# Las estructuras que llevamos dentro

## Mónica Moreno Figueroa y Fabiola Fernández Guerra

## Invitada: Judith Bautista Pérez

## 02 Racismo internalizado y racismo anti-indígena

En el segundo episodio, Judith Bautista Pérez conversa con Mónica y Fabiola sobre qué es el racismo anti-Indígena, cómo opera el racismo internalizado y por qué es tan emocionalmente difícil hablar de este tema.

## Sobre el episodio

En este episodio, conversamos con Judith Bautista, activista zapoteca, académica y coordinadora del Colectivo COPERA. A partir de una experiencia profundamente personal vivida en su adolescencia, Judith nos invita a reflexionar sobre cómo el racismo —en su forma más insidiosa— se infiltra en nuestras relaciones más íntimas, en nuestros afectos y en nuestras memorias. Exploramos la racialización del afecto, los estereotipos sobre las masculinidades indígenas, la dificultad de expresar ternura y la culpa como una herramienta poderosa de la opresión.

Hablamos también del racismo internalizado y de cómo este nos hace responsables de las violencias que sufrimos. ¿Cómo recuperar nuestra dignidad? ¿Cómo construir un lugar interno y colectivo desde donde resistir? Una conversación conmovedora sobre lo que duele, lo que pesa y lo que aún podemos transformar.

## Podcast

**Judith Bautista Pérez (invitada):**

Una vez mi papá vino a verme. Mi papá era autoridad en mi comunidad, del comisariado de bienes comunales, y ellos venían a hacer trámites a la ciudad con la camioneta de la autoridad y ese mismo día regresaban. Entonces él aprovechaba para pasar a saludarme y, a veces, pues yo estaba en clases y él pedía que yo saliera para saludarlo y luego ya se iba, porque yo vivía solita aquí en Oaxaca, en la ciudad.

En alguna ocasión yo recuerdo que mi papá fue a verme y él estaba esperando afuera de la escuela, y en cuanto yo lo vi me lancé a sus brazos y lo abracé por el gusto que me daba mirarlo. Y él me saludó y me dijo cómo estaba; en fin, platicamos algunos minutos, se aseguró de que yo estaba bien y yo regresé al salón.

Un poco después —pocos minutos después— me volvieron a llamar de la dirección. Yo regresé y estaban la directora y la persona que… no recuerdo cómo se llama la que… el prefecto, la prefecta —no sé si todavía existe esa figura en las escuelas; es como la que vigila lo que sucede del orden y la seguridad de las escuelas y demás—. Y mi papá estaba… lo tenían sentado en la dirección. Yo llegué y no entendía qué pasaba. Me preguntó la directora qué tipo de relación tenía con mi papá y yo no entendía; contesté: “Es mi papá”. Y volvió a preguntar… Sus preguntas —yo lo recuerdo de manera muy vaga—, pero sí recuerdo cómo me hizo sentir.

Yo entendí después que lo que estaban insinuando era que creían que mi relación con mi papá no era de hija–papá, sino de una relación —que entiendo como… como sexual, o no sé. Hasta ahora trato de explicar qué pasó, pero el sentimiento era de mucha culpa. Y después entendí —por qué yo trataba de explicar ese suceso: además, mi papá estaba como regañado, estaba sentado, como que tampoco entendía, y él trataba de explicar: “Bueno, ella es mi hija, no vive con nosotros, yo vengo a verla cada tanto”, y demás.

Y yo después ate cabos, digamos… Uno de los prejuicios que hay en muchos espacios —pero especialmente yo lo he identificado con población indígena— es que la imagen que se tiene del afecto que pueden expresar los varones es automáticamente descartada: que hombres indígenas no pueden mostrar ternura. Y escenas como… o imágenes, estereotipos de hombres en esta idea de lo que significa “macho” son muy frecuentes. Yo, desde ahí, podía tratar de explicar que eso que pasó en ese momento pudiera ser entendido como que efectivamente había mujeres que estaban preocupadas por algo, supongo, pero que para ellas no cabía que yo pudiera estar muy contenta de ver a mi papá y que él mostrara ternura.

