

## Resiliencia en el horno: historias de vida y desafíos de las panaderas zoques de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas

## Resilience in the Oven: Life Stories and Challenges of Zoque Women Bakers in Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas

Jorge Alberto Esponda Pérez\*  <https://orcid.org/0000-0002-6821-5361>  
Mónica Juárez Ibarias\*\*  <https://orcid.org/0009-0007-4561-7396>

### Resumen

Objetivo: explorar las historias de vida y los desafíos que enfrentan las mujeres panaderas zoques de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, mediante un estudio cualitativo etnográfico. Metodología: se entrevistaron quince mujeres productoras de pan artesanal para conocer sus luchas cotidianas y sus estrategias para producir y comercializar dicho pan en contextos adversos. Resultados: la falta de acceso a la educación, los problemas económicos, la viudez, el desempleo, la discriminación y la marginalización de género son los desafíos que enfrentan estas mujeres. Limitaciones: el tamaño de la muestra es solo de quince personas y el enfoque geográfico es específico. Valor: la mirada profunda a la resiliencia y a la determinación de las panaderas zoques. Se subraya la importancia de su actividad como preservadora de su cultura y de su comunidad. Conclusiones: a pesar de las dificultades, estas mujeres mantienen viva su tradición culinaria y han encontrado en la panadería una forma de sustento y resistencia.

*Palabras clave:* etnografía; resiliencia; adversidades; género; supervivencia; Chiapas.

### Abstract

Objective: Exploring the life stories and challenges faced by the Zoque women bakers of Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, through a qualitative ethnographic study. Methodology: Fifteen artisanal producer women were interviewed to know their daily struggles and strategies to produce and market bread in adverse conditions. Results: The lack of access to education, economic problems, widowhood, unemployment, discrimination, and gender marginalization are these women challenges. Limitations: the fifteen-women sample and the specific geographic focus. Value: The significant insight into the resilience and determination of the Zoque women bakers. It is highlighted the importance of their activity for preserving their culture and community. Conclusions: Despite these difficulties, these women maintain their culinary tradition alive and have found sustenance and resilience in baking.

*Keywords:* ethnography; resilience; adversities; gender; survival; Chiapas.

■ Cómo citar: Esponda Pérez, J. A., y Juárez Ibarias, M. (2024). Resiliencia en el horno: historias de vida y desafíos de las panaderas zoques de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas. *región y sociedad*, 36, e1933. <https://doi.org/10.22198/rys2024/36/1933>

\*Autor para correspondencia. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos. 1a. Sur Poniente Núm. 1460, Col. Centro, C. P. 29000, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México. Correo electrónico: [jorge.esponda@unicach.mx](mailto:jorge.esponda@unicach.mx)

\*\*Universidad Autónoma de Chiapas, Facultad de Ciencias de la Administración Campus IV. Carretera Puerto Madero km. 1.5, Col. Centro, C. P. 30700, Tapachula, Chiapas, México. Correo electrónico: [monica.juarez@unach.mx](mailto:monica.juarez@unach.mx)

Recibido: 20 de julio de 2024.

Aceptado: 2 de octubre de 2024.

Liberado: 21 de noviembre de 2024.



Esta obra está protegida bajo una Licencia  
Creative Commons Atribución-No Comercial  
4.0 Internacional.

## Introducción

En los siglos XVIII y XIX, las mujeres europeas podían desempeñarse como mercaderes, comerciantes, negociantes, prestamistas e incluso banqueras. Sin embargo, es importante señalar que, aunque podían heredar cargos públicos, no se les permitía ejercerlos. Su situación legal variaba según su estado civil y su edad. Las mujeres solteras mayores de 25 años o emancipadas disponían de total autonomía legal. Las casadas, en cambio, dependían de sus maridos para actuar en determinados negocios jurídicos, aunque podían hacerlo mediante licencia marital. Las viudas gozaban de la misma independencia legal que las solteras (García, 2024, p. 181).

Durante la Edad Media y la Edad Moderna, las mujeres desempeñaron roles cruciales en las economías familiares, sobre todo a través del trabajo doméstico, agrícola y artesanal. La historiografía ha documentado que, tanto en América Latina como en Europa, participaron de forma activa en la producción de bienes, aunque muchas veces invisibilizadas por el carácter privado de su labor (Ramos y Vera, 1996, p. 5).

En la actualidad, la historiografía sobre las mujeres ha comenzado a enfocarse en aquellas cuyas actividades han tenido un impacto en la vida cotidiana, como las que se encargan de la economía, las expertas en la administración del hogar y los saberes culinarios. Un ejemplo destacado en Argentina es Petrona C. de Gandulfo, quien fue pionera para convertir la transmisión del saber culinario en una actividad remunerada. Gracias a su trabajo, no solo generó ingresos significativos, sino que también creó un espacio dedicado a la producción de conocimiento específico para mujeres y familias (Caldo y Fugardo, 2024, p. 185).

Desde 2000, se han hallado antecedentes que exploran diversos aspectos del trabajo reproductivo de mujeres en entornos rurales y agrarios en Argentina, Brasil y México. Los estudios abordan diferentes temas y proporcionan un panorama inicial. Demuestran, además, que la organización y el sostenimiento de la reproducción cotidiana varían de forma significativa según la posición social, el origen nacional y las actividades económicas de las mujeres rurales, en contraste con los entornos urbanos, las clases medias y las poblaciones con acceso a servicios domésticos y de cuidado (Pessolano y Linardelli, 2021, p. 49).

Sánchez-Soriano, Cruz-Cabrera, Castillo-Leal y Acevedo-Martínez (2023, p. 3) analizan el género mediante las cadenas de valor basándose en la economía, la operación de los mercados laborales y la intersección de las esferas productiva y reproductiva. Desde 1970 se ha reconocido el papel crucial de las mujeres en la producción y reproducción, siguiendo los objetivos de desarrollo sostenible (ODS) de la Organización de las Naciones Unidas, en específico los relativos a la igualdad de género y empoderamiento (ODS 5), el trabajo decente, el crecimiento económico (ODS 8) y la reducción de desigualdades (ODS 10) (Sánchez-Soriano et al., 2023). Este enfoque ha incorporado la perspectiva de género en las conceptualizaciones de la cadena de valor. A escala mundial, la participación de las mujeres en espacios productivos se ha vinculado a la seguridad alimentaria, la nutrición, el cuidado y el bienestar de sus familias, junto con su desempeño como productoras de alimentos y empresarias agrícolas.

