



Iniciativa  
Spotlight



ACTIVIDADES PARA LA FACILITACIÓN DE LAS

# Intervenciones comunitarias:

TRABAJO CON MUJERES



ACTIVIDADES PARA LA FACILITACIÓN DE LAS

# Intervenciones comunitarias:

TRABAJO CON MUJERES

Consultoría realizada por: **Articulación ciudadana para la equidad y el desarrollo, A.C.**  
para el Fondo de Población de Naciones Unidas en el marco de la **Iniciativa Spotlight**.

**Identificación de contenidos y actividades:** Citlalli Vidal Otero y Edith Zúñiga

**Corrección de estilo:** Salvador Jaramillo

**Diseño editorial:** Ana Laura Pantoja

Este proyecto se realizó bajo la supervisión de José Antonio Ruíz, **Coordinador de la Iniciativa Spotlight en el UNFPA**, con apoyo de Citlalli Vidal Otero, **Asociada de la Iniciativa Spotlight**. La **revisión comunicacional** estuvo a cargo de Claudia Martínez, **Coordinadora de la Unidad de Comunicación** con el apoyo de Carelia Gómez González, **Asistente de la Unidad de Comunicación**. El apoyo administrativo fue posible gracias a César de la Fuente, **Asistente de Proyecto de la Iniciativa Spotlight**. Lo anterior bajo la supervisión del Sr. Arie Hoekman, **Representante del Fondo de Población de las Naciones Unidas en México y Director para Cuba y República Dominicana**.

# EL CONTENIDO

## PRESENTACIÓN 8

## CAPÍTULO UNO

Características de los refugios en México 20

## CAPÍTULO DOS

Derechos humanos y marco legal 32

## CAPÍTULO TRES

Alternativas para la Prevención de la Violencia Basada en Género y la Promoción comunitaria de una Cultura de Paz y Resiliente 42

## ACTIVIDADES

### SUGERIDAS :

Rompehielos 50

## ACTIVIDADES

### SUGERIDAS :

La condición de género y sus implicaciones 54

## ACTIVIDADES

### SUGERIDAS :

Los rostros y estragos de la violencia de género 62

## ACTIVIDADES

### SUGERIDAS :

Derechos humanos y marco legal 72

### • ¿Qué voy a encontrar en este documento? 9

#### • Enfoques transversales 10

- Género y enfoque de igualdad 10
- Derechos Humanos 10
- Ciclo de vida 10
- Interculturalidad 10
- Interseccionalidad 11

#### • La condición de género y sus implicaciones 11

- Sexo y género 11
- Roles de género 12
- Estereotipos de género 13
- Socialización de género 14
- Sistema sexo-género 14
- División sexual del trabajo 14
- Desigualdad de género 15
- Brechas de género 15
- Discriminación contra las mujeres 16
- Lenguaje sexista y lenguaje incluyente 17

#### • Violencia basada en el género 21

- ¿Cuáles son los tipos de violencia? 21
- ¿Cómo puedes identificarlas? 21
- ¿Dónde ocurre la violencia? 21
- Ciclo de la violencia 22
- Fase de tensión 23
- Fase de explosión 23
- Fase de reconciliación o “luna de miel” 23
- Mitos del amor romántico 23
- Mitos de la violencia 26
- Consecuencias de la violencia de género 30
- Síndrome de la Mujer Maltratada 30
- Síndrome de Indefensión aprendida 30
- Síndrome de Estocolmo 30
- Atrapamiento y recuperación 30

#### • Derechos humanos 33

- Universalidad 33
- Interdependencia 33
- Indivisibilidad 33
- Progresividad 31
- Derechos humanos de las mujeres 33
- En nuestro país... 35
- Derechos sexuales y reproductivos 36
- Diversidad sexual 38
- Consentimiento 40

#### • Autoestima 42

- Empatía 42
- Sororidad 42
- Redes de apoyo 43
- Toma de decisiones y proyecto de vida 43
- Asertividad 43
- Empoderamiento 45
- Liderazgo 45
- Mujeres y construcción de paz 46
- La noviolencia 46
- Resolución pacífica de conflictos 46
- Diálogo 47
- Mediación 48

#### • Actividades sugeridas: 51

- Actividades rompehielos 51
- Mi nombre es... y soy... 52
- ¿Es verdad o es mentira? 52
- Presentando a mi compañera... 53
- La historia 53

#### • ¿Qué somos? ¿Qué hacemos? 55

- Rosa o azul... 56
- Socialización de género ¿Desde dónde? 57
- Como niña (like a girl) 57
- Misma palabra, ¿significado distinto? 58
- Y si... 58
- Visibilizando 59
- Mundo al revés 60

#### • Acciones que son violencia 63

- Reconociendo los tipos y modalidades de violencia 64
- Prevenir la violencia desde la información 66
- Canciones y amor romántico 67
- Ciclo de violencia 71

#### • Consentimiento 73

- Conozco y ejerzo mis derechos sexuales y reproductivos 74
- Doble moral sexual 74
- Aconsejando 75

**ACTIVIDADES  
SUGERIDAS:**

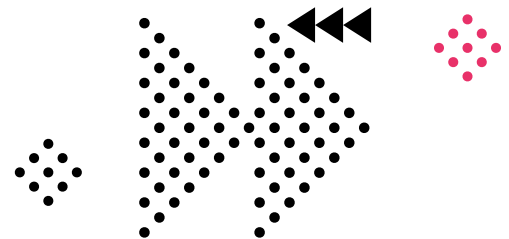
Alternativas para la prevención de la violencia basada en género y la promoción comunitaria de una cultura de paz y resiliente 76

**PARA FINALIZAR LA  
REPLICA 83**

**PARA LA  
SISTEMATIZACIÓN  
DE TU ACTIVIDAD 83**

**LAS FUENTES  
CONSULTADAS 84**

- ¿Cómo somos? 77
- Mi historia 78
- Sororidad 79
- Foro: ¿Cómo participamos? Mujeres en la toma de decisiones 81
- Agenda de mujeres de la comunidad 82
- Resolución de problemas 82



# LA PRESENTACIÓN

La Iniciativa Spotlight es una colaboración entre la Unión Europea y seis agencias de las Naciones Unidas<sup>1</sup> que llama la atención sobre las violencias contra las mujeres y las niñas mostrándolas a la luz pública y convirtiéndola en el centro de todos los esfuerzos encaminados a lograr la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres.

Presentada en mayo de 2019 en México, contribuye a dar respuesta a todas las formas de violencia contra las mujeres, con énfasis en la erradicación del feminicidio, como la forma más extrema de la violencia. Su objetivo es fortalecer, complementar y respaldar los mecanismos, programas e iniciativas existentes en los niveles federal, estatal y municipal, destinados contribuir en la prevención y erradicación del feminicidio. En el país, se implementa en cinco municipios de tres estados<sup>2</sup> mediante la instrumentación de actividades que se concentran en seis pilares.<sup>3</sup>

Spotlight reconoce que la transformación de estándares sociales y estereotipos que consienten la violencia contra las mujeres y las niñas requiere de intervenciones amplias y multidimensionales que se refuercen mutuamente; ello requiere de una interacción permanente entre la escala

individual (actores) y la estructura social (comunidad). En el marco del pilar 3, pone en práctica los esfuerzos dirigidos a focalizar la prevención en los escenarios individual, comunitario y escolar, adoptando un enfoque integral que proteja los derechos de las niñas, adolescentes, jóvenes, mujeres adultas y mujeres de la tercera edad, y que fomente su empoderamiento.

En este contexto, se impulsan acciones para la prevención de la violencia basada en el género en el ámbito comunitario que contribuyan a la construcción de alternativas actitudinales y conductuales no estereotipadas, a procesos de empoderamiento para las mujeres y grupos en condición de vulnerabilidad, y al fortalecimiento de habilidades para la vida que redunde en la integración de una cultura de paz y bienestar en las comunidades.

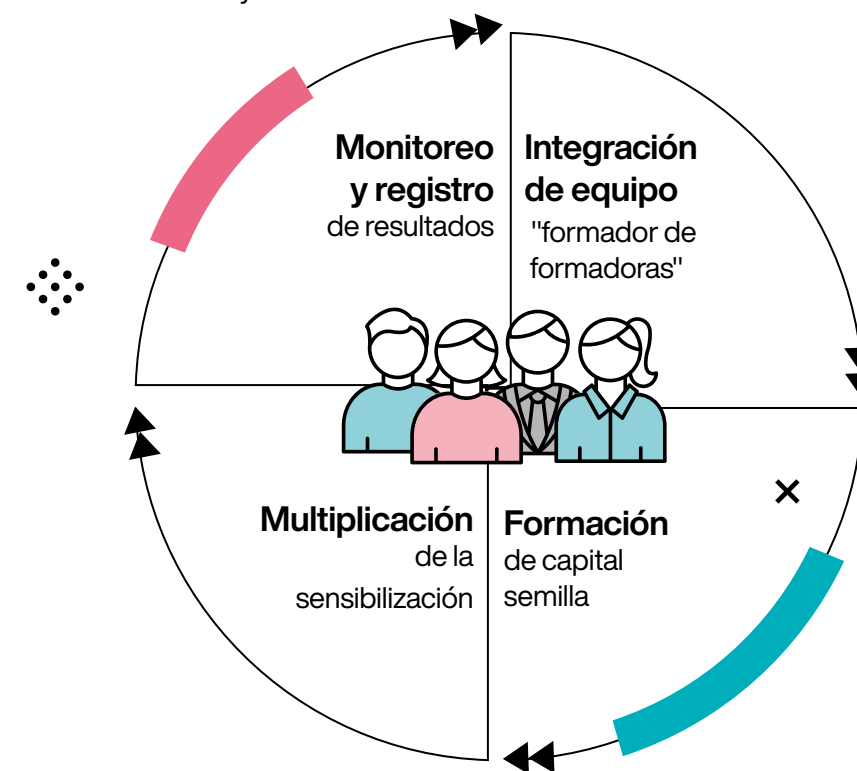
<sup>1</sup> Es una iniciativa de colaboración entre UNFPA, ONU Mujeres, PNUD, UNICEF, UNODC y ONUDH.

<sup>2</sup> Ecatepec y Naucalpan, en el Estado de México, Chihuahua y Ciudad Juárez, en Chihuahua y Chilpancingo, en Guerrero.

<sup>3</sup> 1) Marcos legislativo y político; 2) Fortalecimiento institucional; 3) Prevención: Cambiar normas y comportamientos; 4) Servicios de calidad centrados en la prevención y la resiliencia; 5) Gestión de datos para dar a conocer políticas y programas enfocados en violencia contra las mujeres y las niñas y feminicidio; y 6) El movimiento de mujeres y otras organizaciones de la sociedad civil se robustecen para abogar por la erradicación de la violencia contra las mujeres y las niñas y el feminicidio.

## ¿QUÉ VOY A ENCONTRAR EN ESTE DOCUMENTO?

La propuesta integral de intervención psicosocial contempló la conformación de un capital semilla integrado por organizaciones de la sociedad civil, organizaciones comunitarias, colectivos, entre otros actores estratégicamente seleccionados, que participaron en un taller formador de formadoras con el objetivo de integrar, adaptar y contextualizar tanto a las propias necesidades de su comunidad como a su bagaje profesional actividades que promuevan una cultura de paz y de bienestar, libres de discriminación y violencia.



Fuente: Elaboración propia.

En este contexto, este documento tiene el propósito de ser una herramienta que guíe la labor del capital semilla a la hora de su réplica en las actividades de sus comunidades. Estas acciones pueden consistir en actividades de sensibilización, difusión y promoción de los derechos humanos e incluso de implementación de talleres.

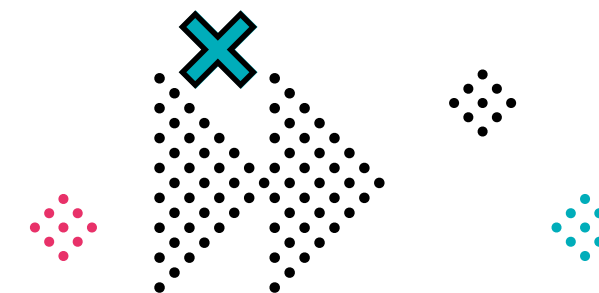
Para ello se incluye información de utilidad para el diseño de las actividades que el capital semilla realice en sus comunidades. Se incorporan temas que tienen relación directa con el ejercicio de los derechos humanos de las mujeres, cada uno de ellos está desarrollado brevemente para servir de referente teórico, lo que permite contar con elementos expositivos en apoyo a la implementación de las actividades, y al mismo tiempo es un refuerzo de la información recibida durante los talleres implementados en la primera fase del proyecto (véase figura 1).

### LOS CONTENIDOS BUSCAN:

**Reafirmar los conocimientos** adquiridos durante los talleres de formación, para ello, se incluyen los conceptos clave de cada una de los temas revisados.

**Propiciar la reflexión** a partir de una propuesta de actividades que el capital semilla pueda utilizar para el desarrollo de sus réplicas.

**Difundir los contenidos** adquiridos durante los talleres de formación.



## ENFOQUES TRANSVERSALES <sup>4</sup>

La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas se ha comprometido a “no dejar a nadie atrás”, en este contexto, y para contribuir con el cumplimiento de esta promesa, es indispensable la integración de cinco enfoques que deben ser transversales en todo el proceso, los cuales comprenden desde el diseño hasta la implementación de las actividades:

### GÉNERO Y ENFOQUE DE IGUALDAD <sup>4</sup>

Está orientado a observar, estudiar y transformar las diferencias culturales, económicas y políticas en la construcción de la condición y posición de hombres y mujeres, niños y niñas, que generan desigualdades y se expresan en situaciones de discriminación y exclusión social.

La progresiva incorporación de este enfoque en el ámbito de la planificación y gestión pública de los diferentes países, en general, y de las Naciones Unidas, en particular, emerge de la necesidad de apreciar y valorar la realidad desde una perspectiva de justicia e igualdad. Por un lado, intenta controlar los posibles efectos e impactos adversos que dejan a unas u otros en situación de desventaja –cuidando de no incurrir en discriminación por género–; y, por otro, promover la igualdad de oportunidades con especial énfasis en el fortalecimiento de las capacidades y competencias de las mujeres y las niñas a través de su empoderamiento como titulares de derechos.

### DERECHOS HUMANOS

Este enfoque señala que en la medida que los derechos tienen el carácter de obligatorios, las instituciones y los Estados tienen el deber de hacer-

los valer y garantizar su exigibilidad para asegurar el bienestar en condiciones de igualdad, independientemente de variables económicas como de la escasez de recursos.

Debe prestar atención a los resultados, debido a que la conclusión deseada y el impacto de cualquier actividad del programa son los que contribuyen a fomentar la realización de los derechos humanos. También debe prestar atención para asegurar que el proceso de desarrollo no profundice la desigualdad, la discriminación y, en última instancia, los conflictos ya existentes.

### CICLO DE VIDA

Engloba la tesis del efecto acumulado de condiciones y experiencias de vida y el entorno de las personas; en particular, el impacto durante toda la vida de las experiencias, hábitos y conductas formadas durante la infancia y la adolescencia y todas las interacciones producto del sistema de relaciones sociales, culturales, institucionales y económicas.

Supone un marco de actuación de los garantes en los espacios donde se desarrollan las personas, desde sus familias, sus comunidades, el centro de salud, el jardín infantil, la escuela, el lugar de trabajo, etc.; asimismo, de los hitos y las transiciones vitales, inicio y fin de los estudios, inicio y fin de la actividad laboral, jubilación, por mencionar algunos, muchos de los cuales han sido normados progresivamente en un marco de derechos humanos. En este contexto, las personas enfrentan riesgos, que pueden llegar a convertirse en problemas en distintos momentos de cada etapa, los cuales se deben mitigar o evitar desde las políticas públicas.

### INTERCULTURALIDAD

Está orientado al reconocimiento de las diversidades culturales que coexisten en las sociedades actuales, las cuales deben convivir con una base

de respeto hacia sus diferentes cosmovisiones, derechos humanos y derechos como pueblos. Busca dar cuenta de la interacción o encuentro entre dos o más grupos culturales. En definitiva, la interculturalidad pone su énfasis en el diálogo, la interacción y la relación incluso con grupos que no comparten un mismo Estado.

### INTERSECCIONALIDAD

Se refiere a las múltiples opresiones que viven las personas que pertenecen a más de un grupo vulnerable, dando lugar a una doble o triple discriminación, lo cual limita de manera más aguda el ejercicio de sus derechos.

## CONCEPTOS CLAVE

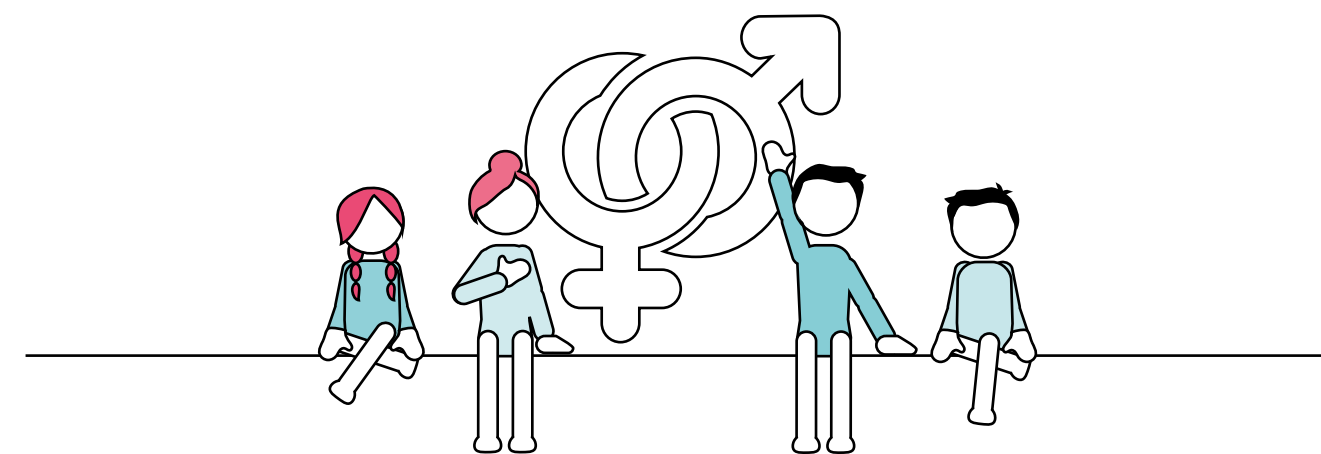
En este apartado se incluyen los principales conceptos abordados durante los talleres de formación, tienen la intención de reforzar lo aprendido y propiciar su asimilación y apropiación.

## LA CONDICIÓN DE GÉNERO Y SUS IMPLICACIONES

### SEXO Y GÉNERO

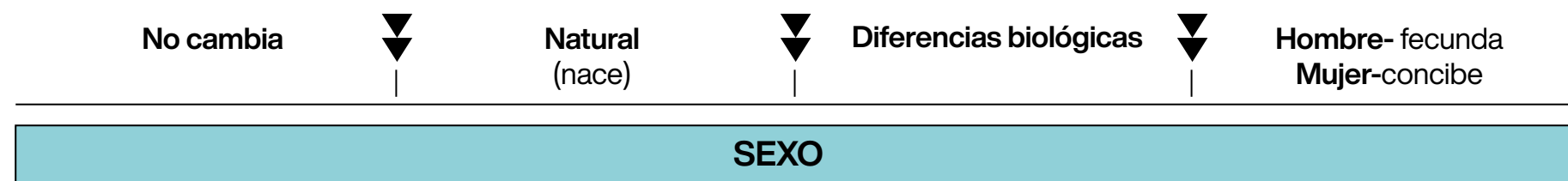
Las palabras sexo y género en ocasiones son empleadas como sinónimos, y se cree que hacen referencia, hablando de manera general, a hombres y mujeres. No obstante, desde la teoría feminista se ha abordado el concepto de género y sexo de manera diferenciada para hacer notar la incidencia de lo social en lo que se asocia a mujeres y hombres.

