Visibilidad y derechos para todas

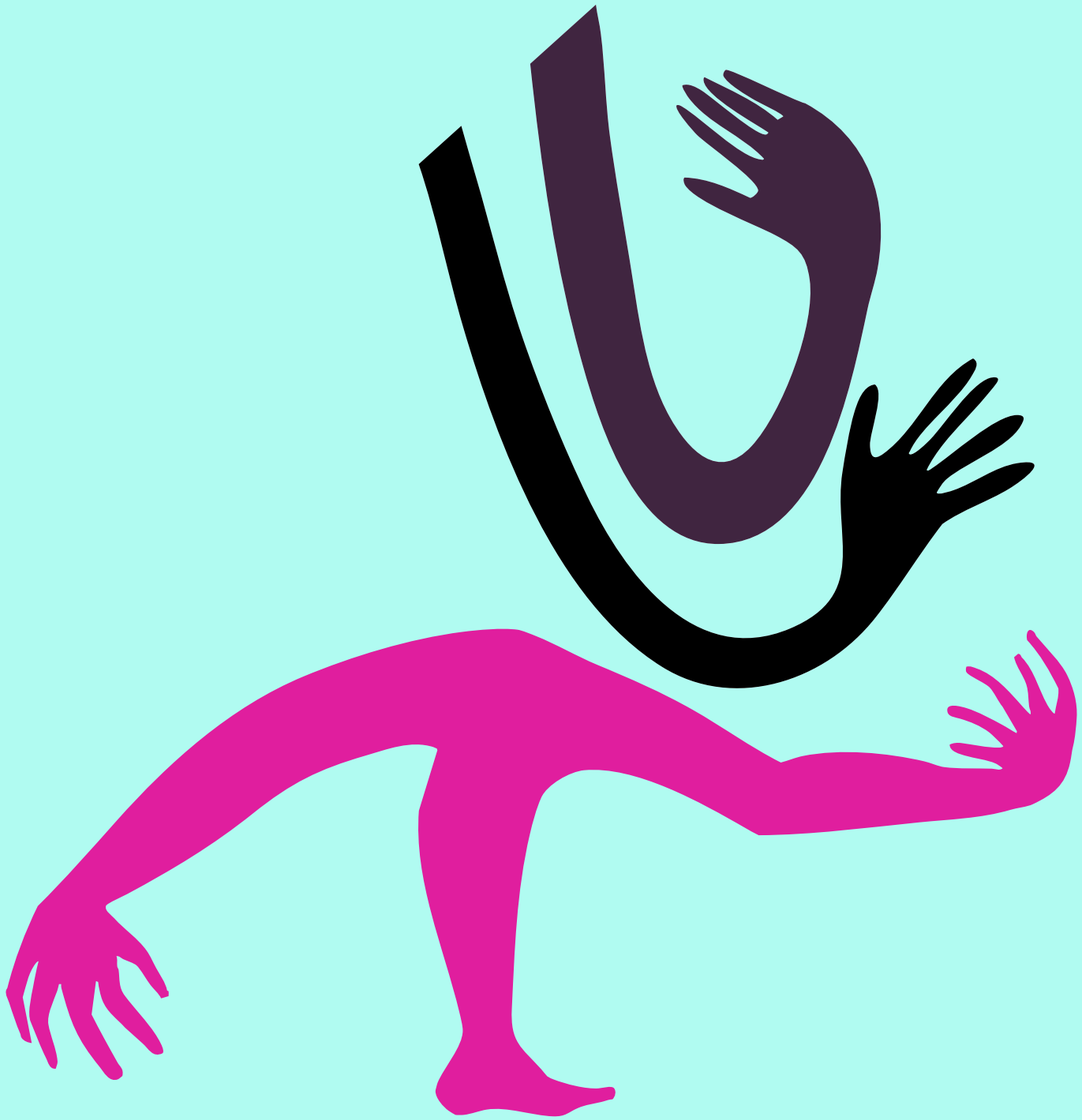
No. 8 Noviembre 2026



Nombrar las violencias

Una publicación de
y para mujeres con
discapacidad y aliadas

documenta



Sobre Documenta:

Documenta, es una organización de la sociedad civil que trabaja para transformar el acceso a la justicia en México.
Cuestionamos el uso desproporcionado del encierro, penal y no penal, como respuesta a problemáticas sociales vinculadas con la pobreza, la discapacidad, la salud mental y el
consumo de sustancias. Partimos de una convicción: el sistema de justicia, tal como funciona hoy, reproduce desigualdades, y las personas en contextos de mayor
exclusión son quienes más sufren el castigo institucional.
Creemos que la transformación ocurre cuando las personas conocen sus derechos, las comunidades se organizan y las instituciones cambian sus prácticas.

Sobre esta revista:

La revista colaborativa Visibilidad y Derechos para Todas es un proyecto semestral que busca ser un punto de encuentro para mujeres con discapacidad y aliadas, en el que comparten sus trabajos, reflexiones e historias de vida.

Bienvenida a este número que busca visibilizar las diferentes violencias que viven las mujeres con discapacidad.

¡Bienvenida a este número!