El estudio de Zepeda-Cancino y Vázquez-García (2023), realizado en La Venta y Unión Hidalgo, demuestra que las mujeres participan en 50% de las actividades para la producción de leche y queso, realizando labores de ordeña, manejo sanitario y alimentación de animales. No obstante, siguen siendo las principales responsables del trabajo doméstico, lo que resulta en una doble jornada laboral. Además, los canales de comercialización son en su mayoría masculinos, lo cual limita el acceso de ellas a los beneficios de su trabajo (pp. 3 y 4).

Los estudios feministas y de género han desarrollado de manera limitada la noción de conciencia femenina indígena en términos teóricos, posiblemente porque abordan dimensiones que las ciencias sociales han explorado poco. La conciencia feminista no se limita al análisis de los roles de género, sino que también incluye la actitud y la forma de actuar y pensar, fundamentadas en las experiencias propias y en la comprensión de las realidades específicas de las mujeres indígenas (Vizcarra, 2019, p. 103).

La incorporación de las mujeres en el mercado laboral ha estado influida por diversas condiciones sociales, económicas e históricas. En el contexto de la lucha feminista, algunas mujeres han ingresado en el mundo laboral como acto de emancipación económica y política, aunque en la mayoría de los casos ha sido a causa de la necesidad económica impuesta por el sistema capitalista, lo cual es cierto para las mujeres de sectores menos favorecidos, quienes suelen integrarse al mercado laboral informal pero enfrentan inestabilidad laboral, bajos salarios y falta de prestaciones básicas (Vásquez-Ruiz y Chávez-Arellano, 2023, p. 94).

En México, aunque ha habido importantes cambios en los ámbitos político, económico e institucional, persisten problemas como la pobreza y la injusticia social para las mujeres, sobre todo en términos de protección y de cobertura social. Esto es muy evidente entre las mujeres que tienen empleos eventuales o de medio tiempo, en condiciones precarias y con una carga social e histórica derivada de su género.

Una gran parte de la población femenina en México trabaja en sectores de baja productividad y remuneración, a tiempo parcial, por cuenta propia o en el sector informal. Dos de cada tres mujeres ocupadas (64.8%) son subordinadas, aunque remuneradas. El 44.7% de ellas no tiene acceso a servicios de salud, más de la tercera parte (35.2%) carece de prestaciones y 44.1% trabaja sin contrato escrito (Cantú-Martínez, 2017, p. 102).

Murillo-Cárdenes, Fuentes, Montoya, Amador y Trejo (2020) destacan que investigaciones previas han propuesto estrategias para empoderar, reconocer y fomentar la participación de las mujeres en el diseño de políticas públicas. Por ejemplo, un estudio de caso realizado entre 2001 y 2011 en la sierra de Santa Rosa, Guanajuato, evaluó un programa de desarrollo sustentable que tuvo consecuencias positivas en la vida de las mujeres, al dar reconocimiento a su voz y facilitar la conciliación entre la actividad laboral y la vida familiar. Estos resultados muestran la relevancia que tiene garantizar el trabajo digno e integrar la perspectiva de género en las políticas públicas como parte del desarrollo sostenible.

En su estudio sobre las mujeres rarámuris, Ruiz et al. (2022) afirman que la figura de la mujer ha sido discriminada y a lo largo de la historia relegada a roles específicos. En las comunidades indígenas de México, esta situación pervive. Aunque las condiciones de las mujeres mexicanas han mejorado en años recientes, la discriminación sigue siendo un problema, agravado por factores de clase y etnia. Las actividades remuneradas de los rarámuris están propiciando una resignificación y cambios en la manera de resolver la reproducción material, construyendo nuevos significados sobre lo que hombres y mujeres pueden hacer para obtener recursos, lo cual modifica a su vez la construcción de las relaciones de género (pp. 1 y 2).

Cassab y Mayorca (2018) subrayan que muchas mujeres, responsables del sostenimiento de sus familias, han mejorado su calidad de vida a través de la actividad comercial. Cuando desarrollan habilidades empresariales, aseguran el sustento familiar y contribuyen al desarrollo económico y social de su región y país (p. 155).

La lucha por la igualdad de género ha estado impulsada por movimientos globales que procuran eliminar la discriminación y la exclusión de las mujeres en la participación pública. Están en pos del acceso a la educación, del trabajo remunerado y de la erradicación de la violencia de género. Esta labor pretende construir espacios dignos que garanticen la equidad, el trato justo y el reconocimiento de los múltiples roles que las mujeres desempeñan en la sociedad.

De acuerdo con Ramírez (2015), la mujer rural contemporánea desempeña múltiples roles en la sociedad, los cuales se complejizan para las madres cabeza de hogar, quienes deben equilibrar sus responsabilidades personales, maternales y laborales. Los hogares materno-filiales han surgido desde finales del siglo XX debido a la desintegración familiar, a que son madres solteras o debido a la ausencia del padre (p. 37).

El papel de la mujer es vital tanto en el ámbito familiar como en el social. Su conocimiento ancestral es esencial no solo en el aspecto simbólico, sino también en el económico. Sobresale la importancia de su rol como matrona y fuerza cohesionadora en la comunidad a través de su experticia y empoderamiento (Quiroga, 2023, p. 25).

La contribución de las mujeres a la comunidad y al entorno ecológico, y el grado en que la organización social y cultural les permite desarrollar su potencial de manera eficiente y creativa, es un tema que se aborda en numerosos proyectos de organizaciones gubernamentales y no gubernamentales. Entre los proyectos destacados hay algunos relacionados con la participación de las mujeres en la agricultura sostenible, como los que ha impulsado la Organización de las Naciones Unidas y las iniciativas de acción vinculadas al papel que ellas desempeñan para la seguridad alimentaria y el desarrollo rural impulsadas por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación en las que se propone su inclusión en el desarrollo comunitario sostenible, y centrado en la formación de liderazgos femeninos en contextos rurales (Scholtus y Domato, 2015, p. 10).

El estudio de Flores, Orozco y Sánchez (2022), en la región mixteca, habla sobre la trascendencia de las mujeres en los sistemas alimentarios, mediante

los cuales obtienen nutrientes y producen, elaboran, comercializan y consumen los alimentos. Su trabajo en la cadena del agave-mezcal, símbolo de su cultura y territorio, ha sido central, pero a menudo invisibilizado. Su contribución es sustancial para la reproducción social y la preservación de la cultura alimentaria (p. 2).