Ya en 1949, Simone de Beauvoir afirma que “La mujer no nace, se hace” con la finalidad de reconocer la carga social que hay en el proceso de “construcción” de las mujeres. Es decir, ciertas características asociadas a las mujeres no tienen que ver con la naturaleza, sino más bien con una serie de normas sociales que “las moldean” para ser de cierta forma.



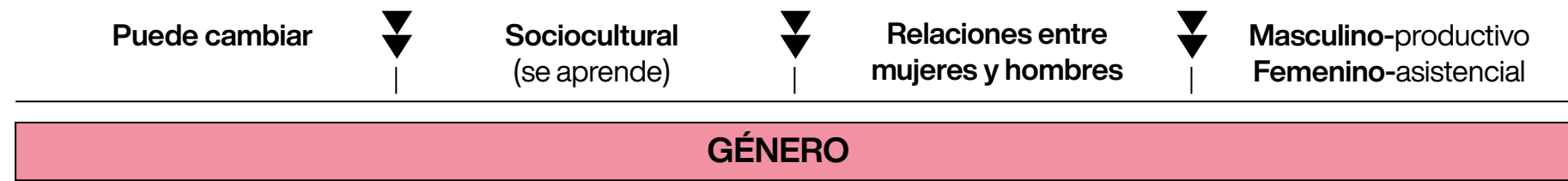
<sup>4</sup> Retomados del documento “Ampliando la mirada: la integración de los enfoques de género, interculturalidad y derechos humanos”. UNFPA, ONU Mujeres, UNICEF, PNUD, 2012. En: <https://www.onu.org.mx/wp-content/uploads/2015/11/AmpliandolaMirada.pdf>





Fuente: Leñero, 2009

**SEXO:** se refiere a las características biológicas que definen a los seres humanos como mujeres y hombres. Los conjuntos de características biológicas no son mutuamente excluyentes, ya que existen individuos que poseen ambos, pero estas características tienden a diferenciar a los humanos como hombres y mujeres (ONU Mujeres, 2016).



Fuente: Leñero, 2009

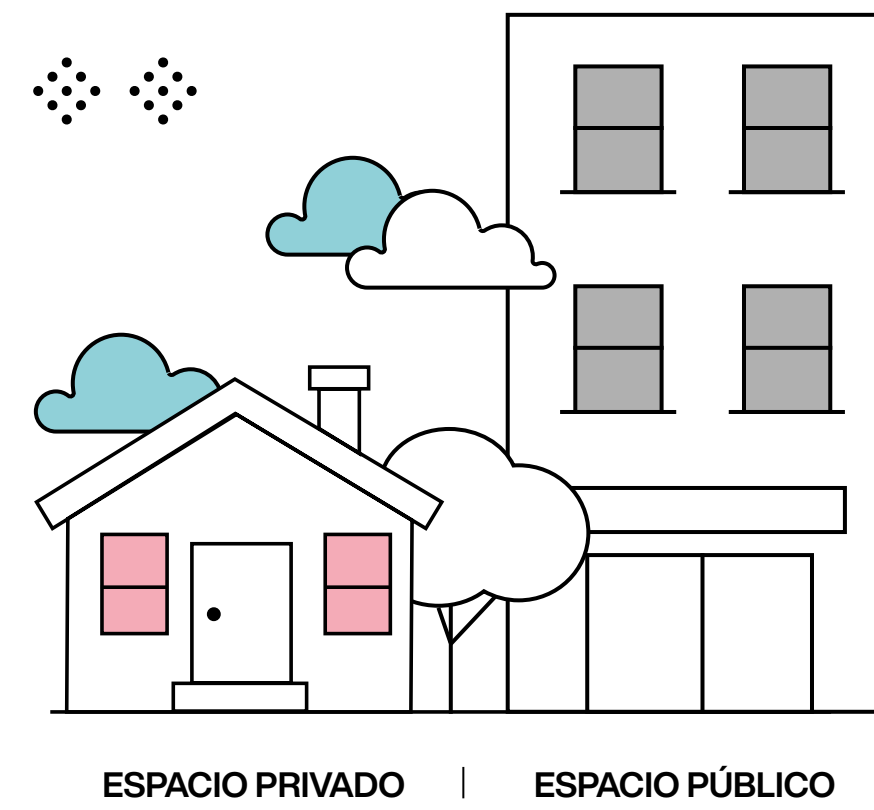


**GÉNERO:** se refiere a la carga social asignada a las personas en función de su sexo, es decir “a los roles, comportamientos, actividades, y atributos que una sociedad determinada en una época determinada considera apropiados para hombres y mujeres. Además de los atributos sociales y las oportunidades asociadas con la condición de ser hombre y mujer, y las relaciones entre mujeres y hombres, y niñas y niños, el género también se refiere a las relaciones entre mujeres y las relaciones entre hombres. Estos atributos, oportunidades y relaciones son construidos socialmente y aprendidos a través del proceso de socialización. Son específicas al contexto/época y son cambiantes. El género determina qué se espera, qué se permite y qué se valora en una mujer o en un hombre en un contexto determinado” (ONU Mujeres, 2016).

**ROLES DE GÉNERO**

Los roles de género se “refieren a las normas sociales y de conducta que, dentro de una cultura específica, son ampliamente aceptadas como socialmente apropiadas para las personas de un sexo específico. Suelen determinar las responsabilidades y tareas tradicionalmente asignadas a hombres, mujeres, niños y niñas. Al igual que el género, los roles de género pueden transformarse con el transcurso del tiempo, especialmente con el empoderamiento de las mujeres y la transformación de las masculinidades” (ONU Mujeres, 2016).

Los roles de género van a indicar qué acciones son realizadas por hombres o por mujeres. Son construidos a partir del género. De esta forma, si a las mujeres se les educa para ser cuidadoras, serán asociadas a roles en donde sea fundamental esta cualidad. Así, se vincula a las mujeres con labores de cuidado como enfermeras o madres de familia. Por el contrario, el género de los varones incluye construir una personalidad fuerte, racional y valiente, por lo que labores de construcción o de deportes serán adecuados desde esta perspectiva. Si se toman en consideración los señalamientos del cuadro siguiente, puede reconocerse cómo los roles construyen a los varones para el espacio público y a las mujeres para el privado.



Lugar o ámbito para las actividades de:	Lugar o ámbito para las actividades de:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educación de hijas e hijos</li> <li>• Reproducción</li> <li>• Mantenimiento físico del hogar</li> <li>• Alimentación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prestigio social</li> <li>• Producción</li> <li>• Gobierno y poder</li> <li>• Creación científica y artística</li> <li>• Creación de conocimientos</li> <li>• Deportes</li> </ul>

Fuente: Leñero, 2009





En este punto es importante retomar que el género es una construcción social no determinada de manera natural. Por ello se menciona que varía en función del contexto. Entonces, no hay sustento en la biología de los cuerpos de hombres y mujeres que pueda dar lugar a esta división de tareas y labores en la sociedad.

### ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Estas asociaciones a comportamientos masculinos y femeninos se encuentran tan arraigados en las sociedades que empiezan a asumirse como naturales en hombres o mujeres, según corresponda. De esa forma, se creará que una mujer, en todos los casos, es cariñosa y cuidadosa y que un hombre es fuerte y valiente. Sin embargo, asumir lo anterior es hablar de estereotipos de género, es decir:

“Generalizaciones simplistas de los atributos de género, las diferencias y los roles de las mujeres y los hombres. Las características estereotipificadas sobre los hombres los describen como competitivos, codiciosos, autónomos, independientes, beligerantes, interesados en los bienes privados. Los estereotipos paralelos sobre las mujeres las representan como cooperadoras, acogedoras, atentas, comunicativas, orientadas al grupo, interesadas en los bienes públicos”.

**“Es un conjunto de acuerdos por el cual la sociedad transforma la sexualidad biológica en productos de la actividad humana y en las cuales estas necesidades sexuales transformadas, son satisfechas”** (Rubin, 1986: 44).

“Con frecuencia los estereotipos se usan para justificar la discriminación de género más ampliamente y pueden reflejarse y reforzarse con las teorías tradicionales y las modernas, las leyes y las prácticas institucionales. Los mensajes que refuerzan los estereotipos de género y la idea que las mujeres son inferiores vienen en una variedad de ‘envases’ —desde canciones y anuncios publicitarios hasta proverbios tradicionales” (ONU Mujeres, 2016).

### SOCIALIZACIÓN DE GÉNERO

¿Cómo es que el género se aprende? ¿Por qué ha llegado a integrarse de manera tan natural en todos los espacios donde las personas se desarrollan? La respuesta a eso la puede brindar el proceso conocido como socialización de género que se refiere al proceso de aprendizaje mediante el cual se enseñan las reglas, pautas, normas o atributos de masculinidad y feminidad que cada sociedad valora como “formas culturalmente apropiadas” (Izquierdo, 2013).

Los elementos presentes en la socialización para hombres y mujeres varían de acuerdo con el contexto temporal y físico, no obstante, la constante es la jerarquía en cuanto al poder que ejercen.

La familia es el primer espacio de socialización, se inicia con la enseñanza de lo que es lo apropiado para niños y niñas: con la ropa que se usa, los colores que están permitidos, los juguetes con los que pueden jugar. Esto se refuerza a partir de los mensajes que envían las y los adultos: quién limpia la casa, quién realiza las labores de cuidado, quién toma las decisiones o “da los permisos”.

Otro de los espacios que es fundamental en la socialización es la escuela, en este espacio se transmiten normas, valores, elementos, creencias, mitos, rituales e inclusive prejuicios que definen la personalidad de las niñas y los niños. Instituciones como la Iglesia, los centros de trabajo y los medios de comunicación también se conciben como agentes socializadores

que tienen un impacto muy poderoso en la vida de las personas, ya que también “definen” los comportamientos y formas de ser de las mujeres y hombres.

### SISTEMA SEXO-GÉNERO

Como ya se mencionó, la construcción del género es social y sin embargo parece inherente a hombres y mujeres. A partir de ella se ha construido la sociedad en general, al asignar funciones específicas tomando como punto de partida el sexo de las personas.

Las diferencias supuestamente naturales entre mujeres y hombres traducidas a roles específicos en las sociedades tienen como resultado funciones distintas para las personas según su sexo.

El sistema sexo-género identifica lo natural y lo socialmente construido y establece que el sexo no es en sí mismo la causa de la desigualdad de las mujeres, sino su posición de género socialmente construida (Fundación Mujeres, 2007).

### DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

Este concepto permite analizar con mayor claridad los roles sociales diferenciados por sexo. Esta división, que se considera una construcción cultural y por tanto susceptible de ser modificada, determina cómo los roles se distribuyen en la sociedad: las mujeres estarían a cargo de la reproducción social y los hombres de las tareas productivas (CEPAL, 2011).

De esta forma, en las familias, las mujeres son por lo general quienes se encargan de las labores de cuidado y mantenimiento del hogar. Mientras tanto, los hombres son quienes ejercen trabajos remunerados en los espacios públicos. Incluso en la actualidad, aunque más mujeres se han involucrado en trabajos remunerados fuera de casa, las labores del hogar continúan siendo realizadas por ellas.

Cuando se analizan las diferencias construidas y replicadas en la sociedad entre mujeres y hombres no sólo se identifica que hay tareas asignadas específicamente, sino que la valoración que se hace de ellas es distinta y que coloca a las mujeres en desigualdad.

Los espacios de toma de decisiones, por ejemplo, son espacios en donde tradicionalmente se desenvuelven los varones, por el contrario, el trabajo del hogar sin remuneración es destinado a las mujeres.

### DESIGUALDAD DE GÉNERO

Las distintas sociedades en diferentes momentos de la historia de la humanidad han establecido a los hombres como beneficiarios del poder y el prestigio comunitarios, tomadores de decisiones, visionarios y líderes; en contraste, las mujeres han carecido de oportunidades y han sido destinadas a la subordinación, ya sea bajo supuestos naturalistas, divinos o científicos.

La asignación diferenciada de los roles y estereotipos a las mujeres en función de su sexo las ha colocado en una posición social de desigualdad. En pleno siglo XXI aún persiste la idea de que las mujeres no necesitan estudiar ya que su destino es el matrimonio.

Ante casos de escasez económica es común que las mujeres sean quienes se vean obligadas a abandonar su educación; son ellas quienes adquieren la responsabilidad del cuidado de sus familiares y las responsabilidades domésticas, en detrimento de sus estudios.

“Las desventajas que experimentan las niñas y las mujeres son una causa importante de desigualdad. Con demasiada frecuencia, sufren discriminación en la salud, la educación, la representación política y el mercado de trabajo, entre otros ámbitos, lo que tiene repercusiones negativas para el desarrollo de sus capacidades y su libertad de elección”<sup>5</sup>.

<sup>5</sup> <http://hdr.undp.org/en/content/%C3%ADndice-de-desigualdad-de-g%C3%A9nero>

## BRECHAS DE GÉNERO

“Es una medida estadística que muestra la distancia entre mujeres y hombres respecto a un mismo indicador. Se utiliza para reflejar la brecha existente entre los sexos respecto a oportunidades de acceso y control de los recursos económicos, sociales, culturales y políticos” (INMUJERES, 2007).

El trato desigual entre mujeres y hombres se puede identificar en múltiples espacios, como en el ejercicio del trabajo remunerado, en la ocupación de espacios en los puestos de toma de decisiones, en el acceso a educación.

“La igualdad de género parte del reconocimiento de que históricamente las mujeres han sido discriminadas y es necesario llevar a cabo acciones que eliminen la desigualdad histórica y acorten las brechas entre mujeres y hombres de manera que se sienten las bases para una efectiva igualdad de género, tomando en cuenta que la desigualdad que de facto padecen las mujeres puede agravarse en función de la edad, la raza, la pertenencia étnica, la orientación sexual, el nivel socioeconómico, entre otros” (ONU Mujeres, 2015).

El salario medio anual de una mujer es un

**22.17%**

más bajo que el de un hombre.

La tasa de empleo en mujeres es del

**44%**

mientras que la de los hombres es del

**55.7%**

Las mujeres invierten 26.5 horas en trabajo no remunerado, mientras que los hombres solo dedican 14 horas a estos trabajos.

La participación de las mujeres en cargos ejecutivos de los principales partidos políticos se cifra en un

**38%**

Y según datos de la ONU,

**90%**

de los jefes de Estado del mundo son hombres. (OXFAM).

## DISCRIMINACIÓN CONTRA LAS MUJERES

Es “toda distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga por objeto o resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio por la mujer, independientemente de su estado civil, sobre la base de la igualdad del hombre y la mujer, de los derechos humanos y las libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural y civil o en cualquier otra esfera” (CEDAW).

La discriminación contra las mujeres se manifiesta de distintas formas, lo que ocasiona que sus necesidades específicas no sean tomadas en cuenta, pues se les coloca únicamente a partir de la mirada masculina.



**DISCRIMINACIÓN DIRECTA**



**DISCRIMINACIÓN INDIRECTA**

- Cuando a las mujeres se les paga menos que a los hombres por un trabajo de igual valor.
- No les permiten participar en un cargo público.
- Las despiden por estar embarazadas.
- Las mujeres no pueden acceder a puestos de decisión porque implica mayor "compromiso" y no pueden cumplirlo porque son responsables de los cuidados de la familia y quehaceres domésticos.

Algunos habilitadores de la discriminación...

### SEXISMO

“Se refiere a todas aquellas prácticas y actitudes que promueven el trato diferenciado de las personas en razón de su sexo biológico, del cual se asumen características y comportamientos que se espera, las mujeres y los hombres, actúen cotidianamente”

(Punto género, INMUJERES)

### ANDROCENTRISMO

Consiste en “ver el mundo desde lo masculino, tomando al varón de la especie como parámetro o modelo de lo humano”

(Facio, 2006).

### PATRIARCADO

Es la base de la desigualdad de género, se refiere a “una forma tradicional de organización social que le confiere más importancia a los hombres o a lo que se considera masculino, que a las mujeres o a lo que se considera femenino” (ONU Mujeres, 2016).

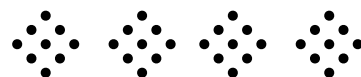
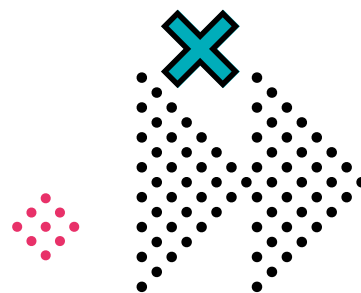
**LENGUAJE SEXISTA Y LENGUAJE INCLUYENTE**

En el lenguaje pueden identificarse desigualdades, se refuerzan estereotipos y roles. Es un reflejo de las concepciones culturales de las sociedades. No es que la lengua en sí sea sexista, más bien se hace de ella un uso sexista. No obstante, así como el lenguaje puede ser empleado para reproducir dinámicas desiguales y perpetuar nociones “naturales” respecto al comportamiento de hombres y mujeres, también puede emplearse para incluir a las mujeres y ser usado para comunicar ideas de forma distinta.

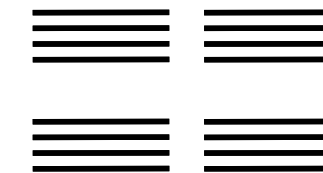
Una de las formas más comunes de hacer un uso sexista de la lengua es la generalización en masculino. Esto ocurre cuando las personas se refieren a un grupo en donde hay mujeres y hombres solo en masculino.

Como alternativa, puede hacerse uso de los siguientes recursos:

SUSTANTIVOS COLECTIVOS NO SEXUADOS	
Los derechos del hombre	Los derechos humanos
El mexicano	La ciudadanía mexicana
El hombre	La humanidad
Los niños	La niñez
Los niños “La lengua tiene un valor simbólico enorme, lo que se no se nombra no existe, y durante mucho tiempo, al hacer uso de un lenguaje androcéntrico y sexista, las mujeres no han existido y han sido discriminadas. Se nos ha enseñado que la única opción es ver el mundo con ojos masculinos, pero esta opción oculta los ojos femeninos” (CONAVIM, 2011).	



Además de la invisibilización de las mujeres con el uso del genérico masculino, hay expresiones que reproducen roles y estereotipos de género. Por ejemplo:



**“El último en llegar es vieja”**

**“Corres como niña”**

Asimismo, hay refranes que también se basan en estereotipos sexistas:

**“Mujer que sabe latín, ni encuentra marido, ni tiene buen fin”**

**“La mujer y el sartén, en la cocina se estén”**

**“Mujer al volante, peligro constante”**

**“Las mujeres como la escopeta, cargadas y atrás de la puerta”**

Ante este tipo de expresiones, lo más adecuado es cuestionar qué tipo de imagen sobre mujeres y hombres se está reforzando. A partir del idioma también se construyen las sociedades. De esta forma, cuestionar estos dichos es necesario para desmontar ideas sexistas.

## CAPÍTULO UNO

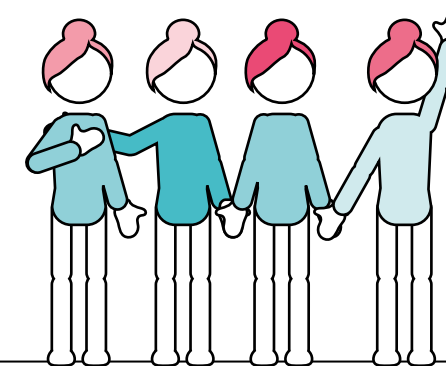
### LOS ROSTROS Y ESTRAGOS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

## LOS ROSTROS Y ESTRAGOS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

### VIOLENCIA BASADA EN EL GÉNERO

Es un término amplio que describe cualquier acto perjudicial perpetrado contra la voluntad de una persona y basado en diferencias (de género) sociales adscritas entre hombres y mujeres. Estos actos violentan sistemáticamente los derechos de las personas que se encuentran consagrados y protegidos por los instrumentos internacionales y nuestra Constitución.

La violencia que enfrentan las mujeres es por el hecho de ser mujeres y constituye una forma de discriminación por motivos de género (Recomendación 19 de la CEDAW), esta discriminación es una de las causas principales de dicha violencia, y la violencia es el mecanismo que perpetúa la discriminación (ONU, 2006).



