

CUERPAS QUE AMASAN, CUIDAN Y RESISTEN

Alondra Castellanos Bravo

Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, Universidad Nacional Autónoma de México,
Ciudad de México, México

© alondra.castellanos@politicas.unam.mx |  <https://orcid.org/0009-0000-8523-7434>

Disponible en Internet en junio de 2026

INTRODUCCIÓN

San Juan Quiotepec es una comunidad originaria chinanteca ubicada en la Sierra Norte de Oaxaca. Desde este territorio escribo y observo. No hablo desde una distancia etnográfica ni desde una neutralidad académica, sino desde mi lugar de enunciación como mujer quio-tepecana que ha habitado la cuerpa, los tiempos y los trabajos que organizan la vida cotidiana de mi comunidad. Este ensayo nace de la experiencia situada y de la necesidad política de nombrar aquello que históricamente ha permanecido invisible: el trabajo de las mujeres como fundamento material de la identidad comunitaria.

Sostengo que la identidad quio-tepecana se produce a partir de una división sexual del trabajo profundamente encarnada donde la elaboración de la tortilla ocupa un lugar central. Lejos de ser únicamente una práctica alimentaria o cultural, la tortilla funciona como

CÓMO CITAR ESTE ENSAYO:

Castellanos Bravo, Alondra. 2026. "Cuerpas que amasan, cuidan y resisten", *Debate Feminista*, año 36, vol. 72, pp. 43-53 e2692, <https://doi.org/10.22201/cieg.2594066xe.2026.72.2692>

DEBATE FEMINISTA 72 (2026) pp. 45-55

Año 36, vol. 72 / julio-diciembre de 2026 / CERTAMEN DE ENSAYO FEMINISTA

ISSN impreso: 0188-9478 | ISSN electrónico: 2594-066X

e2692 | <https://doi.org/10.22201/cieg.2594066xe.2026.72.2692>

© 2026 Universidad Nacional Autónoma de México, Centro de Investigaciones y Estudios de Género.

Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

un dispositivo biomaterial que moldea cuerpos, tiempos, afectos y trayectorias de vida feminizadas.¹ Desde una perspectiva feminista, este texto propone comprender la biomaterialidad de la tortilla como el espacio donde se fabrica la identidad de las mujeres quíotepecanas y se reproducen, aunque también pueden disputarse, las relaciones patriarcales que estructuran mi comunidad.

IDENTIDAD, BIOMATERIALIDAD Y CUERPA

La identidad no es una esencia fija ni un atributo individual aislado. Se construye socialmente a partir de la articulación entre cuerpo, experiencia y estructura. Como señala Marta Lamas (2025), los sujetos se configuran mediante una combinación de elementos biológicos, psicológicos y sociales que adquieren sentido en contextos históricos específicos. Desde esta mirada, la identidad de género se materializa en prácticas cotidianas que asignan valor, tiempo y reconocimiento diferencial a las cuerpas.

En mi comunidad es un hecho que las capacidades físicas y psíquicas de las mujeres se reducen a la reproducción, la belleza estereotipada y el trabajo doméstico. Hay una regulación discursiva que parecería tener una intención de trasfondo para un control violento que fragmenta las cuerpas y la identidad de las mujeres, por ejemplo: “La mujer está segura en casa”, “La belleza es la delgadez y representa salud” o “Las mujeres tienen un instinto maternal de cuidado”.

¹ Mi uso del término *cuerpas* en lugar de *cuerpos* responde a una postura feminista que reconoce que el lenguaje no es neutro, sino un dispositivo de poder que produce y reproduce jerarquías simbólicas. Desde esta perspectiva, el masculino genérico invisibiliza las experiencias corporales de las mujeres y de otras identidades feminizadas cuyos cuerpos han sido históricamente regulados, disciplinados y violentados. Con ello reivindico mi acto político de utilizar el lenguaje como una búsqueda para descentrar la universalidad masculina.

Siguiendo a Donna Haraway (1991), la cuerpo no es solo “algo objetivado”, pasivo, sobre lo cual actúa la cultura, sino un espacio vivo donde se inscriben las relaciones de poder del patriarcado, donde se nace y se crece, se modifican o cambian las identidades para prevalecer; un espacio que se encarna en cada una de las mujeres para normalizarse por medio de la domesticación. El poder en la biomaterialidad no solo regula, sino que también configura biológica y emocionalmente a las mujeres y su identidad.

