

MONOGRAFÍAS FEMINISTAS

No. 5
SEPTIEMBRE
2025

In Mujeres

INSTITUTO
DE LAS
MUJERES

Juventud





© shutterstock

«Ya no estamos solas, ya no somos pocas,
y ya no aceptamos el silencio como destino»

Albanta San Román

Actriz, escritora y divulgadora



Revista In_Mujeres

ES UNA PUBLICACIÓN EDITADA POR:
INSTITUTO DE LAS MUJERES
C/Pechuán, 1
28002 - Madrid

DIRECTORA DE LA REVISTA:
Cristina Hernández Martín
Directora del Instituto de las Mujeres

COORDINADORA DE LA EDICIÓN:
María Vázquez Sellán
Subdirectora General de Estudios y Cooperación

CONSEJO DE REDACCIÓN:
Ana Blanco-Magadán Orta
Pilar Blázquez Gómez
M.ª Isabel García Calvo
Marina Martínez de Marañón Yanguas

ILUSTRACIÓN DE PORTADA:
@mevde · María Vaquero

FOTOGRAFÍA E ILUSTRACIONES:
INJUVE
72kilos
freepik.es
shutterstock
Lauraárbol
Sara Castro García
Bibliothèque Nationale de France
Galleria degli Uffizi
MET Museum

CONSEJO DE REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN:
C/Pechuán 1, 28002 Madrid
Telf.: (+34) 91 452 86 83

SUSCRIPCIONES REVISTA ELECTRÓNICA:
revista@inmujeres.es
www.inmujeres.gob.es

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
Editorial MIC
www.editorialmic.com

IMPRIME:
Editorial MIC
Telf.: 902 27 19 02



Catálogo de publicaciones
de la Administración General del Estado
<https://cpage.mpr.gob.es>
Nipo Papel: 050-22-040-7
eNipo: 050-22-041-2
Depósito Legal: M-26059-2022



In_Mujeres no se hace responsable de las opiniones expresadas en los artículos publicados. Solo se considerarán opiniones de *In_Mujeres. Monografías feministas* aquellas que vayan suscritas por su directora o aparezcan en forma de editorial. Se podrán reproducir total o parcialmente los trabajos publicados en *In_Mujeres*, citando la procedencia y solicitando la autorización de la revista.

QUEDA PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE ESTA PUBLICACIÓN, POR CUALQUIER MEDIO FÍSICO O ELECTRÓNICO, SIN CITAR LA PROCEDENCIA.

Sumario

6. Saludo de la directora



10. Mujer_es ARTÍCULO *Laura Lobato Escudero* — Las personas jóvenes en España: Informe Juventud



19. Mujer_es ARTÍCULO *Marina Asensio Vázquez* — Mujeres jóvenes y las barreras a la vivienda



24. Mujer_es ARTÍCULO *Pilar Blasco Climent* — Participación política y mujeres jóvenes

30. Mujer_es REPORTAJE *Lucía Selas y Paula Quintana* — Empleo y juventud: desigualdades y precariedad



56.

Mujer_es
ARTÍCULO
Monica Branni Saliner

Chicas, exploración
del placer y
revolución sexual



36.

Mujer_es
REPORTAJE
Sara Castro García

8M, las mujeres
jóvenes alzan la voz



71.

Mujer_es
ARTÍCULO
Beatriz Mata García

Más allá del silencio:
una mirada a la
salud mental

44.

Mujer_es
ARTÍCULO
Albanta San Román

Cultura es nombre
de mujer



76.

Mujer_es
ARTÍCULO
Paula Roldán

Amor(es): ¿antídoto
contra las violencias?

50.

Mujer_es
ARTÍCULO
Helena Sotoca

La mujer bella:
un imposible
subjetivo

63.

Mujer_es
ARTÍCULO
Manuel Rodríguez Gago

Masculinidad
y juventud





POR _ *Cristina Hernández Martín*

Directora del Instituto de las Mujeres

Nuestra sociedad necesita de una juventud comprometida y feminista

E

l feminismo ha sido un motor clave en la construcción de democracias más justas y equitativas. Al desafiar las estructuras de poder y las normas sociales que perpetúan la desigualdad, ha logrado avances significativos en la promoción de los derechos de las mujeres. A través de la visibilización de demandas y necesidades que habían sido ignoradas o silenciadas, el feminismo ha impulsado cambios legislativos, culturales y sociales que han mejorado la vida de las mujeres.

Sin embargo, a pesar de los avances logrados en los últimos años, la lucha por la igualdad sigue siendo un desafío. Debemos garantizar la igualdad y la libertad para todas las mujeres.

Es alarmante observar cómo resurgen discursos que buscan limitar los derechos de las mujeres, que niegan la validez del conocimiento científico y desestiman los valiosos aportes de la ciencia y del feminismo, ambos pilares fundamentales para el avance de nuestra democracia.

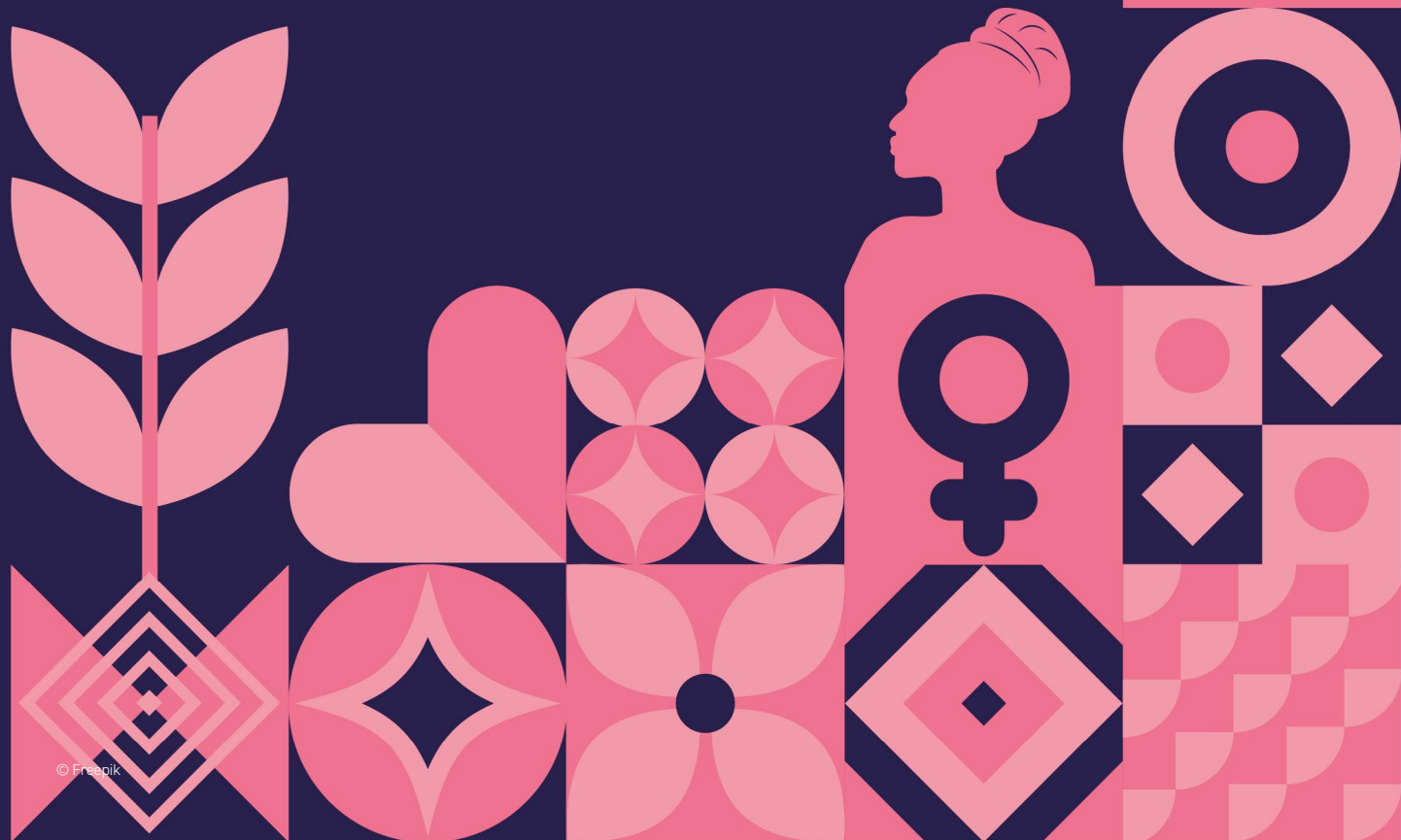
El feminismo constituye la mayor fuerza transformadora, es crucial y urgente, especialmente en estos tiempos convulsos que estamos viviendo, caracterizados por una reacción que pretende revertir los avances conquistados.

Frente a esta oleada de descrédito sin precedentes contra el feminismo, es indispensable que la juventud se involucre. Desde el cuestionamiento de la realidad, las personas jóvenes proporcionan perspectivas novedosas para abordar los nuevos retos, liderar el cambio e inspirar a otras a unirse. Así queda reflejado en el artículo de Sara Castro, donde queda patente la participación de la generación Z en la manifestación feminista del 8M en Madrid.

Apostar por un número dedicado a las mujeres jóvenes no es solo un gesto simbólico, sino una necesidad urgente en el contexto actual. Esta generación de mujeres enfrenta una serie de desafíos estructurales que limitan su autonomía, bienestar y seguridad.

Tal y como nos destaca Laura Lobato en su artículo, entre las principales preocupaciones de la juventud se encuentran la precariedad laboral, las barreras para acceder a una vivienda digna, la creciente misoginia digital y cómo todo ello afecta a la salud mental. Visibilizar estas problemáticas resulta esencial para comprender toda forma de desigualdad que enfrentan, así como para impulsar políticas públicas que respondan adecuadamente a sus necesidades desde una perspectiva feminista e interseccional.

«El feminismo constituye la mayor fuerza transformadora, es crucial y urgente, especialmente en estos tiempos convulsos que estamos viviendo, caracterizados por una reacción que pretende revertir los avances conquistados»



«Entender sus preocupaciones
implica necesariamente
incorporarlas como parte
fundamental de una agenda
feminista con mirada de futuro»

Este número nace con la intención de amplificar sus experiencias y reflexiones. Las mujeres jóvenes, desde distintos ámbitos, están señalando los límites del sistema actual y proponiendo nuevas formas de vivir, trabajar, habitar y relacionarse. Por ello, este espacio pretende ser una plataforma de escucha activa y reflexión colectiva, donde se abandone toda mirada paternalista y sus demandas ocupen el lugar que merecen dentro de los debates sociales y políticos.

Entender sus preocupaciones implica necesariamente incorporarlas como parte fundamental de una agenda feminista con mirada de futuro. Sus luchas, ideas y propuestas son clave para seguir avanzando hacia una sociedad más justa e igualitaria que perdure en el tiempo. Reconocer de dónde venimos haciendo genealogía feminista resulta de vital importancia; pero no olvidemos, tampoco, hacia dónde queremos ir.

La ausencia de referentes femeninos ha sido una constante en la vida de las mujeres. Reconocer y visibilizar el talento de las mujeres es también reconocer su papel en la construcción de nuestra identidad. A través de la cultura se educa en valores como la igualdad, la diversidad, la equidad o la justicia social, imprescindibles en el fortalecimiento de las sociedades democráticas como la nuestra, así nos lo recuerda en su artículo Albanta San Román.

En su artículo Pilar Blasco nos recuerda que las mujeres siguen enfrentando múltiples barreras estructurales que dificultan su acceso y estancia en los espacios de toma de decisiones. La ausencia de referentes, la desigualdad en el acceso al poder y las críticas a las que están sometidas, constituyen algunos de los principales obstáculos a los que las mujeres jóvenes tienen que hacer frente. Si las mujeres no participan dejan de estar representadas, y por tanto son invisibilizadas.

Otra de las cuestiones que más preocupa a la juventud, es el ámbito laboral. Lucía Sela y Paula Quintana, ofrecen un análisis detallado de la situación desigual y precaria que enfrentan las jóvenes en el mercado laboral. Las barreras laborales que enfrentan no solo limitan su crecimiento profesional, sino que también afectan a su autonomía, un pilar esencial para el ejercicio pleno de sus derechos. Este artículo es especialmente valioso por la inclusión de testimonios en primera persona, que permiten conocer sus principales preocupaciones y cómo las enfrentan.

En este sentido, Marina Asensio, señala la interconexión crucial entre la precariedad laboral y las dificultades para acceder a una vivienda, un binomio que afecta especial-

mente a las mujeres jóvenes. La precariedad laboral no solo limita las oportunidades en el ámbito del empleo, sino que también obstaculiza el acceso a una vivienda digna y segura, condicionando así el proceso de emancipación y el ejercicio pleno de la independencia personal.

El género también es un factor clave en la salud, como nos señala Beatriz Mata, psicóloga experta en violencia de género y trauma en esta monografía. El bienestar emocional y psicológico es un tema esencial y complejo, especialmente en un contexto donde las presiones sociales, las expectativas culturales, la influencia de las redes sociales y las barreras económicas y educativas tienen un impacto profundo en la salud mental de las personas.

Otro tema trascendente que abordamos en este número, es la imagen y su relación con el ideal de belleza. Helena Sotoca, realiza un recorrido histórico a través del arte para entender cómo se ha construido y perpetuado el canon de belleza patriarcal. Es fundamental desmontar este modelo y reconocer su subjetividad por el impacto que tiene en la salud mental y la economía de las mujeres. Las redes sociales transmiten y amplifican estos ideales, afectando especialmente a las jóvenes.

Monica Branni hace una interesante reflexión sobre la sexualidad de las mujeres jóvenes. Los tiempos están cambiando y cuando las mujeres reclaman su sexualidad, reclaman también su derecho a vivir plenamente, a ser libres y a decidir sobre sus propios cuerpos. Por su parte, Paula Roldán nos muestra en su artículo algunos datos sobre el consumo de pornografía, invitándonos a reflexionar hacia un cambio de paradigma en las relaciones interpersonales.

No podemos terminar este recorrido sin reflexionar en torno a la masculinidad que es una cuestión estratégica para quienes queremos una sociedad justa. Y Manuel Rodríguez nos presenta un análisis sobre esta temática en los hombres jóvenes.

Les invito a descubrir este nuevo número de nuestra revista, donde el feminismo, como fuerza colectiva, genera unión en la lucha por la igualdad. Este espacio está dedicado a las mujeres jóvenes: a sus voces, sus ideas y sus acciones, que serán las que marcarán el futuro del movimiento.

Sigamos adelante, porque el feminismo requiere de reflexión, debate, diálogo, consenso y unión. Para honrar el legado de las que estuvieron, fortalecer a las que estamos y allanar el camino para las que estarán. ■



POR *Laura Lobato Escudero*

Directora del Observatorio de la Juventud, INJUVE

Las personas jóvenes en España: una fotografía a partir del Informe Juventud en España 2024, entre la emergencia y la resiliencia

En 2024,

coincidiendo con el 40 aniversario de su primera edición, se publicó el *Informe Juventud en España* (IJE). Este informe, de periodicidad cuatrienal, se basa en el análisis de los resultados de la Encuesta de Juventud 2023 (EJ2023) (INJUVE, 2025b) por parte de personal investigador, especialistas en juventud bajo la coordinación científica del Catedrático Carles Feixa y con el apoyo técnico del Observatorio de la Juventud (INJUVE). Estos datos permiten realizar una fotografía de la juventud en España al abordar cuestiones que van desde los procesos transicionales tradicionales de la juventud (educación, empleo o emancipación), valores y política (democracia, ideo-

logía o identidades) o cuestiones que atraviesan especialmente a la juventud actual, como el género, el ámbito digital o la salud mental (Feixa, 2025). Algunas de las novedades de esta edición son la representatividad de las personas jóvenes de origen extranjero y del ámbito rural, la ampliación de la muestra más allá de la consideración de jóvenes, es decir, hasta los 34 años¹, la comparación con las personas jóvenes en Europa o el análisis histórico de estos cuarenta años. Además, por primera vez y con el fin de promover la investigación en juventud, se puede acceder a los microdatos, tablas de cruces de la encuesta y visualizador de datos en abierto. Pero, ¿cuál es la situación de la juventud actual?, ¿qué preocupaciones tiene? Para tratar estas cuestiones, en primer lugar, se abordarán los hitos transicionales (educación, empleo y emancipación) para, a continuación, resaltar algunas características de la juventud actual (identidades, ámbito digital y salud mental).

¹ En este artículo se abordará la juventud entre los 15 y 29 años.

Quiero agradecer su trabajo a Sebastián Molina, responsable de Estadística, y a Juan González, de la Biblioteca del Observatorio, sin el cual no podría haber redactado este artículo.

INFORME JUVENTUD EN ESPAÑA 2024

*Entre la emergencia
y la resiliencia*

CUBIERTA DEL INFORME
JUVENTUD EN ESPAÑA 2024
(INJUVE)



injuve

SOMOS LA GENERACIÓN INQUILINA

VIVIMOS EN CASAS
MUY CARAS Y QUE
NO SON NUESTRAS.

Y EL SALARIO
NO SIEMPRE
NOS LLEGA.

NOS SOBRA MES
AL FINAL DEL
SUELDO.



UN SISTEMA EDUCATIVO POLARIZADOR, CON UNA MARCADA BRECHA POR TITULARIDAD DE CENTRO Y POR GÉNERO DEL ALUMNADO

En el ámbito educativo se está experimentando una polarización en el reparto del alumnado en los diferentes niveles educativos, distribuyéndose a modo de reloj de arena: una representación estrecha en los niveles educativos medios, una amplia cúpula de estudios superiores y con un tamaño intermedio en los estudios primarios. Cabe destacar, además, que la tipología de centro educativo en el que se cursaron los estudios primarios (público vs concertado/privado) incide en el nivel de estudios máximo alcanzado: el 66,18 % del estudiantado de centro privado o concertado alcanzó niveles de educación terciaria, frente al 45,30 % del público (EJ2023).

Junto con este fenómeno, el sistema educativo sigue experimentando una brecha de género: ellas suponen más del 56 % de las matrículas de grado y máster y superan el 50 % de las matrículas de doctorado (MCIU, 2024); mientras que en los niveles educativos más bajos hay una diferencia de nueve puntos porcentuales superior de hombres jóvenes (EJ2023). No obstante, este mayor nivel académico de las mujeres jóvenes que se viene experimentando desde hace años no se refleja en el ámbito laboral, en parte, por la elección de las ramas formativas. Por ejemplo, según los datos de FP de EDUCABASE para el curso 2022-2023 se detecta en todos los niveles una mayor presencia de hombres matriculados en ámbitos técnicos o relacionados con las TIC –que en muchos casos cuentan con mayor demanda en el mercado labo-

ral o mayor salario–, frente a las mujeres que se matriculan más en ámbitos del sector servicios o de cuidados. Este fenómeno también se repite en los niveles superiores: la presencia de ellos es mayor en disciplinas como Ingenierías, Arquitectura ² y las STEM, mientras que ellas tienen mayor presencia en Humanidades ³, Ciencias Sociales ⁴ y de la Salud ⁵ y, en esta última, en grados de Logopedia (91,5 %), Enfermería (80,6 %) y Psicología (79,5 %) (MCIU, 2024).

LA SITUACIÓN DE LA JUVENTUD EN EL MERCADO LABORAL HA MEJORADO, AUNQUE ESTA SIGUE SIENDO LA PRINCIPAL PREOCUPACIÓN DE LAS PERSONAS JÓVENES Y PERJUDICA MÁS A LAS MUJERES JÓVENES.

A pesar de las mejoras experimentadas en el ámbito del empleo de las personas jóvenes a raíz de la reforma laboral de 2022 –disminución entre 2021 y 2024 en cuatro puntos porcentuales los niveles de paro (19,15 %), en diecinueve puntos la tasa de temporalidad (33,62 %), o el incremento en más de veinte puntos los contratos fijos (INJUVE, 2021 y 2025a)– el principal tema de preocupación de las juventudes en España es la dificultad el acceso al trabajo. Se siguen experimentando desigualdades entre los hombres y las mujeres jóvenes al respecto, tal como se refleja en las diferencias en las tasas de empleo (44,80 % ellos y 40,58 % ellas), de temporalidad (30,10 % ellos y 37,51 % ellas) (INJUVE, 2025a) o salariales (161,82 euros al mes a favor de los hombres jóvenes, EJ2023). La diferencia salarial, además, se incrementa con la edad hasta una diferencia de 298,04 euros/mes entre los 30 y 34 años a favor de ellos. La franja de edad en la que se incrementa la dife-

rencia no es casualidad y es relevante analizarla de forma conjunta con la edad media del primer hijo/hija en España que, en 2023, se situó en 31,5 años (INE, 2023), así como con otros indicadores de empleo. Hay un menor porcentaje de mujeres de entre 30 y 34 años contratadas de forma indefinida a jornada completa (49,4 % de ellas frente al 57,3 % de ellos) y una mayor contratación indefinida a tiempo parcial de ellas (15,3 % ellas vs 9,5 % ellos) ⁶ (EJ2023). Es decir, la maternidad o la expectativa de esta pueden también estar detrás de sus opciones y modos de acceso al empleo.

Es previsible, además, que esta desigualdad se pueda llegar a incrementar a consecuencia de la estructura poblacional (disminución de la tasa de fecundidad y aumento de la esperanza de vida al nacer), haciendo que se esté hablando ya de la *generación sándwich*. Existe el riesgo de que, una vez que una mujer haya reducido su jornada laboral por el cuidado de sus hijos/as o haya renunciado al trabajo, vuelva a hacerlo en el futuro para dedicarse al cuidado de sus mayores o de su pareja. Especialmente, porque cuando esta mujer se reincorpore al mercado laboral, si es que llega a hacerlo, lo hará en peores condiciones laborales y económicas que su pareja, haciendo que sea «más sencilla» la decisión de que sea ella quien vuelva a dejar de trabajar.

EL COSTE DE LA VIVIENDA: SEGUNDA PREOCUPACIÓN DE LAS PERSONAS JÓVENES Y PRINCIPAL MOTIVO DE RETRASO DE LA EMANCIPACIÓN

Aunque la situación laboral de la juventud ha mejorado relativamente, la emancipación sigue siendo difícil de alcanzar en esta etapa. En el pri-

² Grado: 71,91 % y máster: 69,81 %.

³ Grado: 63,42 % y máster: 62,29 %.

⁴ Grado: 61,25 % y máster: 60,67 %.

⁵ Grado: 72,50 % y máster: 73,76 %.

⁶ Esta situación se incrementa si se analiza la situación de las mujeres y hombres que tienen un hijo/a: el 23,0 % de las mujeres con un hijo/a trabaja a tiempo parcial, frente al 3,4 % de los hombres según refleja el INE (2022).

mer semestre de 2024, la edad media de emancipación se situó en 30,4 años, y solo el 14,8 % de las personas jóvenes logró independizarse. (CJE, 2025). Este es el segundo motivo de preocupación de las personas jóvenes derivado del precio de la vivienda y los suministros. Estos gastos representarían el 102,3 % de un sueldo medio, lo que explica que solo el 20 % de las personas jóvenes emancipadas lo hicieran en solitario (CJE, 2025).

En este rango de edades, ellas se emancipan más que ellos (41,2 % vs 38,0 %) y tienden a hacerlo en pareja (22,4 % vs 15,8 %). Aunque el principal

motivo para dejar la vivienda familiar es el deseo de emanciparse en ambos casos, es una pretensión superior para ellos (34,4 %) en casi cinco puntos porcentuales (EJ2023). La mayor tasa de emancipación de las mujeres jóvenes, acompañada con el menor salario anteriormente mencionado, está detrás de las peores condiciones que la acompañan: el 33,0 % no podría afrontar un gasto imprevisto de setecientos euros, frente al 28,5 % de ellos, que se suma a la mayor carga del cuidado del hogar (el 33,2 % de ellas dedican a estas tareas más de tres horas diarias frente al 23,1 % de ellos) (*ibid*).



