



FACULTAD DE
CIENCIAS MÉDICAS

“RELATO DE MUJER(ES) EN 100 PALABRAS”

1º VERSIÓN DEL CONCURSO
2025

ILUSTRACIONES: ARAXILOS / CLAUDIA ARRIAGADA





Prólogo



Presentamos a la Comunidad de Facultad de Ciencias Médicas el compilado de obras que surgieron ante el llamado a participar, en contexto de la Conmemoración del 8M del actual año, en el Concurso Relato de Mujer(es) en 100 palabras, dirigido a mujeres y personas que se identifican como mujeres de nuestra Comunidad, organizado por la Dirección de Transversalidad de Género, derechos y reconocimiento y la Unidad de Comunicaciones de la Facultad.

Participaron 33 personas lo que resultó ser una convocatoria exitosa, pues cada una expresó libremente en formato de relato, cuento o poema sus reflexiones o historias en torno a mujeres. Luego, un jurado conformado por la Vicedecana de Docencia, representantes de la Unidad de Comunicaciones, de la Dirección de Transversalidad de Género y del Comité ejecutivo de la Dirección dirimieron para elegir los tres primeros lugares:

Primer lugar

1.- “Señorita”

Carla Barahona, estudiante de Medicina

Segundo lugar

2.-“Estoy contigo”

Andrea Abarca Charpentier, estudiante de Medicina

Tercer lugar

3.-“La casa en silencio”

Paola Marambio Núñez, docente Entrenador Deportivo y Educación Física

Además, se dieron dos menciones honrosas:

4.-“Mamá Juana”

Camila Pardo Jeldes, profesora por hora Enfermería

5.-“Hermana de Luna”

Valeria Pierola Clavero, alumna Entrenador Deportivo

Cada un de los relatos fueron Ilustrados por la Muralista feminista Claudia Arriagada.

Estamos seguras que esta es la primera versión de muchas. Estaremos invitando a crear y a expresar, como una forma más de resistencia y coraje. Conmemorar permite mantener la memoria viva, la consciencia lúcida y los sentidos en alerta.

Claudia Solís Adams,

Directora transversalidad de género, derechos y reconocimiento



Cuidar también es soltar



Elena, enfermera incansable, pasaba sus días cuidando a otros y sus noches sosteniendo una relación que la drenaba. Juan, siempre demandante, recibía sin devolver. "Estoy agotada", pensó viendo su reflejo durante su descanso.

Un usuario adulto mayor le susurró: "Mija, el amor también cuida". Sus palabras la sacudieron.

Pasamos la vida sanando a otros, pero ¿quién nos cuida a nosotras?



Ese día, Elena eligió salvarse. Dejó atrás lo que la enfermaba y descubrió que soltar no es fracaso, es amor propio.

Porque ser mujer en la salud no es solo salvar vidas, es aprender a salvarnos a nosotras mismas.



Mamá Juana



Pareciera que enviudar es la maldición de las mujeres de mi vida. Antes madrugaba y cuidaba, como cumpliendo para un trabajo al que nunca postuló. Ahora también lo hace, pero me da la impresión de que lo anhela como si no tuviera más. Eso significa el amor para ella.

A menudo la escucho cantar y aunque me pregunta diez veces lo mismo, le respondo con paciencia recordando las comidas ricas que me cocinaba cuando llegaba del colegio.



No sé si aún recuerde que es viuda, pero yo tengo un miedo terrible a que no recuerde que es una mujer inspiradora.



ECOS SILENCIOSOS, VOCES FUERTES



Dos veces, la vida me arrebató la esperanza y la ilusión maternal, dejando un eco silencioso en mi interior. Dos veces, el dolor me hizo sentir sola, hasta que descubrí la fuerza de la sororidad. Mis compañeras de oficina, ángeles terrenales, me abrazaron con su comprensión y empatía.

Sus voces, fuertes y cálidas rompieron el silencio de mi duelo. En esos momentos aprendí que ser mujer es cargar con la fragilidad y la fortaleza, también es encontrar refugio en la tribu. Juntas, florecemos de nuevo, la sororidad, nuestro refugio en la tormenta, la certeza de que juntas somos más fuertes.





Mi madre



Mi madre, sin conocer del feminismo, nos educó bajo su versión doméstica de “Una habitación propia”. Nos enseñó, a mi hermana y a mí, que éramos libres y no estábamos obligadas a aceptar lo que no compartíamos. Su enseñanza incluyó prácticas cotidianas: nunca nos forzó a comer lo que no nos gustaba, inculcándonos así la capacidad de tomar decisiones, asumir consecuencias, buscar alternativas y prepararnos para ser independientes. Mi madre es una feminista en esencia, capaz de expresar sus ideas, reclamar sus derechos y afrontar las consecuencias, aunque quizás nunca se reconozca es feminista.





Guerreras



Cada día que pasa,
mi mamá ruega que no me pase nada,
que mis amigas lleguen a salvo a su casa,
que a mi prima no la acosen por su falda.
Que en la calle no me miren con morbo,
no me toquen la bocina
ni me griten barbaridades.

Porque al final,
ser mujer es una batalla diaria,
un desafío constante.

Nos enfrentamos cada día sin escudo ni espada,
sin más defensa que nuestra propia voz y fuerza.
Porque las mujeres somos guerreras,
aquellas que luchan por su dignidad
y poder sentirse seguras donde sea que estén.





