritaria profundamente arraigada. Cumplir era sinónimo de amar; obedecer, de pertenecer. Por eso, desobedecer era equivalente a herir, y herir a los otros era motivo suficiente para sentir ese peso emocional.

Durante años pensé que ese sentimiento era una señal de sensibilidad moral, una evidencia de que tenía corazón. Sin embargo, hoy comprendo que, en muchos casos, era una trampa emocional. Fromm describe cómo la experiencia de culpa, cuando es autoritaria, se convierte en un mecanismo de sometimiento: “El sentimiento de culpa ha abrumado la mente de algunos pacientes... reaccionan con un sentimiento de inferioridad, de depravación, y con frecuencia con un deseo de castigo, consciente o inconsciente” (1967, p. 120). Ese sentimiento me mantenía en un círculo vicioso: cuanto más buscaba ser aceptada, más me alejaba de mí misma. Y cuanto más me alejaba, la voz dentro de mí sonaba más fuerte, crecía la angustia de que vendría un castigo. Como si el simple hecho de querer vivir a mi manera fuera una falta que debía compensar.

El miedo a decepcionar a mi familia fue, y sigue siendo, una de las formas más profundas de esa estructura interiorizada. No se trata de un reproche explícito, sino de algo más sutil: un silencio, una mirada, una frase disfrazada de consejo. “¿Eso te va a dar estabilidad?”, “¿no será mejor algo más serio?”, “¿y si te pasa algo?”. Esas palabras, que parecían cuidado, operaban también como recordatorios de un orden que debía respetar, un marco

que limitaba la posibilidad de elegir sin sentirme en falta. Fromm lo explica al señalar que “sólo el hombre libre, que se ha emancipado de la autoridad —la autoridad que amenaza y protege—, puede hacer uso de su razón” (1967, p. 27). para mi es complejo desvincularme de esa autoridad, así que la preocupación de los otros se transformaba en culpa cada vez que elegía un camino distinto.

En esos momentos, ese reflejo aprendido funcionaba como un mecanismo de retorno. Como una cuerda invisible que, cada vez que intentaba avanzar, me jalaba hacia atrás. Volvía al “camino religioso” —ese conjunto de valores familiares y sociales que, aunque reconfortantes, me resultaban sofocantes— no porque creyera en él, sino porque me ofrecía la tranquilidad de no ser juzgada. Era más fácil complacer que sostener el conflicto. Fromm comenta que: “La sumisión a una autoridad poderosa es uno de los caminos por los cuales el hombre escapa a sus sentimientos de soledad y limitación... pierde su independencia e integridad como individuo, pero gana la sensación de verse protegido” (1967, p. 56). En mi caso no solo por protección sino también por la necesidad de aprobación, sin embargo, esa búsqueda de perfección y obediencia es justamente lo que produce el agotamiento del yo. Esa exigencia afectiva, en ese sentido, también cansa: pide ser buena hija, buena profesional, buena creyente, incluso cuando ninguna de esas etiquetas me define plenamente.

Con el tiempo entendí que la culpa es, en parte, una forma de control. No necesariamente impuesto desde afuera, sino internalizado, convertido en una voz que juzga y corrige incluso cuando nadie mira. Clarissa Pinkola Estés describe esa fuerza como “[...] ese captor, el hombre oscuro que habita en la psique de todas las mujeres, el depredador innato. Es una fuerza específica e incontrovertible que hay que refrenar y aprenderse de memoria” (1992, p. 57). En mí, esa voz decía: “no lo hagas”, “no te expongas”, “no rompas el orden”. Y cada vez que la escuchaba, una parte de mí se desdibujaba un poco más.

Sin embargo, no todo en la culpa es negativo. A veces también funciona como señal de conciencia, como recordatorio de los límites éticos personales. La cuestión está en discernir de dónde viene. Cuando la culpa surge de la empatía y la reflexión, puede transformarse en aprendizaje. Pero cuando nace del miedo o la necesidad de aprobación, se convierte en un obstáculo para el crecimiento. En mis experiencias, ese sentimiento siempre tuvo ese doble filo: por un lado, me protegía del exceso de riesgo; por otro, me impedía avanzar hacia lo que deseaba realmente. Recordar mi partida del Pacífico resume bien ese conflicto. Había encontrado una forma de vida que me hacía sentido: el trabajo colectivo, la calma, la conexión con la naturaleza. Pero bastaron unas cuantas palabras de mi familia —que estaba “perdiendo el tiempo”, que “sin seguir el camino religioso no tendría futuro”— para desmoronar esa certeza.