La violencia de género por medio de esta forma de domesticación biomaterial produce huellas neuronales, somatiza el miedo y genera procesos mediante los cuales la cuerpo aprende y reproduce la subordinación de manera simbólica. Estos efectos corporales y emocionales se vinculan con dinámicas que naturalizan la obediencia y el autocontrol en las mujeres.

La biopolítica establece jerarquías que definen qué cuerpos son considerados valiosos y cuáles resultan desechables. Si tomamos en cuenta esta perspectiva, la biomaterialidad de la tortilla como espacio donde se fabrica la identidad de las mujeres en San Juan Quiotepec no se limita al plano normativo o simbólico, sino que se inscribe materialmente en las cuerpos de las mujeres desde los espacios distribuidos y sus limitaciones en lo público y en lo privado. Por ejemplo: generalmente las mujeres de la tercera edad utilizan rebozos cuando van a misa; el rebozo se utiliza para cubrir cabeza, cuello, hombros, parte del rostro y de los brazos.

Otro ejemplo: los horarios de los molinos a donde las mujeres acuden a moler el nixtamal para hacer tortillas son desde las tres o cuatro de la madrugada hasta las nueve o 10 de la mañana. En estos horarios no hay mucho movimiento en el pueblo; es como si evitaran ser vistas. Otros ejemplos sencillos que regulan el comportamiento corporal son los de saludar y sonreír, cruzar las piernas —sobre todo si traen falda o vestido—, no reír a carcajadas, no socializar con hombres, porque si eres casada estás siendo infiel, y si eres soltera te involucran con dicha persona, aunque solo haya una amistad. Estos hechos se reducen a lo

que se ve, a lo público, pero ¿qué hay de lo que no se ve? Y sobre todo, sobre lo que se normaliza poderosamente en lo privado.

En las casas de San Juan Quiotepec, la comida y las tortillas se hacen en cocina de fuego, la cual está construida de madera o concreto, pero se utiliza fuego en leña y la cocina solo la utilizan las mujeres. Esa cocina está separada de la casa aunque esté a un lado de donde viven todos, como si nuevamente se buscara una separación de las mujeres. La colocación de algunas alacenas en las cocinas de gas es alta, y en Quiotepec, la estatura promedio de las mujeres es de 1.40 m, de modo que alcanzar dichas alacenas implica subir a sillas, bancas o escaleras, o la dependencia de una persona más alta, que generalmente es un varón de la familia.

DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO EN SAN JUAN QUIOTEPEC

En San Juan Quiotepec, la división sexual del trabajo organiza de manera desigual el espacio, el tiempo y las expectativas sociales. A las mujeres se les asigna el trabajo doméstico y de cuidado, mientras que a los hombres se les reconoce el trabajo productivo vinculado al espacio público. Esta división no solo distribuye tareas, sino que produce subjetividades diferenciadas: mujeres asociadas al sacrificio, la disponibilidad y la responsabilidad moral del hogar; hombres vinculados a la provisión económica y la autoridad comunitaria.

Desde el feminismo, esta organización no puede entenderse como una tradición neutra. Autoras como Nancy Fraser han señalado que las economías contemporáneas se sostienen sobre una crisis permanente de los cuidados y se apoyan en el trabajo no remunerado de las mujeres. Para Fraser, “el cuidado es una condición de posibilidad del sistema, pero permanece estructuralmente subordinado” (Fraser 2023: 96). En Quiotepec, esta lógica se expresa de manera clara en la centralidad del trabajo doméstico como base material de la vida social y comunitaria.

Si bien el trabajo doméstico para algunas mujeres quiotepecanas significa sostener con amor, cariño y ternura, también es momento de hablar desde la equidad e igualdad de género, y para que podamos considerar también a las infancias, los animales, la tierra, y que no todo gire alrededor de los hombres quiotepecanos. Evidenciar las desigualdades es resignificar el trabajo doméstico, para hacer o rehacer una comunidad quiotepecana resiliente y amorosa.²

Mi declaración sobre hacer comunidad quiotepecana no pretende solo respetar o quedarnos con lo determinado por la familia; es también ir en contra de ella. Pareciera algo egoísta, pero la organización desigual se refuerza mediante resignificaciones continuas dentro del ámbito familiar. Por lo que es importante crear vínculos seguros, sean familiares o no. Por ejemplo: las mujeres quiotepecanas permanecen apegadas a mandatos que se actualizan en narrativas como la del amor romántico, la vocación de cuidado o la buena maternidad, las cuales encubren relaciones de poder persistentes.