Yo recuerdo el evento: que yo solo lo abracé del cuello y le di un beso en la mejilla, y estuvimos platicando, y yo le contaba cómo me iba, qué hacía en la escuela y demás. Entonces dije: claro, esos eventos son muy difíciles de explicar —cómo se entrecruzan las opresiones de racismo y sexismo, y de adultismo también—, porque en realidad como que ya las… Me acuerdo que la directora ya tenía como una historia maquinada, inventada, pero que además estaba reproduciendo sobre mí, indicando que yo dijera explícitamente o confirmara lo que ella ya había pensado.

Creo que ese es uno de los eventos que yo recuerdo actualmente y que mucho tiempo silencié, y que después hizo muy difícil para mí la cercanía y el contacto físico, porque yo decía: “Algo pasó que yo no sé y que está mal; yo estoy haciendo algo mal”. Entonces, creo que esta parte del racismo —uno de los efectos— es que, para la persona a la que está dirigido el momento racista, hay un efecto de culpa: de culparnos del suceso, de volvernos responsables de eso que está pasando. Y eso habla de una de las cosas que existen para que el racismo siga existiendo: cómo se internaliza la opresión y cómo, en este caso, comenzamos a hablar de racismo internalizado

**Gabriela García (narradora):**

Bienvenides a Las estructuras que llevamos dentro, un podcast sobre cómo la opresión, y en especial la opresión racista, nos desorganiza la vida. Comenzamos.

**Mónica Moreno Figueroa (anfitriona):**

Hola, bienvenidos a Las estructuras que llevamos dentro. Soy Mónica Moreno Figueroa, soy una mujer negra mestiza, académica, socióloga, interesada por el tema del racismo, y estamos aquí tratando de abrir un poco esta discusión y abrirnos a la oportunidad de pensar sobre cómo es eso del racismo internalizado, de la opresión internalizada, cómo se vive, cómo se siente.

Bienvenidos, bienvenidas, bienvenides a este programa. Le paso la palabra ahora… Aquí también está Fabiola Fernández Guerra, mi compañera, y nos compleja en esta aventura.

**Fabiola Fernández Guerra Carrillo (coanfitriona):**

Hola Mónica, ¿cómo estás? Qué gusto saludarte, qué gusto verles otra vez. Y el día de hoy, como tú bien señalas, tenemos un programa muy interesante con una invitada fantástica que ahora vamos a presentar.

Yo también llevo trabajando el tema de la comunicación antirracista desde hace varios años —más de 10 años—. Soy una mujer blanca mestiza, muy interesada en trabajar estos temas y, sobre todo, y lo he sentido durante los últimos tiempos, en el tema de cómo podemos sanarnos de manera personal y colectiva, cómo trabajar procesos que permitan hacer cambios sociales reales.

Así que bueno, sin más preámbulos, vamos a darle la bienvenida a nuestra invitada del día de hoy, que es integrante del colectivo del cual tanto Mónica Moreno como yo somos parte: el Colectivo para Eliminar el Racismo en México. Y ella es nuestra queridísima coordinadora, Judith Bautista. Bienvenida, bienvenida a Las estructuras que llevamos dentro.

**Mónica:**  
Bienvenida, Judith. Bueno, Judith es una persona que ha trabajado y se ha dedicado a pensar el racismo, a entender cómo funciona en México, y especialmente dando una perspectiva desde la experiencia indígena. Me gustaría darte la palabra, Judith, si quieres decir algunas palabras más sobre ti, presentarte un poquito más, decir algo más de ti.

**Judith:**  
*Padiuxhi yhataga enné nu rhiyeniga titsarhiu'a*

¿Cómo están? Saludos a todas las personas que nos están escuchando en esta iniciativa.