24 Horas



24 horas necesité para entender
Que ser mamá es la alegría más grande y a la vez
puede ser la más desgarradora
24 horas me faltaron para comprender
Comprender que la vida puede cambiar en un abrir
y cerrar de ojos

Legué a perderle el
sentido a la vida
Conocí el dolor del
alma y espíritu
Dolor desgarrador
de una despedida
El de una vida
detenida

Mi vida sigue aún
paralizada
Los días pasan y
pasan respirando
entumecida



Soñando cada noche con el olor y calor dulce de sus
sonrisas
Que hacen nacer lágrimas que sólo se secarán con
la brisa



La casa en silencio



Mi madre aprendió a hablar con los ojos porque la voz traía castigo. “Todo está bien”, decía con los labios partidos, nosotros asentíamos, con el cuerpo adolorido, con el miedo en la garganta. No podíamos hablar, nadie nos creería.

Él era un militar, un hombre respetado; nosotros su familia perfecta.



Las mujeres de los oficiales no podían tener moretones, ni hijos temerosos, ni lágrimas en la mesa.

Hubo que aparentar; nadie debía saber. Mi madre nos sostuvo con fuerza, también con miedo, ser mujer significaba sobrevivir en silencio.

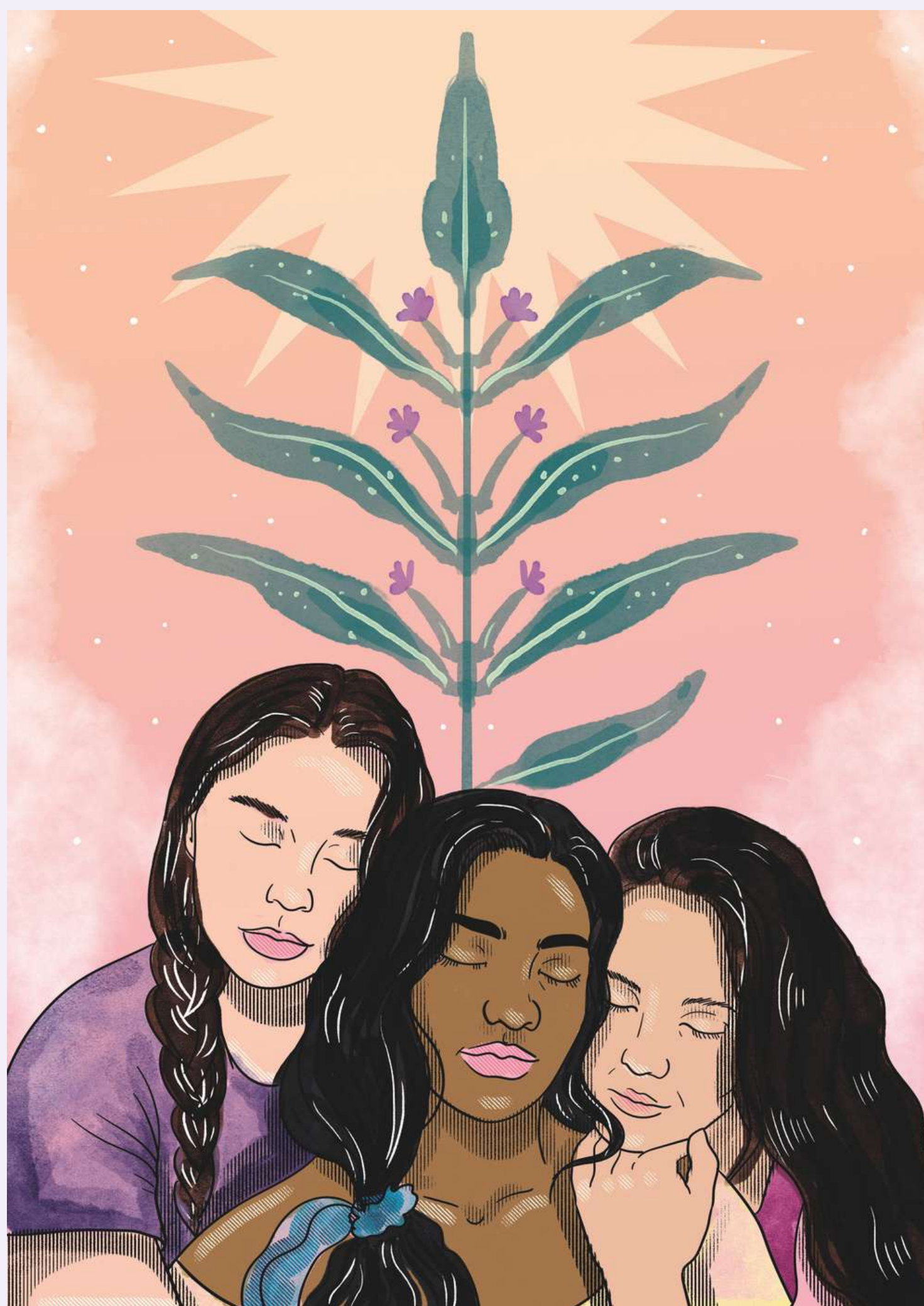
El tiempo me enseñó que, para ser mujer, hay que romper silencios.



El arte de acompañar



Son las ocho de la tarde y reviso el trabajo del día, encontrando un misceláneo de acciones entre controles y consejerías. Puede parecer una jornada extenuante, pero me voy a casa con el corazón satisfecho y agradecido. ¿Por qué se preguntarán? La respuesta es sencilla:



Escuchar relatos, vivencias de mujeres esforzadas, chilenas y migrantes, madres, hijas, abuelas y que me hacen parte de su vida en 20 o 30 minutos. Soy una mujer acompañando mujeres ¿qué te parece?, pues a mí un privilegio de ser parte de este arte de acompañar y aprender diariamente lo que significa ser mujer.