### 7 DE CADA 10 MUJERES

han sufrido violencia de su pareja o expareja,  
o de otra persona, en su casa, en su familia,  
en la escuela, el trabajo o en la calle

Fuente: ENDIREH 2016.

La **violencia contra las mujeres (VCM)** es cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público (LGAMVLV).

La VCM no se manifiesta de una sola forma ni en un solo espacio o ámbito de la vida de mujeres y niñas. Por ello, organismos internacionales, países y Estados han buscado distintas definiciones de los tipos de manifestaciones que se dan y de los espacios en los que se refleja la violencia de género. La intención es que en los conceptos se puedan reconocer las violencias que viven mujeres y niñas en su vida cotidiana.

### ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE VIOLENCIA? ¿CÓMO PUEDES IDENTIFICARLAS?

**FÍSICA** Te ha lesionado o dañado utilizando la fuerza física o con algún objeto o arma.

**PSICOLÓGICA** Te ha insultado, humillado, te ceba constantemente, te compara con otras mujeres, te rechaza o te amenaza.

**SEXUAL** Toca tu cuerpo sin tu consentimiento, te obliga a tener relaciones sexuales, te ha forzado a tocar su cuerpo sin que tú quieras hacerlo.

**ECONÓMICA** Controla o te quita el dinero que obtienes por tu trabajo, no permite que trabajes, controla los ahorros de ambos.

**PATRIMONIAL** No se preocupa por la manutención de sus hijos e hijas, se adueña de tus bienes, por ejemplo, algo que tú hayas heredado o destruye tus pertenencias.

### ¿DÓNDE OCURRE LA VIOLENCIA?

#### EN TU FAMILIA

Cuando el agresor es de tu familia (cercana o política), tuvo algún parentesco contigo, si es tu pareja, sin importar si están casados o si viven en unión libre, si ya no están juntos o si están divorciados.

## EN TU TRABAJO

Cuando el agresor pertenece al lugar donde trabajas, no importa la relación jerárquica (puede ser tu jefe o algún compañero). Algunas de las situaciones más comunes son negarse a contratarte o despedirte porque eres mujer o por estar embarazada; si te pagan menos por hacer el mismo trabajo que tus compañeros; te amenazan o descalifican tu trabajo.

## EN TU ESCUELA

Cuando enfrentas violencia por parte de algún profesor o compañero de clase. Algunas de las situaciones más comunes son que te impidan participar en las actividades escolares, burlas, exclusión, intimidación; todas estas conductas afectan tu rendimiento escolar.

## EN LA CALLE

La ejercen mayoritariamente personas desconocidas, sin embargo, también puede realizarla algún conocido. Se comete en espacios públicos (calle, transporte). Impide que salgas en ciertos horarios a lugares y en transportes determinados por miedo a que tu integridad física esté en peligro.

**Violencia feminicida** es la forma extrema de violencia de género contra las mujeres, producto de la violación de sus derechos humanos, en los ámbitos público y privado, conformada por el conjunto de conductas misóginas que pueden conllevar impunidad social y del Estado y puede culminar en homicidio y otras formas de muerte violenta de mujeres.

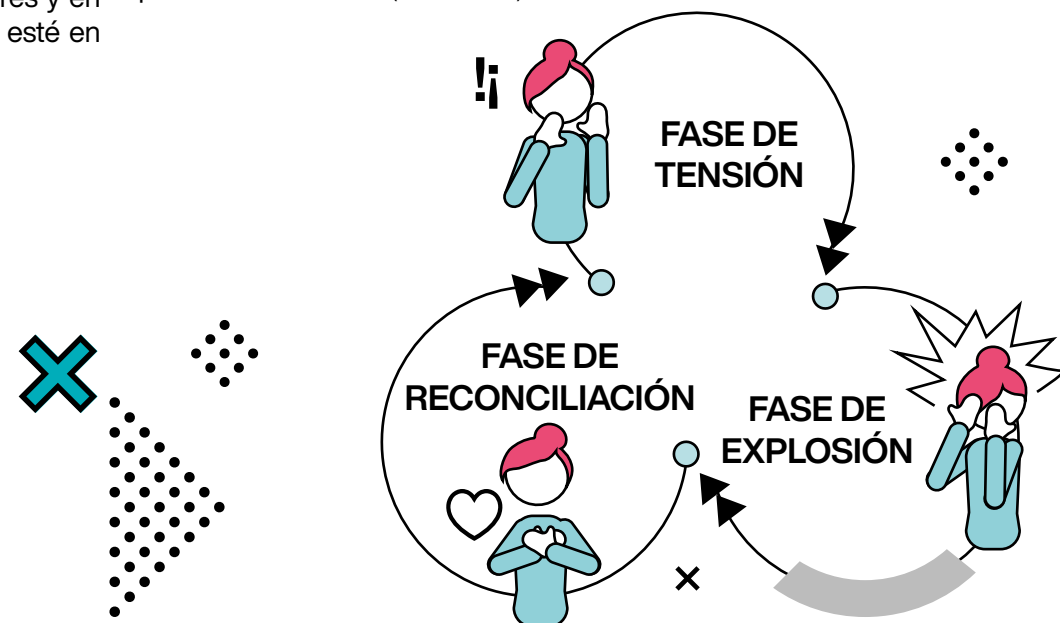
## EN LAS INSTITUCIONES

Cometida por las y los servidores públicos que no te ayudan a sentirte segura, escuchada y apoyada e impiden u obstaculizan el ejercicio de tus derechos. Por ejemplo, si se niegan a recibir tu denuncia, te juzgan o dudan de tu palabra.

Es importante saber que estas clasificaciones permiten comprender mejor el fenómeno de la violencia y poner en conceptos la amplia gama de situaciones que viven las mujeres y niñas en el contexto mexicano. Sin embargo, las vivencias de las mujeres en estas situaciones son mucho más complejas y entrelazan distintos tipos de violencia.

## CICLO DE LA VIOLENCIA

Para poder explicar la dinámica de las mujeres que permanecen en relaciones de maltrato, en 1979, Lenore Walker habló por primera vez de la violencia como un ciclo que muestra un comportamiento repetitivo en el proceso de maltrato (Prieto, C. 2011).



Mientras trabajaba en un refugio para mujeres víctimas de violencia, observé que muchas de ellas describían un patrón muy parecido: Concluyeron que fueron aisladas y maltratadas en las primeras etapas de su relación, pero cuando ellas intentaban cambiar la situación, accediendo a las exigencias del agresor debido a sus fortalezas y autoestima debilitada, sólo lograban minimizar o aplazar las agresiones, pero nunca frenarlas, en virtud de que, pasado un tiempo, las agresiones regresaban incluso con mayor intensidad, poniendo en riesgo su vida.

Así, comprobé que se trataba de un fenómeno cíclico y lo denominé ciclo de la violencia. (Conavim, Amores Chidos).

## FASE DE TENSIÓN

- En esta fase se acumula la furia. Se trata del momento en que la víctima percibe al agresor a punto de estallar.
- Muestra hostilidad e irritabilidad.
- La víctima intenta calmarlo o no molestarlo. Sin embargo, la tensión sigue acumulándose.
- La víctima se siente culpable, se paraliza y no puede actuar ante la violencia que empieza a manifestarse (Conavim, s.f.).

## FASE DE EXPLOSIÓN

- Pese a los intentos de la víctima por disminuir la tensión, ocurre un episodio de violencia. Esta explosión surge por la pérdida de control del agresor, quien “castiga” a la víctima por no haber “cumplido” las expectativas. La violencia puede ser de distintos tipos: física, psicológica, sexual o más de una. Se trata de la fase más crítica. (SSP, 2012).
- Esta fase puede durar desde un momento hasta días. Después de la agresión violenta la víctima enfrenta múltiples emociones: miedo, dolor, tristeza. La persona agresora, por su parte, puede sentirse arrepentida, dando inicio a la tercera fase. (Conavim, s.f.).
- En este periodo también puede haber un alejamiento de la víctima, quien ante el episodio de violencia podrá buscar ayuda en su entorno

social o ante las instancias correspondientes. En este punto es donde será importante que se brinden opciones a las mujeres para salir de este ciclo de violencia.

## FASE DE RECONCILIACIÓN O “LUNA DE MIEL”

- La persona agresora se mostrará arrepentida al darse cuenta de la violencia que ejerció. Se mostrará cariñosa y amable. Buscará compensar a la víctima; que le perdone y que regrese si es que se alejó. “Demostrará” su arrepentimiento con acciones concretas, pero no duraderas. (SSP, 2012).
- La víctima creerá en el cambio y el arrepentimiento mostrado y percibirá que necesita ayuda. Así, es posible que en esta fase la víctima retire la denuncia, si es que la interpuso, o regrese al hogar que se comparte. Nuevamente se aísla de las personas que la apoyaron y confía en que la relación cambiará.

El ciclo de la violencia nos ayuda a entender cómo se produce y cómo se mantienen la pareja y la violencia a través de tres fases que se repiten cíclicamente una y otra vez. Comprenderlo es el primer paso para poder alejarse de relaciones violentas; el reconocer la violencia es fundamental para que las mujeres puedan llevar a cabo acciones para modificar estas situaciones a partir de sus recursos.

## MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

En la sociedad actual existe una idea de lo que significa hablar de amor. Así, se ha construido de manera colectiva una serie de ideas que corresponden a lo que “debe ser” una relación de pareja. Estas ideas son aprendidas desde la infancia a través de los cuentos, de los medios de comunicación, de las películas, de las canciones y demás.

No obstante, es necesario mirar con atención dichas nociones, pues pueden mostrarse de una forma positiva y en la realidad corresponder a



actitudes que violentan a las personas a través del control, chantaje, naturalización del conflicto, entre otros.

Respecto a las ideas y nociones del amor romántico, éstas pueden ser clasificadas en cuatro grupos:<sup>6</sup>

### GRUPO 1: EL AMOR TODO LO PUEDE

1. Falacia de cambio por amor, es decir, creer que las personas cambian por amor a partir de la premisa errónea de que “el amor todo lo puede”. Esta creencia errónea puede llevar a que se acepten y toleren comportamientos de la pareja claramente ofensivos desde el convencimiento de que los cambiará porque “te ama”.
2. Mito de la omnipotencia del amor, “dar por sentado” que es suficiente con el amor para superar todos los obstáculos que surjan en una relación. Su aceptación puede generar dificultades al usarse como excusa para no modificar determinados comportamientos o actitudes o mal interpretar conflictos de pareja (Bosch et al., 2007).
3. Normalización del conflicto: todo lo que suceda en las primeras fases de la relación (tenga la gravedad que tenga, y más allá de los normales momentos de desacuerdo, acercamiento de posturas y concesiones) es propio siempre del proceso de adaptación y forma parte del rodaje normal.
4. Creencia de que los polos opuestos se atraen y entienden mejor, relacionado con la normalización o minimización del conflicto se encuentra esta creencia popular. La realidad parece demostrar que cuantas más cosas se tienen en común, mejor se entienden las parejas.
5. Mito de la compatibilidad del amor y el maltrato: considerar que amar es compatible con dañar o agredir a partir de creencias del tipo: cariño y afecto son fuerzas que en ocasiones se descontrolan temporalmente e incluso no hay amor verdadero sin sufrimiento. Este tipo de creencias conducen a justificar el maltrato.
6. Creencia de que el amor “verdadero” lo perdona o aguanta todo, creencia que en frecuentes ocasiones da pie a la utilización de argumentos basados en el chantaje para manipular la voluntad de la pareja (víctima) imponiéndole sin consideración alguna los criterios propios: “si no me perdonas, es que no me amas de verdad”.

<sup>6</sup> Esta clasificación surge del proyecto “Sexismo y Violencia de Género en la juventud andaluza e Impacto de su exposición en menores” de Fundación Mujeres.

### GRUPO 2: EL AMOR VERDADERO PREDESTINADO

7. Mito de la “media naranja” o creencia de que elegimos a la pareja que de algún modo “tenemos” predestinada y que, en el fondo, es la única elección posible. Surge en la Grecia Clásica con el relato de Aristófanes sobre las almas gemelas y se va intensificando con los atributos del amor cortés y el romanticismo.
8. Mito de que la otra persona te completa, íntimamente relacionado con el anterior y entendido como la necesidad del amor de pareja para sentirse completo o completa en la vida.
9. Razonamiento emocional, es una distorsión cognitiva que guarda relación con la idea de que cuando una persona está enamorada de otra es porque ha sido activada por esa persona una “química especial” que produce tal “enamoramiento” y está dirigida hacia ella en concreto, haciéndola “nuestra alma gemela”.
10. Creencia de que solo hay un amor “verdadero” en la vida; es decir, creer que “solo se quiere de verdad una vez y, si se deja pasar nunca más se volverá a encontrar”.
11. Mito de la perdurabilidad, pasión eterna o equivalencia que defiende que el amor romántico y pasional de los primeros meses de una relación puede y debe perdurar tras años de convivencia; y el sentimiento de amor y el enamoramiento pasional son “equivalentes”.

### GRUPO 3: EL AMOR ES LO MÁS IMPORTANTE Y REQUIERE ENTREGA TOTAL

12. Falacia del emparejamiento, conversión del amor de pareja en el centro y la referencia de la existencia personal, relegando todo lo demás en la vida, y entendiendo que solo se puede ser feliz en la vida si se tiene pareja.
13. Atribución de la capacidad de dar felicidad al otro u otra, es decir, la capacidad de dar felicidad se le atribuye por completo a la pareja.
14. Falacia de la entrega total, idea de “fusión con el otro”, olvido de la propia vida, dependencia de la otra persona y adaptación a ella, postergando y sacrificando lo propio sin esperar reciprocidad ni gratitud.
15. Creencia de entender el amor como despersonalización: entender que el amor es un proceso de despersonalización que implica sacrificar el yo para identificarse con el otro u otra, olvidando la identidad y vida propia.
16. Creencia de que si se ama debe renunciarse a la intimidad, no pueden existir secretos y la pareja debe saber todo sobre la otra parte.

#### GRUPO 4: EL AMOR ES POSESIÓN Y EXCLUSIVIDAD

17. Mito del matrimonio: creencia de que el amor romántico y pasional debe conducir a la unión estable. Idea de fines del siglo XIX y principios del XX que une por primera vez los conceptos de amor romántico, matrimonio y sexualidad, dejando de ser el matrimonio concertado para ser por amor (Bosch et al. 2007).
18. Mito de los celos o creencia de que los celos son una muestra de amor, incluso el requisito indispensable de un verdadero amor, estrechamente ligada a la concepción del amor como posesión y desequilibrio de poder en las relaciones de pareja.
19. Mito sexista de la fidelidad y de la exclusividad, con diferentes juicios para hombres y mujeres.

#### MITOS DE LA VIOLENCIA

Al igual que en el caso de los mitos del amor romántico, hablar de un mito remite a una creencia que “altera las verdaderas cualidades de una persona o de una cosa” (RAE). De ahí que se emplee esta palabra para abordar algunas opiniones respecto al amor en la sociedad actual. Algunos de estos mitos se reproducen a continuación, se da su explicación a partir de información comprobada y veraz.

MITO:	REALIDAD:
"Pequeñas faltas de respeto, como un grito, una mala palabra o ignorar a una persona, no es violencia."	Algunos de estos pequeños actos parecen cotidianos y hasta “normales”, en realidad tienden a hacerse más frecuentes, al punto de ser insoportables para quien los sufre y tienen consecuencias graves para la salud psicológica de las víctimas.
La violencia basada en el género ocurre solamente entre las mujeres pobres y marginadas.	Algunos estudios sugieren que las mujeres que viven en la pobreza tienen más posibilidades de experimentar violencia que las mujeres de un nivel superior; sin embargo, los mismos estudios muestran que la violencia contra las mujeres ocurre en cualquier nivel socioeconómico, educativo y racial.
Se nace violento, es cuestión de carácter y no se puede modificar esa conducta.	Decir que es cuestión de mal carácter es disculpar la responsabilidad de la conducta violenta al agresor; cada persona puede elegir ser o no ser violenta, sin importar su carácter.

MITO:	REALIDAD:
Los hombres no pueden evitarlo. La violencia es sencillamente parte de su propia naturaleza.	La violencia masculina se perpetúa a través de un modelo de masculinidad que la permite y alienta. Además, en el caso de la violencia entre las parejas, es importante señalar que, por lo general, los hombres son capaces de controlar su conducta violenta en ciertos lugares (como en el trabajo), mientras que actúan de forma violenta en otros (como en la casa). A pesar de la existencia generalizada de la violencia contra las mujeres, algunos estudios antropológicos han documentado la existencia de sociedades donde la violencia en la pareja prácticamente no existe.
Las mujeres que sufren violencia sexual o doméstica provocan el abuso gracias a sus conductas inapropiadas.	En muchas sociedades existe la creencia generalizada de que las esposas merecen ser golpeadas por sus esposos. En otros casos, las personas quieren creer que el agresor tenía motivos justificados para usar la violencia y que la víctima es culpable, para así negar que se ha cometido un delito. Este es el caso cuando se sugiere que una mujer que es violada se lo merece por su forma de vestir o de actuar.
Es mejor respetar la intimidad de la familia y no denunciar los actos violentos que se sufren, pues “los trapos sucios se lavan en casa”.	Se trata de un problema social y no privado. El no reconocer o denunciar los hechos provoca que la violencia en la familia se perpetúe y se reproduzca.
La mayoría de los abusos sexuales son cometidos por extraños.	Los estudios muestran de forma consistente que un alto porcentaje de mujeres fueron abusadas sexualmente en la infancia y adolescencia por personas que conocían; por lo general, los perpetradores son aquellos en los que ellas confían y a quienes aman. En México, los abusos sexuales contra niños y niñas son perpetrados principalmente por familiares tan cercanos como padres, padrastros, tíos, primos y abuelos.
La violencia en la familia es provocada por el alcohol y las drogas.	Lo cierto es que muchos golpeadores no abusan de las drogas o el alcohol, y muchos abusadores de drogas y/o alcohol no son violentos. El alcohol y las drogas desinhiben a las personas, lo que, sumado a costumbres y conductas violentas para resolver problemas, aumentan la gravedad y la frecuencia de la violencia.
Los hombres no sufren abuso sexual infantil.	Aunque los niños parecen ser víctimas menos frecuentes de abuso sexual, la realidad es que muchos nunca lo comentan, especialmente porque los perpetradores suelen ser personas conocidas por las víctimas, como amigos de la familia, conocidos, vecinos o alguna autoridad.