Bueno, mi nombre es Judith Bautista, Bautista Pérez —porque si no mi mamá me va a reclamar y va a decir: “Oye, ¿qué pasó ahí?”—. Soy zapoteca de la Sierra Norte de Oaxaca, de una comunidad que se llama San Juan Atepec, en español, y mi comunidad se llama *Yhaa Nidha en mi titsa kirhiu*.

Y, bueno, pues, toda mi familia es de ahí, de Atepec, de la zona. Y desde hace muchos años —yo creo que, básicamente, desde que salí de mi comunidad a estudiar la secundaria— me empecé a preguntar y empecé a notar el trato diferente que tenían para mí, para mi familia, para la gente que venía de mi pueblo y de otros pueblos.

Decidí explicarme o entender por qué esos tratos y esas percepciones, y esos maltratos también. Yo quería explicar, quería saber por qué. Y de ahí creo que empezó a tener forma mi interés, que poco a poco se fue orientando a explicar —desde entender el racismo y cómo funciona en México— justo eso: explicar un poco más qué es lo que pasaba.

**Mónica:**  
Judith, lo que nos cuentas es devastador, devastador en muchos aspectos. No solo por la violencia racista que significa una intervención de la autoridad escolar y de una intervención en tu vida, en tu relación con tu padre —un cuestionamiento fuerte—, sino por las implicaciones que tiene lo que hablabas de ese gran estereotipo del hombre indígena, y de que esto sigue siendo una experiencia que te sigue, que la sigues pensando.

Son de esas cosas que no se terminan de resolver, porque nos han dejado un gran, un gran legado, y creo que nos ayuda mucho entender el racismo internalizado… el racismo y el racismo internalizado. Te paso la palabra, Judith, ¿cómo la analizas un poco ya que nos la contaste?

**Judith:**  
Pues fíjate que lo primero que yo recuerdo, en distintos eventos en los que sentía ser tratada de una manera diferente, pero de manera despectiva o violenta —y que después se fue configurando como este interés para explicarlo desde qué significa el racismo—, estos eventos y otros… lo que en un primer momento sucede es que siguen ahí en mi mente porque quiero entenderlos: ¿qué pasó?

Y como muchas, muchas personas que hablamos de cómo operan las opresiones, uno de los principales efectos que tienen en las personas es justo confundirnos sobre nosotras mismas, sobre las mismas personas, acerca de su ser, de si está bien o mal. Y hay una duda que se siembra, ¿no?

Porque además, como tú mencionas, son autoridades escolares, son —en fin— agentes que tienen, en sí mismas como personas pero sobre todo como entidades de instituciones, la capacidad de transmitirte constantemente un mensaje. Yo he explorado y he tratado de preguntarle a los varones de mi familia: ¿cómo es esto? Pero yo he notado que hay un mensaje que se han creído inherentemente acerca de su peligrosidad o de su lejanía a la expresión no violenta del afecto.

En este caso, a pensarse tiernos, a pensarse en la ternura. Y bueno, esto es toda una conversación aparte, también sobre la manera en que se cruzan las ideas de sexismo dirigidas a mujeres y a hombres, pero que están intrínsecamente relacionadas con figuras muy específicas construidas desde el racismo.

Entonces, cuando yo pienso en este ejemplo en particular, digo: ¿de qué manera, cuando tú te crees esos mensajes, te vuelves agente de la reproducción del racismo sobre ti misma y sobre ti mismo? Sobre estas ideas de pensar tan difícil la expresión de la ternura, por ejemplo, o la distorsión de lo que es, en este caso, una relación afectiva normal, ¿no?

Esperada entre padres, hijas e hijos, madres e hijas e hijos, e hijes. Es decir, ¿en qué momento a ciertas colectividades, en este caso racializadas, se nos impide la manifestación del afecto a través de la ternura? Y cómo esta idea permanece, y es una de las más frecuentes que nos encontramos sobre las comunidades y los hombres indígenas como inherentemente machistas y violentos.