Divina Feminidad



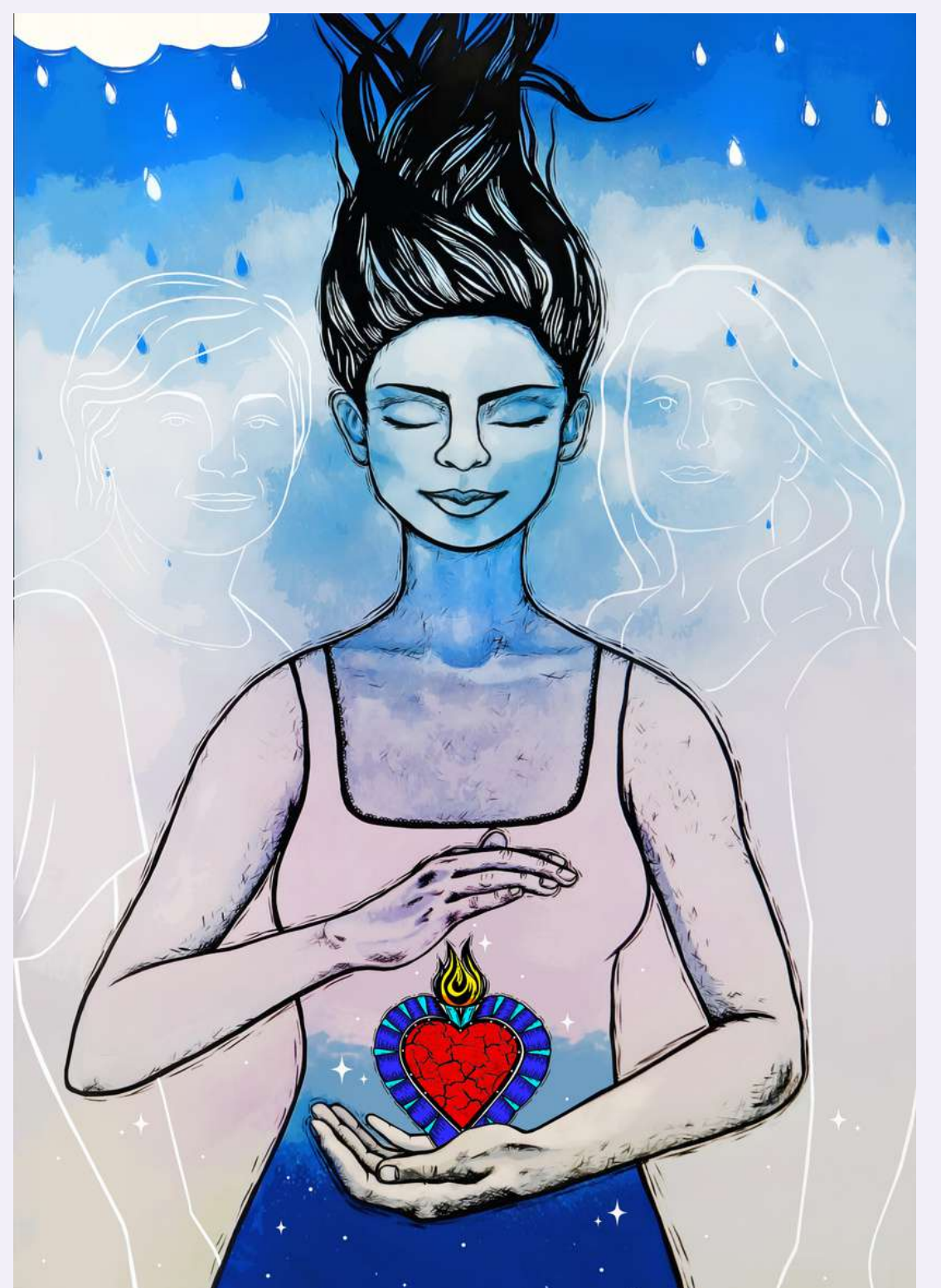
Soy heredera de la feminidad
cuando conecto,
a veces me pierdo,
y la vida me reconstruye.

Soy creación en un mundo hecho para
destruirme, soy lucha, resistencia, fuego y aire.

Cuando la soledad me oprime,
y siento las manos de mis hermanas como un
consuelo.

Cuando amo tanto que ese amor palpita,
y sufro la despedida en mi pena infinita.

Cuando beso mi reflejo de imagen fragmentada,
uniendo las grietas,
cuando reparto mi paz,
intenso,
divino sentir,
ser mujer es cuando respiro,
con las mías aprendí del amor,
ser mujer es amar.





Señorita



Aunque no haya dormido, la señorita se levanta temprano, se pone su pulcro traje clínico y porta su credencial con orgullo, encaminada a seguir con su sueño. Su día es muy laborioso: “Señorita, ¿me pasa eso, por favor?”, “Señorita, ¿me ayuda?”, “Señorita, ¿me puede tapar?” ... Su día sigue: “La otra señorita ya me revisó”, “¿Puede llamar a la otra señorita?”, “¡Oiga, señorita!” ... Y después de un largo turno, la señorita vuelve a casa, se recuesta y mira su diploma que tanto le enorgullece, pero, una noche más, nota que en ninguna parte del documento dice licenciada en “señorita”.