Equipo editorial

Contenidos

Ana Elia Soto

Fernanda Muraira Puentes

Giselle Montserrat Márquez Jiménez

Leticia Ortiz Martínez

Ruby Garza

Samantha Montalvo

Xochitl Ramírez Velasco

Edición

Nelly García

Diseño

Mara Hernández

Noviembre 2026

documenta

Índice

MaternAR en el bullicio
Ana Elia Soto 4

Sin Nombre 8
Fernanda Muraira Puentes

Cuerpos al margen del canon: discapacidad no visible y violencias cotidianas en la vida de una estudiante de posgrado
Giselle Montserrat Márquez Jiménez 12

La Frontera en el Cuerpo: Identidad, Violencia y el Umbral de la Resiliencia
Leticia Ortiz Martínez 16

Lo que no se escucha no se investiga
Ruby Garza 22

La violencia de los espacios públicos hacia mujeres con discapacidad; otras resoluciones y miradas de la movilidad con perspectiva feminista y de cuidados
Samantha Montalvo y Ana Elia Soto (Auroras Lavanda ONG) 26

Visibilizando la violencia contra las mujeres con discapacidad: una lucha por la dignidad y la justicia
Xochitl Ramírez Velasco 32

MaternAR en el bullicio

Por Ana Elia Soto

Maternar es salir a la calle
mientras aprendemos que también en el
transporte existe la violencia:
en un suspiro de fastidio,
en la voz que exige silencio,
en quien nos mira
como si ocupar dos asientos,
necesitar una pausa
o llorar ante el estruendo
fuera una ofensa personal.
Como si ella fuera una máquina.
Como si mi maternidad fuera un botón.
Como si pudiera apagar el miedo de mi hija
y también mi propia angustia.

No se dan cuenta que mi TOC me traiciona
calculando las paradas,
anticipando la crisis,
buscando una salida,
sosteniendo una mano
mientras mi mente corre en veinte direcciones.
No se dan cuenta de que yo también estoy
al límite.

En las plazas, en los parques,
en las filas interminables, en las reuniones:
la ciudad nos ofrece sus espacios
con una condición invisible
que sepamos habitarlos
como la mayoría espera.



Que no gritemos.

Que no aleteemos.

Que no interrumpamos.

Que no nos movamos demasiado.

Que no incomodemos a quienes
nunca han tenido que explicar
la manera en que existe su cuerpo.

La inclusión aparece en carteles,
anuncios, en redes,
pero no siempre en las banquetas ni en
los baños,
tampoco en las voces de quienes
atienden,
y menos en la impaciencia de quienes
observan.

Las reuniones donde se habla de ella
como si no estuviera presente.

El diagnóstico convertido en
sentencia.

La amenaza de excluirla
por no encajar en un sistema
que presume educar a todos por igual.

Soy madre,
disca,
gestora,
defensora,
investigadora,
negociadora,
experta improvisada
mientras el mundo me exige
una perfección imposible.

Maternar con un diagnóstico
neurodivergente
es reconstruir el día
entre olvidos, urgencias y sobresaltos,
hacer malabares con el tiempo
sin convertir mi agotamiento
en una prueba de que soy mala madre.

Maternar a una niña autista
es aprender sus señales,
respetar sus límites,
creerle cuando dice que duele,
acompañarla sin exigirle
que se vuelva otra persona
para poder ser amada.

A veces es una puerta que se cierra.
Un servicio que se niega.
Una persona que se burla.
Una mirada que deshumaniza.

Una institución que nos obliga
a demostrar una y otra vez
que nuestras necesidades son reales.

La violencia es el tiempo perdido
en defender derechos que ya existen,
el dinero que no alcanza,
la falta de espacios accesibles,
la soledad de criar
en una sociedad que celebra la diversidad
mientras castiga sus expresiones.

Y entonces comprendo:
no basta con enseñarle a mi hija
a sobrevivir en el mundo.

El mundo también tiene que aprender
a no violentarla.

Quiero un mundo
donde nadie confunda una crisis con un capricho,
donde el movimiento no sea motivo de vergüenza,
donde aprender no signifique obedecer
hasta desaparecer.

Mientras tanto,
seguimos.

No porque seamos invencibles,
sino porque merecemos existir
entre pensamientos que regresan,
llaves extraviadas,
días desordenados,
y diferentes formas de sentir
que no son una falla,
aunque tantas veces
nos hagan sentir culpables.

No necesitamos permiso
para ocupar las calles,
las escuelas,
los parques,
el transporte,
la vida.

Maternar no debería ser
una batalla por el derecho a existir.
Pero mientras lo sea,
también será la resistencia
que nombra la violencia,
que exige accesibilidad,
que construye redes,
que reclama justicia
y se niega a confundir sacrificio con amor.

Quiero que herede un mundo
donde pueda ser ella misma.





Sin Nombre

Por Fernanda Muraira Puentes

Estaba en la misma cama de hospital que ayer, probablemente en la misma cama en la que estaría mañana. Entre estudios de madrugada y sueños interrumpidos, ya no sabía si el laberinto blanco con olor a cloro estaba dentro de mi cabeza o era mi nuevo espacio cotidiano.

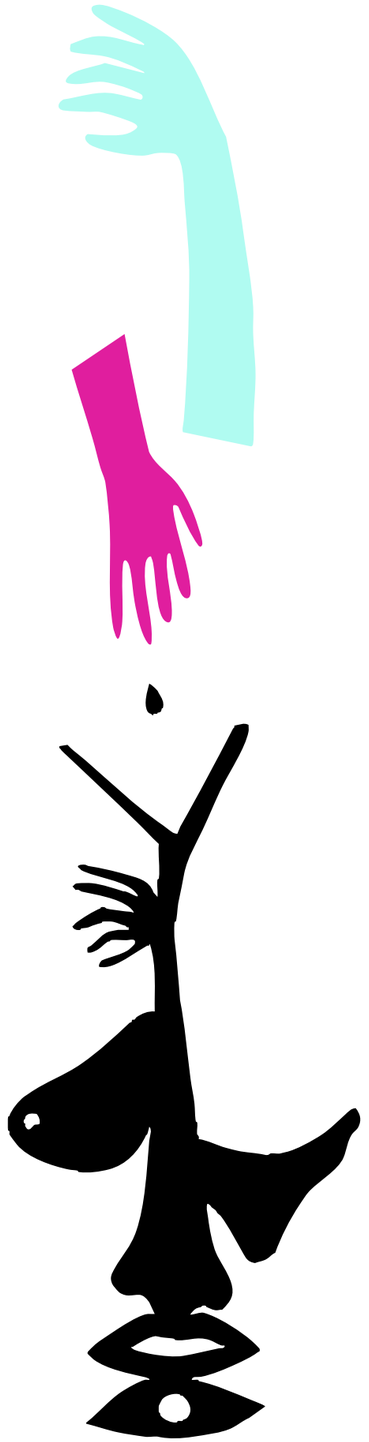
«Si fueras un hombre, estaría sumamente preocupado. Pero como eres mujer, tus síntomas son de esperarse.»