Y eso es una idea racista y sexista en la que, implícitamente, estamos involucrados todas y todos, pero que construye ciertas imágenes y relaciones entre sí. Pensaba también en otros ejemplos… ahora, con este ejercicio de imaginar este y de explicarlo, pienso en otros donde creo que hay un punto en el que una puede decir, de manera muy gráfica: “Aquí está. Este es el lugar en el que yo expreso estas ideas”.

Y es… una cosa es que esta confusión, este mensaje que vino de estas instituciones, de estas autoridades educativas, refuerce y llegue a un punto, y siembre confusión, y haga diferente —como consecuencia— el preguntarme la relación con mi papá, la expresión de mi afecto, etcétera, con él y con otros hombres.

Y eso está ahí, puede estar ahí. Pero creo que el lugar en el que se puede ver de manera muy gráfica es cuando lo enunciamos, y yo lo veo con mi familia, en mi pueblo, cuando externamos esas ideas en colectivo. Entonces, eso que se sembró acerca del tipo de masculinidades, de la masculinidad indígena, lo confirmamos con: “Es que así somos en el pueblo; somos unos violentos, no tenemos sentimientos”, etcétera.

Y se suman otros adjetivos, y entonces eso se vuelve un muégano no solo de ideas, sino de prácticas que hacen una constante en la reproducción de cómo nos creemos ese mensaje, pero además de eso, cómo lo reproducimos. Cómo nos volvemos impotentes en el sentido de cambiar esa idea que es fundacional del hombre indígena violento y machista.

Y —repito— estas son las ideas racistas: que las mujeres no podemos cambiar esa realidad, y que somos automáticamente víctimas de esa violencia. Y yo quisiera cuestionar eso. Yo digo: no; las mujeres tomamos acción cotidianamente para confrontar y revertir los efectos del racismo y el sexismo.

Y los hombres… ¿cómo es para ellos vivir de manera constante con esas afirmaciones? Además, yo nunca he preguntado directamente, pero me gustaría saber —si hay en nuestras escuchas algún hombre indígena— cómo es para ellos vivir todo el tiempo con esta idea de ser automáticamente violentos, automáticamente machos, automáticamente clasificados de esa manera sin mediación de lo que tú puedes construir como un hombre indígena.

**Fabiola:**  
Yo tengo una pregunta para ti, Judith, que tiene que ver a nivel conceptual con el cambio social, pero a nivel emocional con esta bisagra intergeneracional en la que tú estás, porque tú, a su vez, tienes un hijo.

Entonces, ¿cómo es para ti esta experiencia de reflexionar? Porque —algo que tienes, y que admiro profundamente— es cómo estas dudas para tratar de entender el mundo externo, que a su vez es el mundo interno, y cómo desde ahí poderlo reflexionar en la forma de activismo que haces, tanto en espacios públicos como en espacios privados.

¿Cómo lo llevas tú a un espacio? ¿Cómo esta reflexión que nos estás contando tendría que ver con el trabajo que se hace con la niñez, con las nuevas generaciones? ¿Cómo lo ves?

**Judith:**  
Es muy poderoso y muy contradictorio también, el cómo, con las personas que más amas, puedes cuestionar, pero también mostrar y contradecir todo un sistema de opresiones. Pero todavía no pierdo las esperanzas.

**Fabiola:**  
Cómo se articula el racismo, ¿no? Cómo se articula el racismo estructural, la dimensión emocional en la que nos movemos en COPERA en nuestro cotidiano.

Bueno, pues vamos a una pausa y regresamos.

No te vayas de Las estructuras que llevamos dentro.

**Gabriela:**  
Estás escuchando Las estructuras que llevamos dentro, un podcast sobre cómo la opresión, y en especial la opresión racista, nos desorganiza la vida.

**Mónica:**  
Judith, a mí me haces pensar mucho en esta idea de la racialización del afecto, y cómo me hace pensar en esta dimensión afectiva-emocional de la opresión, que efectivamente vemos en tu caso.

En este caso que nos cuentas, en esta anécdota, vemos cómo algo que aprendemos del racismo es cómo moldea lo que sentimos, ¿no? Cómo nos sentimos frente a las cosas que nos van pasando, y qué podemos sentir y qué no podemos sentir.