No fue un argumento racional lo que me movió, sino el golpe emocional de la desaprobación. Ese preciso momento, esa contradicción de mis propios deseos es la esencia de la pérdida del yo: no es visible, pero se siente en el modo de habitar los días. Richard Sennett explica cómo, en contextos donde la diferencia se percibe como una amenaza, las personas tienden a replegarse y a ajustar su comportamiento para evitar el conflicto. Lo resume al decir que “la afirmación ‘todos somos básicamente iguales’ expresa una visión del mundo que busca la neutralidad. El deseo de neutralizar la diferencia, de domesticarla, surge [...] de una ansiedad relativa a la diferencia” (2012, p. 87–88). Yo viví esa presión muchas veces: intentando encajar, cumpliendo con lo esperado, mientras cada acto “correcto” me volvía un poco más ajena a mí misma.

Hoy comprendo que la culpa, más que un enemigo, ha sido una maestra. Me ha mostrado dónde me abandono, dónde cedo, dónde dejo de escucharme. Me ha enseñado que vivir según mi propia verdad implica decepcionar a alguien, y que eso también está bien. Fromm lo sintetiza al afirmar que el crecimiento exige escuchar la voz interna: “Aprender a escuchar la conciencia de uno... no conduce a una cómoda paz del alma, sino a una continua

sensibilidad a nuestra conciencia” (1967, p. 122). Y aunque todavía me cuesta sostener esa libertad sin esa voz en mi cabeza, al menos ahora la reconozco cuando llega: la saludo, la escucho, y trato de no dejar que decida por mí.

El mandato emocional de complacer

Desde edades tempranas, se nos enseña, especialmente a las mujeres, que complacer es virtud. En mi caso, esta necesidad de complacer fue sembrada en el terreno fértil de la formación religiosa: honrar a padre y madre, obedecer los mandamientos, seguir los valores de respeto, entrega y servicio. Todo estaba diseñado para que interiorizara la idea de que ser buena era sinónimo de hacer felices a los demás, especialmente a las figuras de autoridad. Lo que parecía una enseñanza espiritual terminó convirtiéndose en un mandato emocional silencioso que permeó muchas de mis decisiones.

Esta lógica se volvió tan inconsciente en mí que muchas veces, incluso en entornos que me hacían daño o me incomodaban, seguía buscando aprobación. En Montana, por ejemplo, donde frecuentemente me sentía invalidada por las personas a cargo, bastaba una muestra de reconocimiento, así fuera mínima o banal, para que sintiera una fugaz alegría. Me molestaba que eso ocurriera, me parecía contradictorio. ¿Cómo podía sentirme feliz por una aprobación que venía de quienes me hacían sentir mal? Pero ahí entendí cuán profundamente arraigada estaba esa necesidad de aprobación.

Esa búsqueda de aprobación funcionaba como un alivio momentáneo, pero también abría un vacío difícil de nombrar. Fromm explica que “la persona ‘adaptada’ [...] disfruta de una cierta cantidad de seguridad, pero su traición a su ser superior [...] le deja un vacío interior y una inseguridad” (1967, p. 102). Ese vacío era justamente el lugar donde la culpa encontraba terreno fértil: un espacio en el que cualquier gesto de autonomía se sentía como una amenaza a ese precario equilibrio emocional.

La culpa, entonces, aparece como ese enemigo silencioso que se activa en los momentos de vulnerabilidad. Como una voz interna, que en realidad tiene el tono de mi madre, diciéndome: “¿Ve? Por no hacer caso”. Esa frase, tan cotidiana y aparentemente inofensiva, sintetiza todo el peso de la desaprobación. Me hace sentir que seguir mis propios instintos es peligroso, incorrecto, una forma de traición. Y es que, en este mandato emocional de complacer, desobedecer se vive como una falta moral. Fromm lo demuestra al afirmar que “la principal virtud de este tipo de religión es la obediencia, y su pecado cardinal la desobediencia” (1967, p. 55). No importa si estoy haciendo lo correcto para mí: si no coincide con lo que los otros esperan, entonces aparece la culpa.