Esa frase fue suficiente para esclarecer mi situación actual: el conocimiento que tenía sobre mi propio cuerpo, las vivencias que me habían llevado al hospital, no era suficiente para la autoridad médica, en razón, entre otras cosas, de mi género.

El hospital como institución patriarcal no tardó en manifestarse de nuevo, ahora en la voz de otro médico varón.

«Deberías irte de vacaciones. ¿Por qué no aprovechas para viajar a Disney y dejas de perder el tiempo?»

Ante mi silencio cargado de incredulidad, trató de calmarme desesperadamente llamándome por un nombre que no era mío. Cuando por fin salió de la habitación, me encontré rumiando otro cuarto de hospital, con otro equipo de médicos, todos varones, unos cuantos meses atrás.



«Tus estudios son anormales, pero inespecíficos. Puedes hacerte estudios genéticos, pero mejor no gastes tu dinero en eso. De todas formas, es poco probable que encontremos algo.»

«Reconocemos que estás en una situación de discapacidad, pero no hay nada más que hacer por ti.»

La violencia médica es ante todo una injusticia epistémica. El conocimiento verdadero del cuerpo queda reservado para los habitantes de la torre de marfil, y la única manera de poder penetrar sus murallas es narrando tu propia vida en lenguaje médico. Tratando de convertirte en un sujeto neutral, legible para la ciencia. Un cuerpo que sufre en privado, desprovisto de personalidad y agencia. E importantemente, un sujeto sin marcas. Mientras más marcas, ya sean estas de género, raza, edad, capacidad o clase, menos legible. Y de todas formas, sin bata blanca esto nunca es suficiente.

«Si no eres médica, ¿por qué sabes tanto de estas cosas?»



«Investigar solo va a incrementar tu ansiedad, y con más ansiedad, te vas a provocar más síntomas.»

La violencia médica patriarcal no requiere de un género específico para ejercerse. Tanto médicas como médicos han querido invalidar mi experiencia con diagnósticos psiquiátricos que no tengo, se han aproximado con poca curiosidad a mi caso y se han rehusado a admitir su falta de herramientas para atenderme. Sin embargo, bastó la humildad epistémica de una médica para que pudiera llegar a mi diagnóstico global, el cual, irónicamente, era de una enfermedad rara mediada genéticamente.

Frenar la violencia médica requiere que nos cuestionemos desde dónde está articulada la institución médica, qué estamos entendiendo como cuerpos y enfermedad y a quiénes les estamos dando facultad epistémica dentro del hospital. Si bien la denuncia de la violencia es fundamental y la creación de justicia pasa por las consecuencias frente a la negligencia, resulta urgente una reforma estructural.

Porque mi historia no es un incidente aislado, mi historia representa la manera en la que se aborda a la mujer con discapacidad en el sistema médico. Mi historia es nuestra cotidianidad.







Cuerpos al margen del canon: discapacidad no visible y violencias cotidianas en la vida de una estudiante de posgrado

Por Giselle Montserrat Márquez Jiménez

Mientras escribo este texto estoy hospitalizada. Escribir es un decir, debido a que mi esposo es quien tiene la tarea de transcribir mis ideas. Tenía pensado abordar otra temática, pero de qué otro tipo de violencias podría hablar, si equilibrar la vida personal, académica y problemas de salud me expone constantemente a situaciones capacitistas que, entre otras cosas, dejan expuesto una tercera jornada y un trabajo de cuidados insuficiente para quien cuida y debe ser cuidado.

En la vida académica de una estudiante de posgrado, el ideal es que el doctorado se disfrute, pues es algo que sólo vivirás una vez. Sin embargo, cuando te enfrentas a espacios que aseguran ser incluyentes por tener una puerta de baño más amplia o un baño de todo género, lo cual desde luego no desmerezco, pero sin cambiar todo lo demás, como persona con discapacidad no lo vives igual que los demás.

Existen otras necesidades que podrían ajustarse a otro tipo de discapacidades, especialmente a aquellas no visibles y crónicas, tales como: la regulación de la iluminación, el ruido de los secadores de mano, menús incomibles cuando no tienes saliva, olores en los espacios cerrados o con poca ventilación,



rampas obstruidas por vehículos particulares, el uso de elevadores exclusivos por personas con plena capacidad, largas distancias que recorrer para llegar a un salón. Lo anterior significa estar constantemente al tanto de tu entorno, planificar los desplazamientos para llegar a los seminarios, buscar la infraestructura, ubicar salidas de emergencia.

Si eso no fuera suficiente, está el aspecto social: miradas condescendientes, incomprensión. La organización de los estudios de posgrado parece construida para un sujeto sin restricciones corporales significativas. El problema no es únicamente la enfermedad, sino la expectativa de "normalidad" sobre la que descansan los procesos académicos.