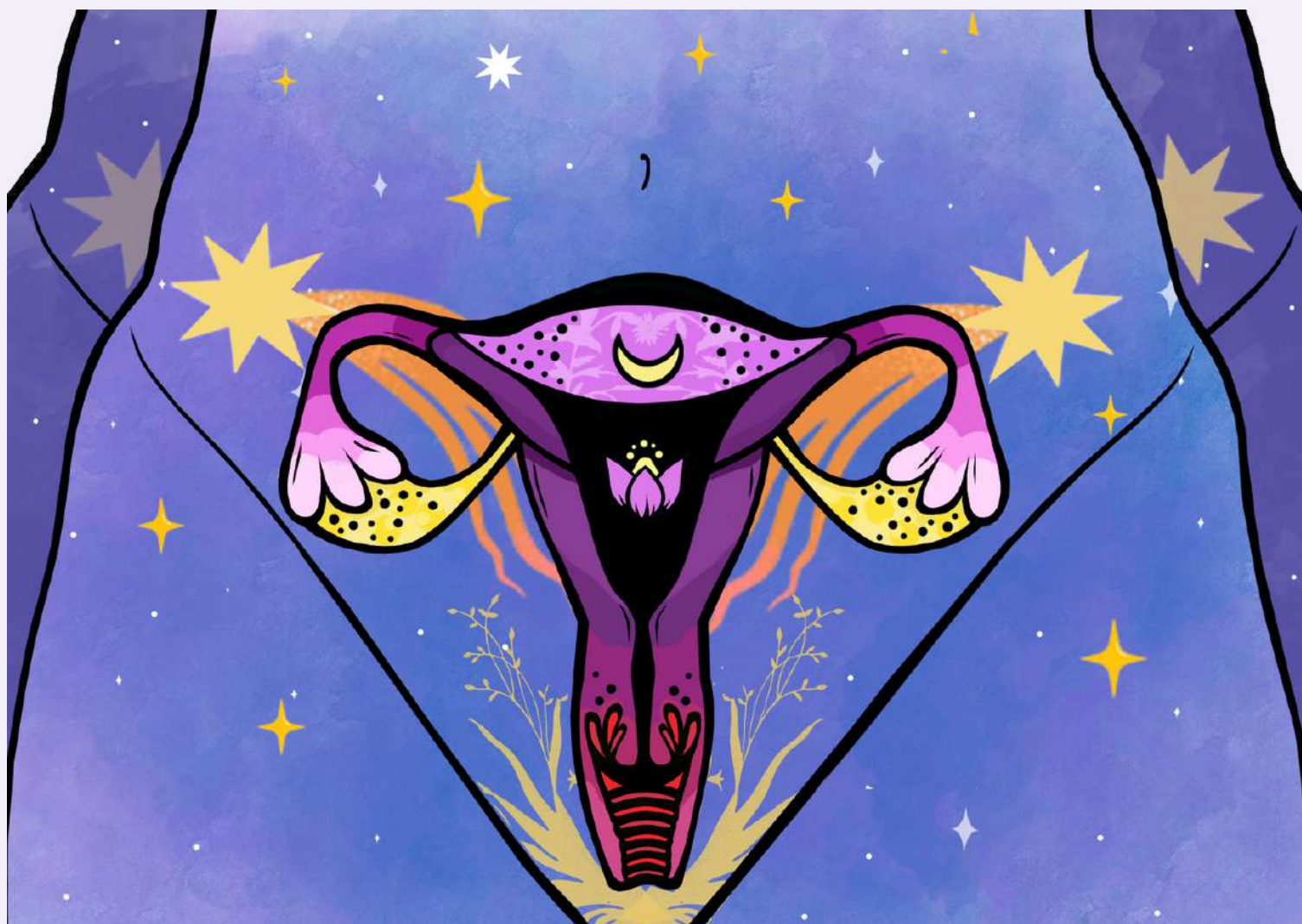




Ama Nacer



Como no agradecer el gran privilegio de ser mujer y amanecer cada día, abrazo mi esencia y la posibilidad de detenerme en lo simple, pero a la vez lo perfecto que la vida me entrega.



Mujer maravillosa que puedo dar vida y enseñar a mi descendencia que a pesar de la lucha diaria y los obstáculos que puedan enfrentar

la decisión de cambiar las cosas es mía, no permito que nada ni nadie arruine mi día. La resiliencia la aprendí de mi madre, mujer luchadora, esforzada que no se quejaba, ella agradecía cada detalle como una bendición en nuestras vidas.



8M



La veo frente a mí, estoica, firme y valiente. Nadie podría sospechar que está cansada, que tiene miedo por el futuro, y que solo los delgados hilos de la esperanza hacen que continúe su marcha.

Quiere cumplir sus sueños con igualdad, quiere poder decidir y dejar de ser valiente cuando el miedo haya desaparecido de sus huesos. No quiere hacer historia, quiere ser una ... entre muchas mujeres.





Mujer, Luna, Estrellas y Sol



Camino bajo la luna naciente con mi Alma
estrellada, por senderos de memorias y anhelos.
En cada paso voy pintado mis sueños sin temor a la
tempestad ni a los juicios.
Entre las estrellas y la luna descubro la fuerza
ancestral de las mujeres.

Así en un abrazo de
esperanza me voy
uniendo al renacer
eterno.

Bajo el sol naciente
despierta la pasión
en mi interior
forjando un
sendero para mis
bellas mujeres.

El renacer del Alma
inspira las
transformaciones
eternas del Ser
mujer.





Ciclo de sueños



Nací mujer en un mundo que me tildaba de frágil. Soñé con un futuro distinto, pero el amor me ató a la historia de mi madre. Mi hija, en cambio, nunca lo intentó. Tomó malas decisiones y, como castigo o destino, me entregó en brazos a su niña.



La crié para la libertad, y ella sí cumplió mi sueño. Ahora, a mis ochenta y dos años, juntas criamos a su hija, mi bis nieta, la hago parte de mi lucha, sembrando esperanza. El mundo no ha cambiado del todo, el ciclo sigue, aunque esta vez con más luz.



Sabes lo que significa ser universitaria



A tu edad ? me decían algunas amigas o compañeras, otras como mi hija me animaban con “tu podrás...” Claro eso fue mucho antes de entrar a la experiencia de ser universitaria de tomo y lomo, con asignaturas aprobadas y reprobadas.