En uno de mis regresos al “camino religioso”, cuando decidí dejar el Pacífico tras una conversación familiar, sentí con fuerza esa culpa. Me dijeron que estaba perdiendo el tiempo, que si no seguía el camino correcto —estudio, trabajo, matrimonio— no iba a tener éxito, ni siquiera un carro. Y que, si insistía en vivir “a mi manera”, no contaría con su apoyo. En ese momento, me invadió una culpa aterradorante. Casi de inmediato volví. Volví a lo conocido, a lo seguro, no porque lo deseara, sino porque temía decepcionarlos. Porque la culpa disfrazada de responsabilidad me dijo que no tenía otra opción.

Desde entonces, muchas de mis decisiones han estado atravesadas por ese conflicto: ¿hacer lo que realmente deseo o lo que otros esperan de mí? Incluso este proyecto de grado ha estado teñido por esa tensión. No es lo que normalmente se espera de una estudiante de diseño industrial. Algunas personas me lo han dicho con claridad. Y me pregunto: si no lo hago como esperan, ¿de quién obtendré aprobación?

Fromm (1967) afirma que la alienación aparece cuando la persona vive para satisfacer criterios externos en lugar de su verdad interior. Lo sintetiza al señalar que “el hombre pierde su identidad con la orientación mercantil; queda alienado de sí mismo” (1967, p. 137). En mi caso, no siempre ha sido fácil identificar dónde termina el deseo propio y dónde

comienza la expectativa ajena. A veces, incluso cuando creo estar eligiendo con libertad, hay un eco de voces familiares que me dicen cómo debería ser, qué debería hacer, en qué momento debería hacerlo.

Sin embargo, hoy puedo observar este proceso con mayor claridad. Puedo reconocer que muchas de mis elecciones han sido intentos de complacer, de no perder el afecto y la aprobación de los otros, de no quedar fuera del círculo de pertenencia. Pero también entiendo que seguir ese mandato emocional tiene un costo: el de vivir una vida que no me pertenece. El de alejarme de mis intuiciones, de mis pasiones, de mis preguntas más profundas. Y ese precio, aunque lo he pagado muchas veces, ya no estoy dispuesta a seguirlo pagando.

Fromm (1967) propone que la libertad auténtica no consiste solo en liberarse de las ataduras externas, sino en tener el coraje de ser uno mismo, incluso frente al rechazo. Lo explica al afirmar que “El hombre [...] tiene que ser independiente y libre, un fin en sí mismo, y no el instrumento de otra persona” (1967, p. 104). La autorrealización implica superar la necesidad compulsiva de complacer, de gustar, de ser aceptado. No se trata de volverme indiferente a lo que los otros piensan, sino de priorizar mi propia voz sin miedo a perder afectos.

Sé que este aprendizaje no es lineal. Como en toda adicción, hay recaídas. Hay días en que la necesidad de aprobación vuelve con fuerza, en que la culpa reaparece como una sombra. Pero también hay días en que puedo sostenerme en mí misma, en mis convicciones, en lo que deseo construir. Y cada vez, esas voces externas suenan un poco menos fuerte.

El recorrido por este mandato emocional me ha permitido reconocer cómo las dinámicas aprendidas en la familia y en la religión encuentran continuidad en los espacios laborales, donde las lógicas de obediencia, validación y rendimiento suelen reproducirse con fuerza.

Comprender estos patrones no solo tiene un alcance introspectivo, sino también crítico: revela cómo ciertas estructuras afectivas condicionan la toma de decisiones y la capacidad de la capacidad de actuar por cuenta propia en distintos ámbitos de la vida. Este análisis, más que señalar culpables, abre un camino para interpretar los vínculos cotidianos desde marcos menos normativos y más conscientes. Identificar la necesidad de aprobación como una construcción social e histórica —y no como un rasgo individual inmutable— permite situar el aprendizaje personal en un proyecto más amplio de autonomía, en el que es posible renegociar la relación con los otros sin renunciar a la propia voz.