Finalmente, están las actividades propias del posgrado: lecturas largas en formato digital, uso de repositorios electrónicos, elaboración de textos, presentaciones y bases de datos; seminarios intensos y extensos donde tus manos no permiten tomar todos los apuntes. A pesar de que la información digital permite el acceso a contenidos, del mismo modo refleja que tenemos que recurrir a otras

herramientas tales como: inteligencia artificial, lectores de voz alta. Si bien estos recursos redistribuyen la carga de tareas, desde mi punto de vista, generan una nueva dinámica de poder. Me explico: generas una dependencia tecnológica que deriva en un deterioro cognitivo y resta tu capacidad de análisis. Dependes de tecnología que se equivoca, que tiene sesgos surgidos por la forma en que fueron desarrollados. Le damos autoridad epistémica. El ejemplo claro es la Inteligencia Artificial, que, a pesar de darle indicaciones claras de mis ideas, me contradice, afirmando que conoce más que yo.

Desde mi lugar de enunciación, al no ser una entusiasta de la inteligencia artificial, ni de su futuro prometedor y revolucionario, de modo que, me interrogo: ¿Qué sucede cuando delegamos procesos de lectura, síntesis o escritura a sistemas cuyo funcionamiento desconocemos?,¿Qué ocurre cuando una herramienta tecnológica corrige o contradice la experiencia de quien vive la discapacidad?, ¿Qué queda de la experiencia de escribir un trabajo académico cuando hay una mediación sociotécnica con la inteligencia artificial en aras de cumplir los estatutos de los programas académicos de posgrado?

Cierro estas líneas luego de varias pausas activas, sincerándome, mientras miro al techo y veo dormir a mi esposo en una pequeña cama de hospital, en medio de tratamientos, cuidados, segundas y terceras jornadas inconclusas y pendientes académicos que no dejan de merodear por mi mente. Me decido a concluir este texto porque las formas más frecuentes de violencia hacia las mujeres con discapacidad rara vez ocupan titulares. Irónicamente, estar en un hospital no solo comprometió mi salud, también me obligó a descansar y le dio un respiro a tantas exigencias y pendientes. Y sí, hoy comprendo que, descansar es político, que los cuidados son colectivos y debemos nombrar las violencias para promover el descanso. Son pequeñas exclusiones acumuladas que obligan a invertir más tiempo, más energía y más trabajo para alcanzar los mismos objetivos que los demás.

Visibilizar estas experiencias no busca solicitar privilegios ni reconocimientos excepcionales. Si no cuestionar las condiciones que convierten la diferencia corporal en desventaja social y recordar que la inclusión no se mide únicamente por la infraestructura disponible, sino por la posibilidad real de participar en igualdad de condiciones.

¡Nada sobre nosotras, sin nosotras!



La Frontera en el Cuerpo: Identidad, Violencia y el Umbral de la Resiliencia

Por Leticia Ortiz Martínez

La frontera entre México y Estados Unidos no es solo una línea divisoria, sino un "tercer espacio" donde el desarrollo económico choca con estructuras patriarcales de ambos países, exacerbando la violencia.

Marcando a la mujer con la incapacidad de un desarrollo pleno, entre el choque cultural y una sobrecarga de identidad, generando una liminalidad, sin pertenecer ni a sí mismas, como el caso de Neth, mujer que quedó atrapada en la frontera de dos naciones y por el daño generado desde corta edad ahora vive atrapada en la frontera corporal, buscando su propia identidad más allá de la territorialidad. ¿Pero qué marco a esa mujer?

La Violencia como Paisaje Cotidiano

Vivir en la frontera entre México y Estados Unidos no es solo habitar un espacio geográfico; es existir en una cicatriz donde chocan dos cosmovisiones, dos idiomas y, a menudo, dos formas distintas de ejercer violencia sobre el cuerpo femenino. La experiencia de estar siempre en el umbral, siendo ciudadana de una nación, pero percibida como extranjera en ambas, y luchando por un desarrollo personal que parece ser obstaculizado por un entorno hostil.

Neth no solo se enfrentó a barreras culturales, sino a una estructura de violencia sistémica y familiar. Cuando estos deben proveer la seguridad que no provee el entorno, siempre viviendo con incertidumbre, luchando por sobrevivir.

El Choque Cultural y la Violencia Institucional

El primer punto de quiebre en la vida de Net ocurre a los 10 años, cuando es trasladada a México. Este desplazamiento no solo implicó un cambio geográfico, sino una ruptura profunda en su continuidad identitaria. El desarraigo temprano interrumpió procesos fundamentales de desarrollo, generando una sensación de pérdida difícil de nombrar, pero profundamente arraigada en su experiencia emocional.

En el ámbito educativo, Neth enfrentó una forma de violencia institucional frecuentemente invisibilizada: la invalidación de su trayectoria previa. Al ser retrasada de grado, el sistema escolar no reconoció sus competencias ni su contexto, marcando el inicio de una narrativa interna de insuficiencia. Este evento no fue aislado; se convirtió en un punto nodal que impactó su autoconcepto y su desarrollo profesional posterior, consolidando la creencia de “no ser suficiente”.

El bilingüismo, que en otros contextos podría ser una herramienta de integración, operó en Neth como evidencia de fragmentación. Su dominio del inglés y el español no funcionó como puente entre culturas, sino como recordatorio constante de su no-pertenencia total. En lugar de habitar dos mundos, parecía quedar parcialmente excluida de ambos.

La Interseccionalidad de la Violencia

La historia de Neth no puede comprenderse sin considerar la intersección de múltiples formas de violencia. En el núcleo familiar, la presencia de un padre alcohólico y la victimización de la madre configuraron un modelo relacional atravesado por el abuso, la desigualdad y la normalización del sufrimiento. Desde una perspectiva de género, este entorno reproduce dinámicas patriarcales que refuerzan la subordinación femenina y la tolerancia al maltrato.

En la vida adulta, estas experiencias tempranas se reconfiguran en el ciclo de relaciones de pareja. La repetición de vínculos violentos no responde a una elección consciente, sino a mecanismos profundos donde lo familiar —aunque doloroso— resulta reconocible. En este sentido, la repetición puede entenderse como un intento inconsciente de reparación o como efecto de la normalización del abuso.