El territorio de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, es parte del grupo étnico prehispánico de la familia mixe-zoque-popoluca. Aunque se sabe poco sobre sus raíces y su historia, se conoce que la etnia ha sobrevivido por sus propios méritos durante siglos.

Ocozocoautla de Espinosa, ubicado en la región zoque de Chiapas, tiene cultura y tradiciones arraigadas de manera profunda. En términos geográficos, pertenece a una zona con gran importancia histórica y cultural para los pueblos indígenas zoques. En el aspecto económico, esa región depende en gran medida de las actividades informales, como la panadería artesanal, que es una fuente vital de sustento para muchas familias. El presente estudio aborda la panadería artesanal como un oficio significativo en términos culturales y como una actividad económica que refleja la resiliencia de las panaderas en una región donde la lucha por la preservación de sus tradiciones y el sustento económico son aspectos destacados.

Desde tiempos antiguos, los zoques producían sus propios alimentos y criaban animales domésticos para preparar sus platillos. Eran agricultores dedicados al cultivo de cacao, algodón, grana, maíz, frijol, chile y calabaza; también se involucraban en el comercio, la caza y la pesca. Su alimentación y modo de vida se concentraban en estos recursos, y se adaptaban para subsistir y prosperar con lo que producían y comerciaban (Caballero, Esponda y Vela, 2022, p. 10).

En la cultura alimentaria zoque, las mujeres desempeñan un papel fundamental debido a sus relaciones sociales, conocimientos ancestrales y preservación cultural. Las cocineras tradicionales de ese municipio se destacan porque preparan diversos platillos en los que el maíz es el ingrediente predominante. Entre sus especialidades se encuentran los tamales dulces y salados, el cochito y la barbacoa. Sus prácticas culinarias demuestran sostenibilidad, identidad cultural y ofrecen una fuente de sustento a través de la comercialización de sus productos (Esponda y Galindo, 2024, p. 110).

La labor de las mujeres zoques en la gestión de los sistemas alimentarios locales no solo refleja su profundo conocimiento y habilidades culinarias, sino también su capacidad para adaptarse y superar adversidades. Esta resiliencia, inherente a su papel como proveedoras y guardianas de tradiciones culturales, es fundamental para sostener tanto la seguridad alimentaria como la identidad comunitaria. En este contexto, la resiliencia adquiere una dimensión dinámica, evolucionando de acuerdo con los desafíos y vulnerabilidades que enfrentan en su entorno.

Las mujeres zoques continúan siendo las principales responsables del trabajo mental, físico y emocional relacionado con el aprovisionamiento de alimentos. Su papel es indispensable para sostener los sistemas alimentarios locales, ya que se encargan de planificar, adquirir, preparar y distribuir los alimentos. Además, su conocimiento ancestral y sus habilidades culinarias garantizan la

seguridad alimentaria de sus familias y también preservan y transmiten las tradiciones culturales de la comunidad (Clemente, Fletes y Ocampo, 2022, p. 6).

La resiliencia ha evolucionado de un concepto absoluto a uno relativo, que depende del equilibrio dinámico de los factores personales, familiares y sociales, así como de los momentos del ciclo vital. Implica una progresión evolutiva que responde a nuevas vulnerabilidades. Así, la resiliencia se convierte en un amplio paraguas conceptual que abarca diversas respuestas positivas bajo contextos de adversidad (Salazar y Castro, 2020, p. 719).

La resiliencia es la capacidad emocional para enfrentar y superar situaciones adversas de manera efectiva, lo que la convierte en un aspecto importante para la presente investigación. Se relaciona con la capacidad de afrontar y superar adversidades, como las menores oportunidades sociales y económicas, el bajo nivel educativo y la mayor carga familiar. Se conceptualiza como el proceso de adaptarse bien a situaciones adversas, traumas, tragedias, amenazas o tensiones significativas, incluidos problemas familiares, de salud, laborales o financieros (Serena y Roca, 2024, p. 8).

Siguiendo el enfoque de Ungar (2008), la resiliencia en este estudio se entiende como la capacidad de las panaderas zoques para encontrar recursos que aseguren su bienestar. Su comunidad y su cultura proveen dichos recursos de una manera significativa en términos culturales. En este caso, es tanto un proceso individual como uno comunitario, que posibilita a las mujeres enfrentar las adversidades económicas y sociales.

## Metodología

La investigación etnográfica se diseñó con una perspectiva de género culturalmente situada, en la que se pone el acento en comprender la perspectiva de las mujeres y su conocimiento contextual. Este enfoque pretende recuperar y visibilizar los relatos de las mujeres que han sido marginadas a lo largo de la historia, tanto por la historiografía como por la ciencia (Morales, Martínez y Gómez, 2022, p. 1).

Los criterios para incluir a las participantes son los siguientes: identificarse a sí mismas como zoques, poseer conocimientos sobre la panadería artesanal con una experiencia de entre quince y veinte años, ser mayores de edad y residir en Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas.

Tabla 1. Perfil sociodemográfico de las mujeres entrevistadas por grupo de edad

Número de entrevistas	Grupo de edad	Escolaridad	Número de hijos	Estado civil
5	Mayores de 65 años	Tres de ellas terminaron la educación básica y 2 no tienen grado de estudio.	Mujeres que tuvieron entre 3 y 5 hijos.	Casadas 3 y 2 viudas.
7	De 45 a 64 años	Cuatro de ellas tienen educación primaria inconclusa. Una terminó la secundaria. Otra tiene preparatoria inconclusa y una estudio licenciatura.	Mujeres que tuvieron entre 3 y 4 hijos. Una de las entrevistadas perdió a un hijo.	Casadas 4 y 3 separadas.
3	De 20 a 44 años	Las 3 tienen primaria concluida.	Mujeres que tuvieron entre 1 y 2 hijos	Casada 1 y 2 en unión libre.

Fuente: elaboración propia con datos de las entrevistadas.

El trabajo de campo etnográfico se llevó a cabo en dos períodos durante 2023: en marzo y en mayo. Se utilizaron entrevistas en profundidad, observaciones participantes y charlas informales. Las entrevistas comprenden varias categorías:

*Parte 1. Identidad y motivos.* En esta sección se documentó la vida de las panaderas, sus recuerdos de niñez y los motivos para dedicarse a la panadería artesanal. Se exploró la forma en que esta actividad ha moldeado su identidad a lo largo de los años, y se ponen de relieve los conocimientos y las habilidades transmitidos de generación en generación.