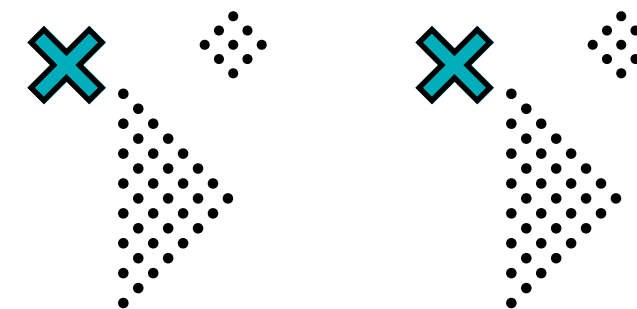


MITO:	REALIDAD:
La violencia familiar es un problema de las familias pobres.	La violencia familiar puede producirse en todas las clases sociales, sin distinciones raciales, económicas, educativas o religiosas. Sin embargo, en situaciones de pobreza, esta violencia parece presentarse más frecuentemente, aunque la realidad es que la pobreza no es el factor principal que ocasione la violencia, pues más bien parece jugar un papel detonador o amplificador de diversas problemáticas.
Las mujeres abusan de los hombres tan a menudo como los hombres abusan de ellas.	Aunque los niños y hombres tienen más posibilidades de ser victimizados por un extraño o conocido, las investigaciones han hallado que las mujeres tienen más posibilidades que los hombres de ser victimizadas por un miembro de la familia o por la pareja. En el caso del abuso sexual infantil, los estudios muestran de forma consistente que la gran mayoría de los perpetradores son hombres, sea la víctima niño o niña. La violencia doméstica es, ante todo, un crimen en contra de las mujeres cometido por sus parejas masculinas. Además, las agresiones perpetradas por hombres tienden a ser más graves y dañinas que las perpetradas por mujeres.  Como indica Heise, “el hecho de que las mujeres por lo general dependan emocional y económicamente de aquellos que abusan de ellas, tiene profundas implicaciones en la forma en que las mujeres experimentan la violencia y en cuál es la mejor forma de intervenir”.
La violencia está de moda, ser violento te da prestigio: “Los hombres que saben pelear, son más hombres”.	El hombre que se desarrolla y crece en una cultura patriarcal, como la nuestra, construye su identidad a partir de los modelos de la masculinidad. Esto implica la reproducción de conductas violentas para demostrar que son “hombres”.
A las mujeres debe gustarles la violencia, si no, abandonarían las relaciones donde hay abuso.	Por lo general, las mujeres en situaciones de violencia tratan muchas veces de conseguir ayuda y de abandonar una relación violenta. Sin embargo, existen numerosas barreras que pueden impedirle a una mujer que se vaya (la dependencia económica, la presión de la sociedad y de la familia para mantener la relación, la falta de opciones a dónde ir y el temor al intentar dejar la relación) y muchas están prácticamente “entramadas” psicológicamente, lo que les impide mirar sus opciones objetivamente.
Por naturaleza, los hombres son más violentos que las mujeres.	Los roles sociales dan permiso a los hombres para usar la violencia, de controlar y someter a los más débiles, como parte de su identidad masculina. Pero no es que sean más violentos por naturaleza.

MITO:	REALIDAD:
Una mujer estará finalmente a salvo cuando abandone la relación.	Con frecuencia, la violencia sigue y puede incluso incrementarse inmediatamente después de la separación. De hecho, el riesgo que corre una mujer de ser asesinada es mayor.
“Si me busca a cada momento para saber qué hago y dónde estoy, es porque verdaderamente me quiere”.	Las personas controladoras no necesariamente aman más que otras personas; la necesidad de control puede ser una señal de alarma, pues se asocia con el ejercicio de la violencia. De hecho, la violencia contra la pareja incluye a los comportamientos controladores entre sus manifestaciones más características.
“A menudo discutimos tan fuerte que llegamos a aventarnos cosas, porque los dos somos de carácter fuerte y porque nos amamos”.	A menudo se niega o se quita importancia a la violencia, y se interpreta como simples aspectos de una relación conflictiva o apasionada entre dos personas de carácter, cuando en realidad son actos violentos entre la pareja.
“Si me jaló del brazo y me gritó, es porque tuvo un mal día y estaba enojado, pero ya me pidió perdón y no volverá a pasar”.	La violencia de pareja se incrementa con el tiempo, independientemente de que la persona violenta se arrepienta, pues es parte de un ciclo que solo se puede romper pidiendo ayuda externa.
La violencia doméstica cesa, cuando la mujer queda embarazada.	Aunque los estudios son poco concluyentes respecto a si la violencia tiende a empezar o incrementar durante el embarazo, las investigaciones han demostrado que la violencia no cesa obligatoriamente cuando una mujer queda embarazada. A nivel mundial, una de cada cuatro mujeres es abusada física o sexualmente durante el embarazo, por lo general por su pareja. De hecho, las investigaciones sugieren que ciertos tipos de violencia, como la emocional, pueden ser más comunes durante el embarazo.

Fuente: Secretaría de Salud (2005: 16).

Reproducir estos mitos tiene como consecuencias la normalización de la violencia, su negación y, por lo tanto, que continúe ocurriendo.



## CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

La violencia de género deja consecuencias que van más allá de los resultados inmediatos a la agresión. Dentro de las consecuencias que deja la violencia de género en las víctimas puede encontrarse: baja autoestima, aislamiento, miedo, inseguridad, depresión, vergüenza, culpa y codependencia. La violencia contra las mujeres no solo las lesiona de manera física.

## SÍNDROME DE LA MUJER MALTRATADA

En 1979, Lenore Walker identificó que las mujeres en situaciones de violencia desarrollan “una serie de habilidades para enfrentar la situación que viven a través de hechos no conscientes como minimizar el dolor y distorsionar, negar o justificar la realidad” (Olamendi, 2012), que se conoce como Síndrome de la Mujer Maltratada.

Algunas características de este padecimiento incluyen:

- Pérdida de control: consiste en la convicción de la mujer de que la solución a las agresiones le son ajenas; se torna pasiva y espera las directrices de terceras personas.
- Baja respuesta conductual: la mujer decide no buscar más estrategias para evitar las agresiones y su respuesta ante los estímulos externos es pasiva. Su aparente indiferencia le permite auto exigirse y culpase menos por las agresiones que sufre, pero también limita su capacidad de oponerse a estas.
- Identificación con el agresor: la víctima cree merecer las agresiones e incluso justifica la conducta del agresor ante críticas externas (Instituto de la Mujer Oaxaqueña, 2009).

Otras consecuencias de la vivencia de violencia en las mujeres incluyen sentimientos depresivos, enojo, rencor, baja autoestima y culpa. De igual forma, pueden presentarse enfermedades, disfunciones sexuales, conductas adictivas y dificultades en otras relaciones personales.

## SÍNDROME DE INDEFENSIÓN APRENDIDA

Es otra de las consecuencias de la violencia, permite darle una explicación al hecho de que las mujeres continúen en situaciones violentas. Este fenómeno fue estudiado en 1967 por Martin Seligman, y busca entender la incapacidad de reacción de las personas frente a situaciones dolorosas.

Este autor mencionó que, generalmente, las mujeres afectadas por la violencia son incapaces de ayudarse a sí mismas. Esto es consecuencia del desgaste psicológico que provocan la continua exposición a la violencia y el desprecio (Álvarez).

Por esta razón, las redes de apoyo y el respaldo que pueda brindarse es fundamental para que las mujeres logren salir de situaciones violentas. La identificación de las conductas nocivas es un primer paso. Sin embargo, comprender la posibilidad de que haya un cambio en la situación es necesario para que se tomen acciones que alejen a la víctima del contexto de agresiones.

## SÍNDROME DE ESTOCOLMO

También definido como Síndrome de Adaptación Paradójica a la Violencia Doméstica, es un vínculo que puede generarse entre la víctima y el agresor. Surge en situaciones de abuso de las mujeres por parte de sus parejas habiendo un vínculo afectivo. Se basa en la idea de que la víctima niega las agresiones de la otra parte manteniendo la relación afectiva dependiente (Olamendi, 2016).

## ATRAPAMIENTO Y RECUPERACIÓN

En 1989, Karen Landenburger, investigadora estadounidense, buscó entender el proceso de las mujeres en situaciones de violencia de pareja. A partir de sus investigaciones identificó cuatro etapas en las que puede sistematizarse el proceso de estar atrapada en una relación y posteriormente recuperarse (Elósegui, M., Glez. M.T., Gaudó, C., 2002):

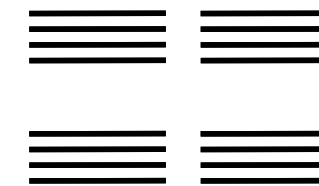
En 1989, Karen Landenburger, investigadora estadounidense, buscó entender el proceso de las mujeres en situaciones de violencia de pareja. A partir de sus investigaciones identificó cuatro etapas en las que puede sistematizarse el proceso de estar atrapada en una relación y posteriormente recuperarse (Elósegui, M., Glez. M.T., Gaudó, C., 2002):

**ENTREGA:** cuando la mujer busca una relación positiva y significativa. Ella proyecta en su compañero las cualidades que quisiera que tuviera. Si él la maltrata, ella tiende a justificar sus actos y a creer que terminará el abuso cuando logre satisfacerlo.

**AGUANTE:** la mujer se resigna ante la violencia y tiende a minimizar el abuso, modificando su propio comportamiento en un intento por controlar la situación.

**DESENGANCHE:** cuando la mujer empieza a identificarse como una mujer maltratada. Es en este momento cuando puede iniciar la búsqueda de ayuda.

**RECUPERACIÓN:** el trauma de la mujer no termina al salir de la relación, normalmente pasa por un periodo de luto por la pérdida de la relación y una búsqueda de sentido a la vida.



## CAPÍTULO DOS

### DERECHOS HUMANOS Y MARCO LEGAL

## DERECHOS HUMANOS Y MARCO LEGAL

### DERECHOS HUMANOS

Corresponden a garantías jurídicas universales que buscan proteger a los individuos y a los grupos contra omisiones y acciones que interfieren con las libertades y derechos fundamentales, en definitiva, con la dignidad humana.

Son reconocidos a nivel internacional por primera vez a través de la Declaración Universal de los Derechos Humanos emitida por la Organización de las Naciones Unidas en 1948. Se rigen por cuatro principios:

### UNIVERSALIDAD

Se refiere a que todas las personas son titulares de derechos humanos. Esto es un fundamento para hablar de la no discriminación y de la igualdad de las personas. Con el objetivo de alcanzar la igualdad ha sido necesario puntualizar las necesidades particulares de algunos grupos poblacionales que han enfrentado desigualdades históricas y que colocan a las personas en situaciones de vulnerabilidad.

### INTERDEPENDENCIA

Consiste en que cada uno de los derechos humanos se encuentran ligados unos a otros, de tal manera que el reconocimiento de uno de ellos, así como su ejercicio, implica necesariamente que se respeten y protejan los múltiples derechos que se encuentran vinculados (CNDH, s.f.).

### INDIVISIBILIDAD

Los derechos humanos no pueden ser fragmentados, pues en conjunto conforman un todo. Por lo tanto, es necesario que sean respetados y ejercidos de manera plena todos y cada uno de ellos. Es necesario que sean protegidos y respetados en su totalidad.

### PROGRESIVIDAD

Constituye una obligación del Estado asegurar el progreso en el desarrollo constructivo de los derechos humanos, al mismo tiempo, implica una prohibición para el Estado cualquier retroceso en los derechos. El Estado debe proveer las condiciones óptimas de disfrute de los derechos y no disminuir ese nivel logrado (CNDH, s.f.).

### DERECHOS HUMANOS DE LAS MUJERES<sup>8</sup>

Durante el primer año de vida de las Naciones Unidas, el Consejo Económico y Social fundó la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer como el principal organismo internacional para la creación de políticas dedicadas exclusivamente a promover la igualdad de género y el empoderamiento de la mujer.

Gracias a que el movimiento feminista internacional comenzó a ganar fuerza durante los años setentas, se comenzó a visibilizar la exigencia de las mujeres al ejercicio pleno de sus derechos, los cuales se pueden constatar por el impulso de diferentes compromisos internacionales:

<sup>7</sup> Puede consultarse en: Naciones Unidas, s.f. La Declaración Universal de Derechos Humanos. En: <https://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/>.

<sup>8</sup> Información Igualdad de Género, en: <https://www.un.org/es/sections/issues-depth/gender-equality/index.html>.



Fuente: Elaboración propia basado en Igualdad de Género, UN.<sup>9</sup>

<sup>9</sup> En: <https://www.un.org/es/sections/issues-depth/gender-equality/index.html>

En 1979, la Asamblea General aprobó la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW), primer tratado de derechos humanos que ratifica los derechos reproductivos de las mujeres, en sus 30 artículos define explícitamente la discriminación contra las mujeres y establece una hoja de ruta de acción nacional para poner fin a tal forma de discriminación.

Define la discriminación directa e indirecta contra las mujeres y niñas, tanto en el ámbito público como en el privado.	Establece el concepto de igualdad formal, o en la ley, y el de igualdad sustantiva, o de resultados, entre mujeres y hombres.
Compromete a los Estados a respetar, proteger, promover y garantizar los derechos de las mujeres, y a que adopten medidas concretas.	Promueve “medidas especiales de carácter temporal”, conocidas como acciones afirmativas, para acelerar el ritmo hacia la igualdad sustantiva entre mujeres y hombres.
Fortalece el concepto de indivisibilidad de los derechos humanos, al consagrar derechos civiles y políticos, así como económicos, sociales y culturales para las mujeres y las niñas.	

A nivel regional, la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, también conocida como Convención de Belém do Pará, es el principal instrumento. Fue adoptada en 1994 y los principales logros de esta Convención son:

Establece por primera vez el derecho de las mujeres a vivir una vida libre de violencia.	Reconoce tres ámbitos de violencia: privada, pública y perpetrada o tolerada por el Estado.
En cuanto a tipos de violencia se habla de violencia física, sexual y psicológica.	Establece obligaciones para los Estados Parte para garantizar a las mujeres el derecho a una vida libre de violencia.
Establece que el derecho de toda mujer a una vida libre de violencia incluye, entre otros: el derecho de la mujer a ser libre de toda forma de discriminación y el derecho de la mujer a ser valorada y educada libre de patrones estereotipados de comportamiento y prácticas sociales y culturales basadas en conceptos de inferioridad o subordinación.	

Actualmente, los compromisos se centran en el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en los cuales las mujeres desarrollan un papel esencial. En particular, el Objetivo 5 busca «lograr la igualdad de género y empoderar a todas las mujeres y las niñas».

### EN NUESTRO PAÍS...

En México, la ley más representativa para la prevención y erradicación de la violencia contra las mujeres es la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, la cual implicó una gran cantidad de tiempo y esfuerzo y fue resultado del trabajo colectivo de grupos feministas, la academia, organizaciones civiles, legisladoras y gobierno. Este gran proyecto —que se materializó en 2007, y que hoy se conoce como la Ley General de Acceso— dejó clara la necesidad de una ley enfocada en el combate contra la violencia hacia las mujeres (LGAMAVLV).

La creación de esta Ley también trae al ámbito nacional elementos de los tratados firmados por el país para la prevención y erradicación de la violencia contra las mujeres. Sus aspectos fundamentales son los siguientes:

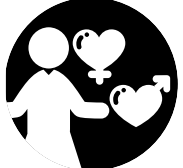

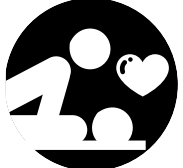







Define la violencia y describe sus manifestaciones: psicológica, física, patrimonial, económica y sexual.	Ubica los ámbitos de ocurrencia: familiar, laboral, docente, en la comunidad, institucional.
Establece órdenes de protección, definidas como actos de protección y de urgente aplicación para el interés superior de la víctima.	Crea el mecanismo Alerta de Violencia de Género para enfrentar y erradicar la violencia feminicida en un territorio.
Define la violencia feminicida como la forma extrema de la violencia de género contra las mujeres, producto de la violación de sus derechos humanos, en los ámbitos público y privado.	Establece el derecho de las mujeres a acceder a refugios.

### DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Son derechos humanos que buscan que las personas vivan de manera libre e informada su vida sexual: “incluyen el derecho de todas las personas, libre de coerción, discriminación y violencia, a: el nivel más alto posible de salud en relación a la sexualidad, incluido el acceso a servicios asistenciales de salud sexual y reproductiva; buscar, recibir e impartir información sobre la sexualidad; educación sexual; respeto por la integridad física; elegir pareja; decidir tener una vida sexual activa o no; relaciones sexuales consentidas; matrimonio consentido; optar por tener hijas/os o no, y cuándo; y procurar una vida sexual segura y placentera” (ONU-DH, 2014).







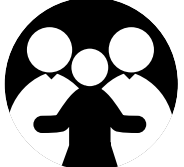


Los **derechos sexuales** protegen los derechos de todas las personas a satisfacer y expresar su sexualidad y a disfrutar de la salud sexual con el debido respeto por los derechos de los demás y en un marco de protección contra la discriminación (OMS, 2002).

## DERECHOS SEXUALES<sup>10</sup>

Derecho a fortalecer la autonomía y la autoestima en el ejercicio de la sexualidad			Derecho a decidir libre y autónomamente cuándo y con quién se inicia la vida sexual
Derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera			Derecho a decidir sobre la unión con otras personas
Derecho a elegir las parejas sexuales			Derecho a vivir y expresar libremente la orientación sexual e identidad de género
Derecho a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia			Derecho a la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados
Derecho a tener relaciones sexuales consensuadas			Derecho a recibir información y al acceso a servicios de salud de calidad sobre todas las dimensiones de la sexualidad, sin ningún tipo de discriminación

<sup>10</sup> Cuadro retomado de UNFPA Colombia (s.f.). En: [https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/INFOGRAFIA\\_DSR\\_WEB.pdf](https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/INFOGRAFIA_DSR_WEB.pdf).

## DERECHOS REPRODUCTIVOS<sup>11</sup>

Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción, ni violencia			Derecho a una educación integral para la sexualidad a lo largo de la vida
Derecho a decidir libremente si se desea o no tener hijas o hijos			Derecho a acceder a métodos de anticoncepción modernos, incluida la anticoncepción de emergencia
Derecho a decidir sobre el número de hijas o hijos que se desean y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro			Derecho al acceso a los servicios integrales de salud y atención médica para garantizar la maternidad segura
Derecho a decidir sobre el tipo de familia que se quiere formar			Derecho a acceder a los beneficios de los avances científicos en la salud sexual y reproductiva
Derecho a ejercer la maternidad con un trato equitativo en la familia, espacios de educación y trabajo			

<sup>11</sup> Cuadro retomado de UNFPA Colombia (s.f.). en: [https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/INFOGRAFIA\\_DSR\\_WEB.pdf](https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/INFOGRAFIA_DSR_WEB.pdf).

Los **derechos reproductivos** se basan fundamentalmente en “el derecho básico de todas las parejas y personas a decidir libre y responsablemente el número, espaciamiento y sincronización de sus hijos y a disponer de la información y los medios para hacerlo y del derecho de obtener el nivel

más alto posible de salud sexual y reproductiva. También incluye su derecho a tomar decisiones en relación a la reproducción sin discriminación, coerción y violencia, como se expresa en documentos sobre derechos humanos” (OMS, 2002):



Para poder comprender el alcance que tienen los derechos sexuales y reproductivos es necesario entender lo que implica la sexualidad. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud:

"La **sexualidad** es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales" (OMS, 2006).

Por lo tanto, hablar de derechos sexuales y reproductivos implica de inicio ampliar la mirada en torno a la sexualidad de las personas. No es posible reducirla al acto sexual y a la reproducción. Para abordar el tema de la sexualidad es importante considerar desde el principio la diversidad de formas en que las personas expresan este ámbito de sus vidas.

## DIVERSIDAD SEXUAL

Implica la expresión múltiple de la sexualidad de las personas. Se refiere a reconocer a las personas que no se identifican con las normas heterosexuales y de identidad de género.

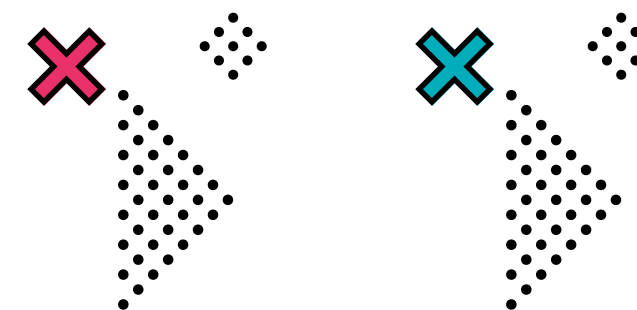
"La diversidad sexual hace referencia a todas las posibilidades que tienen las personas de asumir, expresar y vivir la sexualidad, así como de asumir expresiones, preferencias u orientaciones, identidades sexuales y de género —distintas en cada cultura y persona. Es el reconocimiento de que todos los cuerpos, todas las sensaciones y todos los deseos tienen derecho a existir y manifestarse sin más límites que el respeto a los derechos de las otras personas" (CONAPRED, 2012).