A nivel psicológico, Neth presenta sintomatología consistente con un sistema nervioso crónicamente activado en modo supervivencia. La ansiedad y la depresión emergen no como fallas individuales, sino como respuestas adaptativas a un entorno prolongadamente adverso. Asimismo, la dismorfia corporal refleja la internalización del rechazo externo: el cuerpo se convierte en el último territorio de conflicto, donde se inscribe la violencia vivida y se proyecta el juicio internalizado.

La Odisea del Desarrollo (Tijuana–San Diego)

La etapa formativa de Neth se caracteriza por un esfuerzo físico y emocional extremo: el cruce diario de la frontera entre Tijuana y San Diego para poder estudiar. Este tránsito constante simboliza no sólo una búsqueda de oportunidades, sino una lucha sostenida contra condiciones estructurales de desigualdad.



El agotamiento físico derivado de largas horas de traslado, sumado a la presión económica y emocional, impactó directamente en su desempeño académico. Y esto no puede entenderse como falta de capacidad, sino como el resultado de un contexto profundamente adverso. Este punto resulta crucial para desmontar narrativas meritocráticas simplistas que ignoran las condiciones materiales y psicológicas en las que se produce el aprendizaje.

Resiliencia y el “Empuje” Vital

A pesar de la acumulación de experiencias adversas, la historia de Neth no se reduce al sufrimiento. Su trayectoria también da cuenta de una fuerza vital persistente: un impulso hacia adelante que trasciende las limitaciones territoriales y contextuales. Este “empuje” no es ingenuo ni idealizado; es el resultado de múltiples procesos internos de adaptación, resistencia y búsqueda de sentido.

El proceso de Neth implica la recuperación progresiva de su agencia personal. Esto supone cuestionar las narrativas heredadas, romper ciclos intergeneracionales y redefinir su identidad desde un lugar más integrado. En este camino, el reconocimiento de su propio valor se convierte en un punto de inflexión.

La luz en el horizonte no radica en la negación del dolor, sino en la posibilidad de resignificarlo. Neth deja de posicionarse exclusivamente como víctima de sus circunstancias para asumirse como arquitecta de su propia estabilidad. Este cambio narrativo no elimina la herida de la frontera, pero la transforma en un espacio de conciencia, donde la integración —aunque compleja— se vuelve posible.

Conclusión

La experiencia de Neth ilustra el costo emocional del biculturalismo en contextos de desigualdad, así como la profunda imbricación entre factores sociales, familiares y psicológicos. La frontera, entendida como herida y tercer espacio, permite comprender cómo las identidades se configuran en tensión constante.

Sin embargo, también abre la posibilidad de pensar en la resiliencia como un proceso dinámico, donde incluso en escenarios adversos emerge la capacidad de reconstrucción. En última instancia, la historia de Neth no solo habla de fragmentación, sino también de la potencia humana para reconfigurar el sentido de pertenencia y construir, desde la complejidad, nuevas formas de habitar el mundo.







Lo que no se escucha no se investiga

Por Ruby Garza

Una mujer sorda llega a la fiscalía de Puebla la mañana siguiente a una agresión. Explica que es sorda. No la aceptan. Le entregan un papel escrito en español donde le dicen que debe volver acompañada de alguien "que pudiera hablar".

Leo esa escena una y otra vez. Ella no llegó sin recursos, llegó con su lengua. Quien no tenía cómo comunicarse era la institución. Y aun así, la que tuvo que irse sin respuesta fue ella.

Ese testimonio forma parte del informe que la Comunidad de Aprendizaje entre Mujeres con Discapacidad y Aliadas presentó ante la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) sobre la violencia contra las mujeres con discapacidad en México. Yo no escribo desde la experiencia de vivir con una discapacidad. Escribo desde cerca, desde el acompañamiento y desde la incomodidad de saber que esas puertas no se cierran solas. Por eso no quiero hablar por nadie. Quiero leer con cuidado lo que ellas dijeron y preguntarme qué nos toca a quienes estamos del otro lado de la ventanilla.

Lo primero que señalaron fue un silencio. Durante décadas, México no tuvo cifras oficiales sobre la violencia contra las mujeres con discapacidad; fue hasta la ENDIREH 2021 que el INEGI incluyó preguntas sobre discapacidad. Lo que no se mide no entra al presupuesto, ni a los protocolos, ni a la conversación pública. Cuando por fin se contó, el resultado fue que 70.1% de las mujeres con discapacidad ha vivido algún tipo de violencia a lo largo de su vida, frente a 66.7% de las mujeres sin discapacidad, y que casi la mitad, 49.7%, ha vivido violencia sexual.

Podría parecer que la distancia entre ambas cifras es pequeña. Pero el número dice cuántas mujeres vivieron violencia, no qué pasó después. No dice si alguien les creyó, si pudieron denunciar, si encontraron un refugio donde entrar. Ahí es donde la distancia se vuelve enorme. Aunque es importante también reconocer que denunciar y que te crean no es fácil para las mujeres y punto.

Tampoco alcanza a ver ciertas violencias que casi nunca aparecen en las campañas: que te esterilicen "para protegerte"; que te internen en un hospital psiquiátrico sin tu consentimiento; que un médico te diga, como le dijeron a una de las mujeres del informe, que trates bien a tu marido para que él te atienda bien. Son violencias que se esconden detrás de palabras como cuidado, tutela o protección. Por eso cuesta nombrarlas, y por eso importa tanto que las nombren las propias mujeres.