UNA AGENDA JOVEN CON PREOCUPACIONES COMUNES Y DIFERENCIAS EN CUANTO A VALORES

Junto con la vivienda, la Agenda joven se caracteriza en 2024 por las preocupaciones relativas a la dificultad de acceso al trabajo y a una educación de calidad y a la situación económica, es decir, a elementos característicos de los hitos transicionales de la juventud. A ellos se han unido otros temas que han tomado por bandera, como la salud mental (INJUVE, 2025c). Todos estos temas generan más preocupación entre las mujeres jóvenes que entre los hombres, aunque los ámbitos en los que se experimenta una mayor diferencia a favor de ellas son los relativos a la discriminación del colectivo LGTBIQ+ (en torno a 23,5 puntos porcentuales de diferencia) y a la desigualdad entre hombres y mujeres (con unos veintidós puntos de diferencia). Estas preocupaciones, junto con las manifestadas en mayor medida por ellas relativas al cambio climático y los derechos de los animales, o una ligera mayor tolerancia hacia la diferencia, apuntan hacia lo que diferentes estudios vienen reflejando y es que existe una juventud polarizada, con una mayor tendencia progresista de las mujeres jóvenes. Esto, además, se sos-

tiene con la autoubicación ideológica según la EJ2023: ellas se identifican con posiciones de izquierda principalmente (40,7 % vs al 31,1 % de ellos), seguido de posiciones de centro que es la opción principal para ellos (27,1 % vs al 32,6 %), y, en menor medida, se alinean con posiciones de derecha (19,9 % vs al 24,7 %), siendo esta también última opción para ellos.

A pesar de que no existen diferencias significativas en cuanto a la valoración de actores democráticos tradicionales (partidos políticos, clase política, etc.), ellas le dan una mayor importancia a acciones políticas tales como votar en elecciones (66,7 % vs 58,9 %) o el consumo político (66,8 % vs 59 %), mientras que los hombres jóvenes muestran mayores niveles de interés por la política en general (25,9 % frente al 22,4 %). Esta diferencia de interés se refleja también en el ámbito *online*: el 31,3 % de ellos consumen contenido político en Internet, frente al 26 % de ellas.

EL ÁMBITO ONLINE COMO ESPACIO DE RELACIÓN Y LA SALUD MENTAL COMO NUEVA BANDERA

Hoy en día, el mundo *online* es sustancial a la juventud, sin las marcadas brechas de género digitales habituales en generaciones anteriores. En general, en torno al 90 % de

las personas jóvenes dedican al menos dos horas al día a actividades en línea, aunque son las más jóvenes las que invierten más tiempo (EJ2023). La principal diferencia en el uso de Internet se produce en la práctica de videojuegos (83 % ellos vs 53 % de ellas), siendo las actividades más comunes para ambos el conversar con amigos/as y familiares, acceder a redes sociales, escuchar música o podcast y ver series y películas (*ibid*).

Por último, cabe destacar que, en los últimos años, la salud mental se ha convertido en un tema de preocupación de las personas jóvenes. Fenómenos como la soledad no deseada afectan a una de cada tres personas jóvenes, llegando al 47,6 % de las personas que se identifican con algunas de las siglas LGTBIQ+. Por otro lado, el 19 % de la juventud manifiesta un bajo bienestar mental, siendo superior en el caso de las mujeres jóvenes (24,2 % vs 14 %) (Marí-Klose *et al.*, 2025). El 46,3 % de las mujeres jóvenes han acudido a un especialista en salud mental (trece puntos porcentuales más que ellos). La principal causa para no acudir a este tipo de especialista es el considerar no necesitarlo (trece puntos porcentuales más en el caso de ellos) y, en torno al 10 %, las limitaciones económicas (*ibid*). ■

CONCLUSIÓN

En las líneas anteriores se ha intentado dar una breve panorámica de la situación de las personas jóvenes en España, prestando atención a los temas que les preocupa (educación, vivienda, empleo o salud mental), así como a algunas de las características del grupo de edad (ideología o ámbito digital). Pero, ¿cuál es la situación de las personas jóvenes migrantes?, ¿y del ámbito rural?, ¿cómo pasa el tiempo la juventud?, ¿cómo ha evolucionado la juventud en estos cuarenta años?, ¿cuáles son las diferencias con la juventud europea? Todas estas cuestiones, y otras adicionales, se abordan en el *Informe Juventud en España 2024*.

Bibliografía

CJE (2025). *Observatorio de la Emancipación. 1er semestre de 2024*. CJE. Disponible en: <https://www.cje.org/investigacion/#observatorio>

Feixa, C. (coord.) (2025). *Informe Juventud en España 2024. Entre la emergencia y la resiliencia*. IJE2024, Vol. I y II. INJUVE. Disponible en: <https://www.injuve.es/observatorio/demografia-e-informacion-general/informe-juventud-en-espana-2024-y-resumen-ejecutivo>

Instituto de la Juventud en España (2025a). *Jóvenes en la EPA. Cuarto Trimestre 2024*. INJUVE. <https://www.injuve.es/index.php/observatorio/formacion-empleo-y-vivienda/jovenes-en-la-epa-cuarto-trimestre-2024>

Instituto de la Juventud en España (2025b). *Encuesta de Juventud 2023. EJ2023*. INJUVE. Disponible en: <https://www.injuve.es/observatorio/demografia-e-informacion-general/informe-juventud-en-espana-2024-y-encuesta-de-juventud-2023>

Instituto de la Juventud en España (2025c). *Resumen ejecutivo. Informe Juventud en España 2024. Entre la emergencia y la resiliencia*. IJE2024. Disponible en: https://www.injuve.es/sites/default/files/EJ190/02_INFORME-JUVENTUD-2024_RESUMEN.pdf

Instituto de la Juventud en España (2021). *Jóvenes en la EPA. Cuarto Trimestre 2021*. INJUVE. Disponible en: <https://www.injuve.es/index.php/observatorio/formacion-empleo-y-vivienda/jovenes-en-la-epa-cuarto-trimestre-2021>

Instituto Nacional de Estadística (2023). *Edad Media a la Maternidad por orden del nacimiento según nacionalidad (española/extranjera) de la madre*. INE. Disponible en: <https://ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=1579>

Instituto Nacional de Estadística (2022). *Mujeres y hombres. Conciliación, conciliación familiar y trabajo*. INE. Disponible en: https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259925472720&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYS-Layout¶m1=PYSDetalle¶m3=1259924822888

Marí-Klose, M; Escapa, S; Gallo, P y Julià, A. (2025). Salud y bienestar mental en la juventud en Feixa, C. (coord.) (2025). *Informe Juventud en España 2024. Entre la emergencia y la resiliencia*. IJE2024, Vol. II. INJUVE. Disponible en: https://www.injuve.es/sites/default/files/EJ190/01_INFORME-JUVENTUD-2024_VOLUMEN-II.pdf

Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades (MCIU) (2024). *Estadística de estudiantes universitarios. Sistema Integrado de Información Universitaria*. MCIU. Disponible en: https://estadisticas.universidades.gob.es/dynPx/inebase/index.htm?type=pcaxis&path=/Universitaria/Alumnado/EEU_2024/GradoCiclo/Matriculados/&file=pcaxis&l=s0

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes (2024). *EDUCABASE FP 2022 y 2023*. MEFPD. Disponible en: <https://estadisticas.educacion.gob.es/EducaDynPx/educabase/index.htm?type=pcaxis&path=/no-universitaria/alumnado/fp/2022-2023/mat&file=pcaxis&l=s0>

¿Eres joven, universitaria y tienes una idea innovadora? ¡Este programa es para ti!

Descubre Innovatia 8.3, la iniciativa que impulsa a las futuras líderes del emprendimiento científico-tecnológico.

¿Te imaginas ver tu proyecto convertido en una empresa innovadora? ¿Tienes una idea de negocio y no sabes por dónde empezar o te faltan conocimientos sobre gestión de empresas? ¿Te apasiona la innovación, la ciencia o la tecnología, pero no ves claro cómo continuar una vez acabes de estudiar? Si estás en la universidad y sueñas con emprender en el ámbito científico-tecnológico, Innovatia 8.3 puede ser el impulso que necesitas.

Se trata de una iniciativa del **Instituto de las Mujeres** y la **Universidad de Santiago de Compostela** que apuesta por apoyar, mediante numerosas actividades gratuitas, a las jóvenes emprendedoras universitarias. Su objetivo es claro: **acompañar y apoyar a jóvenes como tú para que sus ideas se conviertan en negocios reales, sostenibles, innovadores, conscientes y liderados por mujeres.**

¿Qué puede ofrecerte Innovatia 8.3?

- Herramientas prácticas.
- Formación especializada.
- Acompañamiento profesional.
- Mentorización.
- Redes estratégicas para crecer con otras mujeres emprendedoras.

Una de sus acciones más destacadas son las **Misiones Comerciales en Femenino**. ¿Y esto qué es? Son **estancias breves en universidades de todo el país**, donde las em-

prendedoras seleccionadas tienen la oportunidad de:

- Presentar sus ideas ante expertas y entidades del ecosistema emprendedor.
- Recibir asesoramiento profesional y *feedback* valioso.
- Participar en espacios de *networking*.
- Generar contactos, alianzas y nuevas oportunidades.

Cada año, **ocho proyectos** son elegidos para participar, así como **ocho universidades anfitrionas** que acogen durante dos días a estas jóvenes con ideas transformadoras.

La experiencia es mucho más que una visita: es un trampolín. Porque el contacto directo con otras emprendedoras, con el mundo empresarial y con quienes pueden ayudarte a dar el siguiente paso, **marca la diferencia**.

¿Necesitas alguien que te acompañe y te guíe en este nuevo camino? Contamos también con un programa de acompañamiento, **Madrinanet**, al que podrás inscribirte para recibir mentorización personalizada, directa y cercana de una mujer emprendedora, afianzada en el sector que tú comienzas a habitar.

Además, puedes inscribirte en los cursos formativos y asistir a jornadas, que sin duda te equiparán con herramientas utilísimas para pensar y comenzar tu proyecto emprendedor.

Desde 2021, Innovatia 8.3 no ha dejado de crecer, y tú puedes ser parte de esta red de talento femenino que está cambiando las reglas del juego.

¿Tienes una idea? ¿Te motiva emprender? Innovatia 8.3 apuesta proyectos que revolucionan. El tuyo puede ser uno de ellos.



MINISTERIO
DE IGUALDAD



Instituto de
las Mujeres



Instituto de las Mujeres



@InstMujeres



«Mejorar las condiciones laborales y facilitar el acceso a la vivienda es clave para evitar que la desigualdad de género entre la juventud española se consolide»



POR *Marina Asensio Vázquez*

Consultora en Afi. Doctoranda en la Universidad Autónoma de Madrid

Mujeres jóvenes frente a las barreras de acceso a la vivienda

La desigualdad de género también se manifiesta en las dinámicas de acceso a la vivienda de las personas jóvenes en España. Según la última Encuesta de Condiciones de Vida (INE, 2024), aunque el conjunto de la juventud española atraviesa importantes dificultades económicas, las mujeres jóvenes perciben incluso menores ingresos y dependen en mayor medida del mercado de alquiler. Este artículo analiza la situación de la juventud en un contexto de tensionamiento del mercado inmobiliario desde una perspectiva de género, abordando las consecuencias que las dificultades de acceso a la vivienda acarreen para la juventud y, en particular, para las mujeres jóvenes.

La juventud española se enfrenta a una realidad económica que dista mucho de la que vivieron generaciones anteriores. Tras la fuerte caída de rentas provocada por la crisis de 2008, la sociedad española en su conjunto ha comenzado a recuperar su poder adquisitivo quince años después, según reflejan los datos de la Encuesta de

Condiciones de Vida (ECV, INE). Sin embargo, este proceso ha sido particularmente complejo para las personas jóvenes (en adelante, personas de entre 16 y 29 años), cuya renta neta media llegó a reducirse hasta un 23,8 % entre 2008 y 2014, siendo el grupo de edad que mayor caída de rentas experimentó, provocando una importante ampliación de la brecha entre generaciones que aún persiste (Asensio *et al.*, 2023). A partir de ese punto de inflexión, los ingresos comenzaron una lenta recuperación que, tras casi una década, ha permitido alcanzar en 2023 los niveles previos a la crisis. (VER TABLA 1).

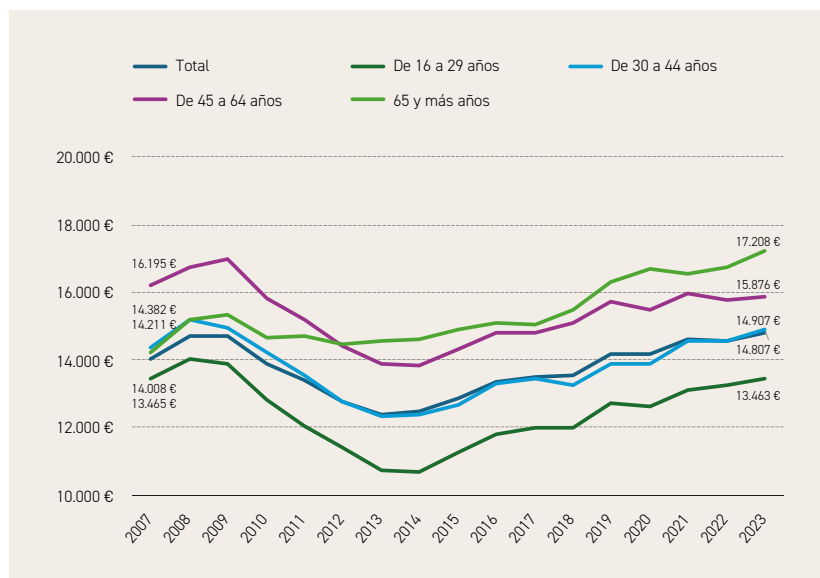
En efecto, los bajos salarios de entrada al mercado laboral y su (muy) moderado crecimiento, la elevada temporalidad y el impacto de las recientes crisis inflacionarias, especialmente la relacionada con la vivienda, han erosionado el poder adquisitivo de aquellas personas que perciben menos ingresos, entre las que se encuentra la juventud.

Si además observamos cómo se distribuye la renta en España en función del sexo, aparece la comúnmente denominada «brecha salarial de género no ajustada», por la que las mujeres perciben menos ingresos que los hombres en promedio.¹ Aunque esta diferencia en ingresos percibidos por hombres y mujeres se propicia especialmente entre los 30 y 44 años, asociada a la «penalización por maternidad»², los últimos datos de la ECV revelan que, en 2023, se ha ampliado también entre las personas jóvenes. (VER TABLA 2).

En concreto, según esta encuesta las mujeres jóvenes percibían en 2023, en promedio anual, 533 euros menos que los hombres de su misma edad, lo que representa un 4 % menos. Si bien la cifra puede parecer reducida, marca un cambio de tendencia en un periodo en el que la renta media de ambos sexos parecía converger, lo que hace necesario observar su evolución durante los próximos años. (VER TABLA 3).

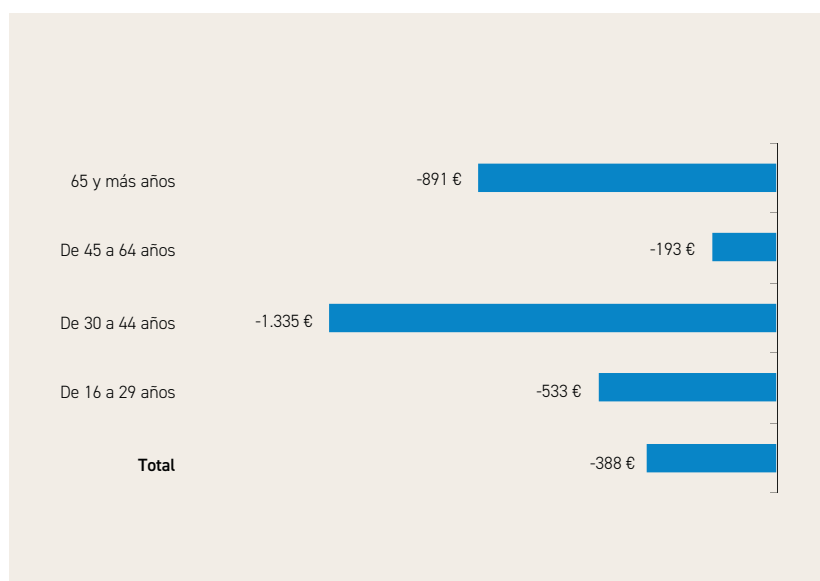
Además, esta brecha de género en la renta de las personas jóvenes cobra aún más relevancia si tenemos en cuenta que las mujeres suelen emanciparse antes que los hombres, un fenómeno común al resto de países europeos. Este patrón implicaría

TABLA 1.
EVOLUCIÓN DE LA RENTA NETA MEDIA ANUAL POR PERSONA POR GRUPO DE EDAD (EUROS REALES DE 2023)



ELABORACIÓN PROPIA A PARTIR DE ECV (INE).

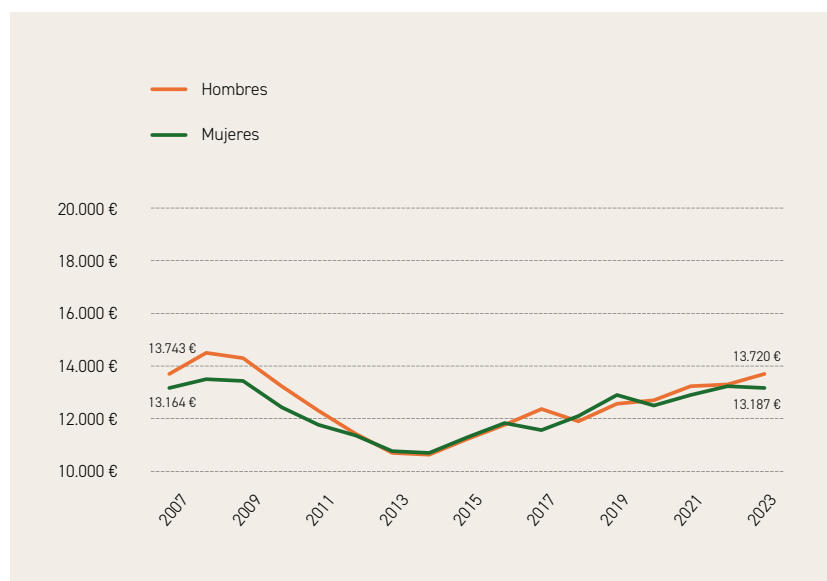
TABLA 2.
DIFERENCIA ENTRE LA RENTA NETA MEDIA ANUAL DE MUJERES Y HOMBRES POR GRUPO DE EDAD EN 2023 (EUROS)



ELABORACIÓN PROPIA A PARTIR DE ECV (INE).

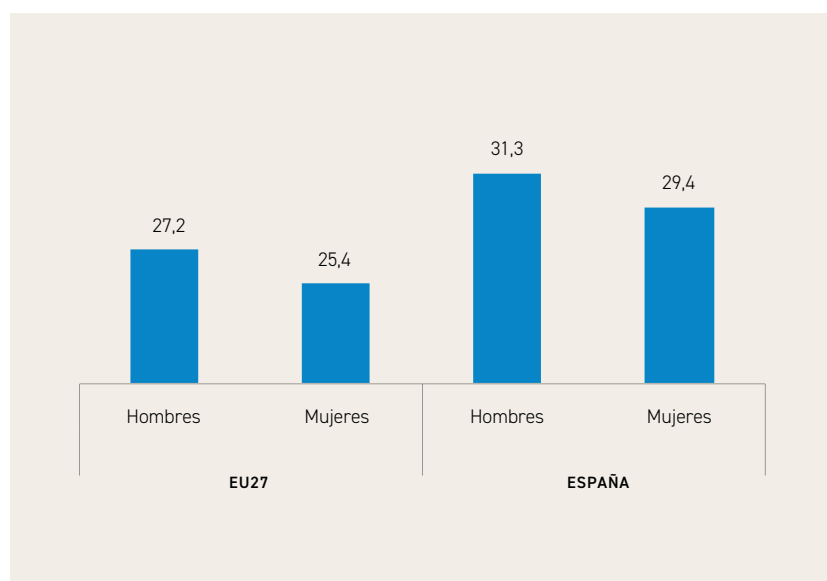
¹ Para analizar la brecha salarial de género en profundidad, es necesario atender también a la brecha salarial de género ajustada, por la que se comparan los ingresos percibidos por ambos sexos atendiendo a los factores que determinan la remuneración, como el puesto, la formación o la experiencia.
² Se estima que, en España, los ingresos medios de las madres son casi un 30 % inferiores a los de los padres (De Quinto *et al.*, 2020).

TABLA 3.
EVOLUCIÓN DE LA RENTA NETA MEDIA ANUAL DE MUJERES Y HOMBRES DE ENTRE 16 Y 29 AÑOS (EUROS REALES DE 2023)



ELABORACIÓN PROPIA A PARTIR DE ECV (INE).

TABLA 4.
EDAD MEDIA DE EMANCIPACIÓN ESTIMADA DE LAS PERSONAS JÓVENES POR SEXO (2023)



ELABORACIÓN PROPIA A PARTIR DE EUROSTAT.

que las mujeres jóvenes se enfrentan antes a la necesidad de asumir los costes de una vivienda en solitario, por lo que, si sus ingresos son más reducidos, las subidas en el precio de la vivienda supondrían un mayor sobreesfuerzo económico para ellas, aumentando su vulnerabilidad y riesgo de pobreza. (VER TABLA 4).

Probablemente, como consecuencia de esta emancipación más temprana, las mujeres jóvenes optan en mayor medida por vivir en alquiler en comparación con los hombres de su misma edad. Aunque desde 2008 el porcentaje de hogares jóvenes (tanto de mujeres como de hombres) que poseen su vivienda principal ha caído drásticamente –debido a las dificultades de inserción laboral, acceso al crédito y pérdida de poder adquisitivo (Banco de España, 2023)–, resulta especialmente llamativa la diferencia entre sexos.

En 2024, tan solo el 22,9 % de los hogares encabezados por mujeres jóvenes eran propietarios de su vivienda principal, frente al 30,6 % de los hogares con un hombre joven como persona de referencia. Como consecuencia, el 62,6 % de los hogares jóvenes liderados por mujeres viven de alquiler frente al 55,2 % de los hombres de su misma edad, lo que las expone en mayor medida a las fluctuaciones del mercado y a la incertidumbre que supone la escalada de precios que venimos observando durante los últimos años. (VER TABLA 5).

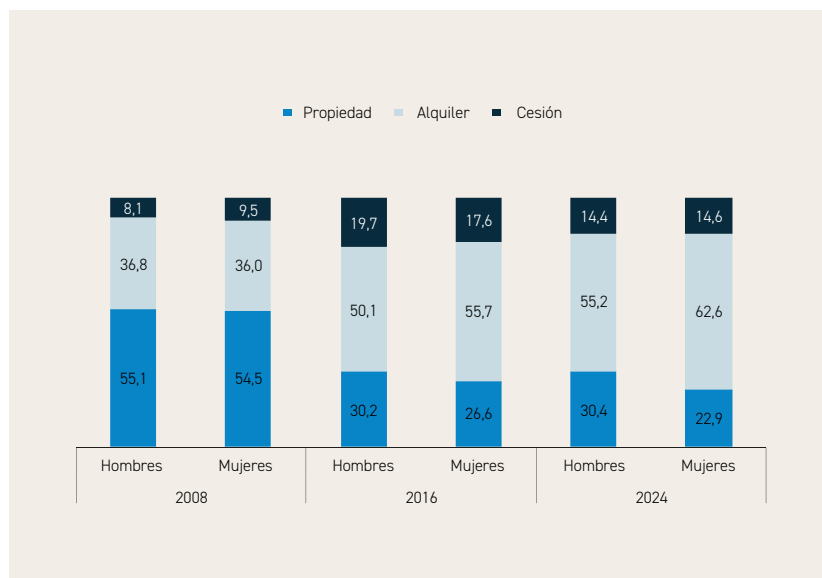
Una escalada de precios especialmente acusada en las grandes ciudades, donde las personas jóvenes tienden a emigrar, en busca de mejores oportunidades laborales (Asensio y Serrano, 2023). En un contexto de tensionamiento del precio del alquiler en estos lugares, ello podría traducirse en un mayor esfuerzo económico para mantener su inde-

pendencia, una mayor exposición a situaciones de vulnerabilidad financiera o, en última instancia, una dependencia prolongada del alquiler. Esto podría suponer una «trampa de la pobreza» para las mujeres jóvenes, dado que merma su capacidad de ahorro y les impide acumular el capital necesario para la adquisición de una vivienda en propiedad –que, en el mejor de los casos, asciende al 10 % del precio de la vivienda–.