La **identidad de género** por su parte se refiere a la vivencia de cada persona, a su sentir, la cual puede o no corresponder al sexo asignado en su nacimiento. Se puede manifestar a partir de la vestimenta o el modo de hablar, entre otras manifestaciones (CONAPRED, 2012). En lo referente a la orientación sexual, ésta da cuenta de las atracciones emocionales, románticas y/o sexuales de las personas. A partir de lo anterior, es importante identificar las siguientes orientaciones sexuales:

<p><b>LESBIANA:</b> una mujer que siente atracción emocional, romántica y sexual hacia otra mujer (CNDH, 2018).</p>	<p><b>GAY:</b> Un hombre o una mujer que se siente atraído emocional, romántica y sexualmente hacia otra persona del mismo género; algunas personas solo utilizan el término en referencia a los hombres gay. Es preferible usar la palabra "gay" en vez de "homosexual", palabra que tiene referencias clínicas y que algunas personas encuentran ofensivas (CNDH, 2018).</p>
<p><b>BISEXUALIDAD:</b> Capacidad de sentir atracción erótica afectiva por personas de un género diferente al suyo tanto como de su mismo género, así como la capacidad de mantener relaciones íntimas y sexuales con ellas. Esto no implica que sea con la misma intensidad, al mismo tiempo, de la misma forma, ni que sienta atracción por todas las personas de su mismo género o del otro (CONAPRED, 2016).</p>	<p><b>ASEXUALIDAD:</b> se caracteriza por falta de atracción persistente hacia cualquier género. Se cree que por lo menos un 1% de la población es asexual (CNDH, 2018).</p>

Por otro lado, la identidad de género puede expresarse de múltiples formas, entre las cuales están:

<p><b>TRANS:</b> Se trata de un término paraguas que abarca a diferentes identidades y expresiones de género/s. En general, se aplica a las personas cuya identidad de género no coincide con la asignada al momento del nacimiento. Es decir, a aquellas personas que hacen una transición de un género a otro/s. Algunas personas trans se identifican como hombres o mujeres, mientras que otras lo hacen con categorías de género no-binarias (PNUD, 2017).</p>	<p><b>TRAVESTI:</b> Las personas travestis, en términos generales, son aquellas que gustan de presentar de manera transitoria o duradera una apariencia opuesta a la del género que socialmente se asigna a su sexo de nacimiento, mediante la utilización de prendas de vestir, actitudes y comportamientos (CONAPRED, 2016).</p>
<p><b>TRANSGÉNERO:</b> Las personas transgénero se sienten y se conciben a sí mismas como pertenecientes al género opuesto al que social y culturalmente se asigna a su sexo de nacimiento, y quienes, por lo general, sólo optan por una reasignación hormonal —sin llegar a la intervención quirúrgica de los órganos pélvicos sexuales internos y externos— para adecuar su apariencia física y corporalidad a su realidad psíquica, espiritual y social (CONAPRED, 2016).</p>	<p><b>TRANSEXUAL:</b> Se refiere a las personas que se sienten y se conciben a sí mismas como pertenecientes al género y al sexo diferentes a los que social y culturalmente se les asigna en función de su sexo de nacimiento, y que pueden optar por una intervención médica —hormonal, quirúrgica o ambas— para adecuar su apariencia física y corporalidad a su realidad psíquica, espiritual y social (CONAPRED, 2016).</p>
<p><b>Queer:</b> El adjetivo queer significa "raro", "torcido", "extraño". El vocablo queer no existiría sin su contraparte straight, que significa "derecho", "recto", "heterosexual". Queer refleja la naturaleza subversiva y transgresora de una mujer masculina; de un hombre afeminado o con una sensibilidad contraria a la tipología dominante, etc. Lo queer refleja la transgresión a la heterosexualidad institucionalizada que constriñe el intentar escapar de su norma (CNDH, 2018).</p>	



## CONSENTIMIENTO

Los derechos sexuales y reproductivos deben ser ejercidos desde la libertad de las personas sobre sí mismas, sobre sus cuerpos, esto implica hablar del consentimiento, el cual desde una perspectiva tradicional significa una manifestación de voluntad, de permitir algo o condescender que se haga. No obstante, es preciso analizarlo más a fondo en el ámbito de la sexualidad.

Entonces, ¿qué elementos debe incluir el consentimiento? ONU Mujeres (2019) reconoce los siguientes puntos para hablar de consentimiento:

<b>CON CONVENCIMIENTO</b> El consentimiento nace de un sentimiento de motivación. En lugar de buscar un “no”, asegúrate de recibir un “sí” activo. Si tu pareja acepta, pero transmite preocupación o inseguridad, no hay consentimiento. Por ello, un “No”, “no lo sé” o un silencio no son sinónimos de consentimiento.
<b>DADO LIBREMENTE</b> El consentimiento se debe dar sin presiones. No es correcto engañar, forzar o amenazar a alguien para decir sí. Nadie puede dar su consentimiento si está inconsciente o en un estado mental alterado, por ejemplo, bajo los efectos del alcohol o las drogas.
<b>INFORMADO</b> Sólo puedes consentir si conoces todos los hechos. Por ejemplo, cuando una persona dice que va a utilizar protección durante la relación sexual, pero no lo hace, no hay sexo consensuado.  No puede haber consentimiento libre y pleno si alguna de las partes implicadas es menor de edad. Por lo tanto, el matrimonio infantil es un acto no consentido.
<b>ESPECÍFICO</b> El consentimiento contempla situaciones específicas. Tienes derecho a consentir una cosa y no otra. Puedes estar de acuerdo en besar o tocar un día y al día siguiente no. Lo que consientes es sólo decisión tuya y puede variar.
<b>REVERSIBLE</b> El consentimiento se puede retirar. Puedes cambiar de idea en cualquier momento. Y el consentimiento es importante incluso entre las parejas que ya han mantenido relaciones sexuales con anterioridad.





## CAPÍTULO TRES

### ALTERNATIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO Y LA PROMOCIÓN COMUNITARIA DE UNA CULTURA DE PAZ Y RESILIENTE

## ALTERNATIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO Y LA PROMOCIÓN COMUNITARIA DE UNA CULTURA DE PAZ Y RESILIENTE

### AUTOESTIMA

Un factor importante para el empoderamiento de las mujeres –desde una aproximación tradicional– se trata del aprecio o consideración de cada persona consigo misma. En el caso de las mujeres, sin embargo, es importante tomar en cuenta que han sido socializadas y formadas en contraposición a los varones, a quienes se les considera como el modelo de ser humano.

“La autoestima, como amor a sí misma y como amor propio, es el respeto a una misma, la capacidad de recabar para sí misma todo lo bueno, y de cuidar vitalmente el propio Yo en su integralidad corpóreo-subjetiva, como ser-en-el -mundo, como mujer-en-el-mundo con su territorialidad, su incidencia y su horizonte. Es decir, la autoestima tiene como definición una conciencia, una identidad de género y un sentido propio de la vida” (Lagarde, 2001).

Es una dimensión de identidad propia pero que se ve marcada por las condiciones sociales; en particular, aquellas expectativas de género. Debido a que a las mujeres se les pide ser “para otros”, su autoestima estará construida a partir de la mirada externa, más que de manera interna.

### EMPATÍA

Un componente importante de la autoestima es la empatía por una misma. Esto debido a que al buscar el valor individual y al vivir en una sociedad patriarcal es muy probable que no encajemos con la imagen que se busca. Por ello, es importante trabajar la valoración personal con parámetros distintos a los impuestos y fomentar la empatía no sólo con otras personas, sino, más bien iniciando de manera interna. De acuerdo con UNICEF (2013), la empatía es la “habilidad para escuchar, entender las necesidades y circunstancias del otro y expresar comprensión al respecto”.

Desarrollar empatía implica que la persona pueda situarse en el lugar de la otra, y de igual forma colocarse como objeto de la mirada de otras. Lo anterior solo puede lograrse si desde un inicio hay identificación con el colectivo.

### SORORIDAD

El vínculo de cada mujer con las mujeres es de gran importancia. Implica el reconocimiento de las dificultades que atraviesan las mujeres por su condición y al mismo tiempo valorar la individualidad de cada una, apreciar las particularidades y la diversidad.

“La sororidad es una solidaridad específica, la que se da entre las mujeres que por encima de sus diferencias y antagonismos se deciden por desterrar la misoginia y sumar esfuerzos, voluntades y capacidades, y pactan asociarse para potenciar su poderío y eliminar el patriarcalismo de sus vidas y del mundo. La sororidad es en sí misma un potencial y una fuerza política porque trastoca un pilar patriarcal: la prohibición de la alianza de las mujeres y permite enfrentar la enemistad genérica, que patriarcalmente estimula entre las mujeres la competencia, la descalificación y el daño” (Lagarde, 2012).

Solo con el reconocimiento de una misma en el colectivo es que, además, las mujeres serán capaces de hacer demandas por sus derechos o de llevar a cabo acciones desde lo colectivo a partir de la conciencia de género.

## REDES DE APOYO

Un elemento fundamental para la prevención de la violencia de género, o para que las mujeres logren salir de relaciones violentas, son los vínculos sociales, pueden ser familiares, de amistades, de personas en la comunidad, entre otros.

“Las redes genealógicas de apoyos entre mujeres se han dado sobre todo entre parientas, compañeras y amigas. Se remontan a varias generaciones de parientas y también a mujeres y movimientos del pasado reivindicativos de la causa de las mujeres. Las mujeres no habrían sobrevivido en condiciones de opresión si no hubiesen contado con esos apoyos vitales. Del impacto positivo de dichas experiencias surge la visión política de extender las bondades de esas influencias a todas las relaciones. ¿Qué sería de las mujeres sin nuestras madres, hijas, abuelas, sin nuestras parientas? ¿Qué sería de nosotras sin nuestras compañeras y nuestras amigas? ¿Qué sería de nosotras sin nuestras ancestras?” (Lagarde, 2012).

## TOMA DE DECISIONES Y PROYECTO DE VIDA

La tradicional construcción social de las mujeres las coloca como personas que estructuran sus vidas a partir de otras. De ahí que sea importante hablar de toma de decisiones de manera individual y de construcción de un proyecto de vida que considere la dimensión individual y asociada con metas personales.

En el caso de las mujeres, el ámbito laboral y personal pueden confundirse fácilmente debido a que las mujeres son asociadas de forma tradicional al espacio de lo privado, ya sea al trabajo de cuidados o de mantenimiento de los hogares. Por ello, tomar decisiones a partir de las expectativas pro-

pias es importante y necesario para fomentar la autonomía de las mujeres y el fortalecimiento de su autoestima y crecimiento individual.

Así, la construcción de un proyecto de vida conlleva identificar las múltiples áreas en donde cada persona se desarrolla. Sin embargo, es importante colocar a la persona en el centro y asignar un espacio, en especial, para las metas personales e individuales desde las posibilidades personales y desde la comprensión personal y empatía.

## ASERTIVIDAD

Es definida como “la capacidad para expresar necesidades, intereses, posiciones, derechos e ideas propias, de manera clara y enfática, evitando herir a los demás o ir en detrimento de las relaciones interpersonales” (UNICEF, 2013).

La comunicación asertiva implica expresar de manera clara y directa lo que sentimos o pensamos, defender nuestros intereses e ideas sin atacar a las otras personas. Se trata de defender nuestros derechos respetando los de las otras partes involucradas.

La capacidad de comunicación de manera asertiva es fundamental para lograr expresar intereses de manera clara. Algunas consecuencias al adoptar este enfoque en el momento de dar a conocer nuestra postura son, de acuerdo con Roca (2003):

- Facilita la comunicación y minimiza la posibilidad de que otras personas malinterpreten nuestros mensajes.
- Ayuda a mantener relaciones interpersonales más satisfactorias.
- Aumenta las posibilidades de conseguir lo que deseamos.
- Incrementa las satisfacciones y reduce las molestias y conflictos producidos por la convivencia.
- Mejora la autoestima.
- Favorece las emociones positivas a nivel individual y con otras personas.

“El apoyo a las mujeres debe estar respaldado por su acceso a los bienes y las oportunidades que permite fortalecer la independencia, la autonomía y las libertades de las mujeres con los derechos a elegir, a decidir y a tener proyecto de vida propio” (Lagarde, 2012).

- Quienes se relacionan con una persona asertiva obtienen una comunicación clara y no manipuladora, se sienten respetadas y perciben que la otra persona se siente bien con ellas.

## EMPODERAMIENTO

La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia establece que es “un proceso por medio del cual las mujeres transitan de cualquier situación de opresión, desigualdad, discriminación, explotación o exclusión a un estadio de conciencia, autodeterminación y autonomía, el cual se manifiesta en el ejercicio del poder democrático que emana del goce pleno de sus derechos y libertades”.

Aunque el concepto de empoderamiento puede ser funcional para mujeres y hombres, es importante reconocer que son ellas quienes han estado al margen del ejercicio del poder.

“Empoderarse es un proceso de generación y acopio de poderes vitales que permiten independencia y autonomía (autosuficiencia), material, social, subjetiva (intelectual, afectiva) y ética. Cuando es personal se concreta en la individuación y, cuando es en grupos y movimientos, en conciencia de una identidad específica, en el desarrollo o la consolidación de una visión propia y en la legitimidad para actuar a nombre del movimiento o del grupo con autoridad” (Lagarde, 2015).

<sup>12</sup> Propuestas por Emilienne de León y Patricia Mercado.

## LIDERAZGO

A partir del empoderamiento es posible ejercer liderazgo. Esta cualidad es requerida en múltiples espacios del ámbito público y es un hecho que las mujeres pueden y deben ejercerla.

La socialización de género fomenta el desarrollo de habilidades orientadas al liderazgo de los hombres, pero no de las mujeres. La participación de ellas en condiciones de igualdad en todos los espacios conlleva la creación de políticas públicas orientadas a la modificación de las estructuras sociales y de la socialización de género.

### “LAS CINCO C DEL LIDERAZGO”<sup>12</sup>

**1C.** Conciencia de ti misma: Implica profundizar de manera personal en el autoconocimiento y el fortalecimiento del amor propio, asumiendo la responsabilidad individual sobre cómo se enfrentan los desafíos personales y profesionales.

**2C.** Compromiso: Supone identificar y fortalecer las razones que fundamentan el compromiso de asumir el liderazgo en cierta esfera.

**3C.** Contexto: Comprende el conocimiento de todo lo que sucede alrededor del lugar, las personas y los temas en los que incide la persona líder. Incluye el desarrollo de habilidades de análisis político, de conocimiento amplio de los actores y actoras involucradas.

**4C.** Colaboración: Refiere a la creación de alianzas con actoras y actores externos y también al desempeño de habilidades para el trabajo en equipo.

**5C.** Comunicación: Se refiere a la práctica de las herramientas de comunicación por distintos medios y a diversos público. Sugiere la habilidad de comunicar el compromiso, el entendimiento del contexto y cómo dialogar para poner en juego la colaboración.

La incorporación de las mujeres como líderes puede propiciar el establecimiento de prioridades asociadas a la construcción de la igualdad entre hombres y mujeres, por lo tanto, incentivarlos es fundamental para ir cerrando las brechas de desigualdad de género y permitir la incorporación de las demandas de la mitad de la población.

## MUJERES Y CONSTRUCCIÓN DE PAZ

Como se ha identificado previamente, la desigualdad de género responde a una estructura social que coloca a las mujeres en situación de desventaja frente a los varones. Por ello, la eliminación de esta violencia debe reconocerse al considerar el concepto de paz en un sentido más amplio.

Un enfoque que busca brindar una explicación alternativa a la implicación de las mujeres en la construcción de paz enfatiza en su exclusión del ámbito público; así, la forma en que las mujeres han sido capaces de involucrarse en este ámbito es a través de los procesos de paz, pues han sufrido las consecuencias de los conflictos sin ser parte de las decisiones que los detonan.

“Las mujeres han sido capaces de construir puentes de diálogo y empatía en sociedades polarizadas que van más allá de las razones para la confrontación armada y el odio y la división profundamente enraizados. Han buscado posiciones comunes a partir de las cuales iniciar un acercamiento y tratar de encontrar nuevas maneras para vivir juntos” (Villallas, 2010).

Las mujeres dialogan constantemente desde los ámbitos más cotidianos hasta la resolución formal de conflictos en procesos de paz. Es importante no naturalizar esta habilidad de las mujeres, más bien reconocerla e incentivarla.

## LA NOVIOLENCIA

“La palabra no violencia proviene de la traducción del término hindú ahimsa, que se define como la presencia de justicia, bienestar, satisfacción de las necesidades básicas de todos/as para lograr una armonía del ser humano consigo mismo, con los demás y con el medio en que vive”.<sup>13</sup>

La construcción de paz se basa en la no violencia, es decir, en la “forma de convivencia que rechaza la violencia en cualquier forma, ya sea como medio o como fin. La no violencia reconoce la existencia de conflictos y trabaja para prevenirlos y solucionarlos de manera pacífica, buscando formas de reducir la injusticia. La no violencia es la base de la cultura de paz (UNICEF, 2018).

## RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS

Al hablar de conflictos es posible que las personas identifiquen una sensación negativa. Los conflictos son asociados, de manera general, a situaciones de violencia. No obstante, “[...] el conflicto es un proceso natural y necesario en toda sociedad, pudiendo ser un factor positivo que, gestionado adecuadamente, lleve a los cambios transformativos que toda sociedad requiere, fortaleciendo a la vez las relaciones entre las partes y construyendo sociedades más inclusivas y cohesionadas” (PNUD, 2018).

Es importante dejar de asociar el conflicto a una cuestión negativa y pensar que la interacción de personas distintas probablemente genere desacuerdos. La generación de un conflicto no debe ser causa de violencia, es importante identificar formas alternativas de llegar a soluciones más allá de la confrontación. Un conflicto puede ser destructivo o constructivo dependiendo de la aproximación que se tenga para su solución:

CONFLICTOS DESTRUCTIVOS	CONFLICTOS CONSTRUCTIVOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Las personas que hacen parte del conflicto se sienten mal, enojados y humillados.</li> <li>La relación entre las partes en conflicto empeora por mala comunicación. La confrontación y la desconfianza crecen.</li> <li>Se intenta imponer lo que uno piensa.</li> <li>Se busca “ganar” y que el otro “pierda”.</li> <li>La agresividad en este conflicto se vuelve costumbre en la relación entre las partes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las personas involucradas toman responsabilidad en cuanto a buscar formas para resolver la situación.</li> <li>Aprenden a comunicarse mejor, logrando entenderse.</li> <li>Se construye respeto mutuo y confianza.</li> <li>Aprenden a ser creativos para buscar soluciones que satisfagan a ambas partes.</li> <li>Las relaciones mejoran, y eso les permite lograr nuevos acuerdos en beneficio de toda la comunidad para su desarrollo sostenible y la paz.</li> </ul>

Fuente: PNUD (2018).

## DIÁLOGO

Una forma de resolución pacífica de conflictos es el diálogo, el cual permite a las personas comprender la raíz del problema, intercambiar perspectivas, trabajar en su relación y crear opciones para un camino hacia adelante.

La esencia de un diálogo exitoso es que sea una interacción cara a cara entre los participantes, que a su vez cuentan con diferentes experiencias, convicciones y opiniones. En esta interacción se respetan entre sí como seres humanos y están dispuestos(as) y preparados(as) para escucharse lo suficientemente profundo para inspirar cambios de actitud o aprendizajes que contribuyan a la construcción de consensos (GIZ-Cercapaz, 2014)

El diálogo tiene las siguientes características (GIZ-Cercapaz, 2014):

Comprender diferentes perspectivas y aprender de ellas
Escuchar para comprender cómo las experiencias forman convicciones
Aceptar las experiencias de otras personas como reales y válidas
Apertura a expandir la comprensión de otros puntos de vista
Hablar desde el propio entendimiento y experiencia
Cooperar hacia un entendimiento común
Emociones fuertes, como la ira o tristeza, son apropiadas cuando transmiten la intensidad de una experiencia

<sup>13</sup> SEP-OEI (2010): “ABC de nuevas prácticas: equidad de género, no violencia y protagonismo juvenil, México”. En: <http://cedoc.inmujeres.gob.mx/fgamv/w/abc.pdf>

El diálogo es un trabajo de exploración y búsqueda a través del cual se trata de entender el contexto, las opciones y las necesidades de la otra parte. El objetivo es llegar a puntos de acuerdo y solucionar la situación a la que una se está enfrentando a partir de la consideración de los puntos de vista de ambas partes. Es importante, entonces, considerar la diferencia que existe entre lo que implica el diálogo y el debate.