El conflicto entre pertenecer y ser

Desde siempre he sentido que las conexiones humanas sostienen mi manera de estar en el mundo: una existe en presencia de los otros. Pertenecer, en ese sentido, ha sido para mí una forma de intercambio afectivo: apoyar y ser apoyada, sentirme acompañada, tener un lugar. Sin embargo, ese anhelo convive con la conciencia creciente de que la pertenencia no puede darse por hecho, ni siquiera en la familia. La idea de que por nacer en un grupo “ya se pertenece” —y por tanto se debe obediencia, gratitud o alineación absoluta— ha marcado muchas de mis decisiones, aun cuando intuitivamente sabía que los vínculos no se imponen: se construyen. En ese punto, Sennett recuerda que la cooperación auténtica solo puede surgir cuando existe reconocimiento del otro tal como es. Lo expresa al afirmar que “el desafío está en responder a los demás respetándolos tal como son” (2012, p. 19). Ese respeto —que debería ser la base de la pertenencia— no siempre ha estado presente en mis espacios más cercanos.

Algo similar ocurre en los entornos laborales. Aunque no son los lugares donde una “nace”, operan con lógicas parecidas: la creencia de que obtener un contrato es una bendición que debe agradecerse sin cuestionar, incluso si el trabajo no corresponde al proyecto personal o si el ambiente es hostil. Se repite el mandato del “mejor algo que nada”, como si la precariedad fuese una virtud o una prueba de carácter. En varios espacios donde trabajé,

especialmente en Montana, pude ver esa expectativa tácita de aguantar a costa del bienestar emocional. Cualquier inconformidad era interpretada como una falla personal, no como un problema estructural del ambiente. Sin embargo, tal como da a entender Sennett, las comunidades humanas solo se sostienen cuando existe una práctica de reconocimiento mutuo, no mediante la sumisión o la renuncia a la diferencia. La pertenencia basada en la docilidad no es pertenencia: es silenciamiento.

En ese contexto aparece una tensión más profunda: la contradicción entre encajar y ser. Cuando mis deseos e ideales no coinciden con las expectativas familiares, religiosas o laborales, surge un conflicto que atraviesa no solo mis elecciones, sino también mi identidad. Fromm advierte cómo ciertos vínculos pueden sofocar la autonomía bajo la apariencia de amor o lealtad. Lo expresa con fuerza al señalar que “usan los vínculos incestuosos [viendo esta palabra como el vínculo que nos une a nuestros padres] que mantienen a la persona esclavizada moralmente a su grupo, para sofocar su sentido moral y su juicio” (1967, p. 114). Esa descripción refleja con precisión lo que he sentido: que disentir equivale a traicionar, que separarme emocionalmente se vive como un gesto imperdonable. A veces, incluso cuando creía tomar decisiones libres, había un eco persistente que me recordaba lo que “debería” hacer según otros.

Ese conflicto también se manifiesta en lo cotidiano, incluso en decisiones aparentemente pequeñas. Lo experimenté por ejemplo cuando decidí llevar mi cabello rizado, después de años de aprender a verlo como algo “desarreglado”. Mi crianza estuvo llena de comentarios que apuntaban a corregir esa parte de mí, como si fuera un defecto que debía ocultar. Al entrar a un espacio donde yo era la única mujer crespa, la incomodidad me desbordó; escuché, sin que nadie hablara, más que todas las voces que habían moldeado mi autoimagen desde niña. Y aunque era solo cabello, la batalla que perdí ese día representaba algo más grande: la dificultad de sostenerme en mí cuando eso implica diferir del estándar. Clarissa Pinkola Estés lo formula al describir cómo el entorno puede

domesticarse hasta volver irreconocible la naturaleza instintiva: “el captor [...] habita en la psique de todas las mujeres, vigilando y esperando la oportunidad de enfrentarse con ellas” (1992, p. 57-58). Ese “captor” no es una persona, sino una estructura interiorizada que opera bajo la forma de miedo, vergüenza o necesidad de encajar y al desafiar la norma se convierte en culpa.

Escribir este proyecto también me ha puesto en esa tensión. Lo “correcto” según mi carrera como diseñadora industrial, sería desarrollar un objeto, una herramienta o un dispositivo funcional. Pero aquí estoy, escribiendo sobre mis emociones, mis vínculos y mis conflictos, entendidos mientras laboraba como pasante. Romper ese guión profesional me hizo sentir expuesta, como si estuviera defraudando a quienes esperaban un trabajo más convencional. Sin embargo, insistir en este camino ha sido una forma de ser honesta conmigo. La autenticidad, en este caso, no es una postura grandiosa, sino un ejercicio concreto: elegir un enfoque que me refleja, aunque no coincida con las expectativas de otros.