En efecto, en línea con lo observado en la evolución de la renta de las personas jóvenes por sexo, la ECV también alerta de que la tasa de riesgo de pobreza o exclusión social aumentó entre las mujeres hasta el 21,8 % en 2023, mientras que entre los hombres se redujo al 19,7 %. Si bien cabe la posibilidad de que este escenario sea transitorio y que las diferencias observadas puedan corregirse en los próximos años, la evidencia debe servir como señal de alerta para mantener la atención sobre la evolución de estos indicadores con perspectiva de género, dado que la creciente exposición de las mujeres a la volatilidad del mercado del alquiler podría acarrear consecuencias muy negativas para las mujeres en el medio y largo plazo, perpetuando la desigualdad de género en la sociedad española.

En este contexto, mejorar la situación económico-financiera de la juventud española resulta una labor urgente para evitar que la brecha intergeneracional se convierta en un abismo. Para ello, es necesario abordar la problemática desde diferentes prismas: se debe mejorar la inserción, condiciones de acceso y estabilidad en el mercado laboral de las personas jóvenes. Reducir la temporalidad y la precariedad, diseñando políticas activas de empleo adaptadas a las características y desafíos de este colectivo, resulta

TABLA 5.
PORCENTAJE DE HOGARES DE ENTRE 16 Y 29 AÑOS POR RÉGIMEN DE TENENCIA DE LA VIVIENDA PRINCIPAL Y SEXO DE LA PERSONA DE REFERENCIA



ELABORACIÓN PROPIA A PARTIR DE ECV (INE).



clave para favorecer un crecimiento sostenido de su renta. Este proceso debe realizarse garantizando la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres desde las etapas iniciales de la trayectoria profesional, e incentivando la participación de mujeres jóvenes en sectores estratégicos con mejores condiciones laborales (por ejemplo, STEM), lo que limitaría la aparición temprana de brechas salariales que tienden a ampliarse con el tiempo.

En paralelo, se deben abordar las barreras que dificultan el acceso de las personas jóvenes a una vivienda, especialmente en régimen de alquiler, que constituye la principal vía de emancipación y es especialmente relevante para las mujeres jóvenes. La promoción de progra-

mas públicos de alquiler asequible y protegido para colectivos vulnerables, así como la adopción de medidas que contribuyan a aumentar la oferta de vivienda en las zonas más tensionadas, ayudarían a frenar la escalada de precios que experimentan los residentes de estos municipios, reduciendo el sobre esfuerzo económico que soportan quienes tienen menores ingresos y limitando su exposición a situaciones de vulnerabilidad.

En definitiva, mejorar las condiciones laborales y de acceso a la vivienda para la juventud, poniendo el foco en los colectivos más expuestos a esta problemática, como las mujeres jóvenes. ■



© Freepik

«La brecha de género en renta y el menor acceso a la vivienda en propiedad entre las mujeres jóvenes podrían lastrar su capacidad de ahorro y acumulación de patrimonio a medio y largo plazo, perpetuando las desigualdades económicas de género»

Bibliografía

Asensio, M., Berges, A., García, M. y Manzano, D. (2023). *Finanzas de los hogares 2000-2022: escaso ahorro y mayor brecha generacional*. Fundación Afi Emilio Ontiveros. Disponible en: <https://fundacionafi.org/estudio-brecha-generacional-2023/>

Asensio, M. y Serrano, J. (2023). *La juventud española: empleo precario y vivienda inaccesible*. FUNCAS. Disponible en: <https://www.funcas.es/articulos/la-juventud-espanola-empleo-precario-y-vivienda-inaccesible/>

Banco de España (2024). «Capítulo 4: El mercado de la vivienda en España: evolución reciente, riesgos y problemas de accesibilidad». *Informe anual 2023*. Banco de España. Disponible en: https://www.bde.es/f/webde/SES/Secciones/Publicaciones/PublicacionesAnuales/InformesAnuales/23/Fich/InfAnual_2023_Cap4.pdf

De Quinto A., Hospido, L. y Sanz, C. The child penalty in Spain. *Occasional Papers 2017*. Banco de España (2020). Disponible en: <https://www.bde.es/f/webbde/SES/Secciones/Publicaciones/PublicacionesSeriadas/DocumentosOccasionales/20/Files/do2017e.pdf>

Participación política y mujeres jóvenes: un derecho aún por alcanzar



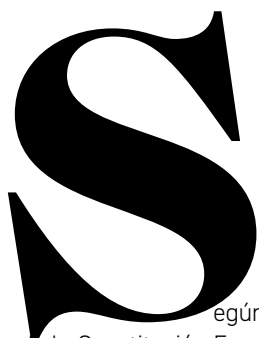
POR _ *Pilar Blasco Climent*

Vicepresidenta y responsable de Incidencia Política, Comunicación y Feminismos del Consejo de la Juventud de España. Politóloga

La participación política de las mujeres jóvenes es un derecho reconocido, pero no siempre garantizado. Aunque existen leyes y marcos internacionales que buscan garantizar la igualdad en este ámbito, las mujeres siguen haciendo frente a múltiples barreras estructurales que dificultan su acceso y su permanencia en los espacios de toma de decisiones. Desde la escasa visibilidad en cargos políticos hasta la sobrecarga de responsabilidades en el ámbito de los cuidados, la participación plena de las mujeres jóvenes sigue siendo una tarea pendiente. Este texto explora estas barreras, las condiciones materiales necesarias para una participación real y las propuestas para avanzar hacia una democracia más inclusiva y justa.







Según el artículo 48 de la Constitución Española «Los poderes públicos promoverán las condiciones para la participación libre y eficaz de la juventud en el desarrollo político, social, económico y cultural». Aunque el derecho a la participación está reconocido constitucionalmente, en la práctica no siempre se garantiza ni se ejerce en igualdad de condiciones, especialmente entre la juventud (que siempre ha sido motor de cambio), y dentro de ella, las mujeres. Ya que dentro de la juventud también se replican discriminaciones estructurales, ser mujer y ser joven implica una doble vulnerabilidad. Esto resulta aún más evidente en el ámbito de la participación política, entendida como cualquier proceso mediante el cual una persona, grupo o colectivo interviene o influye en la toma de decisiones públicas, tanto desde el ámbito institucional como no institucional (Barber, 2003).

Encontramos también otras normas donde se establecen acciones para mejorar la participación de las mujeres. Por ejemplo, la Plataforma de Acción de Beijing o la Ley Orgánica 3/2007, *para la igualdad efectiva de mujeres y hombres*, son acciones políticas necesarias e importantes para lograr la participación plena. A través de Beijing, se establece un marco para fomentar el empoderamiento de las mujeres, ya que uno de

sus objetivos es garantizar la igualdad de oportunidades y plena participación de las mujeres en la toma de decisiones y para ello se insta a los gobiernos a adoptar medidas que promuevan la representación. Por otra parte, la Ley 3/2007 introdujo el principio de presencia equilibrada lo que supuso un avance en la representación política de las mujeres, contribuyendo así a la construcción de una democracia más representativa y paritaria.

Sigue siendo necesario fomentar la participación, lo cual implica no solo abrir canales, sino también generar procesos sostenidos en el tiempo, dotándolos de los recursos necesarios con herramientas suficientes para escuchar y también para poner en práctica lo que las personas jóvenes reivindican. Cabe añadir que es clave poner el foco en las mujeres, cuyas condiciones económicas, sociales y culturales suponen, aún hoy, un reto para su participación plena.

Para que la participación pueda desarrollarse de manera plena y sostenible es necesario que se den tres condiciones fundamentales: saber, querer y poder. Esta idea es representada a través de la metáfora del taburete de la participación: si una de sus patas falta, la participación se tambalea.

El «saber» hace referencia a tener acceso a información clara, comprensible y accesible. No desde una lógica elitista en la que solo participa quien lo sabe todo, puesto que a participar se aprende participando, sino desde la necesidad de garantizar que todas las personas puedan

comprender los procesos de los que están siendo parte. Sin esa universalidad, la participación corre el riesgo de volverse simbólica.

El «querer» se relaciona con el deseo de implicarse, de sentirse parte de algo que tiene sentido. Aquí influyen las barreras simbólicas: la falta de referentes, la sobrecarga de los cuidados, el *adultocentrismo*, los problemas de salud mental derivados de los roles de género...

El «poder» tiene que ver con las condiciones materiales. Participar requiere tiempo y recursos (económicos, culturales, espaciales...). Pero en un contexto donde solo el 14,8 % de las personas jóvenes están emancipadas (CJE, 2024), donde el alquiler medio supera el salario mediano (1.072 € vs. 1.048 €), y donde gran parte de los empleos son precarios, participar se vuelve casi un lujo. Y si hablamos de mujeres jóvenes, la desigualdad es aún más evidente: aunque ellas se emancipan más, lo hacen en pareja (CJE, 2024). Además, asumen el grueso de los cuidados, dedicando el doble de tiempo semanal que los hombres a tareas domésticas y de cuidado (INE, 2024), lo que conlleva una reducción del tiempo disponible para la vida social.

Volviendo a la importancia de contar con referentes, se evidencia claramente la escasa visibilidad de las mujeres en la política. Solo hay nueve diputadas menores de 30 años en el Congreso, y aunque hay avances en paridad (44,3 % de representación femenina), la presencia joven sigue siendo anecdótica (INE, 2024). También se refleja en la diferencia

«Dentro de la juventud también se replican discriminaciones estructurales, ser mujer y ser joven implica una doble vulnerabilidad»

«Participar debería ser un derecho garantizado para todas, pero en un contexto de precariedad, sobrecarga de cuidados y falta de espacios colectivos, se está convirtiendo en un privilegio»

de carteras que suelen ocupar las mujeres. Las carteras "de estado" de la mal entendida política real, siguen siendo dominadas por líderes masculinos, mientras que las mujeres suelen ser relegadas a carteras con enfoque social. Si miramos en los espacios asociativos, vemos cómo siguen haciendo falta políticas de igualdad para que en las juntas y en los órganos de coordinación haya mujeres en puestos de responsabilidad. Vemos muchas coordinadoras, pero sigue habiendo pocas presidentas; vemos muchas secretarías, pero pocas tesoreras. El techo de cristal o el suelo pegajoso siguen estando presentes, muchas mujeres no se sienten interpeladas a asumir puestos de responsabilidad, aun estando en plena capacidad de asumirlos, porque no se ha generado una cultura participativa con perspectiva de género e interseccional.

Según el barómetro del CIS de diciembre de 2024, los hombres participan más en partidos políticos, sindicato y asociaciones deportivas mientras que las mujeres lo hacen más en asociaciones de ayuda social, en organizaciones pacifistas u otro tipo de asociaciones como las AFA, vecinales... Estos datos muestran una mayor implicación de las mujeres en espacios dedicados al cuidado o a la transformación social, pero también evidencian una desigualdad estructural, reflejan un patrón de género que aún persiste, el cual impide, limita quién o cómo se puede estar. Ya que esa participación, no viene acompañada del poder necesario para generar una influencia significativa.

Hace poco, para la campaña que desarrolló el CJE por el 8 de marzo, pedimos a mujeres que participan en las asociaciones y consejos de la juventud autonómicos que nos explicaran cómo se sentían participando. Estas son algunas de las frases que nos dijeron: «*Hago el doble, me exigen el triple, me valoran la mitad*», «*¿Por qué mi imagen pesa más que mis palabras?*», «*la prudencia es solo nuestra*», «*no basta con ser buena, tengo que ser impecable*» ... Se puede observar que, lejos de haber alcanzado la igualdad, aún sigue quedando mucho por hacer. Hoy en día, siguen siendo necesarias políticas que garanticen espacios de toma de decisiones seguros y equitativos. Estas frases lo dicen todo porque, aunque el primer paso es lograr estar, luego hay que permanecer y muchas veces no se dan las condiciones para que eso ocurra, ya sea porque el espacio es hostil o por el propio nivel de exigencia que se nos impone.

La violencia política hacia mujeres es una realidad que va desde la deslegitimación en los propios espacios hasta el acoso tanto físico como en redes sociales. Todo esto desgasta y solucionarlo no es una labor exclusiva de las mujeres, si no del conjunto de la sociedad y de sus estructuras. Es necesario que éstas tengan mecanismos efectivos para garantizar espacios seguros, accesibles y transformadores; ya sea a través de protocolos o de momentos formativos continuos.

Y por supuesto, no debemos olvidar que la juventud es diversa y si las

mujeres no participan en política, hay una parte importante de la realidad que deja de estar representada, y, por lo tanto, queda fuera de la toma de decisiones. Esa exclusión se agrava cuando no se tiene en cuenta la interseccionalidad, ya que, sin tener en cuenta todas las realidades existentes de las personas jóvenes, la participación no será real.

Las mujeres migrantes, racializadas o que viven en el ámbito rural se enfrentan a más obstáculos. La situación administrativa, el racismo estructural o la falta de infraestructuras básicas limitan aún más su participación política. Por ejemplo, las mujeres jóvenes rurales ven más limitada la participación por la carga que suponen trabajos no remunerados y de cuidados. Según datos del INE (2024), las mujeres migrantes tienen menores tasas de representación en asociaciones y espacios institucionales. Donde más participan es en asociaciones vecinales de mujeres y migrantes, pero es menos común su participación en partidos políticos o sindicatos. Esto se debe a factores como la falta de información, la carga de cuidados o la discriminación institucional, ya sea a través de barreras lingüísticas y culturales como de la limitación de sufragio, es decir, de la restricción del derecho a voto. Todo esto, especialmente el último factor, influye en la percepción que tienen estas mujeres sobre el poder participar. Se hace evidente la necesidad de impulsar políticas públicas con enfoque interseccional porque la participación no puede ser limitada a unas pocas, todas debemos tener garantizado este derecho.

«Aunque el primer paso es lograr estar, luego hay que permanecer y muchas veces no se dan las condiciones para que eso pase, ya sea porque el espacio es hostil o ya, por el nivel de exigencia que se nos impone»

Además de adaptar las políticas a las nuevas formas de participación, las mujeres jóvenes cada vez participan más en movimientos sociales, sobre todo relacionados con el feminismo o con la acción climática. También se participa a través de las redes sociales a través de comentarios, creación de contenido, vídeos, artículos... y es precisamente en estos espacios donde observamos que surgen nuevas formas de violencia hacia las mujeres. Según el informe *Mujeres jóvenes y acoso en redes sociales* del Instituto de las Mujeres, el 80 % de las mujeres ha sufrido alguna situación de acoso en las redes sociales, y según el barómetro *Juventud y Género* (FAD, 2023), 1 de cada 3 mujeres jóvenes ha recibido comentarios ofensivos por participar en debates públicos *online*. Es necesario reflexionar sobre el uso que se está haciendo de las redes sociales y sobre cómo generar espacios donde las mujeres no queden excluidas.

Hay que ampliar el concepto de participación, participar es también estar en un colectivo, organizarse en el barrio o proponer desde lo común. Desde esta mirada amplia observamos cómo las mujeres participan, aunque no siempre lo hagan desde los espacios más visibles ni en las mismas condiciones que los hombres, y para eso hace falta

reforzar las políticas públicas. Es necesario fomentar los procesos participativos desde la infancia tanto en la escuela formal como en lo no formal, en el tiempo libre, con un lenguaje accesible, continuado y adaptado, hasta frenar el debilitamiento del tejido asociativo y la congelación de recursos para espacios colectivos. Pero también hacen falta otras políticas: es urgente y necesario mejorar las condiciones materiales de vida, garantizar el tiempo libre, y transformar los espacios para que sean seguros y no perpetúen la discriminación.

Muchas veces se nos culpa de no participar, de no estar, pero ¿cómo vamos a cumplir la exigencia de participar más políticamente en espacios públicos si todas nuestras opiniones son sistemáticamente cuestionadas? Las mujeres no estamos participando solo para rellenar cuotas. Lo hacemos porque queremos estar en los espacios de decisión, con voz y poder. Porque sin nosotras, la democracia está incompleta. Participar debería ser un derecho garantizado para todas, pero en un contexto de precariedad, sobrecarga de cuidados y falta de espacios colectivos, se está convirtiendo en un privilegio. Y si solo unas pocas pueden participar, la democracia será más frágil, menos justa y menos transformadora. ■

Bibliografía

Barber, B. R. (2003). *Strong Democracy: Participatory Politics for a New Age*. University of California Press.

Constitución Española (1978). *Artículo 48*. España.

Instituto Nacional de Estadística (INE). (2024). *Encuesta de la Encuesta sobre el uso del tiempo*. INE.

Consejo de la Juventud de España (CJE). (2024). *Observatorio de emancipación*.

Instituto de las Mujeres. (2024). *Mujeres jóvenes y acoso en redes sociales*.

Arnstein, S. R. (1969). A Ladder of Citizen Participation. *Journal of the American Institute of Planners*, 35(4), 216-224.

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD). (2023). *Barómetro Juventud y Género*.

Plataforma de Acción de Beijing. (1995). *Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer*. Naciones Unidas.

Ley Orgánica 3/2007 para la Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombres. España.

Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). (2024). Estudio nº 3490: Participación política. Diciembre 2024. Recuperado de <https://www.cis.es/documents/d/cis/es3490mar-pdf>

Demócrata. (2024). Anatomía del Parlamento Europeo en la legislatura 2024-2029. Demócrata. Recuperado de <https://www.democrata.es/actualidad/anatomia-del-parlamento-europeo-en-la-legislatura-2024-2029/>

HuffPost España. (2023). Radiografía de los diputados: ¿mayoría de 'baby boomers' o gen Z?. HuffPost España. Recuperado de <https://www.huffingtonpost.es/politica/radiografia-diputados-congreso-edad-generacion-hombres-mujeres.html>



ADELGAZA



ESTÁS EN
LOS HUESOS



QUIÉRETE A
TI MISMA



PERO NO
TANTO



EN EL AVIÓN



EN EL TRABAJO



QUÍTATE
EL PELO



PERO NO ESE



PRESIÓN ESTÉTICA



PRESIÓN ESTÉTICA
CON NOMBRE COOL



SIN FEMINISMO



CON FEMINISMO


LA MEJOR RUTINA PARA BRILLAR ESTE VERANO:

♥ AMOR PROPIO ☺ PLACER ♀ FEMINISMO



POR _ ¹ *Lucía Selas* _ ² *Paula Quintana*
^{1/2} Periodista

Empleo y juventud: desigualdades y precariedad



Ocho mujeres jóvenes, menores de 30 años y con estudios superiores, relatan su entrada al mundo laboral y las experiencias que han vivido en sus diferentes empleos: miedos, inquietudes, perspectivas de futuro y el cambio en la concepción del trabajo para ellas

D

ice Azahara Palomeque en *Vivir peor que nuestros padres* (Anagrama, 2023) que «somos la generación más estéril y mejor preparada de la historia, coleccionista primero de expectativas y luego de frustraciones, eternamente infantilizada». La población joven actual, que según el Consejo de la Juventud de España es aquella comprendida entre los 16 y 29 años, crece escuchando esperanzas de éxito futuro basado en el esfuerzo personal y enfrentándose a la vez con la desesperanza que impregna una realidad atravesada por dos recientes crisis mundiales.

Desde hace años, la conversación pública debate sobre si la juventud actual, nacida entre 1996 y 2009 aproximadamente, vivirá o no mejor que sus predecesores. Según la última *Encuesta sobre Juventud* del Eurobarómetro, este grupo de población tiene entre sus principales preocupaciones el aumento de los precios y el coste

de la vida. En España, estos mismos datos sitúan la creación de empleo como la principal prioridad para las y los jóvenes (un 41 %), por delante de la vivienda (35 %).

Precisamente, en materia laboral, la Ley 3/2023 de Empleo considera como un colectivo de atención prioritario a las personas jóvenes, quienes en 2024 representaron casi el 30 % de la población total española (48,59 % de mujeres y 51,41 % de hombres). Las dificultades de integración en un mercado exponencialmente competitivo experimentan desde hace unos años una leve mejoría. Según los últimos datos disponibles de la Encuesta de Población Activa (EPA) –correspondientes al cuarto trimestre de 2024–, la población joven ocupada ha crecido un 4,34 % respecto a 2023.

TEMPORALIDAD Y PARCIALIDAD, LAS TRABAS DEL EMPLEO JUVENIL

Las cifras aíanzan una tendencia positiva y evidencian la recuperación del empleo juvenil desde la crisis sanitaria de 2020. Sin embargo, la juventud sigue siendo el grupo de población que más contratos temporales firma: casi el 60 % del total, según cifras del *Informe Estatal del Mercado de Trabajo de los Jóvenes menores de 30 años* (2025) del Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE). Sobre esta cuestión, el Consejo de la Juventud de España ha puesto el foco en el incremento de la contratación fija discontinua: en solo un año, España ha pasado de tener 23 569 contratos fijos discontinuos firmados por personas jóvenes a 233 828, casi diez veces más.

La falta de oportunidades laborales estables trunca el acceso de la población joven a empleos acordes con su formación, obligándola a buscar trabajos de supervivencia. Esta situación, presente desde hace años, ha generado un importante desajuste

entre el ámbito educativo y el profesional en nuestro país: el 36% de las y los jóvenes afirman tener un nivel de estudios superior al requerido para su trabajo, lo que sitúa a España en la tasa de sobrecualificación juvenil más alta de la Unión Europea.

La parcialidad en el empleo también juega un papel importante en el difícil comienzo de la vida profesional de la juventud. El informe de 2024 sobre el *Estado de la pobreza de la European Anti Poverty Network* (EAPN) señala que una de cada cuatro personas de 16 a 29 años con empleo tiene una jornada parcial, lo cual supone más del doble que la registrada a nivel general (34,7 % frente al 15,7 %). La misma investigación recoge que disponer de jornadas inferiores a 30 horas semanales es una situación mayoritariamente involuntaria.

En ambas circunstancias se produce, además, una discriminación cruzada entre edad y género, ya que estas condiciones afectan más a las mujeres jóvenes trabajadoras. Entre el total de la juventud, el 32,8 % de las mujeres tiene una jornada parcial frente al 19,2 % de los hombres.

Un menor número de horas trabajadas implica un menor salario y una mayor precariedad. Más aún, en un momento en el que el mercado inmobiliario y del alquiler es inasumible y conseguir un empleo no es suficiente para poder acceder a una vivienda en España. Pese a que desde 2008 los sueldos de las personas jóvenes han aumentado en un 10 %, estableciéndose en los 1089,93 euros netos al mes, los alquileres lo han hecho en un 54 %, según el último informe presentado por el Observatorio de Emancipación del Consejo de la Juventud de España. Es decir, para vivir sola o solo, sin compartir, una persona joven tendría que destinar el 102

% de su salario para cubrir los gastos de alquiler y suministros. Esta circunstancia tiene como consecuencia directa el retraso en la emancipación de la juventud, que se sitúa en el país en los 30,3 años frente a los 26,4 años de la media europea.

Ante esta situación de inestabilidad y precariedad, la población joven busca soluciones para poder emprender sus proyectos vitales de forma digna.

FRENTE A LA INSEGURIDAD LABORAL, OPOSICIÓN

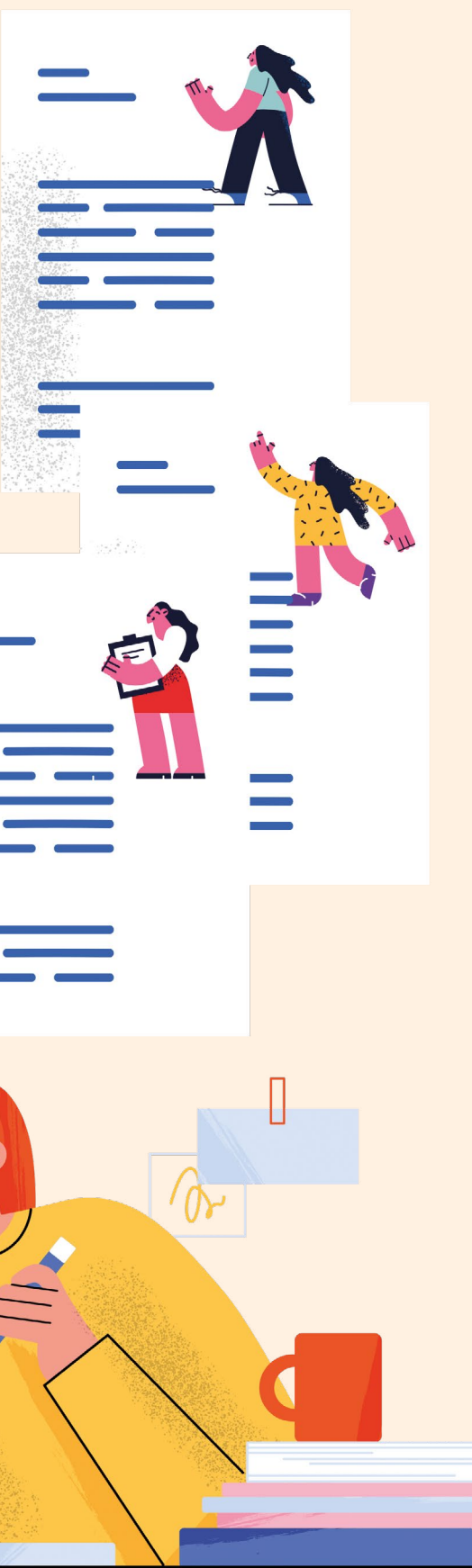
«Aprovecha, es el momento ideal para opositar» es, probablemente, una de las frases que más se le repite a la juventud española en la actualidad. La situación en el sector acompaña: la oferta de empleo público nunca ha alcanzado cifras tan altas como las de los dos últimos años. En un contexto de inestabilidad como el actual, optar a un empleo público es una alternativa cada vez más contemplada y atractiva para la población más joven.