## MEDIACIÓN

Es otra estrategia para la resolución pacífica de conflictos, a través de la mediación una persona o grupo interviene en un conflicto entre otras dos personas o grupos facilitando su solución. Quien media tiene una posición neutra en el conflicto y utiliza una serie de estrategias y herramientas que facilitan que las partes en conflicto cooperen, lleguen a un acuerdo y adopten una solución duradera.

Mediante el proceso de mediación, las partes en conflicto toman conciencia de las alternativas posibles para lograr cubrir sus intereses y necesidades, a la vez que incrementan sus capacidades comunicativas y de reflexión, la formulación de sus argumentos y el desarrollo de propuestas (PNUD, 2018).

**¡ATENCIÓN!**  
La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia establece la importancia de:

“Evitar procedimientos de mediación o conciliación, por ser inviables en una relación de sometimiento entre el agresor y la víctima”





## ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA EL APARTADO

# ROMPEHIELOS

## ACTIVIDADES SUGERIDAS:

### ANTES DE COMENZAR... CONSIDERACIONES IMPORTANTES

Es de esperar que los temas abordados en este documento puedan propiciar discrepancias y diferencias de opinión, por lo que se requiere habilidad y sensibilidad para evitar caer en una “guerra de sexos”, es necesario identificar aquellas expresiones que puedan derivar en discusiones que desvíen el objetivo de la actividad, para ello es fundamental considerar lo siguiente:<sup>14</sup>

- Ser respetuosa/o y brindar un trato cálido a todas las personas participantes.
- Mantener una escucha-activa, es decir, prestar atención a lo que las y los participantes comparten, así como tratar de vincularlo constantemente con los temas que se están abordando.
- Establecer acuerdos de convivencia para las sesiones.
- Mostrar interés en lo que se comparte en el grupo.
- Enfatizar que las sesiones son colectivas y se desarrollan en un espacio de confidencialidad, por lo tanto, la participación de todas las personas es importante.
- Regular las participaciones para que cada persona tenga las mismas oportunidades de intervenir.
- Utilizar ejemplos de la vida cotidiana para aterrizar los conceptos o categorías revisadas.
- No juzgar y no permitir que se establezcan juicios negativos entre quienes participan. Es importante estar alerta para evitar que se den situaciones que hagan sentir incomodidad a las personas que integran el grupo.

<sup>14</sup> UNFPA (2017). “Guía para replicadoras/es de las activaciones de salud joven, México”, p. 15.

- Ser tolerante y abierta/o a las distintas opiniones.
- Tener una actitud positiva.
- Prestar atención a los propios prejuicios con la intención de no influenciar al grupo.

### RECOMENDACIONES PREVIAS A LA SESIÓN:<sup>15</sup>

- Revisa los contenidos varias veces antes de cada sesión para que te familiarices con ellos y sientas seguridad al facilitarlos.
- Revisa, un día antes y previo a la sesión, que tienes los materiales que necesitas.
- Utiliza, de ser posible, material audiovisual que te sirva como apoyo.
- Asegúrate de que el espacio en el que se llevará a cabo la sesión se encuentre disponible y en condiciones óptimas.
- Durante las sesiones apunta las dudas o confusiones que surjan en el grupo para que puedas aclararlas.
- Lleva un control de las asistencias y no olvides registrar la participación de mujeres y hombres.

## ACTIVIDADES ROMPEHIELOS

Al iniciar cada una de las sesiones se sugiere llevar a cabo una actividad que permita a las participantes entrar en confianza y relajarse, será breve, de no más de 20 minutos. A continuación se plantean algunos ejemplos:

<sup>15</sup> UNFPA (2017). “Guía para replicadoras/es de las activaciones de salud joven, México”, p. 16.

## MI NOMBRE ES... Y SOY...



10 MIN

Cada una de las participantes deberá mencionar su nombre y mencionar una cualidad que consideren que tienen y que empiece con la misma letra de su nombre. Iniciaré la persona facilitadora. Por ejemplo:

### MI NOMBRE ES VALERIA Y SOY VALIENTE...

Se puede variar la actividad y pedir que digan un pasatiempo, un color que les guste, una comida, etcétera...

## ¿ES VERDAD O ES MENTIRA?



PAPEL BOND



15 MIN

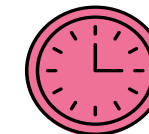
Conforme vayan llegando las asistentes se les ofrece una hoja de papel y se les pide que anoten su nombre y tres enunciados, dos que sean verdad y uno que sea mentira. Por ejemplo:

### KARINA

- ME GUSTA EL FUTBOL
- NO ME GUSTA BAILAR
- SOY ALÉRGICA AL SOL

Cuando el grupo esté completo la facilitadora va leyendo una por una las afirmaciones, mientras la persona a quien le corresponden se levanta. Las demás intentan adivinar cuál es la mentira. El ejercicio se repite con todas las participantes. Si el grupo es muy amplio, puede dividirse y llevarse a cabo de manera paralela con el apoyo de una persona asistente.

## PRESENTANDO A MI COMPAÑERA...

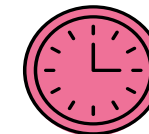


20 MIN

Las asistentes se organizan en círculo y posteriormente en parejas con la persona a su lado. Deberán presentarse con ella por 3 minutos cada una y compartirle su nombre, un pasatiempo y su ocupación.

Pasados los tres minutos cada persona presenta a su compañera de al lado.

## LA HISTORIA



10 MIN

Todas las participantes se acomodan en círculo, la facilitadora deberá iniciar un relato, sólo una frase, y la persona a su derecha tendrá que continuarlo repitiendo lo que la persona anterior mencionó. El relato continuará hasta que la última persona le dé un fin a la historia y la cuenta completa.

ACTIVIDADES SUGERIDAS  
PARA EL APARTADO

# LA CONDICIÓN DE GÉNERO Y SUS IMPLICACIONES

## ¿CÓMO SOMOS? ¿QUÉ HACEMOS?<sup>16</sup>



PAPEL BOND



80 MIN

Se pregunta a las participantes si el concepto sexo y género hacen referencia a lo mismo o si presentan alguna diferencia. Se toma nota de lo señalado y se presenta la actividad siguiente.

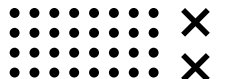
Se divide a las participantes en equipos; a la mitad de los equipos se les pide que dibujen una silueta de hombre, y a la otra mitad una silueta de mujer. Después se les solicita que respondan a las siguientes preguntas sobre hombres o mujeres, dependiendo de la silueta que les haya tocado dibujar:

- **¿Cuáles son las características físicas de hombres/mujeres?**
- **¿Cómo se dice que son los hombres/mujeres?**

Las respuestas deberán anotarse por separado en espacios distintos del papel. Cuando terminen, se retoman las características mencionadas por las participantes y se señala que las respuestas a la primera pregunta hablan de sexo y las respuestas a la segunda pregunta se refieren al género. Se retoman las definiciones de ambos conceptos.

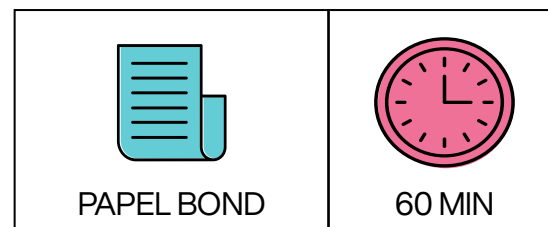
A continuación, las participantes retomarán su dibujo y esta vez responderán a qué actividades se dedican hombres o mujeres. Al terminar, se recuperan las labores o papeles desempeñados identificados, las diferencias, entre hombres y mujeres, y se abordan los conceptos de división sexual del trabajo, roles y estereotipos de género.

<sup>16</sup> Actividad adaptada de Laguna, 2018.





## ROSA O AZUL...<sup>17</sup>



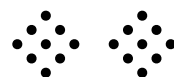
A partir de los conceptos previos, se pide a las participantes que hagan una fila en medio del salón o del espacio en donde se lleve a cabo el taller. A continuación, se leerá en voz alta una serie de afirmaciones, quienes se identifiquen con ellas deberán dar un paso a la derecha o a la izquierda, según corresponda:

- **Me encargo del cuidado de mis hijos e hijas (Derecha)**
- **Soy valiente y fuerte (Izquierda)**
- **Soy cariñosa y tierna (Derecha)**
- **Me gustan las películas de acción (Izquierda)**
- **Me gusta el color rosa (Derecha)**
- **Sé cocinar (Derecha)**
- **Me gusta el color azul (Izquierda)**
- **Me gustan las películas románticas (Derecha)**
- **Tengo un trabajo remunerado (Izquierda)**

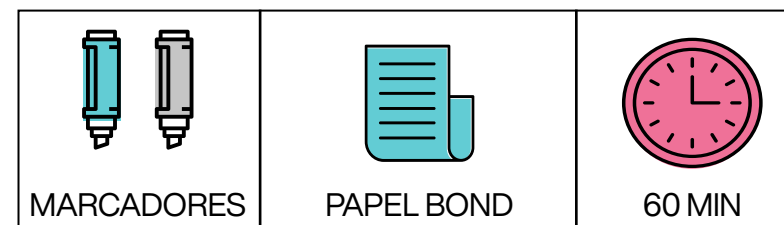
- **Me gustan los deportes (Izquierda)**
- **Mi carrera profesional es de los aspectos más importantes de mi vida (Izquierda)**
- **Dedico horas para arreglarme antes de salir de casa (Derecha)**
- **No creo ser una persona sensible (Izquierda)**
- **Me gusta expresar mis emociones (Derecha)**

Al terminar la actividad se reflexionará respecto a cómo a las mujeres les pueden gustar cosas asociadas con los hombres; ejercer funciones distintas a las tradicionalmente esperadas debido a que todos estos estereotipos son construcciones sociales que pueden modificarse y que no deben limitar nuestros comportamientos. De igual forma, se integra el concepto de división sexual del trabajo a partir de las actividades anotadas previamente, en donde la mayoría de las actividades relacionadas con las mujeres se dan en el espacio del hogar y la de los varones fuera de él.

<sup>17</sup> Actividad adaptada de COGAM, Taller sobre Diversidad de Género.



## SOCIALIZACIÓN DE GÉNERO ¿DESDE DÓNDE?

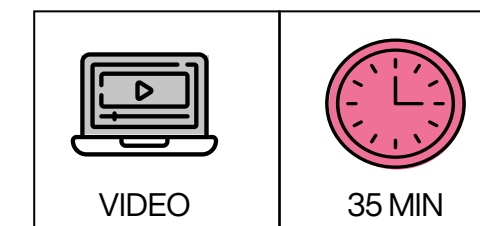


Se pide a las participantes que cierren sus ojos, respiren profundamente y traten de recordar situaciones a lo largo de su vida en donde se les dijo cómo comportarse “como mujer”, o qué acciones no hacer debido a su condición de mujeres. Pueden ser experiencias en sus hogares, en sus espacios de trabajo, visto en la televisión o algún mensaje que hayan interpretado que iba dirigido a ellas, etcétera.

Después de unos minutos de dar dichas instrucciones y de tomar tiempo para pensar de manera individual, se organiza a las participantes en equipos de cinco mujeres. Se les pide que en los papeles anoten dichas experiencias con una frase, a partir del espacio donde tuvo lugar la vivencia recordada: Familia, escuela, medios de comunicación... pueden integrar columnas adicionales si lo requieren.

Al terminar de anotar las frases, cada equipo pasa al frente para exponer sus hallazgos compartiendo los elementos que tuvieron en común entre ellas, en qué espacio identificaron más situaciones que les indicaban “cómo comportarse” por su condición de mujeres, qué sintieron ante estas normas que tenían que cumplir, y qué alternativas podrían ir incorporando para que las mujeres no sientan presión por cumplir con esta socialización de género desde los espacios donde se desarrollan cada una de ellas.

## COMO NIÑA (LIKE A GIRL)



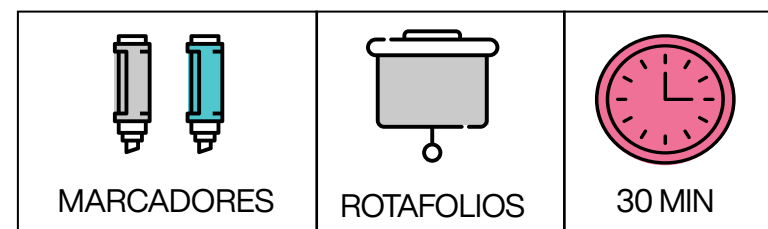
Se exhibe el video a las participantes y se les invita a la reflexión sobre el mensaje que se muestra.

Algunas preguntas sugeridas:

- **¿Qué opinas de la actitud que tienen las mujeres jóvenes y el niño?**
- **¿Qué opinas de la actitud de las niñas?**
- **¿Consideras que “hacer algo como niña” es un insulto o es humillante? ¿Por qué?**
- **Consideras que esta creencia tan generalizada en nuestra cultura afecta a las niñas y a las mujeres?**
- **¿Cómo podríamos cambiar esta creencia?**

LINK: <https://www.youtube.com/watch?v=pQishDaKLdM>

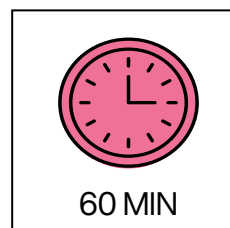
## MISMA PALABRA, ¿SIGNIFICADO DISTINTO?



Se presentan a las participantes las siguientes palabras en masculino y en femenino:

Zorro	Zorra
Hombre público	Mujer pública
Atrevido	Atrevida
Aventurero	Aventurera

## Y SI ...



Se acomoda a las participantes en círculo, la facilitadora les pedirá que respiren profundamente hasta que se encuentren relajadas. A continuación, se les solicitará lo siguiente, dando tiempo para que piensen cada una de las preguntas:

Imaginen qué cosas serían distintas en sus vivencias hasta este momento si fueran hombres.

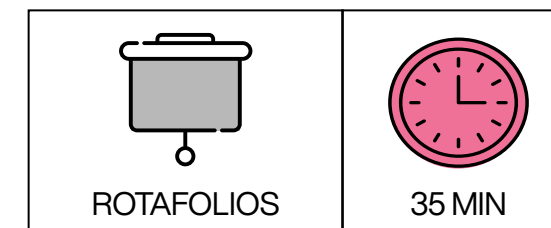
Su infancia hubiera sido distinta ¿en qué aspecto? ¿sus papás hubieran tenido un trato distinto con ustedes?

Y en su adolescencia ¿qué hubiera sido distinto? ¿En la escuela, hubiera sido igual la experiencia? ¿Cómo hubiera cambiado?

Actualmente, ¿sería distinto su día a día? ¿tendrían otra ocupación? ¿qué cambiaría en su rutina diaria? ¿tendrían pasatiempos distintos? ¿su relación con la comunidad? ¿con la familia? ¿con hijos e hijas? Al terminar de reflexionar se les pide abrir los ojos y se dialoga con todas las participantes en torno a cada una de las preguntas planteadas. Se da espacio para que las participantes que lo deseen planteen su percepción, sus reflexiones personales, etcétera.

Finalmente, se cierra la actividad preguntándoles si a partir de la reflexión consideran que en la sociedad hay desigualdad en el trato hacia mujeres y hombres. ¿Es justificado que se dé un trato distinto? ¿Qué cambiaría si se tratara igual a mujeres y hombres?

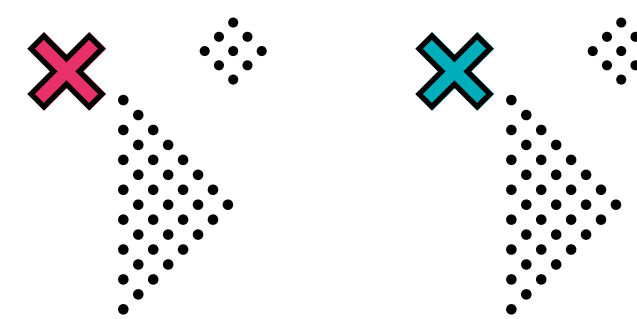
## VISIBILIZANDO <sup>18</sup>



Después de ofrecer a las asistentes las alternativas para visibilizar a las mujeres desde el lenguaje, se les agrupará en equipos de cinco personas. A cada equipo se les dará una serie de tres enunciados que deberán reformular a partir de las recomendaciones del lenguaje incluyente.

Las sugerencias de enunciados son:

- En Navidad, siempre va a visitar a los suyos.
- Muchos dudan si votarán o no.
- Los profesores de la Universidad están protestando.
- Los poblanos tienen un nivel de vida bueno.
- Siempre trabajó cuidando a los otros.
- Los habitantes de la ciudad sufren de estrés.
- Los ciudadanos saldrán a votar.
- Los directores de la empresa tendrán una reunión.
- Tenemos que cuidar de nosotros mismos.
- Los niños juegan en el parque.
- En la antigüedad, el hombre vivía de la caza.
- Los que participan en el torneo obtendrán un reconocimiento.
- Este año celebraremos el Día del Niño.
- Los indígenas tendrán becas.
- Aquellos que vayan al viaje deberán inscribirse previamente.



<sup>18</sup> Ejemplos retomados de Pérez, 2011.

## MUNDO AL REVÉS



Dinámica: se requiere la participación de tres personas para que lean el guion: una contratante, la narradora y Juan de Dios.

**JUAN DE DIOS:** Buenos días, señora, vengo por lo del trabajo que ofrecen.

**CONTRATANTE:** Buenos días –contestó la encargada de personal. Siéntese ¿Cómo se llama usted?

**JUAN DE DIOS:** Juan

**CONTRATANTE:** ¿Señor o señorito?

**JUAN DE DIOS:** Señor, porque soy casado

**CONTRATANTE:** Deme su nombre completo por favor

**JUAN DE DIOS:** Juan de Dios Pérez de Rodríguez

**CONTRATANTE:** Debo informarle, señor Rodríguez, que esta empresa prefiere hombres no casados, porque se incapacitan mucho por paternidad. No estamos en contra de que las parejas jóvenes tengan hijas, pero los trabajadores que tienen niñas pequeñas faltan mucho al trabajo cuando se enferman o cuando no tienen quien se las cuida. Usted sabe, cuando faltan se producen muchos problemas en la empresa.

**JUAN DE DIOS:** Yo la entiendo señora, pero ya tenemos dos niñas y no pensamos tener más.

**NARRADORA:** El señor Rodríguez baja la cabeza y dice en voz baja:

**JUAN DE DIOS:** Yo estoy tomando la píldora y pienso operarme para que ya no nos embaracemos.

**CONTRATANTE:** Muy bien, continuemos entonces. ¿Qué estudios tiene usted?

**JUAN DE DIOS:** Tengo certificado de primaria y llegué hasta el segundo año de secundaria. Yo hubiera querido terminar el bachillerato, pero en mi familia fuimos cuatro hermanas y mis mamás decidieron que era más importante que las mujeres estudiaran, lo que es muy normal. Tengo una hermana mecánica y otra que es administrativa.

**CONTRATANTE:** ¿En qué ha trabajado usted en los dos últimos años?

**JUAN DE DIOS:** Pues casi que sólo sustituciones, usted sabe, trabajos temporales, porque así me fue más fácil cuidar a las niñas cuando eran más pequeñas.

**CONTRATANTE:** ¿Y en qué trabaja su esposa?

**JUAN DE DIOS:** Ella es administradora de una empresa muy impor-



tante.

**CONTRATANTE:** Volvamos a usted. Cuénteme cuánto pretende ganar si le damos el puesto.

**JUAN DE DIOS:** Pues...

**CONTRATANTE:** Con un puesto como el que tiene su esposa y que su deseo es el de ayudar económicamente, lo que usted seguramente quiere es un sueldo que complemente lo que ella gana. Usted sabe, ganar un poco de dinero para sus gastos personales y no tener que estar pidiendo todo el tiempo, y además ayudar a la educación de las niñas y tener un dinero para los arreglos de la casa, comprar muebles y todas esas cosas que les preocupan a ustedes los hombres. Le podemos ofrecer tres mil pesos, para empezar, seguro social y una bonificación al final del año, si usted no falta al trabajo. Tuvíamos que establecer este incentivo para conseguir que el personal masculino no falte por tonterías. Hemos logrado reducir el ausentismo a la mitad ¿cuántos años tienen sus hijas?