Algo similar ocurrió cuando renuncié a Montana. Lo hice porque necesitaba proteger mi bienestar emocional, pero la respuesta fue una serie de frases que buscaban llevarme de vuelta al mandato de aguantar: “así son todos los trabajos”, “tienes que resistir”, “no vas a encontrar algo mejor”. Esas frases se repiten tanto en el mundo laboral que terminan funcionando como un manual silencioso para aceptar la precariedad afectiva. Ese discurso —que romantiza la resistencia al maltrato como una virtud— refleja exactamente lo que Fromm criticaba al analizar la obediencia disfrazada de moralidad. Él advierte que “la organización religiosa y los hombres que la representan [...] mantienen esclavizado al hombre en lugar de dejarlo libre” (1967, p. 114). En mi experiencia, esa lógica no sólo opera en instituciones religiosas: también se infiltra en lo laboral, en lo familiar y en las relaciones cotidianas.

Todo esto me ha llevado a preguntarme qué significa realmente pertenecer. ¿Es permanecer en un lugar por miedo a perderlo, o construir vínculos donde una pueda existir sin disfrazarse? ¿Es obedecer para no incomodar, o participar desde la autenticidad aunque eso implique tensión? He comprendido que pertenecer no debería implicar renunciar a lo que soy. Que los vínculos que exigen silencio, sacrificio perpetuo o adaptación constante no son vínculos, sino mecanismos de control afectivo.

Hoy reconozco que este conflicto entre pertenecer y ser no se resuelve de una vez; sigue siendo un proceso en construcción. Pero también sé que elegir mi voz, aunque sea un acto pequeño, abre la posibilidad de vincularme desde un lugar más honesto. He aprendido que la pertenencia verdadera no necesita uniformidad, y que ser auténticamente yo no me separa del mundo: me acerca a quienes pueden recibirme desde el respeto y no desde el molde.

La recaída

La palabra “recaída” suele asociarse con las adicciones, con ese movimiento cíclico en el que una persona intenta avanzar, pero algo la arrastra de vuelta a lo conocido, incluso cuando le hace daño. Para mí, esa metáfora explica de forma honesta lo que ocurre cuando intento alejarme de la culpa, de la necesidad de complacer, del miedo a decepcionar y, en general, de los mandatos que durante años marcaron mi forma de tomar decisiones.

Aunque he logrado identificar estas dinámicas y cuestionarlas, hay momentos en los que me descubro regresando a ese guión aprendido, a la ruta que me enseñaron a seguir, aun cuando sé que ese lugar ya no me pertenece. Ese regreso es lo que nombro como recaída.

Lo más difícil de este proceso es que no se trata sólo de ideas o creencias que puedo desmontar racionalmente. Tiene que ver con una relación emocional con la autoridad, moldeada desde mi infancia en un contexto donde Dios era presentado como una figura vigilante, capaz de castigar cualquier desobediencia. Esa imagen —que aparece incluso

cuando no quiero— activa un temor profundo que no siempre puedo controlar. Fromm describe con precisión ese tipo de reacción, al afirmar que muchas personas “interpretarían mejor su sentimiento si en lugar de decir que se sentían culpables dijeran que se sentían aterrados; aterrados del castigo o, con mayor frecuencia, de no ser amados ya por aquellas autoridades a las cuales habían desobedecido” (1967, p. 120). Esa frase captura exactamente lo que yo he sentido: más que culpa, es terror; más que remordimiento, es miedo a dejar de ser querida y decepcionar si no me ajusto a lo esperado.

Ese terror se convierte en una fuerza poderosa que me empuja hacia atrás. Cuando pienso en todas las veces que tomé decisiones por miedo y no por convicción, veo el patrón repetido: renunciar a espacios donde no me sentía yo, cambiar mi forma de comportarme para no incomodar, aceptar silencios y maltratos para no parecer “desagradecida”, incluso abandonar proyectos propios para seguir un guión que no había elegido. Cada una de esas decisiones tiene un origen común: evitar a toda costa el castigo emocional que imaginaba si actuaba diferente. Y aunque hoy reconozco que ese miedo proviene de un modelo autoritario, sigue siendo difícil desmontarlo del todo.