Eso sí no fue una entrada común, fue online como le llamaron, por causa de la pandemia de covid-19, aunque creo que eso mitigó un poco la ansiedad y temor del posible "cachorro".



En cada clase aumentaban las ganas de pertenecer a un mundo que no comprendía, pero que ha sido de las mejores experiencias de vida que he tenido.



El cielo para ti



En cada desafío, en cada tropiezo, en cada herida, ella ha estado ahí, apoyándome, brindándome su amor y su sabiduría. Sus palabras se han grabado en mí como el resplandor eterno que deja una estrella en el cielo, incluso cuando parece apagarse. Gracias a ellas, he hallado fuerza en la vulnerabilidad; su luz me ha guiado en la oscuridad y han forjado la mujer que soy hoy.

Un día, cuando la vida me regale un instante de alegría, te prometo, mamá,devolverte el cielo y las estrellas.





Feliz día de la mujer



Alegría y rosado, las flores más hermosas del jardín.
Que sería de la vida sin las mujeres,
que con su espíritu maternal entregan calor al hogar.
Que sería de un gran hombre sin el apoyo de una gran mujer.

Alegría y rosado, las flores
más hermosas del jardín.

Que sería de la vida sin las
mujeres,

que con su espíritu maternal
entregan calor al hogar.

Que sería de un gran
hombre sin el apoyo de una
gran mujer.

Pequeñas, frágiles y
delicadas.

Buenas madres, buenas para
cocinar, administradoras del
hogar.

Histéricas, cambiantes de
humor, carentes de pixx.

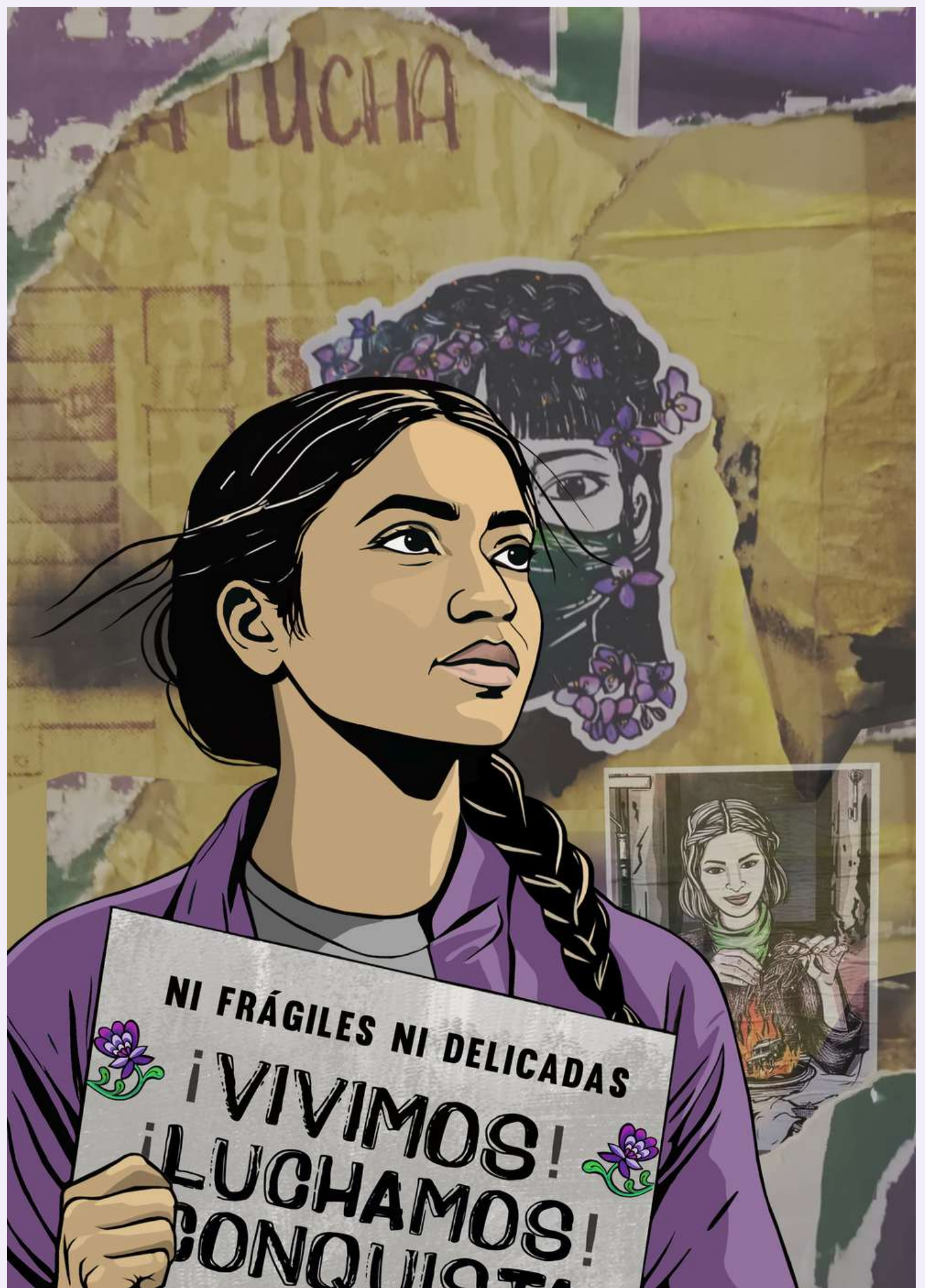
Feministas, feminazis,
marimachas, María tres
cocos.

Frases, prejuicios, machismos y estereotipos.

Nacer mujer es nacer en un cerro cuesta arriba

Demostrar, temor, demostrar, temor, demostrar, temor...

Vivir, luchar, contemplar, contestar, conquistar.