*Parte 2. Economía y familia.* En esta fase se examinó la influencia de la panadería artesanal en el desarrollo económico de las familias de las entrevistadas. Se abordó la responsabilidad que tienen las panaderas como madres y proveedoras, y la forma en que equilibran esas responsabilidades con su trabajo.

Se entrevistó en profundidad a quince mujeres empleando la técnica de muestreo bola de nieve. Las participantes se localizaron de diferentes maneras. El autor principal del artículo, nativo del municipio, conocía a cinco de las entrevistadas. Esas primeras participantes indicaron dónde localizar a otras cinco panaderas. Luego las últimas recomendaron a otras, quienes eran familiares o comadres, con lo que se completó el grupo.

Las entrevistas se condujeron mediante una guía semiestructurada para que las participantes hablaran sobre la identidad y la economía familiar. Las preguntas del *Eje 1. Identidad y motivos* son las siguientes. ¿Cuáles son sus primeros recuerdos relacionados con la panadería artesanal? ¿Por qué decidió dedicarse a la panadería artesanal? ¿Qué significado tiene para usted la panadería en relación con su identidad como mujer zoque? ¿Cómo ha cambiado su relación con la panadería a lo largo de los años? ¿Qué conocimientos o habilidades ha transmitido a las generaciones más jóvenes dentro de su familia?

*Eje 2. Economía y familia.* ¿Cómo ha influido la panadería en el bienestar económico de su familia? ¿Qué papel desempeña la panadería en el sustento diario de su hogar? ¿Cómo equilibra su trabajo en la panadería con las responsabilidades familiares? ¿Ha recibido apoyo económico o de otro tipo para mantener su panadería? ¿Qué desafíos económicos ha enfrentado en los últimos años relacionados con la panadería?

Hay que advertir que, antes de las entrevistas, todas las participantes firmaron un consentimiento informado. Ese documento contiene el objetivo del estudio y la información de sus derechos, incluida la posibilidad de finalizar la entrevista en cualquier momento. También se solicitó su autorización para grabar las entrevistas. Se modificaron los nombres de las mujeres para mantener su anonimato y se les aseguró que su identidad nunca sería revelada.

Para registrar las contribuciones textuales de las panaderas, se codificaron a través de la nomenclatura PA, que significa panadera artesanal, seguido del número progresivo en el que se realizó la entrevista (véase *tabla 2*).

Tabla 2. Número progresivo de las entrevistas y clave para identificar a las panaderas artesanales

<b>N P</b>	<b>CLAVE</b>	<b>N P</b>	<b>CLAVE</b>
1	PA_1	9	PA_9
2	PA_2	10	PA_10
3	PA_3	11	PA_11
4	PA_4	12	PA_12
5	PA_5	13	PA_13
6	PA_6	14	PA_14
7	PA_7	15	PA_15
8	PA_8		

Fuente: elaboración propia.

## Resultados

Los siguientes testimonios de las mujeres zoques dedicadas a la panadería artesanal en Ocozocoautla de Espinosa corresponden a las entrevistas en las que las participantes compartieron sus historias de vida y las adversidades que han enfrentado en la panadería artesanal. Los temas más destacados fueron la identidad, los motivos, los recuerdos, la educación, la economía, la familia, el matrimonio, la discriminación, el desempleo y las estrategias de comercialización.

## Identidad y motivos

Las siguientes transcripciones de las entrevistas reflejan la profunda aceptación y orgullo por el rol que desempeñan las participantes. Para estas mujeres, la panadería no es solo un trabajo, sino también una parte integral de su identidad y de su historia de vida.

*Mi destino fue ser panadera. Mi madre era panadera. No dejó de hacer pan durante los nueve meses que me tuvo en su panza. Nací entre harinas y el horno y toda mi vida me he dedicado a hacer pan. (PA\_2. Marzo de 2023)*

*Le agradezco a mis ancestras que me hayan enseñado a hacer pan. Es lo único que sé hacer para sostenerme en esta vida. (PA\_1. Marzo de 2023)*

El hecho de trabajar en casa y utilizar métodos tradicionales de panadería también tiene implicaciones para la sostenibilidad. El mantenimiento de esas prácticas preserva la cultura y las tradiciones locales, pasando conocimientos valiosos de generación en generación.

*Ser panadera es lo mejor que me ha pasado en la vida. Me gusta este oficio. (PA\_2. Marzo de 2023)*

*Se le llama pan artesanal, porque se realiza con las manos. Si no te gusta ensuciarte las manos y estar parada durante horas, la panadería artesanal no es para ti. (PA\_3. Marzo de 2023)*

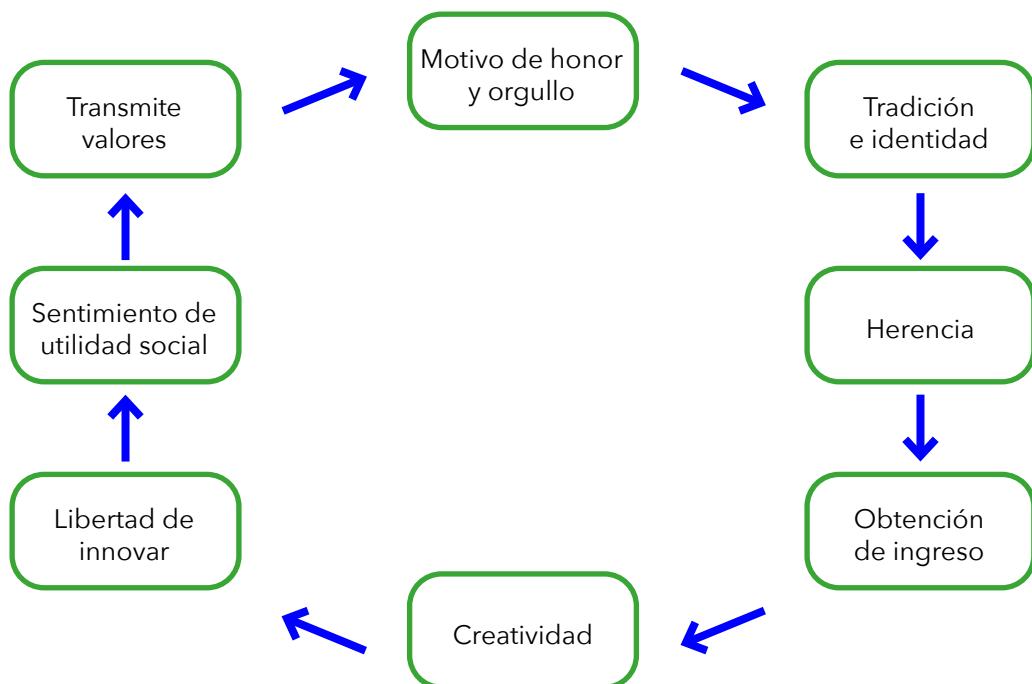
El conocimiento y las habilidades de la panadería artesanal se transmiten de generación en generación, exclusivamente entre mujeres. Esa transmisión demuestra la importancia que tienen las mujeres como guardianas de las tradiciones culinarias y culturales.