Isabel tiene 27 años, es graduada en Psicología y hace un mes que la contrataron en una clínica de Albacete para atender a pacientes adolescentes. «Aunque por fin acabo de empezar a trabajar de lo que estudié y estoy bastante contenta, la verdad es que siento mucha inseguridad. El miedo a que puedan despedirme está siempre ahí y viendo los efectos de las crisis que han sufrido nuestras familias, siento que es muy fácil que un día te quedes sin trabajo y todo se derrumbe. Por ese miedo siempre tengo en mente la oposición».

Esa alarma e intranquilidad que sienten quienes se han incorporado recientemente al mercado laboral no son temores infundados. Expertas y expertos advierten que, aunque en los momentos de bonanza

«El 36% de las y los jóvenes afirman tener un nivel de estudios superior al requerido para su trabajo»





el empleo joven mejora con fuerza, este es muy sensible a los periodos recesivos, ya que las personas jóvenes son el colectivo más barato de despedir.

Más allá de la falta de estabilidad, factores como tener condiciones laborales dignas y tiempo de calidad fuera del trabajo también determinan la preferencia de acceder al empleo público. «Yo me hice funcionaria porque tenía claro quería un trabajo que me permitiese desconectar al acabar la jornada, que tuviese unos horarios establecidos y unas responsabilidades acotadas. Sabía que en la empresa privada estos límites están mucho más desdibujados y era algo que no estaba dispuesta a asumir», cuenta Andrea, de 25 años, que trabaja como interina en el Ministerio de Transición Ecológica.

Sin embargo, la oposición no es una salida que se ajuste a todo tipo de personas, ni a todo tipo de trabajos. Gema, periodista de 27 años y con un máster en Gestión Cultural, comenzó a estudiar para trabajar como ayudante de museos en el Ministerio de Cultura. En su opinión, el proceso de la oposición, así como su temario, están anticuados y el trabajo que podría realizar como gestora cultural en este entorno reproduciría las mismas dinámicas y condiciones que se daban en las empresas privadas en las que ha trabajado. Por ello, cuando le concedieron una beca de gestión cultural del programa MAEC-AECID (Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación), decidió dejar de preparar la oposición y marcharse del país en busca de experiencias profesionales enriquecedoras. Actualmente, trabaja en el Centro Cultural de España en Bata (Guinea Ecuatorial), donde está becada hasta febrero de 2026.

MIGRACIÓN POR DESEO, PERMANENCIA POR ESTABILIDAD

Las expresiones «fuga de cerebros» o «fuga de talentos», que se refieren al desplazamiento de población joven altamente cualificada, ocuparon titulares y tertulias los años posteriores a la recesión económica de 2008. El fenómeno parecía haber desaparecido ante la pérdida de foco mediático, no obstante, según datos del Instituto Nacional de Estadística, la población española residente en el extranjero aumentó un 4,7 % en 2024 y se situó en más de tres millones de personas, de las cuales casi dos millones se encuentran en edad laboral.

Raquel migró en 2020 a Inglaterra –y lo volverá a hacer en los próximos meses a Japón–. El final de sus estudios universitarios coincidió con la salida del confinamiento, sin embargo, esta alicantina de 26 años recalca que lo que le llevó a desplazarse a Londres para trabajar como *au pair* no fue la caída de contrataciones debida a la pandemia, sino la intención de mejorar sus habilidades lingüísticas en otro idioma y la búsqueda de nuevas vivencias. También Alba (Jaén, 1997) se mudó en 2019 a París con el programa Erasmus+ para realizar prácticas en el extranjero. Su decisión estuvo clara desde que el año anterior viviera en Lyon gracias al programa de movilidad para estudiantado europeo.

Aunque el deseo de nuevas experiencias se repite como motivo principal para abandonar el país de origen entre los testimonios, no en todos los casos es así. «Lo que me llevó a mudarme a Cork fue el deseo, pero el deseo de sobrevivir ante un mercado laboral incierto. Estuve durante un año en una continua búsqueda de trabajo y las empresas ni siquiera me respondían. Al verme en esta situación y darme cuenta de que las po-

sibilidades que me ofrecían las Islas Canarias eran o el sector turístico o la administración pública, decidí marcharme», relata Gabriela, traductora y lingüista (Fuerteventura, 1998).

Motivos aparte, cinco y seis años después estas jóvenes explican por qué aún permanecen en sus países de acogida, incorporadas a diferentes ámbitos profesionales. «Siento que la capacidad de progresar en Inglaterra es brutal en comparación con España. Las empresas cuidan al personal porque lo quiere para un largo plazo, y son mucho más receptivos al aumento de los salarios o incluso a escuchar cómo te sientes», expresa Raquel, empleada actualmente en el sector del marketing digital.

Por su parte Alba, que tras seis años en Francia se plantea regresar, reconoce que está siendo complejo. «Hay una desigualdad evidente respecto al sueldo, que en mi caso en España sería un 35 % inferior al actual de acuerdo con el convenio sectorial. Pero también hay diferencias en cuanto a la flexibilidad y a la protección social, como el seguro médico, dietas o financiación del transporte público», admite.

INFANTILIZACIÓN Y PATERNALISMO

La idea de la temporalidad y la inestabilidad en los primeros empleos es continua, pero además de esto, las mujeres jóvenes también están atravesadas por experiencias concretas que marcan sus primeros pasos en el mundo profesional.

Las muestras de desconsideración hacia su trabajo y el menosprecio de su valía por su juventud y género son transversales a cualquier sector profesional, aunque son mayores cuanto más masculinizado sea. «Tengo la suerte de que he estado mayoritariamente rodeada de mujeres duran-

te mi experiencia laboral. Creo que esto me ha hecho el camino más fácil porque en algunas ocasiones, ante la presencia de hombres con puestos superiores al mío, sí que me he sentido cohibida a la hora de ofrecer mi punto de vista», cuenta Morayma (Granada, 1998).

Alba, sin embargo, a quien al hecho de ser mujer y joven se añade su nacionalidad española y todos los clichés asociados a ella por parte de algunos franceses, no ha tenido la misma suerte en el sector masculinizado en el que trabaja, el tecnológico. «Se ven con el poder de darte consejos no pedidos o hacerte bromas aludiendo al deseo de estar en el mismo hotel que yo. Me ha costado mucho imponerme y que me traten con seriedad», añade.

El sector público tampoco está libre de estas actitudes. «Me ha sorprendido cómo a menudo compañeros casi siempre hombres y de la edad de mis padres, me frenan cuando intento hacer alguna aportación como diciéndome indirectamente tú escúchame a mí que soy el que lleva más tiempo aquí, a ti aún te queda mucho por aprender», relata Andrea.

En un sistema regido por las jerarquías de poder, las falsas promesas de oportunidades laborales dejan expuestas a las mujeres jóvenes a un mayor número de violencias y abusos. La inexperiencia y la vulnerabilidad que provoca el contar con poco recorrido profesional genera que estas sean vistas como «presas fáciles» ante los ojos de sus compañeros veteranos. Así lo señala el informe *Después del silencio*, presentado por CIMA (Asociación de Mujeres Cineastas y de Medios Audiovisuales), que recoge cómo las mujeres jóvenes son desvaloradas constantemente en la industria audiovisual y cinema-





tográfica. «Siempre eres "la niña", "la bonita", "cariño". Lo primero que tienes que afrontar no es tu trabajo, son estas actitudes», recoge la investigación.

Sentirse minimizadas o quedarse paralizadas ante ciertos comentarios inapropiados que se creían superados va marcando la experiencia laboral de las jóvenes que se ve atravesada desde el comienzo por una brecha de género, pero no solo. Ellas suman una inquietud vital que se da con mucha menos frecuencia entre los hombres

jóvenes: la búsqueda de un trabajo que ofrezca garantías para poder conciliar en un futuro.

«Llevo tiempo trabajando en el despacho de una farmacia y ahora mismo estoy bien con mi situación, pero le doy muchas vueltas al futuro, a la posibilidad de ser madre y a si podré formar una familia. Mis horarios no son compatibles con los de los niños y niñas y trabajo para una empresa privada en la que no es tan fácil la flexibilidad, coger días libres o excedencias», lamenta Lucía, una farmacéutica de 26 años.

CONCEPCIÓN DEL TRABAJO EN LAS NUEVAS GENERACIONES

Ante la pregunta de qué lugar ocupa el trabajo en sus vidas, la mayoría de las entrevistadas lo coloca en un puesto importante. Principalmente, explican, por la cantidad de horas que pasan en él. Gran parte de ellas también rechazan el valor que hasta ahora se ha otorgado al empleo y no sienten que este represente una parte tan importante de su identidad, lo cual indica una tendencia cada vez más presente: las nuevas generaciones están cambiando la percepción sobre el trabajo.

Así lo explica Morayma, quien se ha visto forzada a abandonar su trabajo como *copywriter* en una empresa de formación para comenzar a estudiar para una oferta de empleo público del Grupo Renfe: «Desde hace tiempo para mí el trabajo ocupa un lugar secundario. El hecho de no ver mejoría en mis condiciones laborales me ha llevado tristemente a una desmotivación que se basa en cumplir una serie de tareas y rutinas para recibir al final de mes un dinero por ello», concluye. ■

Las mujeres jóvenes alzan la voz por el feminismo en un 8M que desafía a la lluvia



POR _ *Sara Castro García*

Periodista

Las integrantes de la generación Z reivindican sus derechos en un año marcado por el rechazo a la ola reaccionaria

«En Madrid no está lloviendo, la capital llora por las asesinadas», dice Laura S.B., de 27 años, mientras sujeta su paraguas. Otro 8M ha vuelto a salir a la calle en la manifestación feminista más multitudinaria del país. La Delegación del Gobierno cifra la asistencia en veintisiete mil personas. A pesar del mal tiempo en casi toda España, las ciudadanas no se han quedado en casa, han querido reivindicar sus derechos en un año marcado por el rechazo a la ola reaccionaria»



C

aladas por la lluvia persistente, las asistentes se sorprenden ante la gran cantidad de participantes que tiñen las principales avenidas de morado sin importarles ni el frío ni el viento. Una marcha intergeneracional en la que destaca el ímpetu de las más jóvenes. Según una encuesta de 40dB¹, la generación Z se divide: ellas son las más feministas y ellos, los que menos perciben la desigualdad de género frente a cualquier otro grupo de edad. Esta brecha, incrementada en los últimos años, hace que las mujeres veinteañeras tengan más motivos para alzar la voz.



© Sara Castro

MARÍA P. 24 AÑOS

«Nos sembraron miedo, nos crecieron alas», reza el paraguas de María P., tiene 24 años y es doctoranda en Periodismo en la Universidad Complutense de Madrid. «Estoy aquí porque soy mujer, una experiencia que comparto con todas mis compañeras en una sociedad patriarcal. Quiero luchar contra la opresión en todas sus formas», cuenta la joven.

Asegura que la estructura de las facultades, donde más tiempo pasa, también es desigual. «Hay muchas dinámicas de poder dentro y fuera de las aulas, y reina el sentimiento de impunidad», relata tras referir actitudes inapropiadas. Insiste en que la mayoría de las profesoras de educación infantil son mujeres, mientras que los catedráticos varones representan la gran mayoría: «A mayor precarización, más porcentaje de ciudadanas».

Considera que la supervivencia de la universidad pública va unida al avance científico femenino. Defiende la investigación pública, libre de intereses económicos, con perspectiva de género. «La educación se sostiene gracias a las trabajadoras, no solo a las profesoras, también a las limpiadoras de las aulas y a las secretarías administrativas», subraya.

En su recorrido desde Atocha hasta plaza de España quiere homenajear a todas las ciudadanas «que luchan por encontrar un hueco en la sociedad y se lo tienen que currar el doble». A todas las que como ella alguna vez han vivido el síndrome de la impostora alentado, a su juicio, por una sociedad machista: «Nos invalidamos y nos cuestionamos todo el rato. Mientras nos planteamos si lo que vamos a decir es correcto, ya hay un hombre que ha alzado la voz».

María P. cree que ha sido un año difícil con la llegada de Donald Trump a la presidencia de los Estados Unidos el 20 de enero. «Muestra un perfil reaccionario contra las mujeres, los migrantes y el colectivo LGBTI». Esta corriente con mayor o menor incidencia se expande en Argentina, en Hungría, en Italia y en Rusia. «Es un motivo más que suficiente para salir a las calles, no es algo ajeno, vivimos en un mundo globalizado», insiste.

En el movimiento estudiantil percibe una merma de la participación y un crecimiento ultraconservador en el alumnado que ha propiciado la creación de más asociaciones de mujeres como respuesta. No concibe el feminismo sin antirracismo. Por ello, le parece importante tener muy presentes a las mujeres migrantes. Recalca que sale a la calle también por las que no pueden acudir al 8M porque tienen que trabajar o no han conseguido conciliar.

Demanda protocolos contra la violencia machista más férreos y solicita la persecución del *purplewashing* para acabar con la complicidad con los agresores: «Si nos tocan a una, nos tocan a todas. Yo no soy yo, yo soy vosotras, no estamos solas, somos un colectivo, entre todas nos cuidamos y protegemos».

¹ Encuesta realizada para el diario *El País* y para la *Cadena Ser*



© Sara Castro

VEGA A. 22 AÑOS

Es trabajadora social en una entidad sin ánimo de lucro. Asiste a la manifestación para reivindicar los derechos de las ciudadanas migrantes con las que acude a la marcha tras llevar a cabo un programa de prevención de la violencia contra ellas.

«El feminismo hegemónico solo tiene en cuenta las realidades de las personas blancas, pero las demás son doblemente golpeadas», explica tras aclarar que están atravesadas por muchas situaciones que deben ser tenidas en cuenta: «Ser mujer es complicado, pero ser mujer negra, migrante, pobre, lesbiana o trans, todavía más», resume. Defiende la diversidad del feminismo y asegura que no existe una única lucha porque «cada una es diferente», pero insiste en que la unión es fundamental.



© Sara Castro

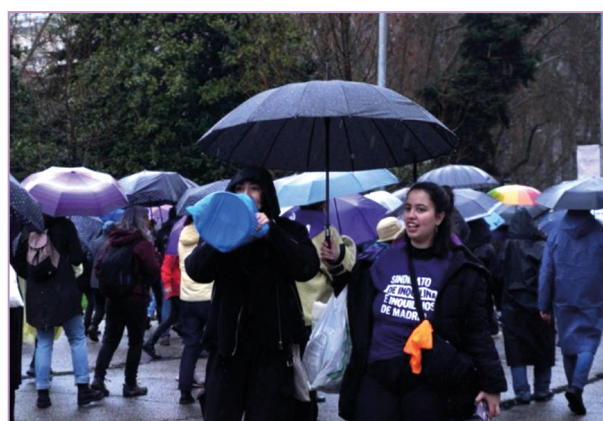
JESSE G. 19 AÑOS

Jesse G. acude al 8M por el marco sociopolítico actual. «El avance a pasos agigantados de la ultraderecha nos debe dar miedo, pero, sobre todo, tiene que movilizarnos con más fuerza», expresa la joven de 19 años, estudiante de Realización Audiovisual. Considera que siempre que hay una conquista nueva de derechos se produce una ola reaccionaria. Un 44,1 % de los hombres cree que la promo-

ción de la igualdad ha llegado tan lejos que ahora se les discrimina a ellos, según la primera encuesta del Centro de Investigaciones Sociológicas sobre este asunto. Pero Jesse prefiere centrarse en el casi 60 % de los varones que piensan diferente. «Con sensibilización, información y educación, el feminismo vencerá», asegura.

En su recorrido por la manifestación quiere homenajear a su madre, quien desde que era una niña la acompaña en esta marcha. También a las personas no binarias olvidadas jurídica y socialmente, a su juicio. Jesse es una mujer trans y en este día considera importante visibilizar las trabas que enfrentan las personas como ella. «Después de hacer el tránsito social, tardé tres años en poder cambiar el nombre y casi una década en ver reconocido mi sexo en el documento de identidad. Hay que respetar nuestros sentimientos y pronombres», reivindica.

Actualmente, percibe odio hacia su colectivo. Recibe amenazas, la mayoría proferidas por hombres. También le preocupa la asistencia sanitaria. «Las consultas deberían ser muchísimo más acogedoras para los grupos minoritarios como el mío, menos hostiles. También el mundo laboral», insiste. Reclama mayor educación sexual en los centros educativos, al igual que más información accesible sobre las distintas identidades de género para «que las personas no tarden cuarenta años en salir del armario».



© Ian Martín Sandu

BLANCA M. 24 AÑOS

Estudiante de Sociología y Relaciones Internacionales de 24 años, asiste al 8M para homenajear a las mujeres víctimas de la guerra, «como las palestinas, las ucranianas o las afganas». Cree que son las más vulnerables en los conflictos bélicos, asegura que las violaciones se utilizan como arma de guerra. Insiste en la importancia de no contribuir con esta realidad y de visibilizarla desde Occidente, donde las ciudadanas «suelen tener una posición de mayor privilegio». Se considera una persona *queer*, huye de

las categorías tradicionales de género y sexualidad. Por ello, reivindica en su marcha la importancia de «visibilizar otros caminos aparte del heteronormativo».

La dura retórica sobre la inmigración que se expande en Europa la anima a salir en este día lluvioso a la calle: «Nos debe revolver, hemos conquistado muchos derechos que no pueden verse amenazados por el auge de la extrema derecha».

Considera que las mujeres migrantes y racializadas son las principales víctimas del patriarcado. «Viven en los márgenes, con trabajos precarios y mal remunerados». Celebra que cada vez existan más jóvenes de la generación Z que se consideran feministas, cree que este es el dato realmente importante: «La juventud es el futuro». Pero no puede evitar sentir rabia y tristeza al saber que cuarenta y siete mujeres fueron asesinadas en 2024 en España, víctimas de la violencia machista. Anima a denunciar, también a crear redes de apoyo en la calle para paliar la sensación de soledad de las más vulnerables. «El feminismo resiste y vencerá, tengo mucha esperanza», concluye.



© Sara Castro

MARCOS G. 19 AÑOS

Estudia Periodismo. Acude al 8M con sus amigas «para pelear por que no tengan miedo a volver solas a casa de noche». Pasó la noche con ellas preparando las pancartas de la marcha. Confiesa que él se siente más a salvo por ser hombre. «Soy consciente de que la sociedad patriarcal me ha dado muchos privilegios, no olvidemos que hasta hace noventa años las mujeres no podían votar».

Todavía hay que seguir rompiendo techos de cristal», manifiesta. Considera que no hay excusa para eludir esta manifestación. Para él, la lluvia no es un impedimento porque «la lucha es muy necesaria».



© Sara Castro

DANIELA R. 24 AÑOS

Es colombiana, antropóloga y artista. Participa en la manifestación para reivindicar los derechos de las mujeres y la memoria histórica de la lucha feminista con el bloque migrante antirracista de ciudadanas latinoamericanas. «Enfrentamos muchas trabas para acceder a la educación, a la cultura y al mercado laboral. Nuestra red de apoyo es reducida y la mayoría no tenemos una vivienda en propiedad, lo que dificulta poder salir de los círculos de violencia. Venimos solas a España en busca de oportunidades, pero el sentimiento de soledad es grande». Le preocupa la ola reaccionaria en la política internacional y considera necesario rechazar las decisiones que denigran los derechos de las ciudadanas, que tanto han costado conseguir: «Por nuestras madres, compañeras, amigas y hermanas».



© Sara Castro

LAURA S.B. 27 AÑOS

Es la tesorera de la junta directiva de la Federación Mujeres Jóvenes. Ejerce como asesora jurídica en materia de extranjería y trata de seres humanos. «Tenemos mucho que reivindicar en medio de una vorágine patriarcal, quieren hacer retroceder nuestros derechos», insiste al referirse al ámbito sexual reproductivo. Polonia en 2020 se convirtió en uno de los países con más restricciones en Europa para abortar. Entonces, el Tribunal Constitucional lo declaró ilegal a excepción de dos situaciones.



nes: si la vida de la madre corría peligro, como en Malta, y si el embarazo era producto de una violación. Italia, con la llegada de Giorgia Meloni, ha ido poniendo piedras en el camino para ejercitar este derecho. «En Madrid se percibe el acoso de grupos organizados frente a las clínicas donde se puede interrumpir la gestación». Asegura que las ciudadanas viven peor que los varones y tienen más dificultad para acceder a una vivienda digna. «Nos independizamos más, pero en compañía. Ellos lo hacen más tarde y en solitario, según el Observatorio de Emancipación del Consejo de la Juventud de España», señala. Detrás de esta realidad asegura que se esconde el techo de cristal y la precariedad laboral. Ella convive con compañeras de piso porque no puede costear una vida en solitario.

«El acoso en redes lo viven más las mujeres, que soportan comentarios contra su físico. Las feministas también recibimos muchísimos ataques a través de Internet». Considera esencial poner coto a la pornografía, cree que está cargada de violencia. Deshumaniza a las mujeres y las cosifica, a su juicio.

«La manosfera, que propaga discursos contra el feminismo, se cuela en todas las plataformas y es muy peligrosa». Insiste en que todo lo que les sucede a las ciudadanas está marcado por el patriarcado para incentivar la lucha contra el mismo. «Es una batalla intergeneracional y hay que poner en valor el trabajo que hicieron nuestras ancestas».



© Sara Castro

MARÍA Z. 24 AÑOS

Es programadora. Asiste a la manifestación para demostrar que «el feminismo sigue siendo relevante». En su marcha quiere homenajear a las promotoras del movimiento abortista en Chile, Argentina y México, por su valentía. «Confiemos en nosotras, en nuestras propias fuerzas, en el movimiento de calle», insiste. Reclama más espacios y materiales para reivindicar. Cuenta que vivió en sus propias carnes la desigualdad laboral. Fue profesora en una

academia privada, pero asegura que cobraba menos que sus compañeros varones. Sin preguntarle, dice que la destinaron a los cursos de educación infantil, aunque no tenía una formación especializada para ello. «Yo lo único que sé es programar, se entiende que a nosotras se nos dan mejor los niños, pero en este nivel nos pagan menos».

Trabaja en un sector muy masculinizado: «Me siento una alienígena». Considera que tanto sus logros como sus fallos se analizan más: «Siempre tengo que demostrar el doble, la atención suele recaer sobre mí». Tampoco es inmune a las actitudes sexistas. «Es violento porque al trabajo hay que acudir todos los días», confiesa. Este también es un motivo por el que sale a las calles: «El feminismo es un movimiento con trayectoria y ha llegado para quedarse».



© Sara Castro

DIEGO M. 18 AÑOS

Es la primera vez que Diego M, de 18 años, participa en la manifestación del 8M: «Es un día importante para que hombres y mujeres reivindiquemos la importancia de alcanzar la igualdad». Percibe que los varones de su edad se escoran hacia posiciones ultraconservadoras, «como si estuviese de moda». Detecta una gran pandemia de desinformación e insiste en que el feminismo no es perjudicial, «todo lo contrario». Reclama mayor educación sexual en los centros educativos. Cursa segundo de bachillerato en un instituto público y nunca recibió una charla sobre este asunto. «Una mujer suele estar alerta si va sola de noche por la calle, yo me siento tranquilo. Es injusto».