Pesadilla



Fauces afiladas, un perro negro, grande corriendo a morder directo mi vientre. Desperté gritando ¡NO! El corazón latiendo salvaje. No podía volver a dormir.

Fui a la cama de mi hija, ahí estaba el perro, acechando a mi hija... sin dudar, lo arrojé por la ventana, con una fuerza desconocida en mí. Volví a su lado, la abrigué, le di un beso en la frente...

En la oscuridad, el perro y yo nos miramos. Sus ojos brillaron, se dio la vuelta y se fue.





Estoy contigo



Vi un techo blanco, borroso, sonaban máquinas, gente corría. Un hombre de bata blanca me miraba, se cayó del árbol escuché, no me gusta escalar pensé, enfoqué la vista, vi en mí manchas moradas y rasguños, solo fui a comprar pan pensé.



Mareada intenté tocarme, pantalón roto y sin calzones, siempre me pongo pensé. No tiene fracturas, denle calmantes por dolor y a la casa escuché a lo lejos, luego una discusión, solo eres una estudiante escuché, vi borroso nuevamente. De repente sentí una mano junto a la mía, una joven con delantal, estoy contigo, yo te creo me dijo.

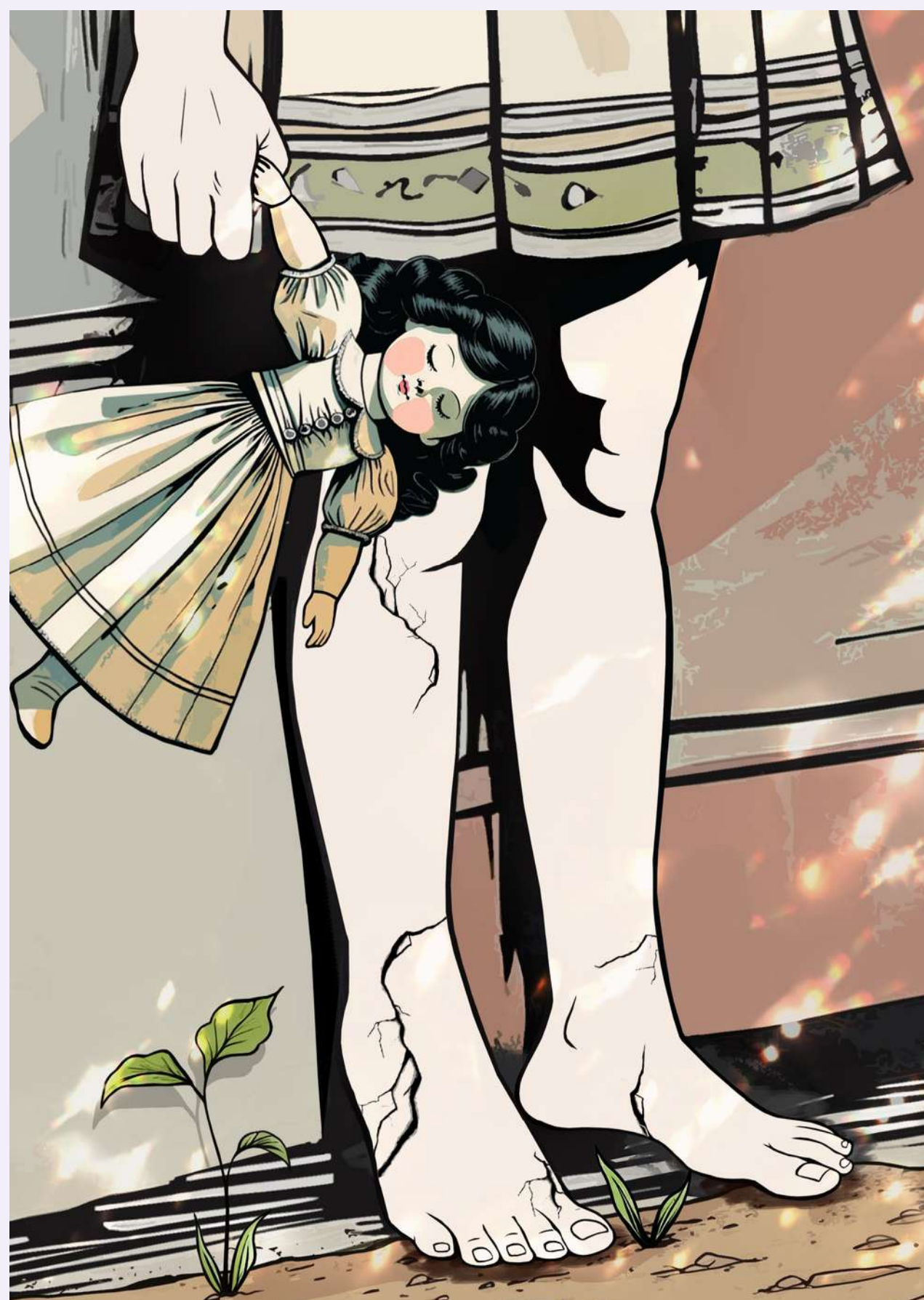


Mujer de porcelana



Una muñeca de porcelana, a una vida llegó,
muchas otras lo hicieron, pero ninguna terminó,
pues, al no poder elegir, de porcelana
permanecieron,
y en la sociedad nunca se establecieron.

Una pequeña familia la
acogió, su vida comenzó.
“Respeto mutuo”
aprendió de mamá,
“trabajo duro” aprendió
de papá.
Incluso su porcelana
pudo ensuciar
sin sentir el temor de
poderse quebrar,
pues no es de muerte
errar.



Poco a poco ella se pudo completar.
Un cerebro para pensar, una boca para expresar,
manos para decidir y un corazón para el amor sano,
pues ser mujer es ser humano.