**Juan de Dios:** La niña tiene seis y el niño cuatro. Las dos van a la escuela. Las recojo por la tarde cuando salga temprano del, antes de ir al mercado.

**CONTRATANTE:** Y si se enferman ¿tiene quien se las cuide?

**JUAN DE DIOS:** Sí, su abuelo que vive cerca de nosotras.

**CONTRATANTE:** Muy bien, gracias señor de Rodríguez. Le comunicaremos nuestra respuesta al final de la semana.

**NARRADORA:** El señor Rodríguez salió de la oficina muy alegre, pensando que había causado una buena impresión en la encargada de personal. La encargada de personal se fijó en él cuándo salía. Vio que tenía las piernas cortas, que estaba un poco pasado de peso y que apenas tenía pelo en la cabeza. Ella pensó:

**CONTRATANTE:** “Que va, si la jefa de oficina detesta a los calvos”. Además, si bien sabía que para el puesto de oficinista se requiere de una persona guapa, de buena presentación, alta y de preferencia rubia. Y eso de tener niñas pequeñas...

**NARRADORA:** Juan de Dios Pérez de Rodríguez recibió al final de la semana, una comunicación que empezaba así: “Lamentamos no poder ofrecerle...”

Al terminar la actividad se invita a la reflexión, enfatizando que este es un ejercicio imaginario, pero que es una realidad para muchas mujeres.



3 COPIAS DE LECTURA



30 MIN



ACTIVIDADES SUGERIDAS  
PARA EL APARTADO

# LOS ROSTROS Y ESTRAGOS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

## ACCIONES QUE SON VIOLENCIA



TARJETAS CON  
ACCIONES DE VIOLENCIA



HOJAS DE COLORES  
CON TIPOS DE VIOLENCIA

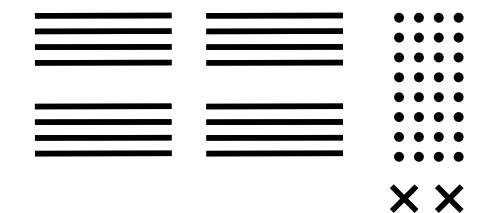


30 MIN

En el centro del espacio donde se imparta el taller se colocan hojas de colores con los tipos de violencia y algunos ejemplos:

Violencia física	Celos	Destrucción de objetos	Acoso
Violencia psicológica	Insultos	Retención de papeles personales	Violación
Violencia patrimonial	Humillaciones	Retención del salario	Pellicos
Violencia económica	Devaluación	Control del salario personal	Golpes
Violencia sexual	Indiferencia		Patadas
Negligencia	Infidelidad		Cachetadas
Abandono			

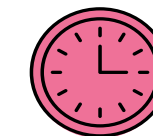
Se les pide a las participantes que relacionen los ejemplos de violencia con los diferentes tipos que contiene la LGAMVLV, al terminar el ejercicio se invita a la reflexión.



## RECONOCIENDO LOS TIPOS Y MODALIDADES DE VIOLENCIA



HOJAS IMPRESAS  
CON RELATOS DE  
VIOLENCIA  
CONTRA LAS  
MUJERES



30 MIN

Después de haber compartido con las asistentes los conceptos de modalidades de violencia, se divide a las participantes en seis equipos y a cada equipo se le reparte una de las siguientes historias:

### HISTORIA 1

Judith tiene ya un tiempo de casada con José, actualmente tienen cuatro hijas. Él tiene problemas de alcoholismo, desde que eran novios. Pero Judith pensó que él iba a cambiar, es más le prometió que dejaría la bebida. Cuando José trabaja y gana algo de dinero, ella casi no recibe nada para sus gastos y los de sus hijos e hijas.

Él llega casi siempre muy noche, bastante tomado, exigiendo que le sirvan la cena. Cuando ella se tarda, él la empieza a insultar, amenazar y a veces termina empujando y dando puñetazos a Judith y a las niñas. En la casa le tienen temor.

### HISTORIA 2

Manuel y Lisett acaban de cumplir 10 años de estar juntos y tienen un hijo. Lisett es una mujer muy activa en su comunidad y actualmente es representante de la comunidad en el municipio.

Manuel aparentemente no es violento, es muy amable con las per-

sonas, pero resulta que es un “Don Juan”, y todos saben que ha embarazado a otra mujer en una comunidad vecina. Él es de los hombres que dicen que “las mujeres lo persiguen”.

La pareja tiene muchos problemas actualmente ya que Manuel en las noches obliga a Lisett a sostener relaciones sexuales, ella no quiere por temor a una infección de transmisión sexual, aunque a veces tiene que ceder porque teme que haya represalias. Lisett no sabe si debe denunciar por violación.

### HISTORIA 3

María llegó a un hospital público a tener a su bebé. Llegando ahí la dejaron esperando, aunque ella se quejaba de molestias.

Cuando la pasaron a la sala de partos ella sentía mucho dolor, los médicos que la atendían le dijeron “¿así gritaba cuando se lo hicieron? cuando se lo hicieron, ahí sí abrió las piernas ¿no?”

Finalmente nació su bebé, aún con anestesia le preguntaron si quería que la operaran para ya no tener hijos. Ella dijo que no, sin embargo, continuaron presionándola. María asegura que nunca dio su consentimiento, y sin embargo le hicieron la cirugía para que ya no tenga hijos.

### HISTORIA 4

A Rosa, su papá le heredó un terreno. Hace tiempo, sin embargo, al buscar los papeles de la propiedad se dio cuenta que no estaban, su esposo, Mario, lo vendió sin que ella supiera.

En casa de Mario y Rosa, él decide cómo se administra el dinero y siempre pide que Rosa le justifique los gastos que hace, a veces se molesta porque considera que ella gasta demasiado. Cuando Rosa gana dinero por su negocio de tortillas debe entregarlo todo a Mario.

### HISTORIA 5<sup>19</sup>

Hortensia vivía con Gabriel y con cuatro hijos. Ella era ama de casa y cuidaba animales de corral. Su esposo se dedicaba a la ganadería y al campo.

Cuando Gabriel se alteraba, amenazaba con una pistola a Hortensia, o la golpeaba, le decía a su esposa que ya tenía otra mujer y la corría de la casa a golpes.

Cansada de la situación, Hortensia regresó a casa de sus padres y lo denunció ante las autoridades, pero los funcionarios le recomendaron regresar al pueblo y conciliar con su esposo.

La semana pasada, en una de las peleas, Gabriel tomó su arma y le disparó a Hortensia, ella murió al instante.

### HISTORIA 6

Fernanda va a salir de su casa a su trabajo, es un día muy caluroso así que decide usar un vestido. Cuando va caminando a la parada del autobús un hombre voltea a verla de manera morbosa y le dice “¡Que bonitas piernas!”.

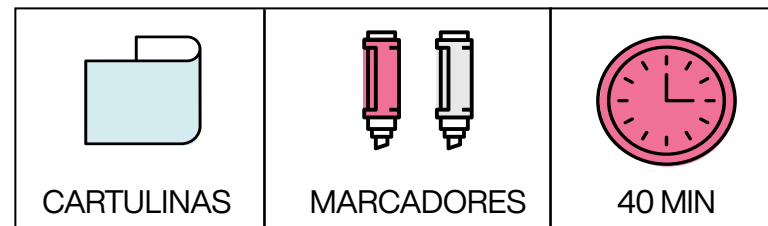
Ella se siente intimidada y continua su camino. Al subir un puente peatonal se percata de que un hombre viene grabando con su teléfono celular bajo su vestido. Ella se molesta y él al notarlo solo ríe.

Se solicita a las participantes que lean las historias e identifiquen los tipos y modalidades de violencia en cada una de las historias. Al terminar, una representante de cada equipo pasa al frente a leer el relato y a compartir con las demás los tipos y modalidades de violencia que identificaron.

Para finalizar, se reflexiona respecto a cómo la violencia se presenta en múltiples formas, y cómo los casos de violencia contra mujeres que se conocen rara vez presentan sólo una manifestación de esta violencia.

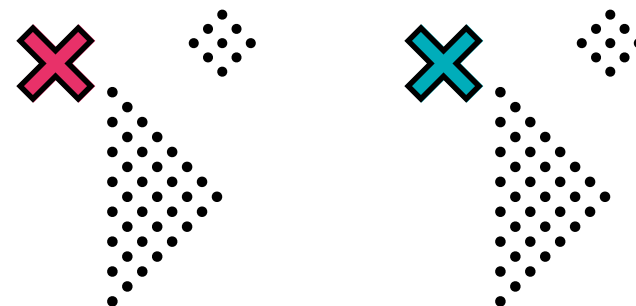
<sup>19</sup> El caso de Hortensia es real, sucedió en Minatitlán, Veracruz, en julio de 2018.

## PREVENIR LA VIOLENCIA DESDE LA INFORMACIÓN



La persona facilitadora preguntará a las asistentes si conocen casos de violencia como los que se han analizado: ¿Creen que a veces no sabemos que es violencia? ¿Han reconocido violencias que no consideraban que lo fueran? Con esto en mente, se divide a las participantes en equipos, se les pide que dialoguen entre ellas y planteen una idea para difundir los tipos y modalidades de violencia en su comunidad.

El objetivo es crear un cartel con una frase o dibujo, o lo que consideren pertinente, y exhibirlo posteriormente en un espacio público para que otras mujeres lo vean. Las participantes deberán ponerse de acuerdo en la idea a transmitir y la forma en que lo harán. Si requieren apoyo para delimitar su idea o concepto, la facilitadora podrá brindarlo.



## CANCIONES Y AMOR ROMÁNTICO



Posterior a presentar a las participantes los mitos del amor romántico, se reproducen las siguientes canciones y se presenta la letra de cada una de ellas. Al terminar, en equipos de cuatro personas contestan las siguientes preguntas, las cuales se discuten en plenaria para concluir.

- ¿Qué mensaje transmite la canción? ¿Es positivo?
- ¿Por qué casi todas las canciones hablan de amor?
- ¿De qué tipo de amor hablan?
- ¿Te parece positivo depender tanto de alguien que, sin él/ella, no somos nada?
- ¿Qué piensas sobre: "La vida no tiene sentido si no está mi pareja"?
- ¿Qué tipo de relación transmiten estas canciones?
- ¿Qué mitos del amor están presentes en la canción?
- ¿Conocen otras canciones que hablen de mitos del amor? ¿Cuáles?

### CANCIÓN 1: NADA VALGO SIN TU AMOR (JUANES)

Cuando el tiempo pasa y nos hacemos viejos nos empieza a parecer  
Que pesan más los daños que los mismos años, al final  
Por eso yo quiero que mis años pasen junto a ti mi amor eterno

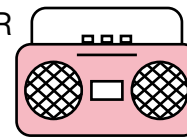
Junto a mi familia junto a mis amigos y mi voz  
Porque nada valgo porque nada tengo, si no tengo lo mejor  
Tu amor y compañía en mi corazón  
Y es que vale más un año tardío que un siglo vacío amor  
Y es que vale más tener bien llenito el corazón  
Por eso yo quiero que en mi mente siempre tu cariño esté bien fuerte  
Aunque estemos lejos o aunque estemos cerca del final  
Porque nada valgo porque nada tengo, si no tengo lo mejor  
Tu amor y compañía en mi corazón  
Ven amor  
Me siento débil cuando estoy sin ti  
Y me hago fuerte cuando estás aquí  
Sin ti yo ya no sé qué es vivir  
Mi vida es un túnel sin tu luz

Quiero pasar más tiempo junto a ti  
Recuperar las noches que perdí  
Vencer el miedo inmenso de morir  
Y ser eterno junto a ti  
Porque nada valgo porque nada tengo si no tengo lo mejor  
Tu amor y compañía en mi corazón  
Por eso yo quiero que en mi mente siempre tu cariño esté bien fuerte  
Aunque estemos lejos o aunque estemos cerca del final  
Porque nada valgo porque nada tengo si no tengo lo mejor  
Tu amor y compañía en mi corazón  
Ven amor





REPRODUCTOR DE MÚSICA



LETRAS DE CANCIONES



50 MIN

Me siento débil cuando estoy sin ti  
 Y me hago fuerte cuando estás aquí  
 Sin ti yo ya no sé qué es vivir  
 Mi vida es un túnel sin tu luz  
 Quiero pasar más tiempo junto a ti  
 Recuperar las noches que perdí  
 Vencer el miedo inmenso de morir  
 Y ser eterno junto a ti  
 Porque nada valgo porque nada tengo si no tengo lo mejor  
 Tu amor y compañía en mi corazón

**CANCIÓN 2: TÚ**

(Shakira)

Te regalo mi cintura  
 Y mis labios para cuando quieras besar  
 Te regalo mi locura  
 Y las pocas neuronas que quedan ya  
 Mis zapatos desteñidos  
 El diario en el que escribo  
 Te doy hasta mi suspiro  
 Pero no te vayas más  
 Porque eres tú mi sol  
 La fe con que vivo  
 La potencia de mi voz  
 Los pies con que camino

Eres tu amor  
 Mis ganas de reír  
 El adiós que no sabré decir  
 Porque nunca podré vivir sin ti

Si algún día decidieras  
 Alejarte nuevamente de aquí  
 Cerraría cada puerta  
 Para que nunca pudieras salir  
 Te regalo mis silencios  
 Te regalo mi nariz  
 Yo te doy hasta mis huesos  
 Pero quédate aquí  
 Porque eres tú mi sol  
 La fe con que vivo  
 La potencia de mi voz  
 Los pies con que camino  
 Eres tu amor  
 Mis ganas de reír  
 El adiós que no sabré decir  
 Porque nunca podré vivir sin ti

**CANCIÓN 3: SE FUE**

(Laura Pausini)

Ya no responde ni al teléfono  
 Pende de un hilo la esperanza mía  
 Yo no creí jamás poder perder así la cabeza  
 Por él  
 Porque de pronto ya no me quería  
 Porque mi vida se quedó vacía  
 Nadie contesta mis preguntas  
 Porque nada me queda sin él  
 Se fue, se fue el perfume de sus cabellos  
 Se fue el murmullo de su silencios  
 Se fue su sonrisa de fábula  
 Se fue la dulce miel que probé en sus labios  
 Se fue, me quedó solo su veneno (se fue)  
 Se fue, y mi amor se cubrió de hielo (se fue)  
 Se fue, y la vida con él se me fue (se fue)  
 Se fue y desde entonces ya solo tengo lágrimas  
 Encadenada a noches de locura  
 Hasta a la cárcel, yo iría con él  
 Toda una vida no basta  
 Sin él  
 En mi verano, ya no sale el Sol  
 Con su tormenta, todo destruyó  
 Rompiendo en mil pedazos esos sueños  
 Que construimos ayer  
 Se fue, me quedó solo su veneno (se fue)

Se fue, y mi amor se cubrió de hielo (se fue)  
 Se fue, y la vida con él se me fue (se fue)  
 Se fue y la razón no la sé

Si existe Dios, debe acordarse de mí  
 Aunque sé que entre él y yo el cielo tiene solo nubes negras  
 Le rogaré, le buscaré, lo juro, le encontraré  
 Aunque tuviera que buscar en un millón de estrellas  
 En esta vida oscura, absurda, sin él  
 Siento que se ha convertido en centro y fin de todo mi universo  
 Si tiene límite el amor, lo pasaría por él  
 Y en el vacío inmenso de mis noches yo le siento  
 Y le amaré  
 Como le pude amar la vez primera  
 Que un beso suyo era una vida entera  
 Sintiendo cómo me pierdo por él  
 Se fue, se fue el perfume de sus cabellos (se fue)

Se fue el murmullo de su silencios (se fue)  
 Se fue su sonrisa de fábula (se fue)  
 Se fue la dulce miel que probé en sus labios (se fue)



## CICLO DE LA VIOLENCIA



RELATO IMPRESO  
PARA QUE  
LA PERSONA  
FACILITADORA  
LO PUEDA LEER



40 MIN

Después de haber explicado las fases del ciclo de la violencia se pide a las participantes que se sienten formando un círculo, se hacen ejercicios de respiración mientras mantienen los ojos cerrados. A continuación se indica que se les leerá un relato, y que es importante que visualicen la historia, que imaginen que conocen a las personas involucradas y que recuerden los elementos del ciclo de la violencia.

Se lee el siguiente relato, entre paréntesis se indica los segundos de pausa en la lectura: <sup>20</sup>

Soy yo. (Pausa 2") Voy caminando por la calle, con la ropa de estar en casa. ¿Hacia dónde voy? Ah... ya sé... (2") Sigo caminando... la gente me mira. Me da vergüenza... voy despeinada... ¡Y mira con qué ropa he salido de casa!... ¡Qué escalofríos! Tengo mucho frío... y no sé por qué... ¡hace un momento estaba acalorada y ahora tiemblo de frío! Claro... salí sin abrigo... ¡A quién se le ocurre...! La gente me sigue mirando... (2")

Ahora siento calor... y como un ahogo... siento caliente la espalda... el brazo... y algo caliente me resbala por la frente... ¿por qué me mira la gente...? Me limpio el sudor de la frente... ¡qué raro! Me he manchado la mano con el sudor... es rojo... (3") Voy a sentarme aquí un momento... tengo que pensar... ¡ay, Dios mío! ¿Qué voy a hacer? Tengo miedo... mucho miedo... ¡esto es sangre!... Tengo que ir... tengo que ir... ¿Y si mi familia no me quiere? ¿Y si me quitan a mis hijos? ¿Y qué voy a

hacer yo sola después...? ¡Dios mío! ¡Qué vergüenza! ¿Cómo ha podido pasarme esto a mí?

¡Nadie me va a creer! Él es tan caballero... tan cumplidor... tan atento... No es ningún drogadicto, ni un desgraciado... bueno, a veces bebe... pero lo normal... (3") Es tan trabajador... sus jefes dicen que es un empleado servicial... ¡claro que en casa! Todos tenemos que servirle... ¡los niños mudos cuando está él! ¡Y a mí en casa me mira con una rabia! ¿Y yo qué le he hecho? ¿Será por mi culpa? ¿Será que yo no lo sé llevar...? Mira que mi madre siempre me ha dicho... ¡hija, a los hombres hay que saberlos llevar... tus armas son la sonrisa y el darle la razón en todo... nunca le llesves la contraria! ¡Pero si yo no le llevo la contraria!... (5") Si yo sé que me quiere mucho... (sonríe) ¡Se pone tan celoso cuando alguien me mira...! ¡Y las cosas bonitas que me dice cuando nos reconciamos...! ¡Qué él sin mí no es nada! ¡Que no puede vivir sin mí! ¡Que yo soy la mujer de su vida! (3") Ay... sobre todo me parte el corazón cuando me dice que le ayude... «¡Ayúdame!», me dice. «¡Yo quiero cambiar! ¡Pero tú tienes que ayudarme! ¡No puedes dejarme! ¡Yo soy bueno! ¡Yo te quiero! ¡No sé qué me pasa a veces! ¡Ayúdame!» ¡Y las lágrimas! Ese hombre llorando... ¡es verdad que me quiere! ¡No puede ser mentira! ¡Llora cuando lo dice...! (2")

Estoy llorando... ¡parezco una local! ¿Qué dirán mis vecinos? ¡Ella, que algo habrá hecho! ¡Él es un hombre tan educado! ¡Yo nunca lo he visto hacer nada malo!... ¡Claro! ¡Porque yo siempre me callo! ¡No grito! ¡No chilló! ¡No le insulto! ¡Solo me quejo!... (3") Y no se lo he dicho nun-

ca a nadie... ninguna de las veces... ¡me da tanta vergüenza!... (5") No sé qué pensar, Dios mío... ¡No sé que creer! ¡¡¡No sé qué hacer!!! (3") ¿Y qué hago yo con esta amargura que siento? Esta mezcla de lastima y de rencor... ¡sí, rencor! ¡Aunque esté feo decirlo! Lo tengo aquí, clavado en el pecho... ¡y la desconfianza! ¡Me he vuelto una desconfiada...!