Fromm explica que dentro de la religión autoritaria, la base moral no se organiza alrededor del crecimiento personal, sino alrededor del cumplimiento y la obediencia. Lo expresa de manera directa: “En la religión autoritaria, el pecado es principalmente la desobediencia a la autoridad” (1967, p. 117). Si desobedecer es pecado, entonces cualquier gesto de independencia se convierte emocionalmente en una transgresión. No importa si la decisión es sana, justa o necesaria: la sensación es de haber roto un pacto sagrado. Esto explica por qué, aun cuando he avanzado en mi camino de autonomía, hay días en que el deseo de volver al “orden” es fuerte. No porque lo quiera, sino porque hacerlo me hace sentir menos culpable.

La recaída aparece justamente en esos momentos de vulnerabilidad. Puede ser un comentario familiar, un conflicto laboral o incluso una sensación interna de no sentirme suficiente. En cualquiera de esos escenarios, la voz autoritaria vuelve a emerger. Y lo hace con la fuerza de un mandato aprendido: “haz caso”, “no contradigas”, “no seas problemática”, “no pongas en riesgo lo que tienes”. Fromm explica que bajo ese tipo de lógica moral, la obediencia no libera “paga el alivio del dolor de la culpa con una dependencia a los que tienen el privilegio de dispensar la absolución” (1967, p. 118). De acuerdo con lo anterior: el alivio momentáneo de cumplir y obedecer se paga con dependencia emocional. Cada vez que “regreso”, busco ese alivio, aunque implique volver a dinámicas que me limitan.

Ese alivio, sin embargo, es breve. Después aparece la sensación de traición a mí misma. Como si hubiera entregado algo que no debería haberse entregado. Y en ese punto, el ciclo se vuelve dolorosamente claro: Me siento culpable, busco seguridad, retrocedo, me esfuerzo por salir, vuelvo a caer. Por eso pienso en la recaída como un proceso circular, no como una decisión individual aislada. A veces, incluso cuando creo haber avanzado, aparece un detonante emocional que me devuelve a los viejos patrones.

Ese movimiento también está atravesado por el género. Como mujer, he sido socializada para complacer, sostener y adaptarme. Cuando intento salirme de ese molde, la presión por volver es fuerte. Clarissa Pinkola Estés habla de esta fuerza interna —alimentada por mandatos culturales y familiares— que vigila, limita y domestica la esencia instintiva de las mujeres. Lo define con claridad cuando dice que “durante miles de años [...] se la ha relegado al territorio más yermo de la psique. A lo largo de la historia, las tierras espirituales de la Mujer Salvaje han sido expoliadas o quemadas, sus guaridas se han arrasado y sus ciclos naturales se han visto obligados a adaptarse a unos ritmos artificiales para complacer a los demás” (1992, p. 7).

Ese captor interno se activa sobre todo en momentos de duda; es cuando me siento más frágil que esa vigilancia se intensifica y me hace retroceder, como si mi autenticidad fuera peligrosa.

La recaída también se manifiesta en mi relación con los entornos laborales. Pienso en Montana, donde no me sentía respetada ni escuchada, pero aun así dudé muchas veces antes de irme. Me repetían frases como “así son todos los trabajos” o “tienes que aguantar” y yo misma llegué a creer que tenía que soportar lo insoportable. Ese pensamiento no surgió de la nada: es la prolongación de una educación basada en obedecer, en agradecer por estar ahí, en no cuestionar. Cuando finalmente decidí irme, también sentí culpa. Y no era racional: era el mismo temor infantil que aparece cuando desobedeces a una autoridad que te ha enseñado que su autoridad es absoluta.

Fromm describe esta experiencia afirmando que: “El estado de espíritu que acompaña a esta clase de contricción es de temblor y de miedo” (1967, p. 117). Yo sentí ese temblor. Sentí ese miedo. No por renunciar a un empleo, sino por enfrentar la posibilidad de decepcionar—otra vez—los mandatos que han marcado mi vida.

Con el tiempo he comprendido que la recaída no significa fracaso. Significa que sigo en proceso. Que mis raíces emocionales están siendo reordenadas y eso toma tiempo. Que desobedecer lo aprendido es un trabajo constante. A veces avanzo. A veces retrocedo. Pero incluso en el retroceso hay aprendizaje, porque puedo ver con más claridad qué fue lo que me hizo caer y desde dónde vuelvo a levantarme.

