

Una vida libre de violencia: compromiso permanente, no solo el 8 de marzo

Cada 8 de marzo, miles de mujeres alzan la voz para exigir respeto, igualdad y justicia. Las calles se convierten en espacios de memoria y denuncia, recordando que la violencia de género sigue siendo una realidad que afecta a millones. Sin embargo, garantizar una vida libre de violencia no puede reducirse a una fecha conmemorativa; debe asumirse como un compromiso permanente que involucre a instituciones, comunidades y ciudadanía.

La violencia contra las mujeres adopta múltiples formas: física, psicológica, económica, sexual y digital. Puede manifestarse en el hogar, en el trabajo, en la escuela o en el espacio público. Muchas veces comienza con conductas normalizadas —comentarios ofensivos, control excesivo, descalificaciones— que escalan hacia agresiones más graves. Por ello, la prevención requiere un cambio cultural profundo que cuestione estereotipos y promueva relaciones basadas en el respeto.

En México se han dado pasos importantes para reconocer y sancionar estas conductas. La creación de marcos legales específicos y mecanismos de protección ha permitido visibilizar el problema y ofrecer rutas de atención más claras para las víctimas. No obstante, la existencia de leyes no garantiza por sí sola la erradicación de la violencia. Es indispensable fortalecer su aplicación, asegurar recursos suficientes y capacitar a quienes brindan atención y procuración de justicia.

Un compromiso permanente implica trabajar en varios frentes. En primer lugar, la prevención desde la educación. Fomentar desde edades tempranas valores como la igualdad, la empatía y la resolución pacífica de conflictos contribuye a reducir conductas violentas en el futuro. Asimismo, es fundamental involucrar a los hombres en esta tarea, promoviendo nuevas masculinidades que rompan con patrones de dominación y agresión.

En segundo lugar, la atención integral a las víctimas debe ser prioridad. Esto significa ofrecer acompañamiento psicológico, asesoría jurídica y apoyo económico cuando sea necesario. Muchas mujeres enfrentan barreras para denunciar: miedo, dependencia financiera o desconfianza en las autoridades. El Estado y la sociedad deben generar condiciones que les permitan alzar la voz sin temor a represalias.

Otro eje clave es la autonomía económica. Contar con ingresos propios y oportunidades laborales dignas fortalece la capacidad de decisión de las mujeres y reduce la vulnerabilidad ante contextos violentos. Por ello, impulsar políticas que promuevan la igualdad salarial, el acceso a créditos y el reconocimiento del trabajo de cuidados es parte esencial de una estrategia integral.

El 8 de marzo cumple una función simbólica poderosa: visibiliza las deudas pendientes y une voluntades en torno a una causa común. Pero el verdadero avance ocurre en el trabajo cotidiano: en cada aula donde se enseña igualdad, en cada oficina donde se aplican protocolos contra el acoso, en cada comunidad que construye redes de apoyo solidario.

La tecnología también plantea nuevos desafíos. La violencia digital —acoso en redes sociales, difusión de imágenes íntimas sin consentimiento, amenazas en línea— requiere respuestas innovadoras y marcos regulatorios actualizados. Garantizar entornos digitales seguros es parte del derecho a una vida libre de violencia en el siglo XXI.

Construir una sociedad donde todas las mujeres puedan vivir sin miedo exige coherencia entre discurso y acción. No basta con condenar la violencia; es necesario prevenirla, sancionarla y reparar el daño causado. Cada institución, empresa y persona tiene un papel que desempeñar en esta tarea colectiva.

Una vida libre de violencia no es una aspiración lejana, sino un derecho humano fundamental. Convertirlo en realidad demanda constancia, coordinación y voluntad sostenida. El 8 de marzo nos recuerda la urgencia; los demás días del año nos ofrecen la oportunidad de actuar. Solo a través de un compromiso permanente será posible avanzar hacia un país donde la dignidad y la seguridad de las mujeres estén plenamente garantizadas.