Es fácil decir que las mujeres con discapacidad son "más vulnerables". El informe permite leerlo de otra forma: no es que ellas sean frágiles, es que el entorno está construido para no recibirlas. Fiscalías sin intérpretes, cuando en todo el país había registro de apenas 80 intérpretes certificados para una comunidad de entre 87 mil y 100 mil personas usuarias de LSM. Notificaciones y sentencias sin lectura fácil. Edificios sin rampas. Refugios que, según un estudio de INMUJERES de 2015, eran inaccesibles en 80% de los casos. Y algo más grave: el Modelo de Atención en Refugios contempla la discapacidad psicosocial como criterio para canalizar a una mujer a un hospital psiquiátrico o a un centro de desintoxicación. Una mujer que huye de la violencia puede terminar encerrada en lugar de protegida. Nada de esto es una condición de las mujeres. Son decisiones, omisiones y presupuestos, y por eso mismo pueden cambiar.

Lo que las mujeres pidieron en la CIDH fue concreto: un diálogo con el Estado para construir una agenda contra la violencia con perspectiva de discapacidad, y un informe temático de la Comisión sobre México. No pidieron compasión. Pidieron que el Estado cumpla. Y cumplir significa cosas que se pueden verificar: intérpretes de LSM en fiscalías y refugios todos los días, no solo cuando alguien protesta; información, notificaciones y sentencias en lectura fácil, Braille y otros formatos accesibles; ajustes de procedimiento para que ninguna mujer sea descartada como testigo; refugios accesibles que no manden a nadie al encierro psiquiátrico; y leyes que ya existen, como la reforma de 2021 a la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, aplicadas fuera del papel.

A veces se dice que espacios como este sirven para "dar voz". El informe muestra que la voz ya estaba ahí: en LSM, en Braille, en una videollamada, en una denuncia que nadie quiso investigar. Lo que falta del otro lado es la disposición, y la obligación, de entender.





La violencia de los espacios públicos hacia mujeres con discapacidad

Por Samantha Montalvo y Ana Elia Soto — Auroras Lavanda ONG

Si bien la movilidad y el transporte son dimensiones distintas que se interconectan, la perspectiva de los cuidados opera como una ligadura fundamental de ambas dentro del derecho a la ciudad. Nuestra postura no le resta importancia a la arquitectura ni al diseño universal; sin embargo, resulta indispensable extender la mirada hacia cómo las mujeres "locas" o con discapacidades nos movemos y habitamos el territorio. Al desplazar el foco de las barreras físicas hacia la experiencia vivida, emergen aristas complejas e igual de determinantes que las soluciones puramente espaciales o de accesibilidad motriz.

Las locas-discas funcionamos como el micelio que traduce y señala el horror social. Frente a las violencias urbanas, buscamos maneras concretas de reducir el dolor agudo que atraviesa las calles. Observamos cómo, entre mujeres con diversos tipos de discapacidad, batallamos a diario para permanecer en los lugares públicos. Frente a esta hostilidad,construimos alternativas comunitarias de cuidado en medio del caos y reconocemos que esto no es un ideal ni debería ser la norma, pero en el contexto actual es una necesidad vital. Requerimos herramientas políticas y afectivas para jugar, divertirnos, gozar y dejar de concebir la existencia únicamente como un combate para resistir las violencias.

La sociedad busca en la locura una fuga o un respiro, pero habitualmente invisibiliza lo insostenible de vivir bajo el estigma y la exclusión. Por ello, nuestra propuesta metodológica trasciende la adaptación funcional del entorno para centrarse en la reapropiación del espacio urbano y digital a través del afecto, el juego, la contemplación y el cuidado colectivo.



1. Definición Poblacional y Formato de Intervención

Población participante: Grupos de 9 a 15 participantes por taller, dirigidos a mujeres cis, mujeres trans y demichicas / personas no binarias con discapacidad física, psicosocial, y maternidades discas.

Formatos de aplicación:

Talleres ambulantes de única sesión: Mediante intervenciones territoriales intensivas con una duración de 3 horas.

Laboratorios de profundización: Procesos formativos y de acompañamiento estructurados en 5 sesiones.

2. Desarrollo Metodológico: Fases y Herramientas Concretas

La metodología está articulada en base a la observación ambiental, el diálogo crítico, la producción gráfica colectiva y el apoyo mutuo en las siguientes etapas consecutivas:

Fase 1:

Reconocimiento Específico y Biodiversidad Nativa de Nuevo León

Se inicia con un dispositivo pedagógico basado en 5 libros ilustrados sobre flora, fauna y hongos nativos de Nuevo León (aves, plantas, árboles, insectos y hongos). Las participantes seleccionan especies con las que se identifican, respondiendo a detonantes reflexivos: ¿cuáles especies reconocen?, ¿cuáles no imaginaban que habitaban el territorio?, ¿qué animal nativo serían y cómo sobrevivirían en medio de la contaminación urbana? ¿Cuál crees que es el mayor peligro al que se enfrentan las especies nativas en nuestro estado hoy en día?

Este ejercicio permite encarnar la resistencia de la naturaleza local frente al despojo urbano.



Fase 2:

Problematización de la Contaminación, Duelo Ecológico y Diálogo de Violencias

Se reflexiona sobre el impacto de la contaminación ambiental en la salud mental y los efectos psicológicos del colapso ecológico. Posteriormente, se abordan las violencias urbanas diarias. A través de la elaboración de un fanzine reflexivo, las participantes realizan cuatro ejercicios creativos:

Checklist de avistamientos cotidianos: Guía para registrar la presencia de flora, fauna y hongos durante sus trayectos diarios (casa, trabajo, escuela, hospital).

Cuerpo-Cartografía: Mapeo gráfico de las sensaciones, dolores, violencias y memorias registradas en el propio cuerpo al transitar la ciudad.

Colonia-Cartografía: Mapeo del entorno inmediato identificando barreras urbanas, zonas de riesgo y lugares de refugio.

Carta de Duelo Ecológico: Redacción de una carta dirigida a un árbol, planta o espacio verde podado o destruido por las inmobiliarias en sus comunidades, canalizando el dolor comunitario y la pérdida del territorio.