Myriam Brito Domínguez (2019) analiza cómo estas resignificaciones operan como dispositivos simbólicos que reproducen la subordinación femenina, incluso en contextos donde se reconoce formalmente la igualdad de género; es decir, en México, la igualdad de género se reconoce en la ley, en campañas políticas, e incluso en programas o proyectos oficiales; sin embargo, no se lleva un seguimiento con la relevancia necesaria.

En San Juan Quiotepec existe un programa de alfabetización desde 2023, impulsado por el Gobierno de Oaxaca, a fin de contrarrestar los índices de analfabetismo y la desigualdad de género que aún existen en algunos sectores de la sociedad; sin embargo, el área del Instituto Municipal de las Mujeres (IMM) destinada a inclusión o igualdad solo

² Utilizo “comunidad quiotepecana” para nombrar a mi pueblo con cariño y amor; para englobar la identidad de sus tradiciones y costumbres, pero también para profundizar en la necesidad de un cambio mediante el cual cada persona proyecte una sociedad capaz de realizar los trabajos domésticos sin división sexual del trabajo, para un bien común en un futuro no lejano.

realiza talleres, y la mayoría de las veces el salón/oficina que se encarga de ese programa —que se ubica en la parte superior derecha del local del municipio— está cerrado.

LA TORTILLA COMO PRÁCTICA BIOMATERIAL

En esta sección, utilizo la elaboración de tortillas como trabajo doméstico no remunerado para llevar a cabo un acercamiento a la distribución de roles de género (división sexual del trabajo) que se ha establecido en San Juan Quiotepec.

La elaboración de tortillas constituye una de las prácticas más significativas en la vida cotidiana de las mujeres quiotepecanas. Desde edades tempranas, niñas y mujeres aprenden a nixtamalizar el maíz, molerlo, amasar y cocer la tortilla como parte de un aprendizaje corporal transmitido de generación en generación. Este proceso no solo implica conocimiento técnico, sino una pedagogía del cuerpo que enseña resistencia física, disciplina y disposición al servicio de otros.

La tortilla es un alimento local que diariamente se consume en San Juan Quiotepec y en otros pueblos originarios. Generalmente, su materia prima es maíz criollo amarillo o blanco, pero también puede serlo el maíz azul, morado o rojo. Se caracteriza por su proceso de elaboración que conserva conocimientos transmitidos a través del tiempo en la elaboración de una masa de nixtamal a base de maíz, cal y agua.

El nixtamal se amasa y se comprime en el metate o actualmente en una prensa de metal o madera que se acciona con la fuerza de los brazos; el tamaño de la tortilla oscila entre 20 y 30 centímetros de diámetro. Su elaboración requiere la sabiduría de las cuerpos de las mujeres. Este proceso se originó hace mucho tiempo, no es reciente, y tampoco es sorpresa que las mujeres de mi pueblo lo realicen desde siempre. Por ello me parece relevante identificar las condiciones en que se realiza este trabajo doméstico.

Al día siguiente de la elaboración del nixtamal, aproximadamente entre las cuatro y las cinco de la mañana, se lleva al molino, en donde

las quiotepecanas se reúnen con otras mujeres que también llevan sus botes de nixtamal, de modo que hay que esperar turno. Ahí ocurre una socialización entre ellas. Y más tarde, a las ocho o nueve de la mañana, comienzan a preparar las tortillas, lo cual les impide un descanso prolongado o el necesario que deberían tener de ocho a diez horas al día para la reposición de la cuerpa. Además de las tortillas tienen que hacer otros trabajos del hogar: atender a la familia, darle de comer a los hombres que llegan del trabajo, lavar los utensilios que ocuparon para la elaboración de tortillas, entre otras tareas.