Hoy, mi trabajo no es evitar la recaída a toda costa, sino reconocerla sin castigo, sin odio hacia mí misma, sin esperar “absoluciones” externas. Entenderla como parte de mi camino hacia una libertad emocional que no se define por obedecer, sino por escuchar mi propia

voz. En ese sentido, la recaída no es un punto final: es una señal de que estoy interrumpiendo un ciclo, aunque todavía no lo haya roto del todo.

ESCRIBIR PARA REDIMIR

Escribir este proyecto fue, ante todo, un ejercicio de revelación. Aunque muchas de las dinámicas que describo ya estaban presentes en mi vida desde hace años, nunca las había observado de manera tan consciente ni con la distancia analítica que ofrece la escritura. En ese sentido, este ensayo se convirtió en un proceso de autodescubrimiento: un espacio donde pude transformar intuiciones en comprensión, incomodidades en lenguaje, contradicciones en preguntas legítimas. Lo que antes se sentía como pequeñas tensiones aisladas —la necesidad de complacer, la desigualdad, la culpa persistente, la dificultad para pertenecer, la ingenuidad como forma de mirar el mundo— apareció ahora como un sistema coherente de experiencias que se repetían en distintos lugares y bajo distintas formas. Es esto precisamente lo que he aprendido que ya sabía: que todas estas emociones y conflictos no eran accidentes, sino patrones inscritos en mi historia, moldeados por mi cultura, mi familia, mi crianza y mis entornos laborales.

Comprenderlos no los vuelve nuevos. Pero sí los vuelve visibles. Y en esa visibilidad encontré la posibilidad de nombrar lo que antes operaba de manera encubierta. La escritura me permitió ver que, detrás de cada experiencia laboral —sin importar si ocurría en una oficina, en un taller, en una casa, en un hostel o en un territorio remoto— reaparecían los mismos elementos: el sentido de pertenencia o su ausencia, las nociones de comunidad, la necesidad de aprobación, el deseo de mirar con ingenuidad, y la culpa en sus múltiples formas. En cada escenario, con sus particularidades, emergían dinámicas que no eran únicamente más, sino que respondían a estructuras de poder, modelos de crianza, tradiciones religiosas y expectativas culturales profundamente arraigadas. Lo que cambia es el escenario; lo que se mantiene es el eco emocional que esos espacios activan.

Este texto también me permitió ver hasta qué punto todas estas cosas se presentan como un reflejo de mi carácter. No porque estén determinadas únicamente por mi personalidad, sino porque mi forma de ser —sensible, colaborativa, intuitiva, que anhela conexiones

genuinas— se ha ido conformando en diálogo con estos contextos. Mi carácter no existe aislado: se ha construido en tensión con las exigencias externas y con mis propias búsquedas internas. Lo que en un momento interpreté como fallas personales —mi tendencia a complacer, mi necesidad de aprobación, mi propensión a sentir culpa— ahora las reconozco como respuestas aprendidas dentro de sistemas que me exceden. No son rasgos fijos; son formas de adaptación. Y eso me permite tomar una distancia crítica que antes no tenía.

A lo largo de los cuatro capítulos, pude ver con claridad cómo la cultura y la religiosidad moldearon mi experiencia, no solo en la infancia, sino también en los entornos laborales, donde la necesidad de obedecer, agradecer, aguantar y “ser merecedora” reaparece con fuerza. La lógica del merecimiento atraviesa casi todos los espacios que habité: la familia, la iglesia, la universidad, los trabajos. Incluso este ensayo reflexivo, en algún nivel, reproduce esa idea: debo cumplir ciertas tareas, ajustarme a criterios establecidos, moldearme a expectativas ajenas para ser merecedora de un título profesional. Y aunque entiendo la importancia de la rigurosidad académica, también me doy cuenta de que esa sensación de “tener que ganarme el lugar” no es neutral: dialoga con toda una historia de obediencia, exigencia y autoexigencia emocional que he interiorizado.

Por eso, una de las conclusiones más importantes de este proyecto es que no deseo seguir sosteniendo identidades basadas en el deber o el reconocimiento externo. Durante gran parte de mi vida, creí que convertirme en “diseñadora industrial” me otorgaría un estatus, una identidad y una validación. Pero en la medida en que fui avanzando en este proyecto, entendí que no estoy interesada en ese tipo de etiquetas. Entré a esta carrera por el deseo de aprender un conjunto de conocimientos que me gustaban, no por el afán de encajar en un molde profesional ni por la promesa de una identidad vinculada a un título. Hay áreas del diseño que disfruto profundamente, pero también hay intereses que no pertenecen a esta disciplina y que quiero seguir explorando sin sentir que son “incorrectos” o “impropios” para

alguien de mi profesión. No necesito que una categoría —sea académica, profesional o familiar— defina quién soy ni cuánto valgo.