Fase 3:

Trazado de Rutas de Cuidado y Antiespecismo

Se colectivizan y cuestionan los patrones tradicionales de movilidad. Se descentraliza la visión androcéntrica del viaje único (hogar-trabajo) para mapear las rutas complejas de cuidado:

Desplazamientos hacia guarderías, kínderes, escuelas, centros de rehabilitación y visitas frecuentes al hospital (tanto por salud propia como por el cuidado de familiares con discapacidad).



Redes de apoyo informal: Desplazamientos para acompañar a amigas o familiares en crisis o enfermedad, visibilizando la precariedad del transporte público (frecuencias deficientes, falta de unidades, falta de rampas y demoras ante emergencias).

Perspectiva antiespecista: La movilidad se expande hacia el cuidado de otras especies mediante el diseño e instalación de jardines polinizadores, concibiendo el espacio público como un hábitat compartido.

3. Extensión Digital: Redes de Autogestión y Cuidado Comunitario

Reconociendo que las barreras físicas y las violencias de la movilidad urbana se extrapolan al espacio digital (donde con frecuencia las mujeres discas y locas son fetichizadas o aceptadas solo desde el entretenimiento), la metodología extiende sus herramientas hacia comunidades virtuales seguras y autogestionadas.

A través de grupos de mensajería y redes comunitarias se realiza:

Registros y avistamientos compartidos: Intercambio continuo de hallazgos de flora/fauna nativa y fanzines de poesía visual.

Acompañamiento y gestión de salud: Redes de recomendación de ginecólogas, psiquiatras, clínicas, especialistas y terapeutas libres de violencia capacitista y de género.

Red de emergencia y acompañamiento: Protocolos comunitarios de apoyo mutuo en situaciones de crisis de salud mental, necesidades de aborto seguro o emergencias económicas/medicas.

Esta metodología logra transformar la vivencia de la movilidad porque pasa de ser un tránsito hostil y desgastante a convertirse en una experiencia de reconexión territorial, desahogo colectivo, justicia ambiental y creación de alianzas comunitarias duraderas para la supervivencia y el gozo.

Queremos dejar de combatir, no porque sea algo malo. Sino porque tenemos que seguir sosteniendo el gozo; porque a través del juego también descubrimos nuevas formas de vivir con esperanza.







Visibilizando la violencia contra las mujeres con discapacidad: una lucha por la dignidad y la justicia

Por Xóchitl Ramírez Velasco

¿Qué sucede cuando una mujer necesita atención médica y las instituciones que deberían protegerla no responden? ¿Qué ocurre cuando, además de enfrentar una condición de salud, tiene que luchar para que crean en su palabra y respeten sus derechos? No son preguntas abstractas para mí. Soy Xóchitl Ramírez Velasco, mujer indígena zapoteca, madre de un hijo con discapacidad auditiva y defensora de derechos humanos, Licenciada en Administración de empresas, originaria de Miahuatlán de Porfirio Díaz, Oaxaca y crecida en Puerto Escondido, Oaxaca. Mi historia me ha enseñado que la violencia contra las mujeres con discapacidad no siempre deja marcas visibles. A veces se esconde en una puerta que no se abre, una necesidad que se ignora o una voz que nadie considera importante escuchar.

Durante mi injusta prisión preventiva, las crisis convulsivas relacionadas con mi epilepsia se intensificaron y enfrenté dificultades para recibir atención médica adecuada. Vivir esa experiencia me permitió comprender de manera dolorosa que la violencia institucional también puede manifestarse mediante la indiferencia y la falta de atención a nuestras necesidades. Cuando una mujer requiere cuidados y estos no se garantizan, su dignidad queda expuesta a una situación de profundo desamparo.

Mi experiencia me hizo mirar de otra manera las violencias que enfrentan otras mujeres con discapacidad. Una crisis convulsiva no debería confundirse con indisciplina; una discapacidad auditiva no debería condenar a nadie al silencio por falta de



intérpretes; una discapacidad física no debería impedir el acceso a un servicio. Sin embargo, cuando las instituciones no cuentan con accesibilidad, preparación ni sensibilidad, las barreras se convierten en formas de exclusión que pueden vulnerar derechos fundamentales. La violencia también aparece cuando se duda de la palabra de una mujer por su discapacidad, cuando se le considera incapaz de tomar decisiones o cuando se le niega la oportunidad de participar en su propia defensa. En los espacios de privación de la libertad, estas omisiones pueden tener consecuencias especialmente graves: la falta de medicamentos, atención especializada y comunicación accesible puede comprometer la salud, la integridad y la posibilidad de ejercer derechos. Ninguna mujer debería tener que demostrar que merece atención, respeto o justicia.

A esta realidad se suma la discriminación que vivimos las mujeres indígenas. Cuando el género, el origen étnico, la discapacidad y la pobreza se cruzan, las desigualdades pueden profundizarse. No todas enfrentamos las mismas barreras, pero muchas compartimos una experiencia: tener que esforzarnos más para ser escuchadas y reconocidas como personas con derechos.

Como madre de un hijo con discapacidad auditiva, también he conocido las dificultades que persisten en la educación y en los espacios públicos. La falta de

herramientas de comunicación y de condiciones accesibles limita la participación y afecta a las familias. Por eso sé que la inclusión no puede depender de la compasión ni de la buena voluntad de otras personas. Debe garantizarse mediante acciones concretas.

También debemos hablar de la violencia económica. Cuando se cierran las puertas del empleo, se niegan oportunidades para emprender o se presupone que una mujer con discapacidad no puede valerse por sí misma, se restringen su autonomía y su proyecto de vida. La exclusión no está en nuestros cuerpos: está en las barreras sociales e institucionales que impiden nuestra participación en igualdad de condiciones.