El uso de leña produce daños a la salud en el corto o largo plazo; por ejemplo, el cambio brusco de temperaturas o la inhalación constante de contaminantes tóxicos generados por el humo, como el monóxido de carbono. El trabajo del nixtamal y la masa produce modificaciones en la espalda, por ejemplo, una joroba, porque el metate o la máquina de prensa se colocan en un lugar muy bajo. El comal al fuego de leña provoca accidentes, como quemaduras de distintos grados en las manos.

La tortilla es biomaterial porque transforma el cuerpo femenino: propicia ciertas posturas, genera desgaste físico y organiza los ritmos diarios. Al mismo tiempo, produce afectos y vínculos, ya que alimentar es una forma de cuidado profundamente valorada, aunque no reconocida como trabajo. Esta práctica cotidiana fabrica identidades asociadas al deber, la constancia y la abnegación, y así configura una identidad quiotepecana encarnada.

TORTILLA Y TIEMPO

La centralidad de la tortilla en la vida doméstica produce una forma específica de *pobreza de tiempo*.³ Las horas dedicadas a su elaboración

³ La ONU define como *pobreza del tiempo* lo siguiente: “los individuos extremadamente presionados por el tiempo son incapaces de asignar el suficiente tiempo a actividades importantes y, por lo tanto, se ven obligados a tomar decisiones difíciles

limitan el acceso de las mujeres a espacios de desarrollo personal o profesional tales como la educación. Porque para las mujeres quiotepecanas la comida con que se alimentan y alimentan a les demás termina siendo más importante que su desarrollo integral. El tiempo femenino se fragmenta y se subordina a las necesidades del hogar, re-produciendo una desigualdad estructural que se naturaliza como tradición. Se puede decir que la relación entre la pobreza de tiempo, el trabajo doméstico y la educación es un vínculo de interdependencia que afecta el desarrollo humano y perpetúa ciclos de desigualdad, especialmente para las mujeres y las infancias en hogares de bajos ingresos.

De acuerdo con datos del INEGI (2024), el trabajo doméstico no remunerado representa una proporción significativa de la economía nacional: alcanza el equivalente a 23.9% del Producto Interno Bruto (PIB) y es realizado mayoritariamente por mujeres (71.2 % a 72.6 % del valor total). En tiempo invertido, las mujeres dedican en promedio 35.4 horas semanales a labores domésticas y de cuidados, frente a 14.7 horas de los hombres. Sin embargo, en comunidades como San Juan Quiotepec, esta carga adquiere una dimensión cultural y moral que dificulta su cuestionamiento.

La invisibilización del trabajo reproductivo implica que las mujeres asuman responsabilidades que el estado y el mercado no cubren, lo cual genera condiciones estructurales patriarcales que restringen su acceso a derechos humanos, como el derecho a la educación, y limitan la autonomía de las mujeres. La antropóloga Aurora Gómez (2024), en el podcast *Pasado presente: la historia de un país en la palma de la mano*, incluye la elaboración de la tortilla en la división sexual del trabajo, porque la carga en las labores del hogar es más grande para las mujeres que para los hombres.

Comúnmente, en Quiotepec se hacen comentarios internos familiares entre mujeres, sobrinas, primas y tías, sobre el orgullo que se porta al saber “echar” tortillas. Conuerdo en que es un trabajo admirable

sobre cómo distribuirlo, con implicaciones negativas para su bienestar” (Merino y Arce 2015: 5).

e incluso un tipo de arte, y es cierto que se convierte en un legado que pasa de generación en generación e implica la enseñanza entre mujeres; todo eso lo vuelve ancestral y valioso. Pero ¿qué hay más allá de la elaboración de la tortilla?

La *esclavitud del metate* es un concepto que retoma Gómez (2024) en su preocupación por la elaboración de las tortillas. A partir del momento en que la tortilla cobra una importancia internacional, cultural y tradicional en la gastronomía mexicana, Gómez se preocupa por el cansancio físico que recae en las mujeres, pero yo agregaría: ellas empuñan su tiempo, sus habilidades, su salud, su cuerpo, incluso su autoestima, sus deseos y sus anhelos en esa actividad.