*En estos tiempos donde no se encuentra trabajo, es cuando más agradezco a la vida el saber hacer pan en horno de barro. Es el trabajo más humilde que puede existir. (PA\_4. Marzo de 2023)*

*Mi horno de barro, las charolas, la pala, leña, mesa de madera, la harina, azúcar, agua y levadura son mis insumos de trabajo. No cualquiera te sabe hacer pan artesanal o casero. Somos pocas las que realmente hacemos esta actividad por gusto y claro, por necesidad. (PA\_5. Marzo de 2023)*

*El pan de Ocozocoautla es inigualable, por su textura, sabor y cocción. El horno de barro le otorga una identidad única, que no se encuentra en ningún otro pan de Chiapas. (PA\_6. Marzo de 2023)*

Figura 1. Motivos de la tradición panadera en Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas



Fuente: elaboración propia con datos de las entrevistas.

Las entrevistas a las panaderas zoques de Ocozocoautla de Espinosa revelaron las técnicas y las tradiciones detrás de la producción del pan artesanal y los aspectos emocionales y sociales de su oficio. Una de las entrevistadas expresó con gratitud:

Trabajar desde casa es una verdadera bendición. Disfruto mucho hacer pan, pero lo que más me llena de satisfacción es escuchar a mis clientes decir que les gusta. (PA\_7. Marzo de 2023)

Mi abuela solía decirnos que la panadería artesanal es un oficio exclusivo para mujeres, y hasta hoy no conozco a ningún hombre en Ocozocoautla que se dedique a esta actividad. Los hombres pueden involucrarse en la venta, actuando como repartidores, pero en la elaboración del pan, eso es algo que no he visto. (PA\_8. Marzo de 2023)

Al ser un oficio transmitido y practicado solo por mujeres, la panadería artesanal contribuye a construir la identidad femenina dentro de la comunidad. Las mujeres no solo ven su trabajo como una fuente de sustento, sino también como una expresión de su identidad y de su legado cultural.

Figura 2. Horno de barro de las panaderas artesanales



Fuente: fotografía tomada durante el trabajo de campo de la investigación.

El pan es mi sustento diario. Estoy acostumbrada a trabajar. Me despierto a las cuatro a. m., y lo primero que hago es calentar el horno. Luego preparo la masa y me pongo a hornear. Dependiendo de la cantidad que haga, termino normalmente entre las dieciséis y las diecisiete horas. (PA\_9. Marzo de 2023)

Un día, con la desesperación por trabajar, recordé que mi mamá nos enseñó a construir el horno de barro. Así que decidí construirlo aquí mismo, en el patio de la casa. Conseguí block y cemento para la base, y luego ladrillos que cubrí con una mezcla de barro, pasto fino picado y excremento de res esterilizado con agua caliente. En la base coloqué una capa de ladrillos con sal y cristal triturado para mantener el calor, todo bien compactado y sellado con barro. (PA\_10. Marzo de 2023)

Al igual que en el estudio de Howell (2011) sobre las mujeres yaqui, quienes producen su identidad étnica a través de las prácticas cotidianas y su conexión con el territorio ancestral, las mujeres panaderas zoques construyen su identidad en torno a la panadería artesanal, una práctica arraigada de manera profunda en su cultura y en la economía local.

## Economía y familia

El autoempleo en la panadería artesanal se ha convertido en una estrategia clave para enfrentar el desempleo y la precariedad laboral. Las historias que compartieron las entrevistadas revelan que la producción y la comercialización del pan aportan recursos para el sustento económico familiar y fortalecen los lazos comunitarios y la identidad cultural. Además, esas historias tocan los temas del autoempleo en la autonomía y el empoderamiento de las mujeres. Sobresalen su papel fundamental en la economía local y su capacidad para adaptarse a contextos adversos.

Gracias a Dios, siempre tengo trabajo a través de la panadería. No sé cómo logro hacer que el dinero rinda, pero siempre hay lo necesario para comer y mantener a mis hijos, cubriendo así nuestras necesidades básicas. (PA\_6. Mayo de 2023)

La panadería artesanal me ha permitido salir adelante durante muchos años. No es un oficio que dé para vivir con lujos, pero sí para subsistir, y sería una ingratitud no valorar lo que sé hacer. (PA\_7. Mayo de 2023)

Mi esposo trabaja en la albañilería y recibe su pago semanalmente, mientras que yo obtengo ingresos diarios gracias a la panadería artesanal. Si no me dedicara a esta actividad, no nos alcanzaría; vivir al día es realmente complicado. (PA\_8. Mayo de 2023)

Ser madre y padre no es fácil, y más cuando tus hijos te piden continuar con sus estudios y no quieres que les vaya mal en la vida, como a mí me pasó. Horneo y vendo en la semana y, para que me alcance los fines de semana, me pongo a lavar y a planchar en casas para que me ajuste. (PA\_9. Mayo de 2023)

Gracias a la panadería artesanal, logré sostener la educación de mis hijos. Uno es licenciado y otra es enfermera. Ambos ya trabajan y, aunque no les pido dinero, me basta con que me visiten y me respeten. A pesar de todo, no he dejado de hacer pan. Imagínate, me moriría sin hacerlo, después de más de cuarenta años dedicada a este oficio. (PA\_10. Mayo de 2023)

Como madre, te divides en dos y lo das todo por tus hijos. Hay días en los que he pasado más de ocho horas de pie, pero la necesidad es grande, porque los hijos no tienen la culpa de haber llegado a este mundo. (PA\_11. Mayo de 2023)

La resiliencia y la determinación de muchas mujeres se manifiestan en su dedicación a trabajar largas horas y realizar tareas adicionales. Este compromiso refleja su esfuerzo constante para asegurar un futuro mejor para sus hijos. Asumen roles cruciales como proveedoras del sustento económico, gestoras del hogar, educadoras informales, emprendedoras y custodias de la cultura, también superan dificultades económicas y familiares que han estado presentes desde su infancia.