Durante la marcha se ha acordado de Victoria Kent y de Clara Campoamor, primeras congresistas españolas y promotoras del voto femenino. Pero también de su madre y de su tía, ambas mujeres trabajadoras defensoras de la igualdad, aunque con diferente concepción del movimiento: «Lo importante es que el feminismo es integrador, cabemos todas». ■

DERECHOS DE LAS MUJERES JÓVENES PARA LA ATENCIÓN INTEGRAL A LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA DE LA JUVENTUD

Federación Mujeres Jóvenes expone la necesidad de que se garantice el derecho de la juventud española a una correcta información y atención a su sexualidad, parte fundamental de los Derechos Sexuales y Reproductivos.

www.mujeresjovenes.org



F E D E R A C I Ó N M U J E R E S J Ó V E N E S

#PORNUESTROS
DERECHOS

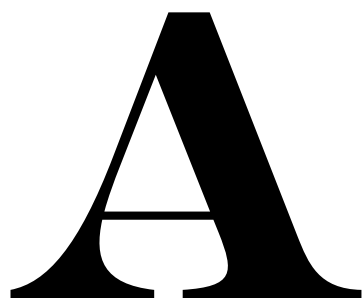
Cultura es nombre de mujer



POR *Albanta San Román*

Actriz, escritora y divulgadora

«Como mujer joven, mi presencia en ciertos espacios culturales no siempre fue bien recibida»



los cinco años me fascinaban *Los Teletubbies*, *Franklin la tortuga* y *El oso de la casa azul*. A los siete mi plan favorito era viajar en coche porque mi padre, mi madre y yo cantábamos juntos las canciones de Mecano a pleno pulmón por la estepa castellana. A los diez fui a ver *El perro del Hortelano* —mi primera obra de teatro— y decidí que quería dedicar mi vida a ser actriz. A los trece mi vecina me puso un DVD de la película *Mamma Mia* y me obsesioné con las canciones, los brillos y los pantalones acampanados de un grupo de *pop dance* sueco. A los dieciséis descubrí las pinturas negras de Goya y sentí que se abría una ventana a un mundo oscuro, oculto y fascinante que por primera vez comprendía el malestar devenido por las hormonas propias de mi edad revolucionándose en mi cuerpo.

No recuerdo qué estudiaba en el colegio a los cinco, siete o diez años. Tampoco qué hacía en los recreos a los trece o a los dieciséis. Pero sí recuerdo qué veía, escuchaba, o bailaba a esas edades en las que mi lóbulo frontal del cerebro aún no estaba del todo cerrado. Qué me hacía reír, qué me llenaba de chiribitas el estómago y de faros las ideas. Cómo la cultura era mi brújula en una bús-

queda identitaria marcada por la incertidumbre y la dicotomía entre la necesidad de pertenecer y las ganas de ser diferente al mismo tiempo.

Crecí, y surfeé la adolescencia apenas guiada por una intuición que me empujaba a buscar sentido en lo que me rodeaba. En ese proceso, la cultura —la música, la literatura, el cine, el arte— se convirtieron en un espejo donde intentaba reconocirme y encontrarme. Sin embargo, mientras más me sumergía en esos espacios, más empezaba a vislumbrar las grietas de los mismos. Por un lado, como mujer joven, mi presencia en ciertos espacios culturales no siempre fue bien recibida. Había que justificar gustos, demostrar conocimiento y resistir el cuestionamiento constante. Lo que al principio parecía un territorio abierto y libre pronto mostró sus propias reglas no escritas, sus filtros de acceso y sus jerarquías. No solo me enfrentaba a la incertidumbre propia de crecer, sino también a la tensión constante de tener que legitimar mi presencia. Debía demostrar conocimiento con una precisión quirúrgica para no ser subestimada. Disfrutar la música no era suficiente si no podías nombrar discos, bandas y fechas exactas. Escribir relatos o componer versos no bastaba si no los encuadrabas en un canon legitimado, casi siempre masculino. En vez de simplemente crear, había que resistir. Había que pelear por el derecho a hacerlo sin ser reducida a la otredad. Era como si la pasión tuviera que venir acompañada de una defensa constante, una especie de escudo invisible que



© Freepik

«En los espacios de creación, las jerarquías estaban claramente establecidas y tenían un sesgo de género difícil de ignorar. Lo masculino era lo universal, lo legítimo, lo serio»

cargaba cada vez que me atrevía a alzar la voz o compartir una idea. Y aun así, en medio de esa fricción, persistí. Porque encontrarme a mí misma también implicaba no ceder el espacio, no silenciarme frente al cuestionamiento, y construir, poco a poco, una identidad que no pidiera permiso para existir.

Por otra parte, la ausencia de referentes femeninos era un mensaje silencioso pero contundente: ese no era, ni sería jamás, un lugar pensado para mí. Era como llegar a una casa que ya estaba habitada, donde cada cajón guardaba los bienes de otro y los zapatos alineados en la puerta — todos talla 45— dejaban claro que yo era una visita incómoda, o peor aún, una intrusa nunca invitada. En los espacios de creación, las jerarquías estaban claramente establecidas y tenían un sesgo de género difícil de ignorar. Lo masculino era lo universal, lo legítimo, lo serio. Era la norma desde la cual se juzgaba todo lo demás. Lo femenino, en cambio, era visto como anecdótico, accesorio, una simple nota al pie que rara vez merecía protagonismo.

En ese panorama, lo que producíamos y consumíamos nosotras era sistemáticamente subestimado. Nuestros intereses eran etiquetados como triviales, nuestras voces como sentimentales y nuestras estéticas como pasajeras y cursis. Incluso cuando rompíamos moldes, cuando innovábamos o arriesgábamos, la validación era esquivada e intermitente. No importaba cuánto talento o dedicación pusiéramos en la obra: casi nunca era suficiente para pasar a la historia. Esa historia escrita por y para otros. La excelencia, ese concepto tan elusivo y a la vez tan reverenciado, parecía reservada para quienes jugaban con otras reglas. Mientras tanto, nosotras éramos relegadas a los espacios secundarios,

a las bambalinas, a los aplausos tibios. Pero a pesar de ese suprimir sistemático, seguíamos creando. Por las que lo hicieron antes que nosotras. Por Virginia Woolf y su habitación propia. Por Las Sinsombrero. Por Emily Dickinson o Artemisia Gentileschi. Porque incluso vagas de modelos, sabíamos —aunque fuera de forma intuitiva— que nuestro hacer tenía valor, que merecía lugar, y que tal vez, algún día, alguien leería nuestras huellas como legado.

Lo cierto es que internet vino a dinamitar las viejas reglas del juego. Fue una irrupción inesperada, casi caótica, que abrió puertas donde antes solo había muros. De pronto, los espacios digitales se convirtieron en nuestras trincheras: territorios en construcción donde pudimos crear comunidad, compartir experiencias y articular discursos desde los márgenes. Ya no era necesario pedir permiso, ni encajar en moldes preestablecidos. Las redes, los blogs, los foros, los canales de *youtube* y los *pódcasts* se transformaron en plataformas accesibles, en escenarios posibles para todas las voces que durante tanto tiempo habían sido ignoradas. El acceso a las nuevas tecnologías democratizó, al menos en parte, la producción y el consumo cultural. Por vez primera no necesitábamos muchos billetes ni que un señor desde un despacho confiara en que lo que íbamos a hacer era bueno y merecedor de producirse, bastaba con que tuviéramos una ventanilla abierta al indomable y asalvajado mundo de internet y una idea que ardiera lo suficiente como para atravesar la pantalla.

Así empezó mi *pódcast* *Keep it cutre*, con mi amiga, en un cuartito pequeño, movida por una mezcla precaria de entusiasmo y nervios, y con más intuición que estrategia. Así empecé a compartir en internet lo que

escribía, primero tímidamente, luego con más seguridad, hasta que lo que eran textos sueltos en redes se transformaron en dos libros publicados por uno de los grupos editoriales más grandes del país. Así, sin padrinos ni atajos, terminé llenando teatros y auditorios, encontrándome cara a cara con personas que habían hecho eco de mis palabras y que se habían visto reflejadas en mi historia. Así fue como empecé a vivir de la cultura, un lujo que siempre creí reservado para otros. Lo que para muchas generaciones de mujeres fue un sueño negado, para mí se volvió posible gracias a esa grieta en el sistema que supimos convertir en ventana. Internet no solo fue una herramienta; fue, y sigue siendo, un espacio de resistencia, de creación y de posibilidad.

Hoy miro hacia atrás y entiendo que cada paso y cada intento por ocupar un lugar que no acabó siendo para mí, fue también una forma de construir un nuevo territorio. No se trataba solo de abrir una puerta para pasar por ella, sino de dejarla entreabierta para quienes vinieran después. La cultura dejó de ser ese lugar lejano y sagrado, y se convirtió en una herramienta viva, en una forma de tomar la palabra y no soltarla. Todavía queda mucho por hacer: las desigualdades persisten, los techos de cristal siguen siendo de luna blindada, y los espacios de decisión continúan dominados por las mismas voces de siempre. Pero algo ha cambiado. Ya no estamos solas, ya no somos pocas, y ya no aceptamos el silencio como destino. Hoy sabemos que también es nuestra la historia, la palabra y el escenario. Y eso, aunque incomode a algunos, es irreversible. ■

«La cultura dejó de ser
ese lugar lejano y sagrado,
y se convirtió en una
herramienta viva, en
una forma de tomar
la palabra y no soltarla»

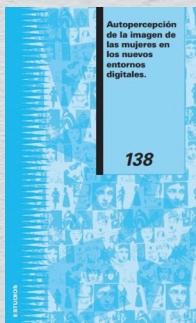


Publicaciones del Instituto de las Mujeres

El Instituto de las Mujeres desarrolla una importante labor de generación de conocimiento a través del impulso y financiación de estudios sobre la situación de las mujeres, estudios de carácter feminista y estudios de género. Dentro de su labor editorial publica y difunde series y colecciones como estudios, guías, folletos, catálogos y otros trabajos de diferente temática.

Algunas de las publicaciones más recientes del Instituto de las Mujeres sobre temáticas que afectan a las **mujeres jóvenes** son:

SERIE ESTUDIOS



Autopercepción de la imagen de las mujeres en los nuevos entornos digitales (2025)

Serie Estudios nº 138

Estudio que explora cómo las jóvenes construyen su autopercepción a partir de la imagen que proyectan en redes sociales, videojuegos y otras plataformas digitales e identificar los estereotipos de género presentes en ellas. El trabajo se aborda a partir de una encuesta a más de mil jóvenes en España, y con apoyo de charlas en grupo, talleres con creadoras y entrevistas a expertas. El estudio propone 49 propuestas de acción en ámbitos de la educación y sensibilización, redes y plataformas, investigación y apoyo a creadoras y víctimas.



Mujeres jóvenes y trastorno de la conducta alimentaria: Impacto de los roles y estereotipos de género. (2024)

Serie Estudios nº 136

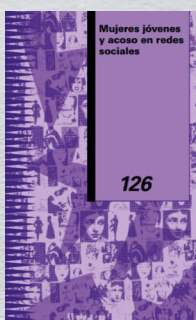
El estudio analiza en profundidad la relación de los roles y los estereotipos de género con los trastornos alimentarios en mujeres jóvenes. Para ello, se abordan las temáticas claves con un enfoque poblacional, sociocultural y de género sobre la realidad de las mujeres jóvenes españolas con trastornos alimentarios. Además, también se aborda la identificación de la violencia simbólica de género que viven las mujeres con trastornos alimentarios, así como los cambios sociales que sería necesario implementar, indagando sobre conceptualizaciones que pudieran apoyar este fenómeno.



La sexualidad de las mujeres jóvenes en el contexto español: Percepciones subjetivas e impacto de la formación. Informe de resultados. (2022)

Serie Estudios nº 127

Este trabajo se aproxima a la realidad de las mujeres jóvenes para conocer de viva voz y en primera mano sus opiniones y experiencias vitales entorno a la sexualidad y a las relaciones que establecen a través de la misma. En definitiva, abordar la manera en que las mujeres jóvenes se aproximan al sexo, se relacionan con él, lo practican e imaginan.



Mujeres jóvenes y acoso en redes sociales. (2022)

Serie Estudios nº 126

Análisis en profundidad de las situaciones de acoso vividas en las redes por parte de las jóvenes, como espacio específico de comportamientos discriminatorios y violencias por razón de género ya perpetradas y que vuelven a reconceptualizarse.



COLECCIÓN GUÍAS DE SALUD



La salud mental de las mujeres (2021)

Colección Guías de salud, XV

Aclara una serie de ideas y conceptos erróneos que se han venido utilizando y que sirve de ayuda a aquellas mujeres que necesiten explicarse a sí mismas las causas de su malestar para resolver sus conflictos. A modo de guía de autoayuda, se plantean diferentes situaciones que pueden darse en la vida de cualquier mujer: exceso de trabajo y responsabilidades, las relaciones de pareja, la maternidad, las separaciones y la pérdida de seres queridos o las ciberviolencias de género. También aborda cómo se va construyendo la personalidad a lo largo de la vida y analiza también la vivencia que las mujeres tienen de su cuerpo y de su sexualidad. Se dan pautas para afrontar de forma positiva cada una de estas situaciones y llegar a mejorar la propia salud mental, dedicando un apartado específico a la corresponsabilidad como clave para el desarrollo del tiempo propio de las mujeres. Por último, se ofrecen una serie de recursos y direcciones de centros asesores y servicios de información para mujeres a los que se puede acceder por internet desde los distintos puntos de la geografía española.



Mujeres y adicciones (2020)

Colección Guías de salud, XIII

Aborda el problema de las adicciones desde la perspectiva de género, analizando la influencia de los roles de género y de la presión social en el consumo de sustancias. El género y los patrones de comportamiento que conlleva, es un factor condicionante para el uso y abuso de sustancias y el abuso de las drogas es un problema que repercute de manera diferente en la vida y la salud de las mujeres. La guía que, ofrece ciertos datos de las sustancias más consumidas por mujeres, examina cómo los factores personales, familiares, sociales y laborales provocan estrés en las mujeres y se ha de recurrir al uso, por ejemplo, de alcohol o hipnosedantes. Se dedica un epígrafe a las mujeres jóvenes ante el uso y abuso de sustancias que, además, lo relaciona con la violencia sexual que sufren las mujeres. También se detiene el folleto en las ludopatías y en las adicciones provocadas por el desarrollo de la sociedad de la información (adicciones a los videojuegos, al teléfono móvil a internet y a las redes sociales). La guía ofrece recursos para detectar los problemas de adicciones y proporciona una relación de direcciones donde acudir a solicitar ayuda.



Chicas adolescentes (2020)

Colección Guías de salud, VIII

Folleto guía que explica algunas de las etapas por las que atraviesan las adolescentes, relacionadas con los cambios corporales, la menstruación, la familia, la relación de pareja, la sexualidad, las drogas, los métodos anticonceptivos, las enfermedades de transmisión sexual... La guía dedica además un apartado a la imagen y los modelos de belleza y otro dedicado a Internet y las redes sociales. Contiene direcciones de centros de jóvenes de atención a la sexualidad.



LIBROS



La novela realista juvenil: espejo de los roles patriarcales en la España contemporánea (1939-actualidad)

Domínguez Álvarez, I.

Accésit Premio Celia Amorós de Ensayo feminista 2022

El trabajo tiene el ánimo de mostrar cómo la narrativa de corte realista dirigida y/o leída por el sector juvenil de la sociedad constituye un vehículo de transmisión de los roles de género marcadamente patriarcales que se han observado en la sociedad de nuestro país durante el último siglo, y de qué maneras puede o bien contribuir a ellos o bien tratar de denunciar la realidad de los mismos para concienciar a los jóvenes lectores y progresar hacia un panorama más justo. Para ello, se ha establecido una periodización, atendiendo a criterios temporales e históricos, y se ha escogido un corpus de obras representativas de cada época, de tal manera que se aprecie el devenir diacrónico de este género literario a través del análisis pormenorizado de obras concretas. Este análisis se basa, en todo momento, en las teorías de diversas estudiosas de la realidad del género (especialmente Butler) y no pierde vista, tampoco, las características y las problemáticas de la literatura juvenil, un ámbito en el que es fundamental continuar estudiando y avanzando.



La mujer bella: un imposible subjetivo a lo largo de la historia



POR *Helena Sotoca*

Historiadora del arte y divulgadora cultural

Nos hemos mirado las piernas cada día en el espejo, pero no eran nunca suficientemente delgadas –o tal vez demasiado–. Los labios excesivamente finos. El tronco, recto. Dedicamos una parte importante de nuestro tiempo a *arreglarnos*, a intentar acercarnos a un ideal de belleza que, sin embargo, es imposible de alcanzar. La mala noticia es que este cansino afán lleva en la vida de las mujeres demasiados siglos. La buena es que hay una salida, una puertecita abierta para caminar hacia un luminoso mundo en el que te acabas de creer que tu valor no reside en las formas de tu cuerpo.



Christine de Pizan: La ciudad de las damas
Manuscrito iluminado, folio 3r (1505/1506)
© Bibliothèque Nationale de France



S

iempre nos pasa: llega un momento en la vida, después de la infancia, en que un mensaje va calando en nuestra cotidianidad. Este es: «se te querrá más –un *querer* en el más amplio sentido de la palabra, como valorar, desear, respetar, amar, cuidar, etc.– cuanto más guapa seas». Entonces, nuestra propia belleza física, pero también la de las mujeres que nos rodean, se convierte en algo en lo que pensar. Un pensar que ocupa tiempo y gasta dinero. Esta nueva preocupación se revela con más o menos intensidad, nos traumatiza en diferentes medidas, pero, en cualquier caso, nos llega y ninguna puede salvarse. ¿Quién no anhela ser querida?

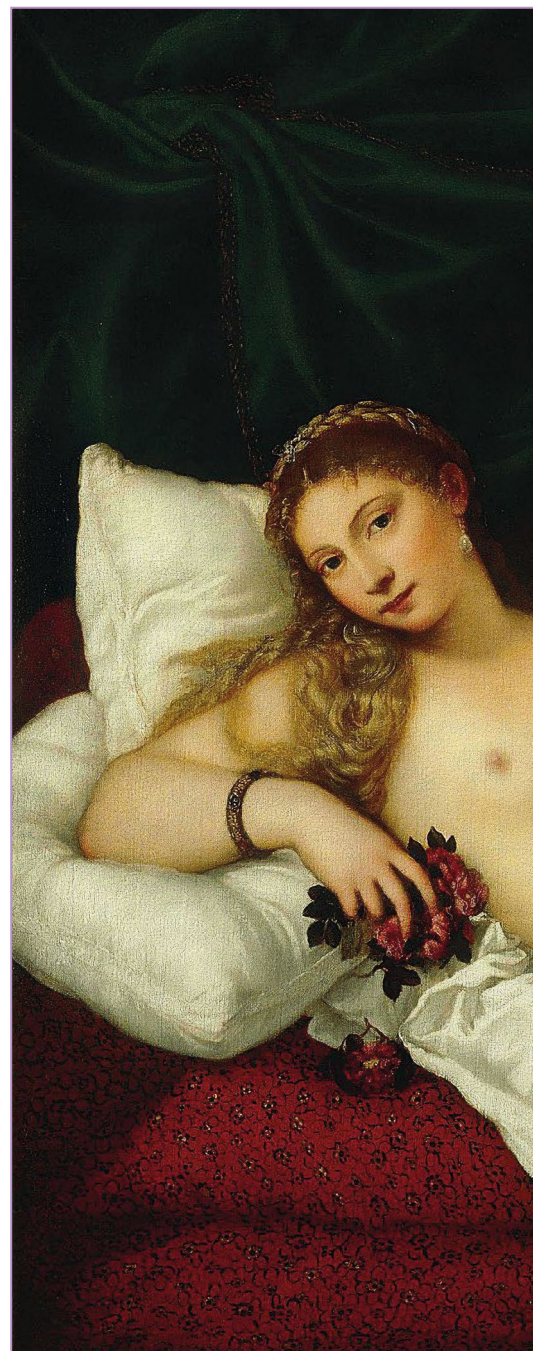
La historia del arte es una de las herramientas que tenemos para asomarnos a qué significaba «ser guapa» en el pasado, pero, sobre todo para desmontar el canon al entender que este es patriarcal, eurocéntrico, subjetivo y, sobre todo, imposible. Lo patriarcal y eurocéntrico resulta, a estas alturas, evidente. Quién podría negar, si se asoma a los cuadros con mujeres desnudas de cualquier museo de arte occidental, que son hombres blancos los que han decidido qué rasgos debe tener una mujer para considerarse bella. Ahora bien, lo subjetivo e imposible, aunque se intuye, requiere rumiarlo un poco más.

Comenzando por lo subjetivo, resulta curioso cómo la *belleza* –de las cosas en general y de las mujeres en particular– se nos enseña como algo que es o no es, es decir, como

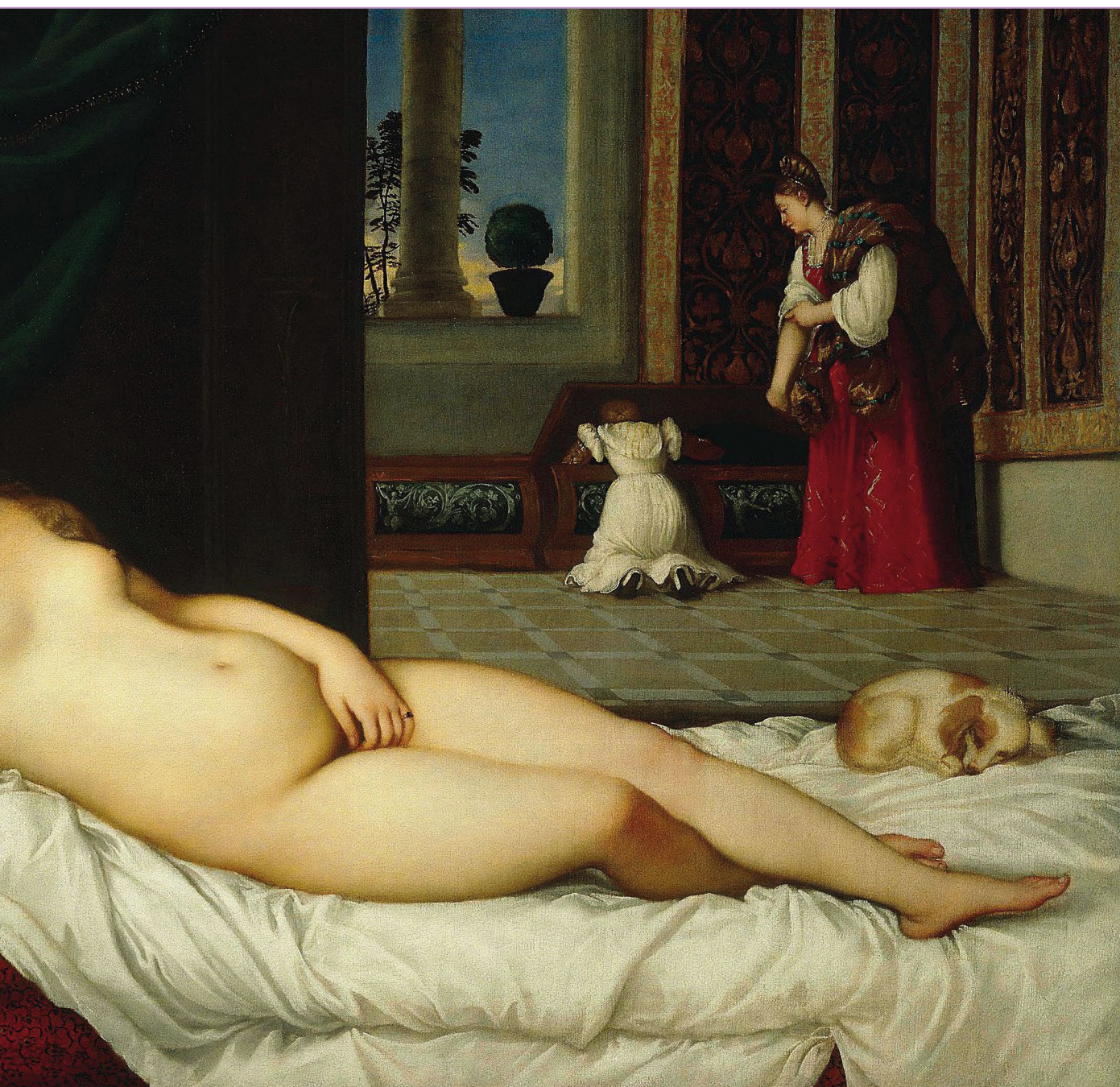
una cuestión objetiva. Como si algo fuera o bonito o feo y no hubiera más discusión; como si todas las personas pudiéramos estar de acuerdo de manera innata en que esta mujer es guapa y aquella fea. Sin embargo, si rastreamos las imágenes de mujeres consideradas bellas en el pasado, rápidamente nos damos cuenta de que el canon ha ido cambiando, lo cual ya nos da una pista del engaño de la objetividad. Si en cada cronología, si en cada cultura, la belleza se corresponde con unos rasgos diferentes, entonces debe ser algo más bien cultural y, por tanto, construido, artificial. O lo que es lo mismo: decidido de forma deliberada por un grupo de personas y extendido después al imaginario colectivo a través de la cultura.