Además, nos ayuda a ver claramente la dimensión interseccional. Tú decías: “Esto ya es del sexismo y podemos hablar de eso en otro lugar”, pero efectivamente son esas dos cosas juntas las que hacen que esta experiencia sea todavía más poderosa.

Y me encanta que podamos hablar de los hombres, y esa pregunta que tú haces creo que es la pregunta que tenemos que hacer para el siguiente programa, ¿no?: ¿Cómo es para los hombres estar en esa situación de una cancelación absoluta de una complejidad emocional?

Es como —¿no? — abstraer y simplificar lo que es posible para ser humanos.

Y yo te quería preguntar, volviendo a esa experiencia: ¿cómo fue para ti, si puedes recordar, como niña, ver a tu papá —una autoridad que fue a visitarte, una autoridad de tu pueblo que es tu papá— y que lo sacan de la calle, lo meten a este lugar, lo sientan ahí a cuestionarlo, y tú entras a tener que responder unas preguntas totalmente ilógicas, ¿no?

¿Cómo fue para ti tener ese reencuentro, volver y ver a tu papá?

**Judith:**  
Bueno, como mencionaba hace un rato, creo que lo primero fue muy confuso, porque no entendía qué estaba pasando. Pero también lo cierto es que esos eventos, en los que a mi papá y a otras personas —hombres y mujeres de mi familia y de distintas edades— se les despojaba de dignidad en la ciudad a través de los tratos de otras y otros, eran el pan de cada día.

Es decir, es muy claro —y eso yo lo veo y lo he hablado en algunos otros espacios y momentos— cómo yo dimensiono, en términos por ejemplo de tamaño, a una persona en mi comunidad, y cómo ser alguien en esa comunidad… ser fulanita, menganita, sutanita. Y, poco a poco, conforme va llegando a la ciudad —sea Oaxaca, Ciudad de México u otros espacios— esas personas se transforman: dejan de ser ellas, dejan de ser fulanito, menganito, sutanito, y pasan a ser algo más que el trato del otro les asigna: “el que es de ese pueblo”.

Aquella persona que no va a tener reparo en esperar cuatro horas a que le atiendan para realizar una pregunta muy práctica detrás de un mostrador, como “¿dónde dejo estos papeles?”. Un trato en el que el despojo del valor es tan literal que yo siento —literalmente— que la gente se encoge, o sea, que nos encogemos. Entonces, nos volvemos, literalmente, de tamaño más pequeñas y pequeños, y por lo tanto también más vulnerables.

Nos despojan de la capacidad y de la posibilidad de enojarnos; y cuando nos enojamos, entonces estamos del otro lado: “Claro, pues son estos salvajes que no saben, que no pueden, que no…”.

Es una especie de imposibilidad de vernos humanos, de vernos dignas y dignos todos.

**Gabriela:**  
Estás escuchando Las estructuras que llevamos dentro, un podcast sobre cómo la opresión, y en especial la opresión racista, nos desorganiza la vida.

**Judith:**  
Lo primero que se cuestiona es el trato digno que tú tienes o puedes recibir en ciertos lugares de interacción institucional y burocrática.

Te digo esto de los tiempos de espera: ¿a quiénes hacen esperar para que les contesten “dónde pongo los papeles”? ¿O el idioma en el que hablas, y el regaño del que eres objeto porque no hablas español y no estás entendiendo?

¿A quién le asignas la responsabilidad de la comunicación? En un país en el que no hay lengua oficial sino lenguas nacionales, la responsabilidad tendría que ser del Estado: que te proporcione —en un estado como Oaxaca, con tanta diversidad lingüística— las condiciones para que asegure que vas a entender todo y te vas a comunicar; que tiene la obligación, además, de comunicarse en los distintos idiomas de pueblos y naciones originarias que hay en Oaxaca.

Pero en la práctica, resulta que tú tienes la culpa porque hablas zapoteco y no hablas español.