El padre de mis hijos me abandonó hace veinte años, dejándome sola con tres hijos pequeños. Me sentí frustrada y caí en una profunda depresión. Nunca supe más de él. Para salir adelante, decidí empezar a hornear y vender pan. El horno que usé era el que mi madre tenía en su casa, el cual había estado abandonado y sin uso debido a problemas de salud que le impidieron continuar. Así, vi en la panadería una oportunidad para trabajar y generar ingresos para mantener a mi familia. (PA\_12. Mayo de 2023)

Mis hijos ya no quieren que siga trabajando. Dicen que es tiempo de descansar y que ellos se encargarán de mantenerme. Por eso ahora horneo muy poco, solo para vender a mis vecinos, lo cual me ayuda con la comida y, además, me mantiene activa. (PA\_13. Mayo de 2023)

Tengo sesenta años, y desde los quince he aprendido a hacer y vender pan. A mi edad, ¿cree usted que alguien me ofrecería un empleo? Si no trabajo, no como. Toda mi vida he vivido de trabajar honradamente en la panadería. (PA\_12. Mayo de 2023)

¿Quién me va a contratar sin estudios? Hoy en día, incluso para trabajos de limpieza te exigen tener la primaria terminada. Afortunadamente, sé de panadería y tengo mi horno en casa. Antes cuidaba de mis hijos mientras trabajaba aquí, y ahora que ellos han crecido, hago lo mismo con mis nietos, los cuido mientras me sea posible. (PA\_14. Mayo de 2023)

La panadería es un trabajo muy humilde, pero te da la oportunidad de ganar dinero sin descuidar a tus hijos. Recuerdo que, cuando mis hijos eran pequeños, me levantaba de madrugada para calentar el horno y preparar todos los insumos para hacer el pan. Después, les preparaba el desayuno a ellos y a mi marido, los llevaba a la escuela y, mientras estudiaban, yo me dedicaba a hornear. A la hora de recogerlos, les servía la comida y, por la tarde, mi esposo se encargaba de cuidarlos mientras yo salía a vender mi pan. (PA\_15. Mayo de 2023)

Mi hija se juntó muy joven y dejó de estudiar. Tuvo dos hijos, y luego su pareja la abandonó. No sabía qué hacer, así que lo único que le quedó fue ponerse a trabajar conmigo, horneando pan. De esa manera hemos salido adelante con los niños, horneando y vendiendo. Todo por no haber pensado mejor las cosas. (PA\_1. Mayo de 2023)

No comprendo por qué la gente dice que no hay trabajo. Sí lo hay, pero muchos ya no quieren trabajar. La panadería es un oficio honrado. Soy mi propia jefa y administro mi tiempo sin que nadie me regañe. Lo que sucede es que es un trabajo arduo, y las nuevas generaciones ya no tienen la misma resistencia. (PA\_2. Mayo de 2023)

El pan no deja mucho, pero es suficiente para comer y salir adelante. Todo depende del sabor y la textura. Si no son buenos, no se vende. No solo se hornea por necesidad, sino también por gusto, porque si no te apasiona, el pan puede salir mal, duro y sin gracia. (PA\_3. Mayo de 2023)

Las historias de las entrevistadas hablan de la importancia que tiene el auto-empleo como estrategia de supervivencia en situaciones de vulnerabilidad económica y social. Estas mujeres han encontrado en la panadería artesanal una fuente de ingresos y una manera de equilibrar sus responsabilidades familiares.

El empoderamiento que han logrado enfatiza el papel fundamental de su trabajo en la economía local, pues sustenta a sus familias y contribuye al dinamismo económico de su comunidad. Enfrentando y superando obstáculos, estas mujeres han fortalecido los lazos comunitarios y han demostrado que el trabajo artesanal puede ser una fuente de dignidad, de orgullo y de desarrollo sostenible en contextos rurales.

El empoderamiento se entiende como el proceso mediante el cual las personas o las comunidades adquieren recursos y control para mejorar su calidad de vida. En el caso de las panaderas zoques, este proceso se ha manifestado en su capacidad para mantener sus negocios artesanales, superar adversidades y convertirse en agentes de cambio en sus familias y en su comunidad. El empoderamiento es resultado individual, pero también se observa en el nivel comunitario cuando las panaderas fortalecen la identidad cultural y contribuyen al desarrollo económico local (Hombrados-Mendieta y Gómez-Jacinto, 2001, p. 57).

Como mujer, es necesario buscar alternativas para salir adelante. Por eso siempre he puesto todo mi empeño en los panes que hago. Comencé hace veinte años con masas madre y panes básicos, como la rosquilla, las yemas, las tostadas y el pan blanco. Más tarde, decidí ampliar mi repertorio para incluir panes azucarados, como las yemas azucaradas, rosquillas azucaradas, esquinadas, marquesote y empanadas. (PA\_4. Mayo de 2023)

Mi pan es tradicional, y los materiales que utilizo son sencillos: charolas del mercado, moldes de latón básicos, ingredientes tradicionales y económicos. No puedo permitirme el lujo de comprar materiales costosos. Además, no sabría cómo manejarlos. Estos materiales no son adecuados para el horno de barro, y tendría que hacer una inversión mayor, algo que simplemente no es viable. (PA\_5. Mayo de 2023)

Comencé con un pequeño negocio que me permitió mantener a mis hijos y salir adelante junto a mi esposo. Después de que mis hijos terminaron sus estudios, me ayudaron a innovar en la panadería, dándome ideas para crear nuevos productos, como el micropan, y para venderlos en diferentes tipos de empaques. Eso sí, todo sigue siendo artesanal. (PA\_6. Mayo de 2023)

Comencé sola, pero con el tiempo me di cuenta de que la edad ya no me permitía seguir al mismo ritmo, por lo que tuve que contratar a tres señoras más para que me ayudaran. (PA\_7. Mayo de 2023)

Con el apoyo de mis hijos, el negocio creció y, con ello, aumentó la producción. Gracias a la panadería, me siento orgullosa de poder emplear a otras mujeres. Actualmente, trabajan conmigo diez mujeres más, quienes reciben un sueldo quincenal seguro. Además, les hemos proporcionado uniformes y gorras para fortalecer la identidad de nuestra panadería. (PA\_8. Mayo de 2023)

Figura 3. La pequeña fábrica de pan



Fuente: fotografía tomada durante el trabajo de campo de la investigación.