Un buen ejercicio de reflexión es el de comparar los estándares de belleza femenina en tres momentos diferentes de la historia de Europa. Así, las imágenes de mujeres bellas –y, por tanto, virtuosas según la moral medieval– de antes del Renacimiento coinciden en sus características. Son mujeres rubias con los ojos grandes, las caderas pequeñas, piel suave y una nariz delgada. El ejemplo que encontramos en un manuscrito de *La ciudad de las damas*, de Christine de Pisan, es magnífico: tres buenas mujeres (Rectitud, Razón y Justicia) cumpliendo a la perfección con los rasgos mencionados anteriormente.

Si avanzamos apenas ciento veinte años, se nos impone una de las obras más emblemáticas del Renacimiento italiano. *La Venus de Urbino* (1538) de Tiziano, en el que aparece una mujer de belleza idealizada hasta el punto de lo *imposible*, ya no tiene las caderas estrechas, sino que su cuerpo se caracteriza por las formas curvas –pero siempre controladas, civilizadas por el pincel–; su piel ya no es tan blanca y la nariz va adquiriendo prominencia. El concepto de *idealización*



Tiziano: Venus de Urbino
Óleo sobre lienzo (1538)
© Galleria degli Uffizi



«La historia del arte es una de las herramientas que tenemos para asomarnos a qué significaba «ser guapa» en el pasado, pero, sobre todo para desmontar el canon al entender que este es patriarcal, eurocéntrico, subjetivo y, sobre todo, imposible»

es importante, ya que obedece a una cosmovisión platónica según la cual esta mujer perfecta no puede formar parte del mundo terrenal, sino que se encuentra en un mundo ideal –de ahí que la palabra *platónico* signifique imposible, irrealizable–. Está claro, viendo a las tres mujeres de la primera obra y a la Venus de Tiziano, que el canon ha cambiado.

Posiblemente, uno de los pintores que más ha dado que hablar por su forma de pintar el cuerpo femenino ha sido Peter Paul Rubens. Basta darse un paseo por el Museo del Prado para observar la evidencia: las mujeres que aparecen en sus cuadros no tienen nada que ver con la representada por Tiziano –separadas por apenas un siglo y un contexto cultural diferente, el flamenco en lugar del italiano– y, por supuesto, mucho menos con el manuscrito medieval. Tomemos al mismo personaje que pintaba Tiziano, porque, ¿acaso puede haber una mujer más bella que la mismísima Venus? En su cuadro *Venus y Adonis*, Rubens pinta a una Venus con mucho más volumen corporal, de musculatura menos definida, con una conseguidísima textura celulítica en piernas y abdomen.

Hay algo, eso sí, que comparten todas estas mujeres consideradas bellas: son rubias. Para mí, esta es la pista final de la no objetividad de la belleza. Esta se decide y se nos impone desde un lugar subjetivo que se corresponde tan solo con una pequeña parcela de la infinita diversidad humana: los ámbitos de poder masculinos y occidentales. Viene pasando, como hemos visto, desde hace siglos, pero la dictadura de la belleza no ha acabado. Diría, incluso, que se ha endurecido.

Al igual que sucedió en el cambio de la Edad Media al Renacimiento y al Barroco, las mujeres jóvenes hemos

visto cómo en apenas unas décadas el canon de belleza ha evolucionado. En los años noventa, cuando apenas éramos unas niñas, la delgadez extrema –con su terrible *heroin chic*– inundó nuestras pesadillas. Crecimos mirando nuestras piernas en el espejo y creyendo que eran feas porque no eran suficientemente delgadas. Más tarde, se impusieron unas curvas «controladas». Pocos años después, llegó Kim Kardashian con su cinturita diminuta en relación con el tamaño de su pecho y sus glúteos.

Es aquí, en Kim Kardashian, donde vuelven a confluír, como pasaba con la Venus de Tiziano, lo subjetivo y lo imposible. Subjetivo porque es impuesto. Imposible porque no es natural. No son pocas las operaciones de estética que Kardashian ha tenido que pasar para conseguir esa forma corporal, normalizando ante las mujeres jóvenes que la siguen por redes sociales – su cuenta de Instagram es seguida por 357 millones de personas– el paso por quirófano por cuestiones estéticas.

Pero los referentes van más allá: no hace falta salir de esta familia para encontrar a Kylie Jenner, cuyas facciones también se han convertido en modelo a seguir. Entra aquí, dejando aparte las operaciones a las que se ha sometido para encarnar el rostro de la belleza, una argucia todavía más inquietante: la de vendernos soluciones. Como empresaria, ha sabido elegir bien qué vender a sus seguidoras. Su marca de maquillaje promete, de manera simbólica, al menos acercarse a la belleza de su fundadora.

Diría que es ese *imposible* lo que más daño ha hecho tanto a la salud mental como a la economía de las mujeres y que, precisamente, porque todos estos deseos de cuerpos y rostros imposibles se transmiten a

través de las redes sociales, las más afectadas son las mujeres jóvenes. Una prueba está en que en los dos últimos años hemos visto un *boom* de la *cosmeticorexia*. Decía Gabriel García Márquez en el comienzo de *Cien años de soledad* que «El mundo era tan reciente, que muchas cosas carecían de nombre». Y es que esta palabreja nos la hemos tenido que inventar porque hasta el 2023 las adolescentes no estaban obsesionadas con la cosmética, y ahora sí. Podemos, además, rastrear con facilidad de dónde viene esta obsesión: un aluvión de vídeos en TikTok e Instagram en los que quinceañeras (e incluso *ochoañeras*) de piel perfecta se hacen rutinas de belleza –también tiene su nombre y no es casualidad que sea en inglés: *skin routine*– en las que utilizan más de diez productos diferentes.

Desde bien jóvenes, las mujeres comienzan a recorrer el tedioso camino de ser guapas (¿quién no anhela ser querida?). De vez en cuando, aparecen movimientos contraculturales que cuestionan los cánones impuestos, y que llegan a adquirir cierta notabilidad, como en su momento el *body positive* o el *body neutral*. Sin embargo, no sé si es una cuestión de pesimismo personal, veo cómo estos se quedan poco a poco en los márgenes, y una y otra vez se impone la dictadura de la belleza. Parece evidente, después de la argumentación dada en este texto, que solo con el final del patriarcado acabará también la persecución de los ideales imposibles. Así que, aunque aquí –aquí en el sistema, digo– ninguna se salva, solo me queda decir: háganse feministas, les dará un poco más igual eso de ser guapa, tendrán tiempo de pensar en las cosas importantes y repararán el sufrimiento de todas aquellas ancestras que vivieron pensando que no eran suficientes. ■



Peter Paul Rubens: Venus y Adonis
Óleo sobre lienzo (ca.1630)
© MET Museum

«Diría que es ese imposible lo que más daño ha hecho tanto a la salud mental como a la economía de las mujeres y que, precisamente, porque todos estos deseos de cuerpos y rostros imposibles se transmiten a través de las redes sociales, las más afectadas son las mujeres jóvenes»



POR *Monica Branni Saliner*
Psicóloga, sexóloga y divulgadora

Chicas, exploración del placer y revolución sexual

Las mujeres jóvenes están detonando una de las revoluciones sexuales más potentes de la historia, que las pone en el centro de la narrativa sexual. Ellas reivindican su derecho a disfrutar sin restricciones, a vivir su sexualidad con fluidez, libertad y autenticidad. Es un placer que no se ajusta a normas, sino que se crea y recrea en cada encuentro y se reclama socialmente.



Qué pasaría si entiendiéramos el sexo como una esfera recreativa, curiosa y sensorial y no como un lugar de performance, complacencia y autojuicio? Probablemente, estaríamos delante de la mayor revolución sexual hasta la fecha.

Durante siglos, la sexualidad ha sido un tema envuelto en tabúes, prejuicios y silencios y los únicos referentes posibles eran los de nuestras madres que, a su vez, aprendieron de otras generaciones oprimidas e invisibilizadas: una forma de vivir la sexualidad rígida, categórica, más parecida a un dogma que a un acto de placer y autodescubrimiento.

Sin embargo, las jóvenes de hoy en día están reescribiendo este relato, abordando el sexo desde un lugar de exploración y con una mente abierta a otras posibilidades. La manera de entender sexualidad está cambiando y ya no es el conformismo y la norma lo que les guía al desnudarse ante otros cuerpos, sino el deseo y la voluntad de conectar íntimamente más allá de ellas mismas.

Lejos de los discursos moralizantes, las mujeres se están adueñando de una concepción nueva del deseo, donde lo importante ya no es encajar como la pieza de un puzzle en una sexualidad igual para todo el mundo, sino construir una intimidad propia.

Esta revolución, silenciosa pero subversiva, es capaz de cambiar veinte minutos de placer y una vida entera.

Esto implica, desde luego, buscar el placer y no solo complacer a la pareja sexual o intentar ser *deseantes* ante sus ojos; significa ser protagonista de la vida sexual de una misma, sentirnos con el derecho de tener orgasmos, de no quererlos tener o sencillamente de proporcionarnos placer a solas.

Los datos lo respaldan: las jóvenes están más abiertas al uso de juguetes eróticos que, a su vez, mejoran el autoconocimiento y aumentan la probabilidad de tener orgasmos, reduciendo la presión para alcanzar el clímax con el coito ⁽¹⁾. En otras palabras, las más jóvenes son mujeres más emancipadas y con ganas de profundizar en su erotismo, independientemente de una pareja y de la penetración.

LA SEXUALIDAD DE CADA UNA ES ÚNICA: NUESTRO PROPÓSITO ES EXPLORARLA Y COMPRENDERLA, NO REDIRIGIRLA

Las historias sexuales de muchas generaciones de mujeres han estado atravesadas por la culpa, la vergüenza y la invisibilización. Durante años, para las mujeres el sexo fue algo que tenía que ocurrir de una forma concreta, sin oxígeno para fluir, descubrir y, mucho menos, para entablar conversaciones entre amantes. Ni siquiera para comunicar a la otra persona acerca del dolor en las relaciones, ya que, por vergüenza, solo el 51,0 % de las personas declaraba hacerlo ⁽²⁾.

Básicamente, no se hablaba de sexo, se hacía y ya está. El sexo tenía que ser una actividad útil para conseguir un objetivo impuesto desde fuera (y desde arriba) cuyo resultado buscaba ampliar la familia, complacer los deseos del cónyuge o cumplir con expectativas culturales.

Hoy, sin embargo, el sexo es mucho más íntimo y, al mismo tiempo, social que nunca: es autoamor y política a la vez.

La juventud no solo interpreta el sexo como una oportunidad de conexión y disfrute, sino que reivindica hablar de él abiertamente, tanto en redes sociales, como en las tardes de *terraceo* entre amigas o con su pareja: al hacerlo, no solo aprenden y se cuestionan dinámicas poco sanas, sino que también mejora su vivencia sexual y sus relaciones ⁽³⁾.

De hecho, hay estudios que constatan que, las parejas que mantienen una comunicación más profunda y

transparente, tienen mayor satisfacción sexual y relacional ⁽⁴⁾.

Lo que antes se insinuaba, hoy se nombra y se comparte con la misma naturalidad con la que hablamos de restaurantes y festivales. Y nombrar es otra conquista de esta gran revolución femenina y joven: nombrar es la primera forma de existir.

LA LIBERTAD SEXUAL NO CONSISTE EN TENER QUE HACERLO TODO, SINO EN PODER DECIDIRLO TODO

Y mientras el deseo y la palabra ganan cada vez más terreno en la vida sexual de las mujeres jóvenes, el consentimiento ocupa un papel cada vez más importante en sus relaciones.

Hace poco más de una década, cuando se empezó a hacer didáctica so-

bre el consentimiento, gran parte de la población lo sentía como una pretensión quisquillosa que, más que facilitar las relaciones, las iba a entorpecer. Con el tiempo y una educación sexual más democrática, las mujeres lo hemos interiorizado e incluido en nuestras prácticas de placer, volviéndose cada vez más una condición indispensable para que haya sexo.

Naturalmente, lo que nos parecía radical hace un tiempo, permitir o denegar el acceso al cuerpo, ahora parece casi banal. Ya sean comentarios sexualizantes o un contacto físico indeseado, todo aquello que traspasa el perímetro personal de cada una es violento y, como tal, es nuestro derecho y responsabilidad protegernos de ello.

El consentimiento no es simplemente evitar salir heridas, sino construir relaciones simétricas, donde todas las personas involucradas puedan sentirse seguras.

Por suerte, y gracias a las nuevas generaciones, estamos entendiendo que cuando el consentimiento es parte del erotismo, el deseo encuentra espacio para florecer sin miedo y el placer puede dejar de ser algo accidental y convertirse en derecho.

En definitiva, las jóvenes están abrazando el feminismo y con ello cuestionan dinámicas normalizadas y revisan lenguajes para construir una sexualidad más sana que la que aprendieron.



© Freepik



SIN CONSENTIMIENTO, EL DESEO NO SE COMPARTE, SE IMPONE

Otro de los aspectos que llama más la atención de la sexualidad joven es la propensión a la fluidez, tanto de género como de preferencia sexual (5). Las jóvenes se sienten más fluidas y con más términos para definirse que otras generaciones.

Seguramente, dentro de esta revolución, la diversidad es lo que más distancia a las nuevas generaciones de las anteriores, hasta el punto de generar sospecha entre unas y otras. De hecho, la permeabilidad, la etiqueta *queer*, la elasticidad en la esfera relacional, es algo tan abiertamente contradictorio con nuestra cultura binaria tradicional, que asusta. Aun así, las jóvenes entienden sin dificultades que la identidad y la orientación sexual no son inamovibles, sino una materia maleable y plástica a definir. Y con paciencia e impaciencia educan a

todo el ecosistema familiar aprovechando, a menudo, los momentos más tradicionales e irónicos del año para hacerlo, insinuando disconformidad en las reuniones familiares ante las típicas preguntas acerca del matrimonio y los hijos.

Esta forma alternativa de entender la vida se traduce en relaciones opuestas a las que estamos familiarizadas, como son la monogamia obligatoria, los roles de género binarios o la heteronormatividad y nos devuelve una vida con más matices.

Otra vez más, si las chicas deconstruyen, también se toman la responsabilidad de edificar nuevas ideas, sin duda más abiertas y tan sólidas como las anteriores, donde cabe quien desea sin amar, quien ama sin tocar, quien no desea, quien siente de formas que no se nombran con facilidad y quien ni siquiera necesita nombrarse para existir.

Y aunque necesitemos mantener un orden para no sentirnos aterrorizadas ante el caos, es esencial recordarnos que la pluralidad no es una moda, ni un capricho, ni mucho menos una desviación, sino la manifestación de una sexualidad real, más compatible con la naturaleza humana.

LA DIVERSIDAD SOCIAL ES EL REFLEJO DE CUALQUIERA DE NOSOTRAS: SOMOS MIL Y UNA PERSONAS A LA VEZ, CONSTANTEMENTE CAMBIANTES Y CONTRADICTORIAS, EN BÚSQUEDA DE UNA PALABRA QUE RESUMA LA INMENSA PLURALIDAD QUE NOS HABITA

Igual que cambian los engranajes de la sexualidad, también lo hace su motor: la educación sexual integral.

Según un estudio de 2019, el 47,8 % de la juventud aprende de sexo por Internet y el 45,5 % pregunta a sus amistades o contrasta la información encontrada con ellas. Según el mismo estudio, el 68,5 % de la juventud

cree que la educación sexual que ha recibido no es suficiente ⁽⁶⁾.

Es evidente que estos datos destacan una cruda realidad: a fecha de hoy no tenemos acceso a una educación sexual integral, democrática y de calidad.

La necesidad de una educación sexual, que vaya más allá de la enseñanza de métodos anticonceptivos o la prevención de infecciones, es un derecho básico y urgente. La educación debe proporcionar la guía que permita construir relaciones sin temor, con confianza y con las herramientas adecuadas.

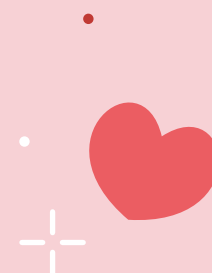
La educación sexual en España, país, por otro lado, de reconocido compromiso con la defensa de feminismo y los derechos humanos, se resiente en muchas ocasiones de la falta de currículos homogéneos en todo el territorio en esta materia. Datos como que tres de cada diez jóvenes consideran los celos como «expresión de verdadero amor» ⁽⁷⁾, son indicativos de la necesidad de una mayor atención a la formación en esta materia a edades tempranas. El sistema es responsable de corregir estas lagunas que, de no hacerlo, serán el germen de otras tantas relaciones tóxicas que acabarán incrementando las estadísticas de violencia de género.

Así que, ahora más que nunca, debemos reclamar programas reglados que hablen desde el placer, poniendo a las jóvenes en el centro de su propia experiencia sexual, con todos sus derechos y libertades.

GARANTIZAR DERECHOS SEXUALES ES UN DEBER INSTITUCIONAL Y UNA RESPONSABILIDAD SOCIAL

Esta demanda no viene solo de los profesionales de la salud sexual, sino que de la misma juventud que quiere entender sus cuerpos más allá del riesgo y hablar de emociones, de expectativas y de erotismo. Una generación que se está educando a través de las redes sociales y





vídeos de treinta segundos sobre cómo reaccionar si la pareja no tiene deseo y miles de temáticas mucho más relevantes para su desarrollo psicosexual que las que se abarcan desde los centros educativos ⁽⁸⁾.

Otro dato que no debemos olvidar es que el primer acceso a la pornografía en España se sitúa alrededor de los ocho años de edad, con un consumo frecuente entre los 14 y los 16 años ⁽⁹⁾, cuando aún no hay suficientes herramientas para discernir la realidad de la ficción y eso que vemos en la pantalla es nuestra guía para aprender a tener sexo con alguien ⁽¹⁰⁾.

Por lo tanto, urge implementar programas formativos actualizados con perspectiva feminista, interseccional e inclusiva, lejos de ideologías políticas y más cerca de la evidencia científica. Asimismo, sería necesario contar para su diseño con el *expertise* de profesionales de la sexología y otros ámbitos adyacentes.

Las resistencias conservadoras que aún hoy bloquean contenidos en escuelas y medios son una amenaza al derecho de las jóvenes a una sexualidad libre e informada. Es importantísimo recordar que educar al miedo no nos devuelve una vida sexual más segura, sino todo lo contrario; el miedo no educa, el miedo paraliza y, en todo caso, desprotege.

NUESTRO CONCEPTO DE LA SEXUALIDAD SERÁ MÁS INTELIGENTE CUANTA MÁS EDUCACIÓN SEXUAL TENGAMOS Y MÁS CONFIANZA SINTAMOS HACIA NOSOTRAS MISMAS

Por otro lado, es importante tener presente que, si las revoluciones de generaciones anteriores se daban a través de pancartas y marchas en la calle, ahora se desplazan hacia los espacios virtuales. Además, el gran

poder de las redes sociales para visibilizar realidades también incluye ahora las más marginalizadas como son cuerpos no normativos deseantes, sexualidades neurodivergentes, identidades no binarias o prácticas no convencionales.

En este contexto, educar en sexualidad también significa alfabetizar en redes, enseñando a proteger la privacidad y a diferenciar el deseo de la presión y a dignificar a la otra persona, aunque no esté presente en carne y hueso. En definitiva, hay que acostumbrarse a convivir con la tecnología, ya que no necesariamente es enemiga de la sexualidad, más bien, es uno de sus nuevos lenguajes.

En conclusión, lo que está ocurriendo con la sexualidad de las mujeres jóvenes no es una crisis de valores, sino una profunda transformación ética: es la apuesta por un mundo donde el sexo no se vive desde el miedo, sino desde el deseo.

Las mujeres reivindicamos poder decidir qué hacer con nuestros cuerpos, sacudiéndonos la culpa y la vergüenza de encima. Aun así, esto no nos hace impermeables a miles de inseguridades acerca del sexo que vivimos en el día a día o, peor aún, que hemos interiorizado a lo largo de nuestra vida. Sentirnos inadecuadas y expuestas sigue siendo el precio a pagar por habitar una sociedad aún demasiado represiva y patriarcal.

Acompañar esta revolución con políticas públicas, educación y nuevos referentes es el compromiso que queremos asumir como sociedad para que el futuro que se está gestando hoy sea, de verdad, un lugar sano y placentero para todas. ■

Bibliografía

^[1] Marcus, B. S. (2011). Changes in a woman's sexual experience and expectations following the introduction of electric vibrator assistance. *The journal of sexual medicine*, 8(12), 3398-3406.

^[2] Carter A. Ford, J. V., Luetke, M. et al. (2019). «Fulfilling His Needs, Not Mine»: Reasons for Not Talking About Painful Sex and Associations with Lack of Pleasure in a Nationally Representative Sample of Women in the United States. *J Sex Med* 16:1953-1965.

^[3] Landor, A. M. y Ramseyer Winter, V. (2019). Relationship quality and comfort talking about sex as predictors of sexual health among young women. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1795-1813.

^[4] Wasson, K. S. y Rehman, U. S. (2025). Understanding motivations for sexual communication from a regulatory focus perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 42(3), 456-472.

^[5] Mori Cureses, M. (2023). Boomers versus Millennials y Generación Z: Alfabetización digital y redes sociales. *Ámbitos: Revista Internacional de Comunicación* (61), 116-131.

^[6] Encuesta Nacional de sexualidad y Anticoncepción (2019). Disponible en: <http://sec.es/encuesta-nacional-sobre-sexualidad-y-anticoncepcion-entre-los-jovenes-espanoles-16-25-anos/>

^[7] Fernández-Rouco, N., Fernández-Fuertes, A., Martínez-Alvarez, J., Carcedo, R. y Orgar, B. (2019). What do Spanish adolescents know (or not know) about sexuality? An exploratory study. *Journal of Youth Studies*, 11:9, 1238-1254.

^[8] Fowler, L. R., Schoen, L., Smith, H. S. y Morain, S. R. (2022). Sex education on TikTok: a content analysis of themes. *Health promotion practice*, 23(5), 739-742.

^[9] Ballester, L., Orte, C. y Pozo, R. (2019). Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes. *Vulnerabilidad y resistencia: Experiencias investigadoras en comercio sexual y prostitución*, pp. 249-284.

^[10] Miras, E. B. y Areste, M. E. (2025, February). *Consentimiento sexual en la adolescencia. Influencia del consumo de la «nueva pornografía en la toma de decisiones*. In *Anales de Pediatría* (p. 503791). Elsevier Doyma.





POR _ *Manuel Rodríguez Gago*

Doctorando en Estudios Feministas y de Género,
Universidad Complutense de Madrid

Masculinidad y juventud: entre la deconstrucción y la reconstrucción

La masculinidad se redefine constantemente para mantener su posición de privilegio en nuevos contextos. En la actualidad, la juventud vive esa transformación entre presiones sociales, modelos contradictorios y búsquedas de nuevas formas de identidad masculina. Los entornos y comunidades virtuales, el éxito neoliberal o la vuelta al culto al cuerpo marcan hoy el ideal de ser un hombre e imponen un modelo de reconstrucción hegemónica en contra de la deconstrucción de la masculinidad señalada por el feminismo.



«El proceso de socialización
de género involucra múltiples
ámbitos interconectados»



© Freepik

MASCULINIDAD, CAPITALISMO Y JUVENTUD

Es complejo definir un concepto tan amplio, ambiguo y controvertido como el de masculinidad sin caer en vaguedades o generalidades. Para una primera aproximación, comenzaremos con unos breves apuntes:

1. Es un conjunto de roles, comportamientos y valores asociados a la idea de *ser un hombre*.
2. Es un aprendizaje de lo que se supone que *debe ser un hombre* mediante el proceso de socialización.
3. Es una construcción de género social, cultural e histórica, que cambia y se adapta a cada contexto y que determina las relaciones entre el propio género y con otros desde una posición jerárquica.
4. Es algo aprendido, relacional, funcional al patriarcado y mutable.