O sea, es tu culpa.  
¿Quieres que te entienda el doctor? Es tu culpa.  
¿Quieres que te entienda el juez? Es tu responsabilidad. Es tu culpa.

Se vuelve culpa.

Se distrae la atención de quién es realmente responsable en la comunicación: una interacción en la que el Estado tendría que asumir su responsabilidad. ¿Por qué? Porque es el Estado, porque está obligado a hacerlo, porque lo dice la Constitución, porque hay leyes.

Y aunque no las hubiera… digamos que, más allá de las leyes y que no se cumplan, de todas formas se supone que todas y todos somos merecedores y merecedoras de tratos dignos. Y el primero sería que nos comunicáramos en… o sea, yo hablo, soy monolingüe del *Titsa kirhiu*. Bueno, pues hay una obligación del Estado de comunicarse conmigo en *Titsa kirhiu*, o en el idioma que corresponda.

Y eso —solamente pensar en esa posibilidad— empieza una maraña de cosas: “Pero, ¿cómo? Imagínate cuánto cuesta, eso es imposible, no se puede, qué trabajo, imagínate…”.

Todos esos obstáculos, todos esos “peros”, lo que hacen es reforzar que la culpa es del otro.

Y, finalmente, ese es otro ejemplo de racismo internalizado: las personas hablantes de un idioma de un pueblo-nación originaria creemos, realmente muchas, que es nuestra culpa. “Ay, es mi culpa hablar *Titsa kirhiu* … solo hablo *Titsa kirhiu*, tengo que aprender a hablar *laxhtila*, porque si yo hablara *laxhtila* entonces no recibiría ese trato”.

Y entonces vuelves tu responsabilidad comunicarte en el idioma hegemónico y dejas de hablar tu idioma, que es lo que está sucediendo. Y toda la política pública es más difícil de pensar, porque encima de todas esas complejidades de presupuesto, etcétera, tienes que hacerlo sobre la idea de que es tu bronca no saber español.

**Mónica:**  
¡Qué fuerte, Judith! Hagamos una pausa aquí para dejar que esto se asiente un poco, y volvemos.

**Gabriela:**  
Estás escuchando Las estructuras que llevamos dentro, un podcast sobre cómo la opresión, y en especial la opresión racista, nos desorganiza la vida.

**Mónica:**  
Muchísimas gracias por compartir con tanta claridad esta experiencia en la que la injusticia parece ser una marometa debido a este proceso de racismo internalizado, o más específicamente, el racismo lingüístico internalizado, y lo convierte en culpa. La pregunta aquí, entonces, es: ¿qué pasa cuando, como seres humanos, nos sentimos mal todo el tiempo?

**Judith:**  
Creo que, aunque hay otros elementos que pueden explicar por qué algo que estoy nombrando ahorita como culpa es tan útil para reproducir el racismo, sí hay un efecto muy directo de quién es responsable, pero también de cómo se es responsable.

Porque cuando tú asumes que es tu responsabilidad, pero además te sientes culpable, hay un matiz importante: cambia la forma de asumir la consecuencia de determinado momento, acción o suceso.

Cuando hablas de responsabilidad —al menos como yo la pienso—, hay algo que identificas y de lo cual dices: “Ah, bueno, hay que reparar, hay que reponer, hay que construir, hay que cambiar el eje de determinada cosa”.

Estoy pensando en voz alta con ustedes, tratando de construir cómo explicarlo. Y lo que me suena cuando digo “culpa” es que se adiciona un sentimiento en el suceso. No es solamente una responsabilidad: hay un sentimiento que vuelve más pesado el proceso de la persona sobre lo que puede hacer. Como que lo empaña, lo vuelve más difícil de ver y de decir hacia qué camino tomar, ya sea para reparar o reconsiderar el camino.

En ambos casos puede haber una acción de reparación, pero la culpa añade un elemento emocional que complica todo. Y, sobre todo, si hablamos en un país que es católico en sus cimientos —seamos o no católicas, católicos religiosamente, o practiquemos el catolicismo—, hay un material cultural construido desde la colonia que pesa.