Lo que descubrí es que mi identidad no se reduce a mi rol laboral ni a mis capacidades técnicas. Tampoco se construye a través de la aprobación ni del reconocimiento. Más bien, se sostiene en mi capacidad de escuchar mi propia voz incluso cuando esa voz entra en tensión con lo que se espera de mí. Este ensayo me ayudó a ver el agotamiento, la culpa, la recaída y la dificultad para sostenerme en ciertos espacios. Estos aspectos no eran señales de que algo estuviera mal conmigo, sino el resultado de habitar estructuras que muchas veces exigen obediencia emocional más que autenticidad.

También comprendí que la autonomía no es el resultado final, sino un proceso. Y ese proceso implica incomodidad, contradicción y conflicto. Implica, a veces, decepcionar. Implica reconocer que pertenecer no puede ser una obligación afectiva y que complacer no puede ser una forma de asegurar amor. Implica aceptar que la culpa no es una brújula ética cuando viene del miedo, sino un mecanismo de disciplinamiento afectivo del que debo aprender a tomar distancia. Implica ver que mi ingenuidad no es torpeza, sino una forma de confiar en el mundo que no quiero perder, aunque ahora la ejerza con más conciencia.

Si algo queda claro después de este recorrido es que los espacios laborales —remunerados o no— no solo son lugares donde se intercambian tareas y conocimientos, sino territorios afectivos donde se reproducen dinámicas familiares, religiosas, culturales y de género. En todos los lugares donde trabajé encontré versiones distintas de las mismas lógicas: el silenciamiento, la obediencia, la expectativa de agradecimiento, la idea de que debo moldearme para encajar. Y en todos esos lugares también encontré la posibilidad de resistir: a veces desde el silencio estratégico, a veces desde la renuncia, a veces desde la palabra.

Hoy entiendo que no quiero seguir cargando con la culpa como criterio de decisión. Que no quiero seguir construyendo mi identidad desde la necesidad de complacer. Que no quiero sostener vínculos donde pertenecer implique eliminar partes de mí. Que no quiero interpretar mis recaídas como fracasos, sino como parte de un proceso emocional complejo que requiere tiempo.

Lo que sí quiero es seguir construyendo mi camino desde un lugar más consciente. Aprender a renunciar al molde del mérito constante. Permitir que mi identidad se expanda más allá de las etiquetas profesionales. Reconocer la legitimidad de mis deseos, incluso cuando contradicen expectativas familiares o académicas. Aceptar que la autonomía emocional es un trayecto no lineal, pero posible.

Finalmente, este proyecto me deja una certeza: mi valor no depende de encajar, sino de sostenerme en mi propia voz. La pertenencia que quiero construir no es la que se obtiene obedeciendo, sino la que nace del respeto mutuo. La comunidad que deseo habitar no es la que exige sacrificio perpetuo, sino la que permite la diferencia. La identidad que quiero seguir formando no está definida por un título profesional, sino por la capacidad de vivir desde mi propio deseo. Y aunque aún estoy aprendiendo a hacerlo sin miedo, ahora sé que caminar hacia mí misma —aunque implique tensiones, rupturas o decepciones— es el único camino realmente mío.

REFERENCIAS

- Bauman, Z. (2003). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica.
- C. Pinkola Estés, Clarissa. (1992). *Mujeres que corren con los lobos: Mitos y relatos del arquetipo de la mujer salvaje*. Epublibre.
- Fromm, E. (1967). *Psicoanálisis y religión*. Editorial Psique.
- Han, B.-C. (2012). *La sociedad del cansancio*. Herder.
- Han, B.-C. (2017). *La expulsión de lo distinto*. Herder.
- Preciado, P. B. (2020). Aprendiendo del virus. En A. Sztulwark (Ed.), *La sopa de Wuhan* (pp. 163–185). ASPO.
- Sennett, R. (2012). *Juntos: Rituales, placeres y política de cooperación*. Anagrama.