En este marco, Connell acuña el concepto «masculinidad hegemónica» para referirse a aquella construcción que representa el poder de los hombres sobre las mujeres en cada sociedad y momento. Esa masculinidad hegemónica es, por tanto, una promesa y una utopía vinculada tanto al privilegio del poder patriarcal como a la presión colectiva: por un lado, es un valor ético (*deber ser*); por otro, un valor estético (*deber demostrar*). Además, es algo que se construye por oposición y miedo a una feminidad devaluada social e históricamente. Así, ser hombre implicará rechazar y no acercarse a cualquier aspecto asociado a ella, bajo el temor a ser considerado femenino y, por tanto, inferior.

Hoy, la masculinidad hegemónica se vincula íntimamente al sistema capitalista, donde ser hombre está ligado a ser productivo. Esto excluye de la plena hombría a niños, adolescentes y ancianos, considerados respectivamente proyectos de hombre o recuerdos de lo que fueron. La ado-

lescencia es vivida desde un plano simbólicamente complejo, porque se espera y exige demostrar una hombría que no se posee y que ha de ser ganada para adaptarse al entorno. Por eso, no es solo una etapa de tránsito entre infancia y adultez, sino un proceso supeditado a la presión de cumplir con las expectativas sociales y la sospecha que recae en una nueva generación y su potencial visión rupturista con lo establecido.

En ese contexto, el capitalismo neoliberal ha dado lugar a una forma actualizada de masculinidad hegemónica que explota la frustración de los hombres jóvenes porque llena el hueco emocional de un agujero cada vez más profundo: el sentimiento de pertenencia grupal, la cohesión y la identidad en un sistema inestable.

El proceso de socialización de género involucra múltiples ámbitos interconectados –familia, escuela, medios, grupo de amigos, productos culturales como el cine, las series o los videojuegos, la política o el deporte–, y no puede entenderse de forma aislada. Las actitudes violentas o discriminatorias no surgen de un solo entorno, sino de estructuras sociales que normalizan y refuerzan relaciones de poder. La masculinidad funciona, entonces, como una estafa piramidal: se presenta como un ideal que pocos alcanzan, pero al que todos deben aspirar.

ÉXITO INDIVIDUAL, CORPORALIDAD Y RIESGO EN LA MASCULINIDAD DEL SIGLO XXI

La masculinidad hegemónica cambia y se adapta a los tiempos para sobrevivir. El arquetipo de macho ibérico ya no es funcional, como dejó de serlo el dandi, el *latin lover*, el caballero, el donjuán o, más recientemente, el metrosexual o el *hípster*. Ahora, la masculinidad hegemónica neoliberal se muestra en la acumu-

lación de capital, económico, social y sexual. Es una mercancía que, bajo la consigna de «trabájate a ti mismo», promulga la individualización absoluta en una sociedad donde el éxito ya no pasa por trabajar, estudiar y esforzarse. Con el ascensor social averiado y la meritocracia en cuarentena, el éxito es proyectar la imagen deseada a través del trabajo del cuerpo (moldeado hipermasculinamente con sacrificio y castigo), la mente (empapada de *mindfulness*, *coaching*, filosofías de autodisciplina como el estoicismo o terapias solo accesibles a la élite económica) o las relaciones sociolaborales (estafas piramidales financieras, juegos de seducción y conquista sexual basadas en la manipulación).

Para los adolescentes hoy, el valor de sus referentes radica en lo que tienen, ya sea dinero o seguidores, pues la mayoría se encuentra en el plano digital: *influencers*, *gamers*, *youtubers* y *coaches*. De esta manera, la influencia no se genera exclusivamente por lo que uno es o sabe, sino por el altavoz social que posee. Esto está intrínsecamente relacionado con el capitalismo emocional, que convierte emociones y objetos de consumo en experiencias únicas con la promesa de que la felicidad puede comprarse, una lógica sustentada en una narrativa de culpabilización individual: si no tienes éxito y no eres feliz es porque no te esforzaste lo suficiente. Las opresiones (económicas, de clase, raciales o de género) también dejan de entenderse como consecuencias estructurales y se convierten en elecciones personales.

En ese contexto, el culto al cuerpo y el riesgo de la demostración se retoma como símbolo de masculinidad y promesa de éxito, algo patente en la obsesión con el gimnasio, en la publicidad y en una estética cultural marcadamente viril. La cultura *gym-*



© Freepik

bro es la aplicación de la meritocracia a la conquista sexual, una idea reforzada por una sociedad hipersexualizada y centrada en el físico como medidor de valor.

El estatus de hombre solo puede ser otorgado por los demás y, por lo tanto, ha de ser conquistado. El riesgo se convierte en medida de masculinidad y oscila entre el peligro y la vulnerabilidad y el fracaso y el éxito. Es conseguir capital social mediante pruebas validadas por los otros: saltar de un acantilado o de un balcón a otro, conducir a toda velocidad, rechazar normas y emociones, consumir multiplicidad de cuerpos o apos-

tar dinero en criptomonedas. Cuanto más riesgo tiene algo, más hombres hay involucrados en ello. «Quien no arriesga no gana» es una constante masculina.

IDENTIDAD JUVENIL: CAPITALIZACIÓN DIGITAL, DISCURSOS DE ODIO Y COMUNIDADES ONLINE

En una sociedad *adultocéntrica*, la juventud es vista como una promesa de futuro y no de presente, por lo que no se les conceden espacios en las ciudades ni voz propia en las familias o entornos educativos, instituciones planteadas desde la verticalidad. La adolescencia se convierte en un constante quién soy, qué quiero



ser o en quién me quiero convertir: elegir carrera y profesión, moldear un cuerpo en cambio, aclarar la orientación sexual y la identidad de género o demostrar autonomía. Una exigencia de normatividad.

La juventud actual, ya nativa digital, utiliza las redes sociales para informarse, entretenerse o divertirse. La brecha digital entre generaciones y la diferente manera en su uso ha provocado también una brecha comunicativa entre ambas. La demonización del mundo *online* está asociado a la juventud, como si los peligros provocados por las redes, la pornografía, los videojuegos, los al-

«La juventud es vista como una promesa de futuro y no de presente, por lo que no se les conceden espacios en las ciudades ni voz propia en las familias o entornos educativos»

goritmos o la violencia desmedida no hubieran sido creados por un mercado tecnológico que, además de estar hecho desde la mirada masculina, prima el beneficio económico antes que la ética y la democratización del progreso. La culpa no está en una juventud más machista, sino en una sociedad que avanza en la creación de herramientas de comunicación y digitales manteniendo mismos sistemas de dominación y opresión.

La juventud actual, pese a vivir hiperconectada, es una generación que se siente sola y frustrada, caldo de cultivo para discursos de odio que movilizan apelando a la emoción. Esta vulnerabilidad es aprovechada por la manosfera, un heterogéneo entramado misógino digital que está capitalizando el resentimiento masculino, edificando teorías antifeministas y victimistas que den explicaciones sencillas a problemas estructurales que generan dolor, rabia y culpa.

Teorías como la hipergamia femenina, el ginocentrismo o la hibristofilia y comunidades como los *redpillers*, los activistas por los derechos de los hombres o los *incels* refuerzan roles de género tradicionales y consiguen atraer a jóvenes hacia discursos machistas ofreciendo respuestas vitales a malestares concretos relacionados con la falta de éxito sexual o social. La manosfera describe un retroceso al esencialismo biologicista que muestra a las mujeres como seres demasiado emocionales y aprove-

chadas que *te sacan el dinero* y frenan la *natural* racionalidad masculina. Esta respuesta regresiva pone en peligro derechos y valores democráticos, relacionando estabilidad social con posiciones autoritaristas.

En vez del cuestionamiento de la estructura patriarcal, las soluciones que ofrecen son filosofías como el estoicismo, técnicas de autocontrol para centrarse y no *babear* por ellas, para seguir un camino propio apartado de las mujeres y de un sistema que consideran amañado (como la filosofía MGTOW, *Men Going Their Own Way*). El lenguaje técnico común crea sensación de comunidad, diferenciando entre «los nuestros» y «los vendidos al feminismo» (definidos como *aliaditos*, *bluepillers* o *manginas*).

El acoso y violencia sexual, centro de las violencias de género, se constituye como una de estas reacciones antifeministas, reconfigurando la masculinidad desde una sexualidad pornificada, que muestra el deseo masculino como el protagonista. Si las pintadas-grafti de penes en paredes de ciudades de todo el mundo representaban la dominación masculina del espacio público, actualmente también se expresan en el envío no consentido de fotografías de genitales en redes sociales. El espacio público ha de ser, para el patriarcado, un espacio de ocupación masculina y demostración y las redes se han convertido en un expositor de esa

validación, por lo que en la nueva cultura de la violación importa, además del hecho en sí, la intención de compartirlo, enseñarlo y ser validado por la fratría.

MASCULINIDAD ADOLESCENTE, ¿CRISIS O TRANSFORMACIÓN?

Hablar de una crisis de la masculinidad es erróneo porque es algo en continua transformación que no existe en el vacío, sino dentro de otros sistemas. No hay períodos de estabilidad porque se adapta y cambia constantemente para sobrevivir. La masculinidad no es en sí la fortaleza, la potencia o el rol proveedor, eso son características que han sustentado su posición de poder en momentos concretos. La masculinidad es, sobre todo, tensión. Especialmente en la generación Z, el concepto social *ser un hombre* oscila entre dos modelos antagónicos: la propia deconstrucción debido al avance de un feminismo que cuestiona la masculinidad (deconstrucción, profeministas, diversidad y masculinidades alternativas) y la reconstrucción de la virilidad como restablecimiento del orden de género (*hombres alfa* o de alto valor, *redpillers*, *tech-bros*, *criptobros*, *incels*). En medio de ambos, una mayoría de chicos habitando la incertidumbre.

La resignificación de la virilidad propone a los hombres como víctimas para restaurar un orden de género cuestionado. La masculinidad, invisible, se hace cuerpo, norma, patrón y conducta. Se hace pensamiento (androcéntrico), memoria, personalidad y lengua. Se hace historia, no solo como metáfora del progreso y resolución del pasado, sino también como inflexión de lo que necesita el mundo futuro para recuperar la estabilidad perdida. La masculinidad es vista como restauración, como recuperación y consecuencia inevitable. Es la alternativa del orden ante el

«Hablar de una crisis de la masculinidad es erróneo porque es algo en continua transformación que no existe en el vacío, sino dentro de otros sistemas. No hay períodos de estabilidad porque se adapta y cambia constantemente para sobrevivir»

caos, y lo que propone es un retroceso disfrazado de progreso, una nueva masculinidad que en la base es la misma de siempre, que sigue siendo hegemónica. Una falsa promesa que vuelve al cuerpo normativo, al éxito y a la violencia como claves y que erotiza nuevas formas de poder. Y así, el riesgo vuelve a posicionarse como forma de vida.

Tu valor ya no depende de lo que eres, sino de lo que tienes. El discurso «recuperar lo que es tuyo» o «volver a ser grande» alienta la recuperación de un estatus perdido que nunca te perteneció moralmente. Todo esto en un terreno de batalla claro: una juventud más feminista y reactiva que nunca, más concienciada y diversa, pero también más vulnerable a la desinformación y la manipulación emocional.

Para abordar la masculinidad en la adolescencia es imprescindible comprender la interacción entre múltiples sistemas, atender la diversidad de malestares desde una visión que integre sus propias realidades. También es necesario democratizar la tecnología y los espacios de encuentro, educar en igualdad e incorporar una perspectiva de género, feminista e interseccional en los discursos y que lleguen a todas las audiencias. Educar desde la ética como base de nuestra sociedad permitirá desmon-

tar bulos, desinformación y poner el foco en los discursos neomachistas invisibles de nuevas formas de hegemonía de la masculinidad. Desmontar la premisa de un patriarcado asumido como inevitable para no terminar con él. Una tarea compleja que requiere atención, pensamiento crítico, voluntad política y responsabilidad de todos los agentes sociales. Reconvertir la tensión en reflexión para generar masculinidades más libres, diversas y humanas. ■

Bibliografía

Connell, R. W. (1997). *La organización social de la masculinidad*.

Illouz, E. (2007). *Intimidades congeladas: las emociones en el capitalismo*. Katz editores.

Ranea, B. (2021). *Desarmar la masculinidad: Los hombres ante la era del feminismo*. Los libros de la Catarata.

Rodríguez del Pino, J. A., Masanet Ripoll, E. y González Sanjuán, M. E. (2021). *Moldear hombres. Juventud y representación de las masculinidades en la sociedad actual*. Icaria Editorial.

García-Mingo, E., Fernández-Díaz, S. y Tomás-Forte, S. (2022). *(Re) configurando el imaginario sobre la violencia sexual desde el antifeminismo: el trabajo ideológico de la manofera española*. Política y Sociedad.

Sanmartín, A., Gómez, A., Kuric, S. y Rodríguez, E. (2023). *Barómetro Juventud y Género 2023*. Madrid: Centro Reina Sofía de FAD Juventud.

El Centro de Documentación del Instituto de las Mujeres estrena espacio y nuevas instalaciones.

Como siempre, puedes contactarnos a través del correo electrónico: **documentacion@inmujeres.es** o consulta nuestro catálogo en la página web:

www.inmujeres.gob.es/CentroDoc/Home.htm

También puedes llamarnos al 91 452 86 83

CALLE PECHUÁN, 1, MADRID



MINISTERIO
DE IGUALDAD



Instituto de
las **Mujeres**



Centro de
Documentación



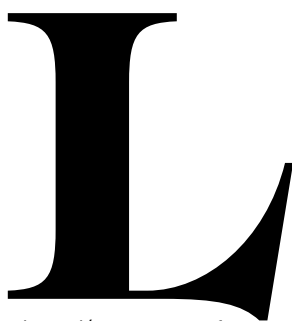


POR *Beatriz Mata García*

Psicóloga experta en violencia de género y trauma

Más allá del silencio: una mirada a la salud mental de las mujeres jóvenes

La salud mental de las mujeres jóvenes es un tema que, aunque ha ganado atención en las últimas décadas, sigue siendo uno de los aspectos más invisibilizados y complejos que nos encontramos en nuestra sociedad.



Las mujeres jóvenes se enfrentan a desafíos únicos que, debido a prejuicios sociales, expectativas de género y la falta de un apoyo adecuado, a menudo, quedan ocultos o incluso minimizados.

Necesitamos romper el silencio para comprender los factores que afectan a la salud mental de las mujeres jóvenes y visibilizar el sufrimiento emocional y psicológico que muchas veces se esconde detrás de sonrisas y bailes.

ASPECTOS PSICOSOCIALES QUE INFLUYEN EN LA SALUD MENTAL

Según los datos del estudio *Salud mental y desigualdad de jóvenes en España* (2024), en los últimos años, tanto la autopercepción de un estado

de la salud negativo por parte de la juventud como los problemas y trastornos de salud mental notificados han aumentado.

En 2023, un 45,7 % de las personas jóvenes señalan haber sido diagnosticadas con algún trastorno psicológico, psiquiátrico o de salud mental por profesionales a lo largo de su vida, un porcentaje casi diez puntos superior al que se encontraba en 2021 (36,2 %). De entre los problemas detectados, destacan especialmente aquellos relacionados con la depresión (17,7 %) y la ansiedad (15,9 %). Por edad, la vivencia de problemas de salud mental es mayor entre las personas de 20 a 24 años.

La proporción de jóvenes que perciben haber experimentado problemas de salud mental frecuentemente se ha triplicado en solo seis años, pasando del 6,2 % de 2017 al 17,4 % de la actualidad.

Aunque la crisis de salud mental afecta a toda la población, el contexto de

«La salud mental no se reduce solo a la ausencia de síntomas, sino que abarca una interacción compleja de factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales»

los últimos años ha golpeado con especial fuerza a la juventud. Dentro de este grupo, las mujeres son quienes reportan mayor malestar emocional y peor estado de salud mental.

La percepción de haber vivido problemas de salud mental es mayor entre ellas, pues un 20,7 % de las mujeres, frente al 13,3 % de los hombres, señalan haber padecido este tipo de malestares en el último año de forma frecuente.

Entre los problemas de salud mental que más suelen diagnosticar a las mujeres destacan los trastornos de depresión, ansiedad y los relacionados con los trastornos de alimentación y del sueño.

Más de la mitad de las mujeres han experimentado más de cinco síntomas, frente a únicamente uno de cada tres hombres. La mayor prevalencia se sitúa en el cansancio, la tristeza, el miedo ante el futuro y la sensación de ansiedad.

Cuando hablamos de salud mental, solemos hacerlo desde un lugar individual: la persona que no puede más, la que siente ansiedad, la que se deprime, la que tiene que aprender a gestionar mejor sus emociones... Esta mirada reduce el malestar a una cuestión interna, desvinculándolo de las condiciones sociales y estructurales que muchas veces lo producen o lo intensifican.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a los momen-

tos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.

Por lo tanto, la salud mental no se reduce solo a la ausencia de síntomas, sino que abarca una interacción compleja de factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales.

Es en esta interacción donde encontramos las diferencias por sexos, que se hacen más ostensibles a partir de la adolescencia, con un mayor impacto en la salud de las mujeres.

La salud mental de las mujeres jóvenes es un tema crucial y complejo, especialmente en un contexto donde la combinación de presiones sociales, expectativas culturales, la influencia de las redes sociales y las barreras económicas y educativas influyen profundamente en su bienestar emocional y psicológico.

El acceso a una vivienda y a un empleo digno sigue siendo unas de las mayores dificultades para las personas jóvenes. Frustración, ansiedad y desánimo son respuestas frecuentes ante una precariedad que impide proyectar una vida autónoma, incluso con formación académica.

Las mujeres jóvenes, más que nunca, se encuentran rodeadas de expectativas sociales sobre su apariencia, su comportamiento, su éxito académico y profesional y su vida social y emocional.

Estamos en un momento en el que la cultura de la validación externa, la importancia de la aprobación de otras

personas, se percibe como fundamental para la autovaloración.


Las redes sociales se están convirtiendo en una importante fuente de estrés y ansiedad. La constante exposición a imágenes manipuladas y vidas aparentemente perfectas, a contenidos que refuerzan los estereotipos de género junto con el bombardeo de frecuentes comentarios dañinos, amenazas y acoso están socavando el bienestar emocional de las mujeres jóvenes.

Según el estudio realizado por el Instituto de las Mujeres, *Mujeres jóvenes y acoso en redes sociales* (2022), el 80 % de las mujeres entre 16 y 24 años ha sufrido alguna situación de acoso en las redes sociales.

Gran parte del malestar que están sufriendo las mujeres jóvenes tiene causas estructurales, y una de las más frecuentes –y silenciadas– es la violencia de género.

Cuando se les preguntó a chicas, en el diagnóstico publicado por la Federación de Mujeres Progresistas –*Desde nuestras voces. Mujeres jóvenes, salud mental y prevención del suicidio* (2023)–, qué factores estaban influyendo negativamente en su salud mental, nombraron «haber sufrido o estar sufriendo violencia de género» entre los diez primeros.

La violencia contra las mujeres es un importante problema de salud pública y una grave violación de los derechos humanos de las mujeres, de la que desde luego las jóvenes tampoco escapan.



«Necesitamos llegar a la raíz del sufrimiento, a todos los factores sociales-contextuales que han sido históricamente silenciados y que le pueden llevar a una persona a pensar en el suicidio»

«Las mujeres jóvenes son quienes reportan mayor malestar emocional y peor estado de salud mental»

Según la última Macroencuesta (2019) elaborada por la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, el 71,2 % de las mujeres de dieciséis a veinticuatro años y el 68,3 % de las de veinticinco a treinta y cuatro años han sufrido algún tipo de violencia a lo largo de sus vidas. Tanto la violencia sexual, como el *stalking* o acoso reiterado lo sufren en mayor proporción las mujeres jóvenes de 16 a 24 que las mujeres de 25 o más años.

Sufrir violencia de género –en cualquiera de sus formas: física, psicológica, sexual, social o económica– tiene consecuencias profundas y duraderas en el bienestar psíquico de las mujeres que presentan una probabilidad dos veces superior de padecer un trastorno mental en comparación con mujeres que no han sufrido este tipo de violencia.

También es importante visibilizar, cómo las mujeres jóvenes no solo enfrentan desafíos por su género, sino también por otras identidades, como su orientación sexual, discapacidad, raza, clase social o estatus migratorio, lo que puede generar formas únicas de sufrimiento emocional y psicológico.

Con todo ello, podemos afirmar que la salud mental de las mujeres jóvenes no es homogénea; cada joven tiene experiencias únicas que afectan a su salud mental.

Dado que los factores que determinan la salud mental son multicausales, las intervenciones destinadas a promover y proteger este tipo de salud también deben llevarse a cabo desde múltiples sectores y la personalización de los tratamientos se hace vital.

CUANDO LA DESESPERANZA TOMA EL CONTROL

*[...] Sé de los fantasmas que
habitan en ti
Del pozo frío y oscuro del que no
logras salir
De los cristales atravesando tu
garganta gris
Y ya sólo contemplas una forma
de dejar de sufrir...*

En estos versos de la canción *Agarrarte a la vida*, Rozalén expresa muy bien el dolor, el profundo sufrimiento y la desesperanza de una persona que está pensando en suicidarse.

El suicidio es uno de los problemas más graves relacionados con la salud mental.

Según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), publicados en diciembre de 2024, estamos un año más ante una realidad preocupante: en 2023, se produjeron un total de 4.116 muertes por suicidio. Aunque ha habido una ligera disminución respecto a 2022, este descenso no se produjo en todos los grupos de edad. Así, en los grupos de 15 a 19 años y de 30 a 44 años, las cifras aumentaron con respecto al 2022. El suicidio es la tercera causa de defunción en las personas de 15 a 29 años. Las personas que se encuentran en riesgo grave de conducta suicida son las que pertenecen al grupo de personas jóvenes adultas, seguidas por el de adolescentes.

Y aquí, el género también tiene una influencia significativa. Las mujeres tienden a tener tasas más altas de intentos de suicidio que los hombres, aunque la tasa de suicidios consuma-

dos suele ser mayor entre estos, debido a la mayor letalidad de los métodos empleados.

Por lo tanto, podemos considerar el suicidio como un escape extremo a un sufrimiento emocional profundo producto de la confluencia de numerosos factores sociales, personales, familiares, contextuales... Pero, como escuché una vez decir a José Luis Marín, psiquiatra y psicoterapeuta: «Se está confundiendo sufrimiento con un trastorno mental o, lo que es mucho peor, con una enfermedad mental».

Las mujeres jóvenes, como hemos visto, expresan su sufrimiento psíquico ante un mundo que se ha vuelto profundamente incierto, violento e injusto. Sin embargo, en lugar de preguntarnos qué contextos están generando ese dolor, lo que suele hacerse es reducir el malestar a un diagnóstico clínico. De esta forma, lo que podría entenderse como una respuesta emocional legítima a la precariedad, la violencia o el aislamiento social, se individualiza el problema como si fuera un fallo de la persona y se refuerza su dependencia del sistema médico, convirtiendo a una persona autónoma en una persona enferma cuya solución es un fármaco. La medicación no puede ser la única o principal respuesta, sin acompañamiento terapéutico adecuado, sin escucha, sin políticas públicas que aborden el origen del malestar.

A pesar del creciente reconocimiento social de la importancia de la salud mental, la respuesta del sistema sanitario español sigue siendo insuficiente, también cuando se trata de

atender las necesidades específicas de la población joven. Las carencias estructurales y la escasez de recursos hacen que muchas mujeres jóvenes no encuentren el apoyo que necesitan en momentos clave de su desarrollo.

Apenas algunas comunidades autónomas en España disponen de recursos específicos de salud mental para jóvenes en todos los niveles de atención. Esto implica que la mayoría de jóvenes que atraviesan problemas de salud mental graves deben enfrentarse a listas de espera interminables, a profesionales desbordados o a unidades que no están adaptadas a sus necesidades particulares.

Estamos aconsejando a las mujeres jóvenes que pidan ayuda, pero muchas veces esto no basta si no hay un entorno que las escuche, una red que las contenga o una institución que responda.

La salud mental de las mujeres jóvenes debe ocupar un lugar central en las políticas públicas, y el abordaje del suicidio tiene que hacerse desde una perspectiva de género, social y estructural que reconozca las causas profundas del malestar.