Es como caminar en un pantano: la emoción pesa y hace más difícil mirarte, mirar a las demás personas y pensar en la acción.

Y es curioso, porque yo misma digo: “Es responsabilidad del Estado” y, al mismo tiempo, “es culpa nuestra”. Así se recibe la información: el Estado, como ente alejado de emociones, opera sistemáticamente; y tú, con todo ese fango de emociones encima, lo asumes como tu culpa.

Lo que me parece muy bonito es que he notado que generaciones muy jóvenes de mujeres están reclamando: “Esto no es nuestra culpa”. Y eso me parece poderosísimo, porque cuando yo tenía esas edades, el sentimiento de culpa estaba completamente presente y no tenía a nadie con quien hablar de si realmente era nuestra culpa o no. Parece un efecto pequeño, pero es tan potente reconocer y decir: “No, definitivamente esto no es tu culpa”.

**Mónica:**  
Muchísimas gracias, Judith. Creo que esto nos lleva muy bien a quererte preguntar: ¿cómo le dirías tú a esta gente joven —y no tan joven—, desde tu perspectiva, con esta visión y este análisis que tienes, ¿cómo entiendes entonces qué es el racismo y, después, ¿cómo definirías el racismo internalizado para ayudarnos en esta construcción de esta temática?

**Judith:**  
Me voy a tomar la libertad de decir lo que, en términos muy llanos, yo entiendo por racismo, pensando también en lo que significa en mi comunidad, donde en zapoteco no existe la palabra “racismo”, pero sí sabemos cuándo alguien te trata mal. Y yo creo que ahí está la clave: el racismo es cuando algo externo a ti te hace sentir mal contigo misma, te quita la dignidad, te quita la posibilidad de sentirte digna, digno; de hablar, de habitar, de moverte en este yetsilo yu, en este mundo, en esta madre tierra. Ese despojo, ese proceso, puede ser a través de muchas cosas: de mensajes, de acciones, de cuestiones muy concretas en las que la violencia está implícita. Puede ser una violencia muy directa, verbal o física, o puede tener una sutilidad increíble en la que tú crees realmente que la persona que te lo está dirigiendo, y que te está haciendo sentir rara, mal, por ser de un pueblo originario —en este caso, de una nación indígena— instala la idea de que hay algo mal contigo por ser zapoteca, por ser ayuuk, por ser de una comunidad originaria. Y creo que eso es el racismo.

Y el racismo internalizado es cuando tú crees ese mensaje. A costa de procesos históricos muy complejos, de momentos en los que estaba tu vida apostada —y la vida de tus abuelas y abuelos también—, creer esos mensajes te dio la posibilidad de vivir, pero vivir de una manera en la que constantemente a ti misma, a ti mismo, te estás cuestionando tu dignidad, cuestionando que seas tratada y tratado bien. En el racismo internalizado está este elemento que trato de explicar sobre la responsabilidad y la culpa: asumes automáticamente que es tuya.

Y eso lleva como consecuencia una serie de retos que se traducen en la distorsión que hay sobre ti, sobre tu valor y sobre las y los tuyos; sobre la carga emocional que implica la culpa, y sobre otros elementos.

Les invitaría a escuchar, si en algún espacio pueden poner el extracto, una canción que últimamente he estado escuchando: Nada, de Lido Pimienta. Dice: “No me queda nada”, como diciendo “ya te di todo”. Estoy constantemente dando, haciendo, y llega un momento en el que yo últimamente he reflexionado sobre lo cansado que es tomar la decisión de que esto no lo quieres y no quieres vivir de esta manera. Quedas exhausta. Es así como: “Ya, ya te di todo, ¿qué más quieres?”.