El patio de mi casa se ha convertido en una pequeña fábrica de pan. No es un lugar lujoso, pero es un espacio humilde y funcional. Me apoyan tres señoras que llegan a las siete a. m., y dependiendo de la cantidad de pedidos, se van entre las seis p. m. y las siete p. m. Aquí, donde comen cuatro, comen siete. Siempre les doy de desayunar y comer, algo sencillo, pero suficiente para todos. Sería inhumano tenerlas trabajando tantas horas sin alimentarse. (PA\_9. Mayo de 2023)

He trabajado con doña Carmita durante diez años, y lo mejor es que siempre me ha dado trabajo. Es una persona muy amable, y con ella aprendí a hacer pan, lo que me ha permitido tener un ingreso seguro. (PA\_10. Mayo de 2023)

Es imposible producir tanto pan, a menos que solo vendas en pequeñas cantidades o al menudeo, pero yo no puedo hacerlo sola. Mis vecinas me ayudan y les pago. Les beneficia porque les doy la oportunidad de ir por sus hijos a la escuela y regresar. Nos apoyamos entre mujeres, pero ellas ya son parte fija del equipo. No contrato a otras. (PA\_11. Mayo de 2023)

Según Amartya Sen (Migliore, 2011), el desarrollo consiste en el crecimiento económico y en la expansión de las libertades y capacidades de las personas para

alcanzar una vida digna. Este concepto de desarrollo es aplicable a las panaderas de Ocozocoautla, quienes, a través de la panadería artesanal, contribuyen a la economía local y encuentran en su trabajo una fuente de dignidad y orgullo, elementos fundamentales para el desarrollo sostenible en contextos rurales (Migliore, 2011, p. 24).

El hecho de que las mujeres zoques identifiquen la necesidad de apoyo adicional y contraten a otras mujeres, refleja un alto nivel de empoderamiento y adaptación ante la situación económica individual. Esta acción proporciona oportunidades de empleo a otras mujeres y les ayuda a ganar independencia financiera y mejorar su calidad de vida.

El modelo de negocio de la panadería artesanal es un ejemplo de sostenibilidad. La infraestructura personal se adapta para cumplir con las necesidades económicas y no requiere inversiones significativas en nuevas instalaciones. La adaptación eficiente de los recursos disponibles mantiene el equilibrio entre la producción y la inversión, y garantiza la viabilidad del negocio a largo plazo. Además, la sostenibilidad se refleja en la capacidad de crear empleo local y apoyar el desarrollo económico de la comunidad mientras se preservan y valoran las prácticas tradicionales y el conocimiento cultural.

## Conclusión

El presente estudio etnográfico revela la complejidad de la vida de las panaderas zoques en Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, y demuestra que la panadería artesanal se ha convertido en una estrategia clave de supervivencia y empoderamiento en un contexto de adversidad económica y social. Mediante las entrevistas en profundidad, se han podido explorar cinco áreas importantes: identidad y motivos, educación, economía y familia, adversidades y estrategias de comercialización.

Las panaderas han internalizado su oficio como parte integral de su identidad, que se transmite de generación en generación. Este legado cultural les proporciona una fuente de ingresos y fortalece su sentido de pertenencia y continuidad con sus ancestros.

La falta de acceso a la educación formal ha sido una constante en la vida de estas mujeres, carencia que las ha obligado a trabajar desde temprana edad para contribuir al sustento familiar. A pesar de estas limitaciones, han desarrollado habilidades prácticas y una fuerte ética de trabajo, lo que demuestra su capacidad de adaptación y resiliencia.

El autoempleo en la panadería artesanal sostiene de forma económica a estas mujeres y a sus familias. También les permite equilibrar sus responsabilidades domésticas con su trabajo. Esta armonía es primordial para su autonomía y empoderamiento y para desarrollar su papel central en la economía local.

Las panaderas enfrentan una variedad de adversidades, desde problemas de salud hasta violencia doméstica y discriminación. A pesar de estas dificultades, han demostrado tener una notable capacidad de resiliencia, empleando sus

habilidades y redes de apoyo para superar obstáculos y asegurar su bienestar y el de sus familias.

La adaptabilidad y la creatividad de las panaderas para las estrategias de comercialización son evidentes. Desde el uso de métodos tradicionales de venta hasta la implementación de tecnologías digitales, ellas han sabido innovar y responder a las demandas del mercado sin perder la esencia artesanal de sus productos.

El presente estudio pone el énfasis en la importancia que tiene el autoempleo y la resiliencia en la vida de las panaderas zoques. Sus testimonios demuestran que han transformado la panadería artesanal en un medio de subsistencia digno y sostenible, enfrentando y superando las barreras socioeconómicas con determinación y creatividad. Estas historias visibilizan sus contribuciones económicas y culturales, y ponen de relieve que son necesarias políticas públicas que apoyen y fortalezcan el desarrollo de las mujeres en contextos rurales.

## Referencias

- Caballero, A. L., Esponda, J. A., y Vela, G. (2022). *Alimentación y costumbres zoques de los municipios de Berriozábal, Tuxtla Gutiérrez, San Fernando y Ocozocoautla*. Tuxtla Gutiérrez: Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.
- Caldo, P., y Fugardo, M. P. (2024). Costumbres en común. Escritura, mujeres y saberes: apuntes culinarios. Argentina, 1880-1980. *Anuario de Historia Regional y de las Fronteras*, 29(1), 181-205. doi: <https://doi.org/10.18273/revanu.v29n1-2024008>
- Cantú-Martínez, P. C. (2017). Sustentabilidad social: un acercamiento sociolaboral y de ciudadanía a la mujer mexicana. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 13(1), 112-124. doi: <https://doi.org/10.18004/riics.2017.julio.112-124>
- Cassab, P. M., y Mayorca, D. Y. (2018). Habilidades gerenciales en mujeres comerciantes cabeza de hogar y economía familiar. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, (84), 153-166. doi: <https://doi.org/10.21158/01208160.n84.2018.1922>
- Clemente, A. G., Fletes, H. B., y Ocampo, G. (2022). Las abuelas zoques como agentes de cambio en las prácticas alimentarias. *Espacialidades*, 11(2), 4-28. doi: <https://doi.org/10.24275/uam/cua/dcsh/esp/v11n2/Clemente>
- Esponda, J. A., y Galindo, S. M. (2024). Antropología y seguridad alimentaria en Ocozocoautla, Chiapas: análisis cultural, político y social a través de las prácticas alimentarias. *Anales de Antropología*, 58(1), 105-116. doi: <https://doi.org/10.22201/ia.24486221e.2024.58.1.83934>
- Flores, M. L., Orozco, R. P., y Sánchez, E. (2022). Las mujeres en la producción del agave-mezcal y su importancia en los sistemas alimentarios. *Regiones y Desarrollo Sustentable*, 22(43), 1-24. Recuperado de <http://coltlax.edu.mx/openj/index.php/ReyDS/article/view/244>