Por lo tanto, el acceso a la salud mental debe ser reconocido como un derecho humano, y no como un lujo para una minoría. Solo de esta manera podremos garantizar que las voces que se están levantando en la esfera pública sobre la importancia de la salud mental realmente se tra-

duzcan en cambios sustanciales en la vida de todas las mujeres jóvenes.

Necesitamos llegar a la raíz del sufrimiento, a visibilizar todos los factores sociales-contextuales que han sido históricamente silenciados y que le pueden llevar a una persona a pensar en el suicidio. También es fundamental fomentar los factores de protección, que no están solo en lo individual, sino en lo relacional y lo social. Las mujeres jóvenes necesitan una red de apoyo, personas disponibles y espacios seguros donde compartir lo vivido, donde sentirse parte, donde el juicio no tiene lugar y donde se prioriza el bienestar de cada persona.

El poder de hablar sobre las experiencias y dificultades emocionales se convierte en una herramienta fundamental para promover el cuidado de la salud mental y la búsqueda de soluciones.

El silencio nunca ha sido la cura.

Desde aquí, alentemos a las mujeres a compartir sus experiencias y sentimientos, brindémosles el apoyo que necesitan.

*Quiero que sientas cerca mis
manos
Háblame de tu dolor
Aunque no entienda, me quedo
a tu lado
Y apago la voz
A veces, la simple presencia
Es la mayor comprensión
Agarrarte a la vida¹ ■*

«El acceso a la salud mental debe ser reconocido como un derecho humano, y no como un lujo para una minoría»

Bibliografía

Confederación Salud Mental de España y Fundación Mutua Madrileña (2023). Informe *La situación de la salud mental en España*.

Federación de Mujeres Progresistas (2023). *Desde nuestras voces. Mujeres jóvenes, salud mental y prevención del suicidio*. Financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030. <https://finmujeresprogresistas.org/wp-content/uploads/2023/11/DESDENUESTRAS-VOCES-2023.pdf>

Gómez, A., Sanmartín, A., Kuric, S., Calderón, D., Zaragoza, E., Andújar, A. y Sabín, F. (2024). *Salud mental y desigualdad de jóvenes en España*. Madrid: Centro Reina Sofía de FAD Juventud.

Instituto de las Mujeres (2022). *Mujeres jóvenes y acoso en redes sociales*. https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaEstudiosInvestigacion/docs/Estudios/Mujeres_jovenes_y_acoso_en_redes_sociales.pdf

Instituto Nacional de Estadística (2023). *De funciones por causas (lista detallada) por sexo y edad*. Madrid: INE.

Macroencuesta de Violencia contra la Mujer (2019). Delegación del Gobierno para la Violencia de Género (Ministerio de Igualdad). https://violenciagenero.igualdad.gob.es/wp-content/uploads/Macroencuesta_2019_estudio_investigacion.pdf

Ministerio de Sanidad (2025). *Plan de acción para la prevención del suicidio 2025-2027*. Comisionado de Salud Mental. Gobierno de España.

NAVARRO-GÓMEZ, S. (2017). *El suicidio en jóvenes en España: cifras y posibles causas*. Análisis de los últimos datos disponibles. Univ. Almería. Dep. Psicología. Clínica y Salud. Volume 28, Issue 1, Pages 25-31.

World Health Organization. (2022). *Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos*. Panorama general.

¹ Extracto de la canción *Agarrarte a la vida*, de la autora Rozalén.



POR *Paula Roldán*

Psicóloga y formadora

Sabemos que el porno tiene un calado privilegiado en el imaginario, los cuerpos y las relaciones; que erotiza la violencia, corta el lazo social y vincular, desconecta los circuitos de la empatía, limita la curiosidad y apaga el deseo. Pero también contamos con claves para contrarrestar su impacto y generar otras narrativas posibles del amor y de las relaciones más allá de la pareja: propio, de amistad, de familia, de aficiones, de naturaleza, de vida, de sororidad. Por ello, nos encontramos ante una ventana de oportunidad para ampliar y flexibilizar el horizonte de experiencia sobre los amores, promover una nueva mirada sobre los vínculos, que se caracterice por la ternura, la tolerancia y los cuidados.

Amor(es): ¿antídoto contra las violencias machistas?

S

ABEMOS QUE...

Actualmente, gracias a múltiples profesionales¹ con un compromiso valiente investigando y divulgando, conocemos el impacto de la pornografía en la construcción subjetiva: cómo nos generamos mapas mentales sobre los cuerpos, las relaciones, lo permisible, cómo nos sentimos con ello, cómo nos percibimos, a qué expectativas respondemos e interiorizamos, y cómo se traduce esta huella en la forma en que nos relacionamos.

Algunos datos y resultados importantes al respecto son:

- El porno se presenta entre los 8 y los 13 años, se cuela por diferentes dispositivos, impacta en el imaginario sobre los cuerpos, las relaciones íntimas, las prácticas sexuales, y frena la curiosidad. Sin curiosidad se apaga el deseo, nos alineamos y dejamos de tener ganas de conocer el mundo y sus posibilidades.
- Es una realidad generalizada, pero oculta en la esfera privada, desde dispositivos que se usan individualmente, favoreciendo su silenciamiento.
- Se erotiza la violencia, se flexibilizan las fronteras de lo permisible, se desconecta la empatía, se rompe el lazo social/vincular y se potencia la negación de las violencias contra las mujeres, porque se normaliza,



se integra como una posibilidad tratar mal a las mujeres.

- La producción de contenido pornográfico trasciende a las redes sociales, anegando y saturando el imaginario vincular. Además, el (mal)uso de la inteligencia artificial también potencia la generación de contenidos dañinos, y nutre la industria pornográfica y de explotación sexual.
- Han aumentado las infecciones y enfermedades de transmisión sexual, así como las conductas de riesgo y la negación de las violencias machistas.
- Sigue sin existir educación sexual que aborde la sexualidad como forma de ser y de estar en el mundo, que contemple el lazo social y relacional, que promueva la ternura, la conexión, la resonancia o sintonía. Este vacío es el principal motor de poder para la industria del porno y de la explotación sexual.
- La manófera promueve un machismo organizado, plantea conceptos universales rígidos y se nutre de internet para llegar a cualquiera.
- La industria del porno y la manófera tienen un principal punto en común: pautan una hoja de ruta, ofrecen respuestas claras y, aunque dogmatizan y se basan en la saturación congelando la reflexión, producen alivio al dar un marco de referencia al que sujetarse en un momento evolutivo y socio histórico caracterizado por el vértigo y la angustia ante el porvenir.

Las mujeres somos la diana de las violencias lo cual da para otro artículo o revista en sí mismo, pero también debemos incluir el impacto en los varones para promover la prevención de violencias contra las mujeres. Debido al porno, una gran mayoría de varones está perdiendo la oportunidad de sentir, de vivir conectados con su cuerpo, sus sensaciones, sus emociones y sus afectos; de resonar con las mujeres y de tener espacio para poder expresar su

universo subjetivo. Y, con ellos, la sociedad al completo está perdiendo la oportunidad de que las generaciones en camino se beneficien de la ternura, de los cuidados, del amor.

Nos encontramos, entonces, con la siguiente problemática: cada vez resulta más difícil reflexionar, hacernos preguntas, sostener la incertidumbre y la duda, asumir renuncias y salir del discurso dominante del todo-es-posible. Es necesario despertar la curiosidad; ponernos en marcha y articular el deseo, entendido como motor de vida, ganas de descubrirse y de explorar el mundo. Esto implica tolerar que haya otras formas posibles de pensar diferentes a la propia, de sentir, de imaginar, de hacer (igual de válidas siempre que no invadan ni impongan).

Pero también contamos con claves para el cambio: ofrecer nuevas narrativas sobre amor(es) que amplíen el horizonte de experiencia suponiendo un antídoto a las violencias machistas.

DEL AMOR A LOS AMORES

Al realizar una revisión bibliográfica sobre el amor, encuentro que a lo largo de la historia y desde diferentes disciplinas (literatura, filosofía, religión, psicología...) se ha conceptualizado como una fusión con dios o con la pareja, y se ha entendido desde el mito del amor romántico, en el que una parte completa a la otra con perspectiva eterna e irreversible a cualquier precio.

Los planteamientos conocidos han sido formulados por hombres, enfocando el amor hacia la superación personal y la

Fotografía actual sobre el impacto del porno



INICIO TEMPRANO

- Primer contacto: **entre los 8 y 13 años**
- **Accessible** desde cualquier dispositivo

EFFECTOS PSICOLÓGICOS Y SOCIALES

Bloquea la curiosidad y el deseo genuino

Destruye el desarrollo de la empatía, los lazos sociales y las relaciones

Distorsiona la percepción de la **imagen corporal** y las expectativas afectivas



CONSECUENCIAS DE RIESGO

- Erotiza la **violencia**
- Aumentan las infecciones de transmisión sexual (ITS) y las conductas de riesgo
- Incremento del **negacionismo** de las violencias contra las mujeres

© Paula Roldán

procreación, al tiempo que delimitan el rol de la mujer. Una postura que evita la renuncia y la pérdida, con perspectiva temporal lineal y acumulativa donde no cabe la revisión.

Con la irrupción del feminismo se empieza a conceptualizar el amor como un constructo cultural y socio-histórico, atravesado por los valores de la época. Este giro supone una ruptura con modelos rígidos y genéricos, flexibilizando la mirada, incluyendo otras dimensiones y modalidades posibles. Por lo tanto, se pueden elaborar otras narrativas de influencia, como que el concepto del amor que nos ha calado

e influido hasta ahora es modulable y se puede diversificar.

El punto de coincidencia en las diferentes aproximaciones al amor es que es una experiencia transformadora de la cual se espera crecimiento y expansión, pero de la que también las personas pueden salir dañadas si su ejercicio ha sido desde la posesión y el control, empequeñeciendo a la persona, su mundo y su mirada.

También descubro o confirmo, que hay un vacío de propuestas transversales y narrativas alternativas al amor romántico² desde la infancia,

«¿Y si pensamos el amor más allá de las relaciones de pareja?»

donde las emociones, los afectos, la ternura, los cuidados, sean los ingredientes principales de las relaciones íntimas e interpersonales. Como escribe bell hooks en *Todo sobre el amor*, «[...] no hay escuelas de amor. Se da por sentado que todo el mundo sabe instintivamente cómo amar».

¿Y si pensamos el amor más allá de las relaciones de pareja? El amor está conectado a las genealogías, es decir, hay una historia que nos precede y configura; no somos seres individuales hechos a sí mismos. Pero en el amor también viene a romper y actualizarse, a estar siempre insatisfecho y en búsqueda; tiene afán de cohesión y de continuidad frente a la liquidez, la división o las guerras. De ahí la tendencia a la unión de los opuestos en un sentido de coincidencia, encuentro, ligazón, enlace y mezcla; a crear algo nuevo sin perder la esencia, sin apropiación. Es decir, que el amor viene a romper para buscar, curiosear, conocer, ampliar; lejos de la interpretación dicotómica de búsqueda de la otra mitad para completarse.

Además, como recoge Rodríguez de Castro en su libro *Amores elípticos*, se ama según nuestra historia, vivencias y forma de instalarnos en el mundo, por lo que: «Se puede amar desde muchos lugares. Desde el miedo, la esperanza, la demanda, la generosidad, el control, la desesperación, el coraje...».

¿Cómo generar otras narrativas sobre amores en sintonía?



Hacer genealogías

Transmitir historia, cuidar la continuidad para no habitar un mundo fragmentado



¿Qué pasaría si generásemos influencers por inteligencia Artificial nutriéndolxs de utopía amorosa?



Crear campañas con la voz protagonista de infantes, adolescencias y jóvenes hablando sobre el amor



Difundir iniciativas y proyectos de buen trato hacia la infancia, adolescencia y juventud como otra forma de amor a la vida y el desarrollo



Promover IAP por ejemplo sobre cómo ven y entienden el amor desde diferentes edades



Generar cultura de espacios grupales de reflexión y diálogo

© Paula Roldán

² Más allá del análisis y de la crítica del amor romántico y de la denuncia de violencias, no existen casi otras propuestas, al menos que yo haya encontrado. En los últimos años, han proliferado reconceptualizaciones sobre la familia (las amistades o la red creada como alternativa a la familia de origen), la sororidad, amores desde todas las sexualidades, iniciativas de colecciones sobre los amores como la de (h)amor de la editorial Con tinta me tienes.



© Freepik

«¿Qué ocurre a lo largo del desarrollo evolutivo para que vayamos escindiendo la ternura del amor?»

Bell Hooks añade un aspecto crucial: «El amor propio es la base de la capacidad de amar. Si falta, todo intento de amar está condenado al fracaso. [...] Si nos damos este precioso regalo, podremos dirigirnos a los demás desde una posición de realización, y no de necesidad».

Recientemente, he llevado a cabo un taller sobre emociones en la clase de mi hijo de cuatro años. Cuando se acompaña desde la apertura y las ganas de dejarse sorprender, se descubren cuestiones maravillosas. Su profesora y yo acordamos incluir la ternura entre las emociones básicas, universales o más conocidas. Entonces, nos encontramos que fundían y confundían el amor con la ternura. Cuando les pedimos que ejemplificaran cuándo sentían ternura, describían escenas cotidianas: al encontrarse de camino al colegio un caracol tras días de lluvia, al ver el arcoíris en el cielo, al cuidar de hermanas y hermanos menores, al jugar en casa de sus amistades... Me fascinó su capacidad, tan honesta y flexible, para concebir el amor desde la ternura, desde los intercambios cotidianos, desde el exquisito cuidado por lo que hacen y cómo lo hacen; el lugar tan delicado en su máxima potencia desde el que se relacionan. Esto me ha llevado a preguntarme: ¿Qué ocurre a lo largo del desarrollo para que vayamos escindiendo la ternura del amor? ¿Cuándo y cómo se produce esa separación que va cristalizando un mapa recortado sobre el amor, protagonizando solo el amor romántico de pareja?

Evolutivamente, primero conocemos el mundo desde nuestro cuerpo; luego, desde y a través del juego, para extrapolar lo aprehendido a la vida y las relaciones. Progresivamente, van

apareciendo las violencias cuando dejamos de jugar.

Estamos ante un momento de cambio de paradigma. Según Kuhn, no abandonamos el anterior que nos aportaba sentido antes de quedarse corto por las nuevas necesidades y demandas hasta tener otro nuevo. Pero, ¿qué sucede durante ese tránsito hasta que articulamos uno nuevo? Nos toca jugar, crear, reinterpretar los símbolos.

Desde la mirada puesta en la esperanza del cambio, entiendo el escenario como una ventana de oportunidad para ampliar el horizonte de experiencia del amor romántico a más formas y narrativas sobre el amor³: reivindicar el amor en la amistad, por la naturaleza, por los procesos y el tiempo Kairos (el tiempo del acontecimiento a diferencia del tiempo medido de Cronos), por hermanxs, por lxs hijxs, por la infancia, entre iguales, por la propia persona, por el arte, por los animales, por el deporte, por la lectura, por la gastronomía, por los detalles y los matices, por los diálogos y los encuentros, por la duda, por la ilusión, por el descubrimiento, por la curiosidad, por la creatividad, por el conocimiento, por la sororidad, por la pausa...

Podríamos redefinir el amor de forma amplia como lazo, conexión y vínculo en sintonía, desde una posición de humildad y vulnerabilidad –que no de fragilidad–, de valentía para querer bien, con ternura, amabilidad, respeto y tolerancia, llevando a un nuevo estado de expansión y crecimiento del ser.

El amor es gratis, no se puede cobrar dos veces, devuelve amor en acto, no para conseguir algo, sino desde el disfrute que reporta cuidar, compartir, descubrir(se) según se ama.

³ La ampliación del horizonte de experiencia es un concepto que plantea Carlos Pitillas en la práctica clínica, entendiendo el proceso psicoterapéutico como una transformación del malestar para poder contar con otras posibilidades a partir de lo vivido y la huella que ha dejado lo traumático, pudiendo hacer de otra manera con ello, pudiendo vivir en otra modalidad relacional tras reparar el daño vivido.

¿Y AHORA?

*Ahora escúchame
Ya he encontrado la palabra justa
Mejor prepárate
Tiene algo que a todos asusta
Sí, la voy a soltar
La quiero soltar
Pronunciaré 'esperanza'
La gritaré por dentro si es lo que hace falta
La escribiré mil veces, me alejaré de
espaldas
Quizás de repetirla algo me quede
No puedo permitir tu negación⁴*

El planteamiento de partida es el siguiente: si el porno recorta, fija y ancla, pero el amor favorece la curiosidad, el desarrollo y la actualización, podríamos pensar que ampliar los amores es un buen antídoto contra las violencias.

En el momento actual, caracterizado por la angustia ante el futuro, necesitamos recuperar la ilusión, creer en lo comunitario y colectivo respetando la individualidad diferenciada del individualismo. Es importante hacer genealogías, transmitir historias con perspectiva de género, cuidar la continuidad para no habitar un mundo fragmentado.

En un momento de transición hacia nuevos modelos, tenemos la oportunidad de aprovechar las herramientas y posibilidades al alcance para proponer otras trayectorias. Por ejemplo, si la inteligencia artificial se nutre de lo que le aportamos, ¿qué pasaría si generásemos *influencers* por inteligencia artificial y les nutríamos de utopía amorosa? ¿Podemos aprovechar la inteligencia artificial para generar referentes alternativos de masculinidades, de amores, de formas de relacionarse desde el respeto, la pregunta, la tolerancia...?

También se podrían crear campañas donde sus protagonistas sean infantes, adolescentes, jóvenes, que hablen sobre sus conceptos de amor, y de las relaciones, transformen, lancen retos y propongan otras modalidades. Hay que ofrecer también plataformas, voz y protagonismo a quienes que tienen mucho que aportar, pero no les estamos escuchando. Hay que alimentar la difusión de contenidos e iniciativas que acompañen a la infancia, adolescencia y juventud desde un lugar de respeto, de escucha y de descubrimiento, creyendo en sus capacidades, como forma de darle un lugar importante al desarrollo evolutivo, la crianza y su potencial de vida, a la base desde la que nos estructuramos al fin y al cabo.

Se podrían promover las investigaciones desde marcos de acción participativa que recojan y difundan, por ejemplo, cómo se ve y se entiende el amor en diferentes edades, para que las narrativas plurales sobre el amor ocupen más espacio y dejen menos sitio a modelos impuestos.

Asimismo, hay que generar cultura de espacios grupales de reflexión y diálogo, apostar por modelos más participativos y menos programados para promover intercambio de ideas y vivencias y cargarlos de la riqueza de la diversidad. Es una forma muy potente de elasticar el pensamiento, promover experiencias variadas, cuidar el buen trato para extrapolarlo, tender puentes, meter bisagras al pensamiento rígido y generar otras narrativas sobre los amores en sintonía.

Si el machismo organizado hace ruido, desde el feminismo hagamos música para bailar a otro ritmo. ■

«Estamos ante una ventana de oportunidad para generar más narrativas sobre amores que amplíen el horizonte de experiencia»

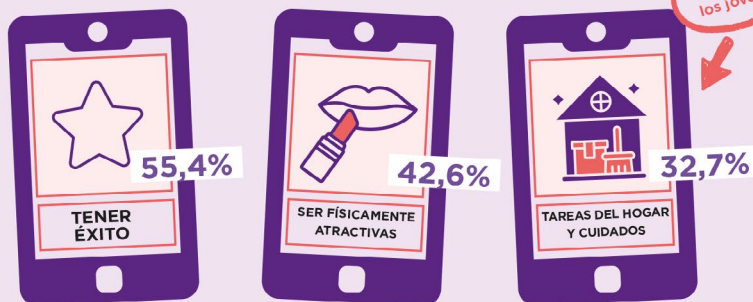
Bibliografía

- Alario, M. (2021) *Política sexual de la pornografía*. Ed. Cátedra.
- Ballester Brage, Ll.; Rosón Varela, C.; Facal Fondo, T.; Gómez Juncal, R. (2021) Nueva pornografía y desconexión empática. *Atlánticas. Revista Internacional de Estudios Feministas*. Disponible en: <https://revistas.udc.es/index.php/ATL/article/view/arief2021.6.1.7075>
- Chevalier, J. y Gheerbrant, A. (2018). *Diccionario de los símbolos* (pp. 91-93). Ediciones Herder.
- García-Mingo, E. y Díaz Fernández, S. (2022). *Jóvenes en la Manosfera. Influencia de la misoginia digital en la percepción que tienen los hombres jóvenes de la violencia sexual*. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación Fad Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.7221159
- Gómez Miguel, A., Kuric, S. y Sanmartín, A. (2023). *Juventud y pornografía en la era digital: consumo, percepción y efectos*. Madrid: Centro Reina Sofía de Fad Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.10144121
- hook, b. (2022) *Todo sobre el amor. Nuevas perspectivas* (pp. 25, 92-93). Ed. Paidós.
- Rodríguez de Castro, M. T. (2023) *Amores elípticos* (pp.20, 40-41). Ed. Catarata.
- Marroquí, M. (2023) *Esto no es sexo. ¿Otra educación sexual es urgente?* Ed. Crossbooks.
- Podcast *Más allá del clic*. Diaconía España.

⁴ Extracto de la canción El poeta Halley del grupo de música Love of Lesbian.

Mujeres en cifras

LAS JÓVENES ESPAÑOLAS SIENTEN PRESIÓN POR:



CAUSAS DE LA VIOLENCIA

1 de cada 3 chicas



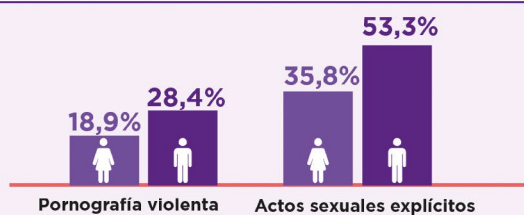
Educación patriarcal

1 de cada 6 chicos



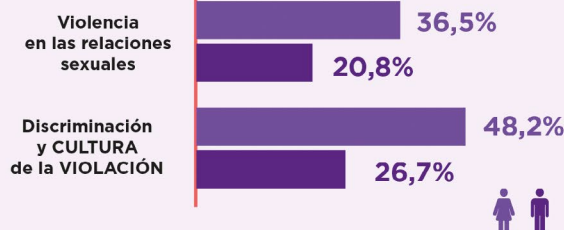
Provocación de las mujeres

El consumo de **PORNOGRAFÍA** en los hombres jóvenes se sitúa **10 puntos por encima** del de las mujeres jóvenes



y **20 puntos más** en el caso de contenidos sexuales explícitos

La juventud española considera que el consumo de pornografía **FOMENTA**



Relaciones de **PAREJA** entre la población joven



Las jóvenes **ADMITEN** que **SU PAREJA**



La población **MENOR** de **18 AÑOS**

es **VÍCTIMA** del **44,5%** de los **DELITOS SEXUALES**

EL 80% de las víctimas **SON MUJERES**

Entre menores de edad, los **CHICOS REPRESENTAN** el

97% de las condenas por **DELITOS SEXUALES**

1 de cada 4 **AGRESIONES GRUPALES** se comete por **MENORES DE 18 AÑOS**

Índice de autoría y contenidos

Cristina Hernández Martín

Nuestra sociedad necesita
de una juventud comprometida
y feminista

Laura Lobato Escudero

Las personas jóvenes en España:
una fotografía a partir del Informe
Juventud en España 2024, entre
la emergencia y la resiliencia

Marina Asensio Vázquez

Mujeres jóvenes frente a las
barreras de acceso a la vivienda

Pilar Blasco Climent

Participación política y mujeres
jóvenes: un derecho aún por
alcanzar

Lucía Selas y Paula Quintana

Empleo y juventud:
desigualdades y precariedad

Sara Castro García

Las mujeres jóvenes alzan
la voz por el feminismo en
un 8M que desafía a la lluvia

Albanta San Román

Cultura es nombre de mujer

Helena Sotoca

La mujer bella: un imposible
subjetivo a lo largo de la historia

Monica Branni Saliner

Chicas, exploración del placer
y revolución sexual

Manuel Rodríguez Gago

Masculinidad y juventud:
entre la deconstrucción
y la reconstrucción

Beatriz Mata García

Más allá del silencio: una mirada
a la salud mental de las mujeres
jóvenes

Paula Roldán

Amor(es): ¿antídoto contra
las violencias machistas?