Pero bueno, creo que sí podemos querer más; sí podemos empujar y buscar esas anclas o esos lugares de donde agarrarte, donde sostenerte. Y les invito, a las personas que nos están escuchando, a que pensemos cuál es ese lugar, porque lo hay. Ese lugar del que ustedes pueden asirse y empujarse para pensarse libres de culpa, pero también para pensarse en todas nuestras manifestaciones dignas de habitar este mundo.

Unas manifestaciones que pueden ser muy cotidianas: “Yo quiero decirle a mi hijo ‘te quiero’ en zapoteco. Quiero seguir saludando en zapoteco a mi familia”. Estas cosas que parecen muy pequeñas… o decir: “Quiero escribir el libro, el texto, la tesis donde yo diga lo que está pasando en este proceso”, o “quiero empujar la reforma de ley tal para que el racismo se penalice y se castigue” —claro, ayer hablábamos de cuestiones de ser punitivos o no—. Pero ¿cuál es tu lugar?, ¿de qué lugar nos vamos a asir?

Quiero pensar en juventudes que puedan expresarse libremente, sin que tengan que ser cuestionadas si son esto o aquello o lo demás. Bueno, esas son las tareas, son los lugares en los que simbólicamente podemos asirnos para pensarnos dignas y dignos todas, todos y todes.

**Mónica:**  
Retomo la pregunta que haces, que me parece fantástica: ¿cuál es nuestro lugar para sentirnos dignos? Es una pregunta muy poderosa. ¿Qué acciones y manifestaciones cotidianas podemos hacer para repensar ese lugar desde el cual nos sentimos dignos? Y, por otro lado, lo que mencionabas al principio de por qué decidiste investigar sobre estos temas: el querer entender lo que pasaba, el querer comprender las experiencias que ocurrían fuera de tu comunidad. Porque estos tratos y malos tratos… Les invitamos a todas nuestras escuchas a reflexionar sobre qué experiencias han tenido ustedes que siguen queriendo entender, que les ha tomado tiempo procesar, o a las que siguen dándole vueltas preguntándose “¿qué pasó?”.

Creo que con esto cerramos el programa de hoy, que ha sido muy honesto. Judith, agradecemos mucho tu perspectiva, tu mente y tu corazón para compartirte y abrir este tema a distintas generaciones. Me encanta escucharte siempre.

**Fabiola:**  
Muchísimas gracias, Judith. ¿Quieres dar unas últimas palabras? ¿Cómo te vas, qué te llevas o con qué te gustaría cerrar tu participación en este programa?

**Judith:**  
Siempre es muy rico, me gusta mucho conversar y tener la posibilidad de hacerme preguntas que tal vez no había pensado con detenimiento, porque a veces doy por asumidas ciertas cosas. Esto es siempre una oportunidad de seguirnos preguntando qué significa para nosotras y, para quienes escuchan esta conversación, qué preguntas les surgen, qué curiosidades despiertan, qué lugares no han explorado. Eso me parece grandioso.

Esta nueva versión —que yo extraño mucho, porque ya no escucho radio— de lo que significa escuchar, me parece muy poderosa. Así que me gustaría que nos quedemos con esa invitación a seguirnos pensando.

Hay una palabra muy bonita, una de mis preferidas en mi *titsakirhiu: rhulaba laatsa*. Significa reflexionar y pensar qué hay en nuestro interior, detenernos con mucha dedicación y cariño a explorar qué preguntas, miedos y reflexiones viven dentro de nosotras, en nuestra *laatsa*, nuestro interior. Muchas gracias.

**Gabriela:**Gracias por escuchar Las estructuras que llevamos dentro, un programa producido por la Universidad de Cambridge, el colectivo COPERA y la agencia de comunicación 1111 Cambio Social. Financiado por la Academia Británica, los Fondos Oficiales Británicos de Ayuda al Desarrollo y la Fundación Kellogg.

Acompáñanos en nuestro siguiente episodio.

***El podcast Las Estructuras que Llevamos Dentro fue imaginado por Mónica Moreno Figueroa y producido por Fabiola Fernández Guerra Carrillo y Arfaxad Ortiz. La voz de las cortinillas es de Gabriela García.***