Abrigo



Era níveo, albo, casi como nubes tejidas con magia. Mirando mi reflejo a través de la ventana del metro, ahí estaba mi abrigo, mi único abrigo. El único que tapaba mis incomodidades, el único que me ofrecía refugio de lo ambiguo.



Pero solo yo sabía que el abrigo fue hecho por manos cansadas, arrugadas, llenas de vicisitudes, conteniendo amores que traspasaban el tiempo y el espacio.

Y aunque las miradas seguían llegando en ese lugar concurrido, como espectadores en un circo, ahí estaba mi abrigo, mi único consuelo, mi única protección.

Era mi abrigo de lana, el abrigo hecho por mamá.



Amiga



Como de costumbre, paso al baño antes de irme. Sin esperar nada, una chica me habla, poniendo a prueba mi hermandad y lealtad. Me dice: “Amiga, ¿tienes una toallita que puedas prestarme?”.

Nerviosa y con miedo a fallarle a mi desconocida amiga, reviso mi mochila y encuentro una toallita que tengo guardada desde hace dos meses.

Se la entrego, sintiendo que acabo honrar mi labor en el mundo.





Seres en el olvido



Cuando naces, nadie te dice lo cruel que puede ser el mundo contigo solo por ser mujer. Nadie te dice cuánto te van a lastimar, cuánto vas a llorar o simplemente cuánto vas a sufrir. Si pudieras saltarte todo ese proceso de dolor, ¿lo harías?

A lo largo de nuestras vidas, nos toca vivir cosas inimaginables. Algunos hechos nos han generado traumas, miedo e inseguridades, pero ya no podemos seguir viviendo así. Mi corazón no puede soportar ver a otro ser perderse entre la oscuridad de un corazón podrido. Por favor, que esos seres nunca queden en el olvido.





Un latido, dos vidas



En una presurosa mañana de otoño contrastaba nuestro frenesí.

Ella de aspecto dulce, sereno y apacible, asombrándonos con cada latido.

Mujer, ser de luz e inspiración cuya esencia ilumina cada vida, acaricia cada alma, calma toda tempestad, y otorga satisfacciones inesperadas, como el placer de recibir dos vidas latiendo al unísono, dos vidas unidas en un solo destino esa mañana.



Historias de la vida real.



Un día normal



Cuando tuve que irme por el camino largo porque era más seguro, se me encogió una pierna. Cuando a mi amiga la acosaron en la calle y yo no pude hacer nada más que escuchar, se me encogió el corazón. Cuando al preguntarle al profesor tuve que procurar ser amable, pero cuidar no serlo demasiado, se me encogió la cabeza.



Cuando me sentí una otredad, una paria que tenía que adaptarse, que cuidarse, pues este mundo no estaba hecho para las mujeres. Ahí fue cuando me encogí tanto, que acabé siendo una pequeña pelotita amorfa de carne tirada por ahí.



Ser mujer



Es tener clara mí identidad, es ya no sufrir porque otros me validen, es aceptar que hoy me desplazo de forma distinta y veo mi entorno con otras tonalidades, es no detenerme a pesar de las etiquetas sociales y seguir siendo yo, es sentir la fuerza de mis antepasados y agradecerles.



Es alcanzar mis objetivos, es estudiar y sobrepasar las barreras que a veces dejan cicatrices, es entender que con el paso del tiempo ayudo a otros, es saber que soy hermosa todos los días y que me renuevo de adentro hacia afuera, viviendo tranquila y en paz.



Amor de madre



Agustina despertaba antes del sol, preparando con amor cada detalle para su familia. Su entrega era absoluta, aunque el mundo no la viera. No tenía títulos ni aplausos, solo abrazos y un "gracias, mamá" susurrado entre sueños. Algunos la miraban con lástima, preguntándose cómo podía conformarse con "solo ser madre y esposa".

A veces dudaba, hasta que su hija le dijo: "Quiero ser tan fuerte como tú". Entonces entendió: su vida no era renuncia, sino amor sembrado en quienes más importaban. No necesitaba reconocimiento; su grandeza estaba en los corazones que había moldeado con su entrega incondicional.





Lo que hay entre nuestra piel y alma de mujer



¿Para qué existir como mujer?, la maravilla de este mundo es ser mujer, ¿cuánto de nosotras está entre la piel y el alma?, demasiada esencia, demasiado amor, demasiada entrega, demasiada generosidad, demasiada inteligencia, demasiado orgullo.



Nuestro amor es tan inmenso que nadie lo entiende..., podemos sufrir por una amiga, de la misma manera que lo hacemos por una hermana, o por una madre. ¡¡¡Somos inmensamente maravillosas!!!, merecemos el respeto de otros y ser reconocidas como

grandes personas, merecemos nuestros derechos!!!. Aunque al final, lo que importa es lo grande que somos entre nuestra piel y nuestra alma, ¡AMO SER MUJER!...



Hermana de luna



Ser de luz ser de paz
Ser complejo que
Me anima a más
Más poder
Más bondad
Más que todo me motivas a amar



De lunes a domingo te
espero ansiosa
Mujer hermosa, tierna y
poderosa
Brindas calor con tu mirada
abrasadora
Piel de luna sedosa, pura y
encantadora.

Lloras, ruges y arañas para proteger
El nido que tejes en tu alma
Alma que calma las vidas que vienen
Alma que cura a quienes no tienen.