- García, E. (2024). La actividad de las mujeres en el comercio y el crédito rural en el sur peninsular (ss. XVIII-XIX). *Arenal. Revista de Historia de las Mujeres*, 31(1), 179-202. doi: <http://dx.doi.org/10.30827/arenal.v31i1.29039>
- Hombrados-Mendieta, M. I., y Gómez-Jacinto, L. (2001). Potenciación en la intervención comunitaria. *Psychosocial Intervention*, 10(1), 55-69. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179818298005>
- Howell, B. M. (2011). Yaqui homeland and homeplace: The everyday. *The Oral History Review*, 38(2), 385-387. doi: <https://doi.org/10.1093/ohr/ohr070>
- Migliore, J. (2011). Amartya Sen: la idea de la justicia. *Revista Cultura económica*, XXIX (81-82), 13-26. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4153048.pdf>
- Morales, J. U., Martínez, M., y Gómez, D. A. (2022). Mujeres indígenas rurales y pobreza. Los impactos de las desventajas frente a los recursos. *Culturales*, 10, 1-29. doi: <https://doi.org/10.22234/recu.20221001.e649>
- Murillo-Cárdenes, C. A., Fuentes, C. E., Montoya, R. E., Amador, E., y Trejo, A. (2020). Mujeres: protección laboral y desarrollo. Un estudio de caso. *El Periplo Sustentable* (46), 354-371. doi: <https://doi.org/10.36677/elperiplo.v0i46.19537>
- Pessolano, D., y Linardelli, M. F. (2021). El trabajo reproductivo en el medio rural. Puesteras y trabajadoras migrantes del sector agropecuario de Mendoza (Argentina). *CUHSO (Temuco)*, 31(1), 47-76. Recuperado de <https://www.scielo.cl/pdf/cuhsotem/v31n1/2452-610X-cuhsotem-00303.pdf>
- Quiroga, I. A. (2023). Mujer, tierra y alimento: una mirada a la seguridad alimentaria desde el rol de la mujer kamëntšá. *Ánfora*, 30(54), 19-40. doi: <https://doi.org/10.30854/anf.v30.n55.2023.918>
- Ramírez, L. (2015). Roles de género, mujeres rurales cabeza de hogar. *AiBi Revista de Investigación, Administración e Ingeniería*, 3(1), 37-41. Recuperado de <https://revistas.udes.edu.co/aibi/article/view/1747>
- Ramos, D., y Vera, M. T. (1996). *El trabajo de las mujeres, pasado y presente*. Málaga: Servicio de publicaciones, Diputación provincial de Málaga.
- Ruiz, G. A., Zapata, E. M., Martínez, G. B., Pérez, L. M., Arras, A. M., y Garza, L. E. (2022). Resignificación cultural: adaptación de las mujeres rarámuris a la ciudad de Chihuahua. *región y sociedad*, 34, e1517. 1-29. doi: <https://doi.org/10.22198/rys2022/34/1517>
- Salazar, K., y Castro, R. (2020). Mujeres que caminan a través de la adversidad. La posibilidad resiliente frente a casos violentos complejos vinculados con las desapariciones en México. *OBETS. Revista de Ciencias Sociales*, 5(2), 711-746. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10045/111332>
- Sánchez-Soriano, M., Cruz-Cabrera, B. C., Castillo-Leal, M., y Acevedo-Martínez, J. A. (2023). Participación de la mujer en la cadena de valor de maíz-tortilla en dos municipios del estado de Oaxaca. *Estudios Sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 33(61), 2-33. doi: <https://doi.org/10.24836/es.v33i61.1300>

- Scholtus, S. C., y Domato, O. (2015). El rol protagónico de la mujer en el desarrollo sustentable de la comunidad. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, 5(1), 9-34. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5051795>
- Serena, M. H., y de la Roca, J. M. (2024). Factores determinantes de la resiliencia y creencias sobre violencia de género en mujeres mexicanas. *Educateconciencia*, 32(1), 6-20. Recuperado de <https://educateconciencia.com/index.php/revistaeducate/article/view/72>
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235. doi: <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>
- Vásquez-Ruiz, G., y Chávez-Arellano, M. E. (2023). Alimentación familiar y trabajo femenino. Experiencias de madres trabajadoras en Zacualtipán, Hidalgo. *Textual*, 81, 93-117. doi: <https://doi.org/10.5154/r.textual.2022.81.05>
- Vizcarra, I. (2019). Género y cultura de maíz: en la lucha por definir otra soberanía alimentaria. *Revista del CESLA. International Latin American Studies Review*, 24, 101-130. doi: <https://doi.org/10.36551/2081-1160.2019.24.101-130>
- Zepeda-Cancino, R. M., y Vázquez-García, V. (2023). Género y ganadería familiar en el Istmo de Tehuantepec, México. *Estudios Sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 33(61), 1-22. doi: <https://doi.org/10.24836/es.v33i61.1244>

**Disponible en:**

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10280283021>

Cómo citar el artículo

Número completo

Más información del artículo

Página de la revista en redalyc.org

Sistema de Información Científica Redalyc

Red de revistas científicas de Acceso Abierto diamante  
Infraestructura abierta no comercial propiedad de la  
academia

Jorge Alberto Esponda Pérez, Mónica Juárez Ibarias  
**Resiliencia en el horno: historias de vida y desafíos de las  
panaderas zoques de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas**  
**Resilience in the Oven: Life Stories and Challenges of  
Zoque Women Bakers in Ocozocoautla de Espinosa,  
Chiapas**

*Región y sociedad*  
vol. 36, e1933, 2024  
El Colegio de Sonora,  
**ISSN:** 1870-3925  
**ISSN-E:** 2448-4849

**DOI:** <https://doi.org/10.22198/rys2024/36/1933>