Frente a estas realidades, necesitamos más que discursos sobre inclusión. Necesitamos atención médica oportuna, mecanismos accesibles de denuncia, intérpretes cuando se requieran, ajustes razonables, oportunidades económicas y autoridades capaces de escuchar sin prejuicios. También necesitamos que nuestras experiencias sean tomadas en cuenta para identificar las fallas institucionales y transformar las prácticas que reproducen la violencia.

Escribo desde mi historia, pero no quiero que mi voz se quede únicamente en el dolor. Quiero que sirva para abrir conversaciones, cuestionar las injusticias y recordar que las mujeres con discapacidad somos mucho más que las violencias que enfrentamos. Somos mujeres con proyectos, conocimientos, capacidades y derecho a decidir sobre nuestras vidas. No queremos que hablen por nosotras. Queremos que nos escuchen, que crean en nuestra palabra y que la justicia también llegue hasta nosotras.

Visibilizar la violencia significa dejar de normalizar la indiferencia. Significa comprender que ninguna discapacidad, ningún origen indígena y ninguna condición de salud justifican el abandono, la discriminación o la negación de derechos. Mi esperanza es que nuestras voces no solo ocupen un espacio en una revista, sino que contribuyan a transformar las instituciones y la sociedad. Porque la justicia no será completa mientras una mujer tenga que luchar para que reconozcan su dignidad. Y porque todas, con o sin discapacidad, tenemos derecho a vivir libres de violencia, con autonomía, igualdad y justicia.

Conoce a nuestras autoras

Ana Elia Soto

Forma parte de la comunidad disca y es madre de infancias autistas y con TDAH. En Auroras Lavandas se desempeña como tesorera y tallerista, y desde el trabajo comunitario diseña talleres de educación financiera y de salud reproductiva con perspectiva de género e infancias. Busca contribuir a la construcción de espacios de autonomía, dignidad y justicia social para personas con discapacidad psicosocial, mujeres, infancias, adolescencias y personas LGBTQ+, a través de la planeación financiera, la tecnología y la gestión comunitaria.

Auroras Lavanda

Es una organización dedicada a la visibilidad loca, las maternidades y las poblaciones migrantes. A través de narrativas exploratorias y arteterapia, trabaja en la creación y el fortalecimiento del tejido social en comunidades en situación de vulnerabilidad.

Fernanda Muraira

Licenciada en Sustentabilidad Ambiental por la Universidad Iberoamericana. Durante sus estudios lideró el primer Grupo de Trabajo de Discapacidad, Accesibilidad e Inclusión de esa universidad, cuyos esfuerzos culminaron en la creación de la Coordinación de Atención a la Discapacidad, la segunda instancia de este tipo en una universidad privada del país. En 2024 participó en el Encuentro Universidades Seguras, organizado por el Copred, para difundir los logros del grupo.

Giselle Montserrat Márquez Jiménez

Licenciada en Administración, maestra en Sociología de la Salud y doctoranda en Estudios Críticos de Género en la Universidad Iberoamericana, donde recibió la Beca de Excelencia Académica. Cuenta también con la beca de posgrado de la SECIHTI. Desde la autoetnografía y el concepto de capacitismo algorítmico, su escritura examina cómo las infraestructuras sociotécnicas y los chatbots de inteligencia artificial median la vida cotidiana de los cuerpos autoinmunes. Trabaja en recursos humanos y desarrolla Consultoría 56%, proyecto incubado en la IBERO y enfocado en la inclusión laboral y el acompañamiento a mujeres que enfrentan retos profesionales no visibles.

Leticia Ortiz Martínez

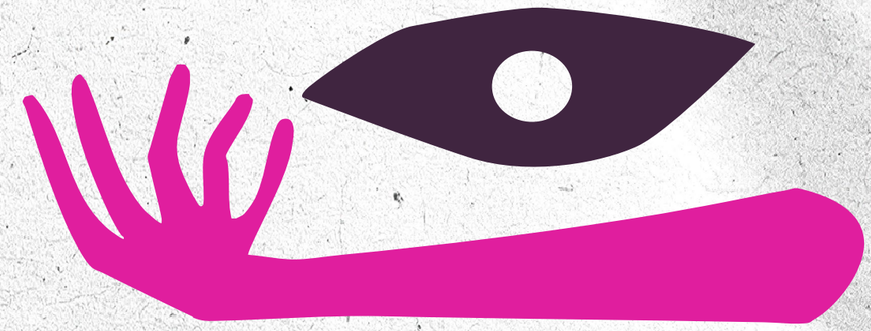
Psicóloga por la UNAM (FES Iztacala), titulada con mención honorífica, con experiencia clínica en trauma, intervención en crisis y terapia sistémica. Colabora en espacios de defensa de los derechos de mujeres y personas con discapacidad.

Ruby Garza

Recién egresada de Periodismo por la UAEH. Le interesan los derechos humanos, la justicia social y el arte.

Xóchitl Ramírez Velasco

Mujer indígena zapoteca, originaria de Miahuatlán de Porfirio Díaz y criada en Puerto Escondido, Oaxaca. Es licenciada en Administración de Empresas y madre soltera de un joven con discapacidad. Defensora de derechos humanos con más de 20 años de trabajo comunitario, ha impulsado proyectos de salud comunitaria, prevención de la violencia de género, empoderamiento económico y defensa del territorio. Fue acusada injustamente y vivió un proceso de prisión preventiva, experiencia que fortaleció su compromiso con la justicia y la dignidad. Forma parte de organizaciones civiles y redes defensoras de derechos humanos en México, desde donde promueve la inclusión, el acceso a la justicia y una vida libre de violencia para todas las mujeres.



www.documenta.org.mx

 Documenta A.C.

 Documenta_ddhh

 Documenta A.C.

 Documenta A.C.