Si la tortilla es un “éxito”, la señal es que se infla de aire caliente y se hacen dos capas: la delgada y la gruesa, las cuales se separan al inflarse; en este proceso comienzan a surgir los comentarios sobre la “buena” elaboración de la tortilla. En San Juan Quiotepec se toman esos resultados como una medida social y se dice que solamente si tus tortillas se inflan podrías estar lista para casarte o se definiría que la familia de tu futuro esposo “te quiera o te acepte”.

Pero, realmente, la calidad de la tortilla no depende de la mujer que la realiza, sino del maíz con que se elabora (incluso el podcast de Gómez alude a estudios científicos que buscan una mejora de calidad del maíz a nivel nacional e internacional), y entonces, la tortilla funciona como dispositivo de control sobre las cuerpos y la vida de las mujeres quiotepecanas.

Por eso, cuando alguien dice que se debe “valorar o enaltecer con orgullo” la elaboración de la tortilla, discrepo completamente, porque sería continuar fomentando el trabajo no remunerado, es decir, la romantización de resistir se normaliza porque se justifica como “tradición ancestral”, pero en realidad es un “ritual de feminización”, porque la tortilla no debe analizarse únicamente como práctica cultural, sino como un dispositivo estructural donde convergen la división sexual del trabajo, el trabajo reproductivo, los afectos y el poder. Esta oposición revela cómo la identidad de género se produce a través

del reconocimiento diferencial del trabajo y cómo la biomaterialidad opera de manera distinta en corporalidades femeninas o masculinas.

A MODO DE CONCLUSIÓN...

Analizar la tortilla desde una perspectiva feminista permite desromantizar la resistencia y cuestionar la naturalización del sacrificio femenino como valor cultural. Nombrar la biomaterialidad del trabajo doméstico implica reconocer que las cuerpos de las mujeres quíotepecanas —originarias, indígenas o negras— han sido históricamente reguladas, desgastadas y disciplinadas para sostener la vida comunitaria sin reconocimiento social, económico ni político.

Sin embargo, politizar la tortilla no significa negar su valor simbólico ni su carácter ancestral, sino desplazar el sentido desde la obediencia hacia la conciencia crítica. Cuando el trabajo de amasar, cuidar y alimentar deja de ser destino y se convierte en tema de disputa, la identidad quíotepecana se abre como posibilidad: una identidad que puede rehacerse desde la redistribución del cuidado, el acceso a la educación y la dignificación del trabajo que sostiene la vida.

Porque mientras la identidad se siga fabricando en el silencio del trabajo doméstico no remunerado, la desigualdad de género seguirá encarnándose en las cuerpos; pero cuando ese trabajo se nombre, se politice y se comparta, la identidad quíotepecana puede dejar de ser una carga heredada y convertirse en una elección colectiva o propia.

REFERENCIAS

- Brito, Myriam. 2019. “División sexual del trabajo: espacio público, espacio privado, espacio doméstico”, en Hortensia Moreno y Eva Alcántara (coords.), *Conceptos clave en los estudios de género*, vol. 1, Ciudad de México, Centro de Investigaciones y Estudios de Género de la Universidad Nacional Autónoma de México, pp. 63-76.

- Fraser, Nancy. 2023. *Capitalismo caníbal*, Ciudad de México, Siglo XXI.
- Gómez, Aurora (anfitriona). 2024. “La tortilla: ¿oficio de mujeres?” [episodio de podcast de audio], *Pasado, presente. Historia en podcast*. Disponible en YouTube <<https://www.youtube.com/watch?v=YgYgROuyA0o&t=330>>.
- Haraway, Donna. 1991. *Ciencia, cyborgs y mujeres*, Madrid, Cátedra.
- INEGI. 2024. Cuenta satélite del trabajo no remunerado de los hogares. Disponible en <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2025/tnrh/CSTNRHM2024_RR.pdf>.
- Lamas, Marta. 2025. “Cuerpo y política”, en Hortensia Moreno y Eva Alcántara (coords.), *Conceptos clave en los estudios de género*, vol. 2, Ciudad de México, Centro de Investigaciones y Estudios de Género de la Universidad Nacional Autónoma de México/U-Tópicas, pp. 59-79.
- Merino, Anitzel y María Fernanda Arce. 2015. *Pobreza y tiempo: una revisión conceptual*, cuaderno de trabajo, Ciudad de México, Instituto Nacional de las Mujeres/ONU Mujeres.