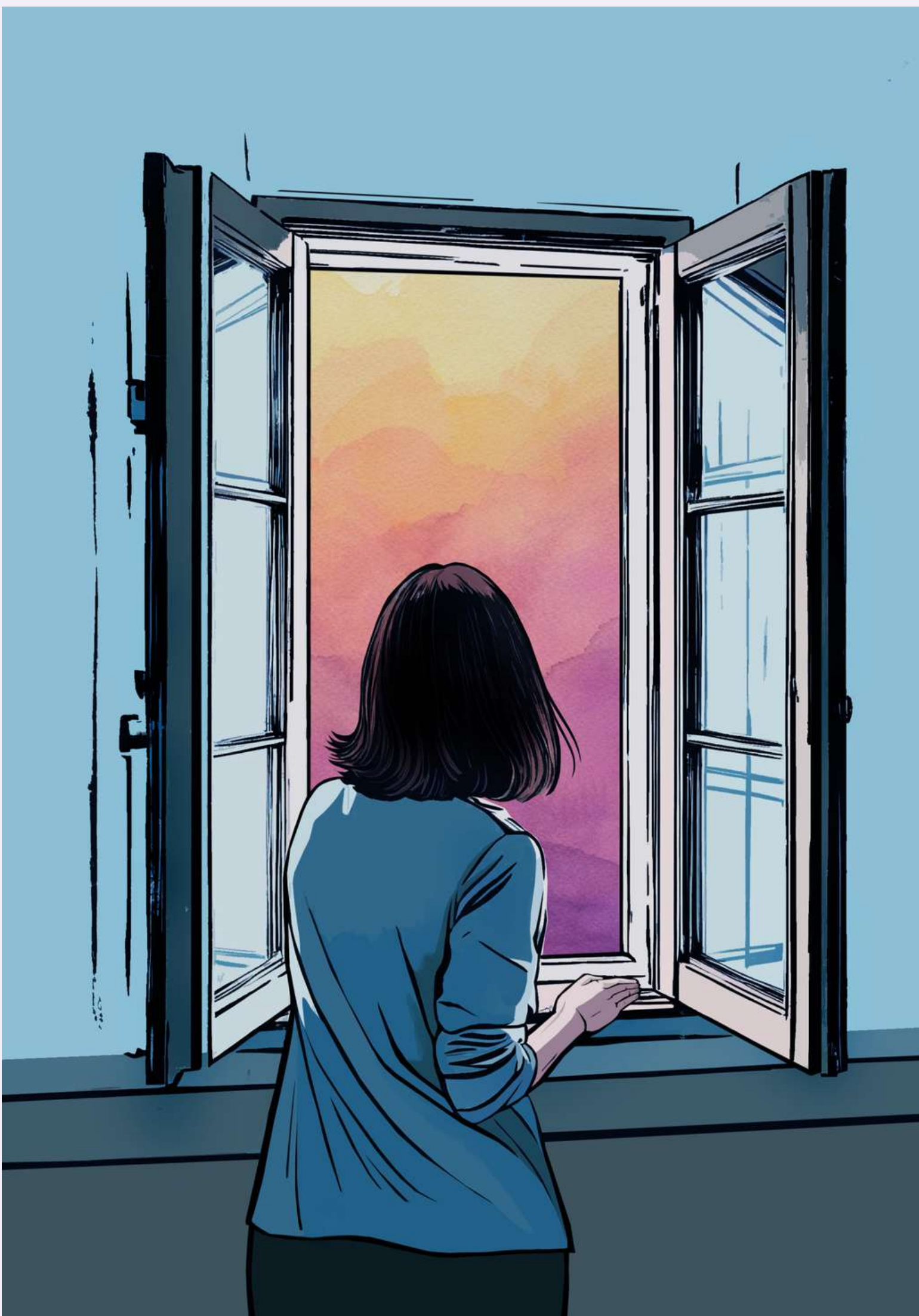


Representación



Solo tengo un deseo, te susurro en la penumbra. Tu quietud es el incentivo para seguir hablando.

Que, a ese cielo rojo para las personas de alas rotas, se le sume cientos, miles, de ventanas donde asomarse y ver la posibilidad de otra vida.



Como yo, que un día leí un poema de Cristina Peri Rossi y me atreví a amarte, como mi semejante, mi igual, mi parecida.



Una mujer común y valiente



Agarrada con sus manos a las dos cuerdas que cuelgan del techo de ese rancho de madera siempre húmeda y con más de una gotera, que hoy agradece recibir, para aliviar un poco el agobio y cansancio de estar a punto de ser madre por tercera vez.

Las cosas no han cambiado en casi tres años, ya sabe que debe pujar lo más que pueda para que ese niño salga pronto y sienta su llanto aliviador.

El resto de mujeres, incluida su abuela, la animan a hacer su mejor esfuerzo...y ahí está, ¡una hermosa niña!





Curiosidad



Me causa curiosidad,
Quisiera saber más
De las mujeres de 40, 50, 60 y más
Que no maternaron,
Ni hijes, ni maridos, ni mapadres,
Que se dedicaron, rescataron y gestaron a sí
mismas,
que quizás aprendieron a cobijar a su niña
interna,
o que quizás gestaron
un sueño,
Donde están?
Quiero leer sus
historias,
Quiero/necesito
referentes,

De quienes
quisieron/eligieron ser
Nada más que,
solamente
Y totalmente
Mujer.





Cacerolas silenciosas



"No toquemos tan fuerte que pensarán que somos comunistas" le dijo mi mamá a mi tía Violeta y a mi abuela. Mientras de fondo se escuchaba el ruido de los cucharones en la cacerolas. Lo que no sabía mi mamá era que mi tía militaba en el partido comunista desde los tiempos en que se desempeñaba como secretaria en la Caja de Empleados Particulares, que iba a los protestas y de paso alentaba a sus compañeras para que se movilizaran.

Pero esa noche fue la primera en detener los golpetazos en las ollas. Tiempo después supimos que si tenía miedo.