¡Nadie me va a creer, es lo que siempre me digo!... (3") Se lo puedo contar a mi hermano... (2") Él es tan distinto... (2") Su mujer trabaja... (3") y sale con las amigas... ¡anda que si a mí se me ocurre! (2") Nunca lo ves que decide solo... todo lo consulta con su mujer, ¡y la mira con tanta ternura! Se pasan el día hablando... ¡no paran de hablar! ¡Él se lo cuenta todo! Siempre están haciendo cosas juntos... y con los niños... ¡y cómo está pendiente de ellos! Los mimas demasiado, creo yo... ¡Me da una envidia cuando mira a su mujer y le dice ¡Guapa! ¡Te quiero...! ¡Y no le importa que otros hombres la miren... ¡Ja! ¡Se siente orgulloso, dice!... ¡Ella le importa! ¡Le gusta verla feliz!... ¡Hace cualquier cosa por verla sonreír! Y se enfadan... ¡ya lo creo! ¡Y discuten! Pero no sé como lo hacen... al final siempre lo solucionan... ¡y nunca llega la sangre al río...! Ay, Dios... ¡la sangre! (5")

Me siento sola... muy sola... como desamparada... sí... desamparada... así me siento... pero desde hace mucho tiempo... y esa desgana... no tengo ganas de hacer nada... me cuesta incluso atender a los niños... por mí... no me levantaba de la cama... ¡menos mal que los tengo a ellos! ¡Mis niños! ¡Gracias a Dios que están en casa de sus primos! (3")

Ya no puedo más... no puedo más... Tengo un dolor en el corazón... una tristeza que no se me quita con nada... no se alivia en ningún momento... (2") ¿Y qué hago yo aquí? ¿Qué iba a hacer?... (2") Sí... ya me acuerdo... iba a denunciar... iba a la comisaría... ¡por Dios, si estoy hecha una facha!

Al terminar de leer el relato, se pide a las mujeres que abran los ojos, y se hace una pausa de unos segundos para plantear las siguientes preguntas:

- ¿Qué sintieron al escuchar el relato?
- ¿Hay elementos que brinden información sobre cómo es el agresor? ¿Cómo es?
- ¿Hay señales de presencia de mitos del amor romántico?
- ¿Por qué se siente culpable la protagonista del relato?
- ¿Dónde están presentes elementos que nos hablen del ciclo de la violencia?
- ¿Cuál creen que es el final de la historia?

Se cierra la actividad señalando, desde el ciclo de la violencia, los elementos que aborda la historia, y la importancia de romper el ciclo, principalmente después de una explosión como la que plantea el relato.

<sup>20</sup> Relato retomado de Amorós, P. Rodrigo, M. J. (2010). Violencia: tolerancia cero. Barcelona: Fundación La Caixa.

ACTIVIDADES SUGERIDAS  
PARA EL APARTADO

# DERECHOS HUMANOS Y MARCO LEGAL

## CONSENTIMIENTO



HOJAS IMPRESAS  
CON RELATOS



30 MIN

Las asistentes tendrán que tener en claro primero los elementos del consentimiento. Posteriormente, se dividirá a las participantes en cinco equipos y se les ofrecerá un relato para que identifiquen los elementos por los cuales no hay manifestación de consentimiento en los relatos siguientes:

### RELATO 1

Ana y Martha salen a beber una cerveza a un lugar cerca de sus trabajos después de un día difícil. Ambas la están pasando bien, están conversando tranquilamente. Sin embargo, llegan dos hombres, Carlos y Juan, a coquetear con ellas, ellas empiezan a seguir la plática y a estar cómodas con ellos. Juan le propone a Ana ir a su casa, ella se niega, pero acepta darle su número telefónico para volver a salir. Al día siguiente, Ana le comenta a Martha que no recuerda cómo, pero terminó en casa de Juan y tuvieron relaciones sexuales.

### RELATO 2

Mario y Luz llevan dos años como novios y van a casarse en seis meses. Ninguno de los dos quiere tener hijos por el momento, por lo que usan condón al tener relaciones sexuales. Hace una semana, mientras tenían sexo, Mario se quitó el condón sin decirle a Luz, ella fue quien se dio cuenta. Él se molestó con la reacción indignada de Luz.

### RELATO 3

Mariana y Felipe llevan cuatro años de casados, Felipe bebe de vez en cuando y a Mariana no le gusta tener relaciones sexuales con él en esos momentos. El viernes pasado mientras Mariana veía una película antes de dormir llegó Felipe después de haber salido con sus amigos y

le pidió tener relaciones sexuales. Mariana se negó, Felipe se molestó, le preguntó si estaba saliendo con alguien más o si ya no lo quería, empezó a besarla y acariciarla mientras le reclamaba, Mariana continuó explicándole que no tenía nada que ver con eso, pero él siguió, le dijo que si en verdad lo quería se acostaría con él, de lo contrario él sabría que ella lo engaña. Mariana entonces accedió para probarle que no lo engaña.

### RELATO 4


José y Adriana se casaron después de pocos meses de noviazgo. La noche de la boda sería la primera vez que tendrían relaciones sexuales, sin embargo, Adriana se sentía muy cansada y le pidió a José que esperaran al día siguiente. José se enojó, le dijo "Es tú deber". Adriana sintió mucho temor y se limitó a no decir nada ni poner resistencia.

### RELATO 5

Miguel y Karina viven juntos desde hace unos meses. Una noche, después de haber ido a cenar y bailar, al regresar al departamento donde viven empezaron a besarse y acariciarse, después de un rato Miguel le propone ir a la habitación y tener relaciones sexuales, Karina le dice que no. Él se molesta y le dice que ella lo provocó, que debe continuar con lo que empezó. Ella se siente culpable y guarda silencio.

A partir del diálogo se busca retomar los elementos que indican que no hay consentimiento, las diferentes formas de presionar para que las mujeres digan sí o permitan ciertos comportamientos, y enfatizar que encontrarse o no en una relación de pareja no da un consentimiento permanente.



## CONOZCO Y EJERZO MIS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

 MARCADORES	 CARTULINAS	 40 MIN
PRESENTACIÓN IMPRESA O DIGITAL CON LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS		

Se presenta a las asistentes cuáles son sus derechos sexuales y reproductivos. A partir de que los conozcan, se les pedirá que se dividan en equipos conformados por tres personas. Cada uno elige uno de los derechos señalados y se les solicita que diseñen un cartel en donde se promueva el ejercicio de ese derecho con sus propias palabras, mediante el ejemplo de una situación, para incentivar a la población a ejercer tales derechos de manera libre. La persona facilitadora estará atenta al desarrollo de cada uno de los mensajes.

Al finalizar, cada equipo presenta su propuesta de cartel explicando el concepto y el mensaje brindado.

## DOBLE MORAL SEXUAL

EXPOSICIÓN SOBRE LA DOBLE MORAL SEXUAL	 PAPEL BOND	 40 MIN
--	---	---

La persona facilitadora deberá orientar a las asistentes mediante el concepto de doble moral sexual para referir a cómo se evalúan distinto las acciones de mujeres y de hombres en el ámbito de la sexualidad: por ejemplo, la infidelidad por parte de un hombre o de una mujer, el ejercicio de la vida sexual antes del matrimonio, el derecho al placer sexual.

Posteriormente, a cada participante se le dará una hoja en la que deberán anotar un ejemplo mediante el cual se manifieste la doble moral, puede ser una situación personal o no, por ejemplo:



**“A mí no me dejaban tener novio cuando era adolescente, pero a mi hermano menor sí”.**

**“Las infidelidades de los hombres son comprendidas e incluso justificadas, a veces debido a la actitud de las esposas, pero si se trata de una mujer hay un gran rechazo”**

Al terminar, cada participante entregará su hoja a la persona facilitadora, quien mezclará las hojas y leerá algunos de los ejemplos de manera anónima para compartir con las demás asistentes.

Se reflexiona en torno a las implicaciones de esta doble moral en el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres.

## ACONSEJANDO...

 HISTORIA IMPRESA DE LOS RELATOS	 30 MIN
--	---

La tallerista comunica a las asistentes que leerá un relato para posteriormente conversar al respecto. Les pide que al escuchar la historia se imaginen que conocen a estas personas y que les están pidiendo consejo o apoyo en relación con la situación planteada.

**RELATO**<sup>21</sup>  
Paulina es una mujer de 28 años y Luis es un hombre de 30. Hace 6 años están casados Tienen dos hijas: Juliana de 5 años y Carolina de 3 años. Luis siempre ha querido tener un hijo varón, pero Paulina no quiere tener más hijos ni hijas porque sus embarazos han sido muy complicados, y además porque en su trabajo tiene muchas posibilidades de ascender y no quiere perder esa oportunidad debido a las complicaciones que generará un embarazo. Esto ha llevado a continuas peleas y a un deterioro de la relación de pareja. Luis le ha pedido insistentemente a Paulina que deje el trabajo, señalándole que lo que él gana es suficiente para mantener la casa, y que las complicaciones de los embarazos anteriores se debieron a que ella estaba trabajando.

Como Paulina no quiere quedar embarazada, desde el nacimiento de su última hija, Carolina, ha estado tomando píldoras anticonceptivas a escondidas de Luis porque él insiste en tener un hijo varón y no le permite planificar. Las pastillas han afectado la salud de Paulina y como ella sabe que puede solucionar el problema optando por un

método de planificación definitivo, decide acudir a una consulta con su ginecóloga.

La madre de Paulina, doña Victoria, le aconseja que le dé gusto a Luis porque él se puede cansar, es un hombre muy bueno y trabajador que puede dejarla y conseguirse otra que le dé el hijo varón que él tanto ha deseado. Por el contrario, Teresa, una amiga del trabajo de Paulina le aconseja pensar en su salud, en sus proyectos de vida y en sus derechos. Paulina está muy confundida y no sabe qué hacer, sólo tiene algo muy claro: no quiere tener más hijos.

Al terminar de leer el relato, la persona facilitadora guía el diálogo a partir de las siguientes preguntas:

- **¿Qué piensan de la situación?**
- **¿Pueden ubicarse derechos sexuales y reproductivos que estén siendo vulnerados?**
- **¿Qué le aconsejarías a Paulina?**
- **¿Qué le aconsejarías a Luis?**
- **¿Conocen situaciones similares?**
- **¿Creen que las personas conocen y ejercen sus derechos sexuales y reproductivos? ¿Por qué?**

<sup>21</sup> Historia retomada de Defensoría del Pueblo- Profamilia-Organización Internacional para las Migraciones (2007). Guía para la formación en Derechos Sexuales y reproductivos.

ACTIVIDADES SUGERIDAS  
PARA EL APARTADO

# ALTERNATIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO Y LA PROMOCIÓN COMUNITARIA DE UNA CULTURA DE PAZ Y RESILIENTE

## ¿CÓMO SOMOS? <sup>22</sup>



Las asistentes tendrán que tener en claro primero los elementos del La autoestima es una cualidad fundamental para nuestro equilibrio y crecimiento personal, para fortalecerla es importante reconocernos como personas importantes y además identificar de manera específica las cualidades que tenemos, es decir, conocernos, plantearnos metas y tener equilibrio.

Se repartirá a las participantes hojas con las siguientes preguntas y se les pedirá que las respondan:

▪ **¿Qué es lo que más te interesa en tu vida?**

Dinero	Relaciones personales	Religiosidad
Seguridad	Fama y prestigio	Calidad de vida
Creatividad	Independencia	
Solidaridad	Altruismo	

▪ **¿Cuáles son mis gustos?**

Relacionarme con mucha gente	Moverme por la ciudad	Anarquía
Relacionarme con poca gente	Investigar	Dirigir a otras personas
Vivir en contacto con la naturaleza	Ser ordenada/o	Cumplir con mi trabajo
	Saber lo que tengo que hacer	

▪ **Subraya tus aficiones:**



Actividades al aire libre	Actividades sociales	Actividades musicales
Manualidades	Leer	Cine
Actividades artísticas	Actividades deportivas	Asociacionismo

▪ **Creo que soy una persona que sirve para...**

Dirigir	Pensar	Escribir
Formar parte de un equipo	Estudiar	Investigar
Organizar	Crear	Las relaciones sociales
Resolver problemas complejos	Diseñar	Colaborar en actividades asociativas
Imaginar proyectos	Comunicar	Resolver tareas prácticas
	Hablar en público	Planificar
	Negociar	
	Liderar	

<sup>22</sup>Actividad retomada de Martínez, L. y Escapa, R. (2009). Como compartir la vida en igualdad. Guía práctica.

▶▶▶

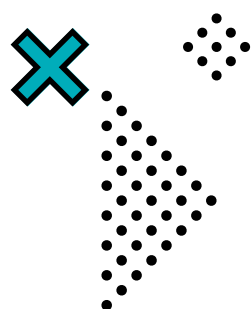
	HOJAS CON LAS CARACTERÍSTICAS SEÑALADAS
	40 MIN

A partir de lo anterior, se solicitará a las asistentes la composición de un relato sobre cómo son:

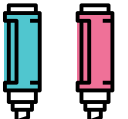
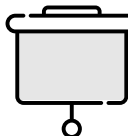

**Mi nombre es... y soy una persona...**

Es muy importante que además incluyan ejemplos y planes a futuro.

El relato, entonces, será un autorretrato de cómo es cada una de las participantes. Se les preguntará ¿cómo se sintieron al hacer el ejercicio?, ¿identificaron qué les gustaría mejorar en ciertos ámbitos?



**MI HISTORIA**

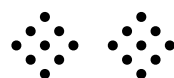
		
MARCADORES	ROTAFOLIOS	40 MIN

Se pide que cada participante dibuje la silueta de su mano en la hoja que se le proporcionó. Se les pide que dibujen tres líneas y que imaginen cuáles serán sus planes y sueños en cada uno de los siguientes ámbitos:

- **Ámbito personal**
- **Ámbito familiar**
- **Ámbito laboral**

En cada una de las líneas las participantes escribirán cómo observan su futuro en cada uno de estos ámbitos. Al finalizar, también se pedirá a las participantes que identifiquen los elementos que requieren para alcanzar estos planes, así como los que ya tienen en sí mismas o en su entorno inmediato.

Se pide a las asistentes que guarden su proyecto y lo mantengan en un lugar visible con la finalidad de que lo tengan presente y día a día puedan recordar tales metas.



**SORORIDAD**

▶▶▶  ▶▶▶  ▶▶▶

La persona facilitadora pide a las participantes que cierren los ojos, se relajen, y escuchen el texto que la facilitadora leerá para ellas. Para después conversar sobre él.

“Las mujeres se atraen y se necesitan: existen porque las otras les brindan existencia; no solo por la relación positiva con la madre, sino porque para poder ser mujeres para cumplir con su cometido social y personal requieren de las otras. Ninguna mujer es capaz de desarrollar por sí misma las actividades y las funciones de mantener las relaciones que le son exigidas por su género. Cada mujer requiere de las otras para subsistir... ¿qué sería de las mujeres sin las amigas, las vecinas, las comadres, todas las confidentes, acompañantes y, sobre todo, sin las cómplices?”

“Que sería de las mujeres sin el aliento y el apoyo en situaciones de crisis que son tantas. No habríamos sobrevivido a los avatares de la vida sin otras mujeres conocidas y desconocidas, próximas o distantes en el tiempo y en la tierra. Las mujeres tenemos un peso extraordinario al tejer y sostener las relaciones de parentesco y familiares, las conyugales, amorosas y de amistad, el trabajo y las actividades económicas, al crear en la esfera de la cultura, en ámbitos científicos e intelectuales, y desde luego a través de la participación social y política, la espiritualidad y la práctica de la solidaridad. Los enormes afanes por alcanzar la buena vida y por arribar a la justicia en el mundo han tenido en las mujeres protagonistas

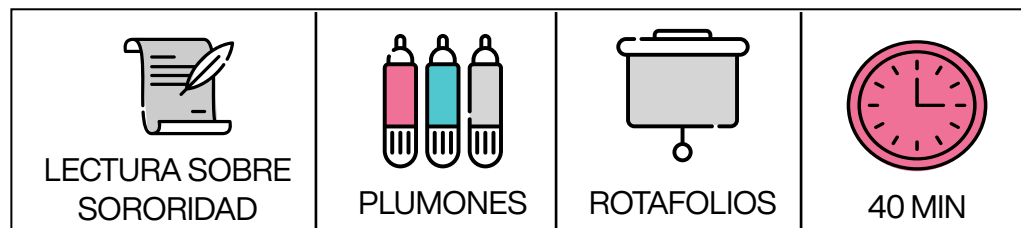
conmovedoras.

Cuántas madres han sido figuras fundamentales, transmisoras de nuestra lengua y con ella de los cimientos de nuestra visión del mundo, y coautoras de nuestra identidad. Cuántas han sido sostén de sus hijas a lo largo de la vida. Que mujer no ha tenido el apoyo cómplice o lo ha dado a alguna hermana, tía y prima, suegra u cuñada. Desde el entendimiento o el conflicto las parientas se han apoyado en el día a día. Qué decir de las abuelas y las nietas en mágicos encuentros generacionales y de las hijas que en la vuelta de la vida acaban siendo madres de sus madres. Y las amigas, las compañeras y las colegas que acompañan a otras en riesgo por infinidad de cosas. Las mujeres que nos han curado y cuidado, las que nos han enseñado el mundo, con íntimas cercanía por encima de los tabúes y normas sociales”.

Al terminar el relato se da un momento y se les pide abrir los ojos. Se guía el diálogo sobre las siguientes preguntas:

- **¿En quiénes pensaron al momento de escuchar el relato?**
- **¿Qué sentimientos tuvieron al pensar en ellas?**
- **¿Están de acuerdo con que otras mujeres han sido “cómplices” fundamentales en la vida?**
- **¿Alguna quiere compartir una anécdota al respecto?**





- **¿Qué amigas, familiares, compañeras de trabajo consideran importantes en su vida?**
- **¿Qué piensan del dicho “El peor enemigo de una mujer es otra mujer”?**

La persona facilitadora retoma el concepto de sororidad mediante la reflexión de la lectura. Se cuestiona con ello la idea de la enemistad natural de las mujeres. Es importante enfatizar la importancia de contar con redes de soporte, en particular, se destaca la importancia de las amistades.

¿Consideran que practican la sororidad? A partir de las respuestas se cierra la actividad con los siguientes pasos para practicarla, se van leyendo uno a uno para que las participantes puedan hacer observaciones, si lo requieren (Oxfam, 2019):

1. **Paremos de juzgar nuestra apariencia física y la de las demás.**
2. **Tengamos siempre presente que las decisiones sobre nuestro cuerpo son solo nuestras, evitemos juicios sobre quienes han decidido o no tener hijos.**
3. **Respetemos las formas en las que las demás eligen vivir su sexualidad, omitamos calificar y/o cuestionar estas elecciones.**

4. **NUNCA justifiquemos el acoso o la violencia hacia otras mujeres, ni dudemos de sus testimonios, prohibido decir "ella se lo buscó".**
5. **Evitemos reproducir ideas y juicios sobre nosotras, como que somos débiles, dramáticas, histéricas, etcétera.**
6. **Seamos amables y generosas con las demás, seamos esa persona que nuestras amigas llamarían sin importar el problema que tuvieran.**
7. **Cuando una mujer nos quiera hablar mal de otra, expliquémosle el grave error que está cometiendo al dejar de ser una aliada.**
8. **Cuando conversemos con nuestras amigas, incluyamos temas de autocuidado.**
9. **Generemos una red de seguridad con nuestras amigas, mantengámonos en comunicación, estemos al pendiente de nuestras ubicaciones y tengamos planes de contingencia.**
10. **Sumemos a todas las amigas que podamos.**

Nuevamente se invita a las participantes a fortalecer o crear sus redes de apoyo con otras mujeres, a reflexionar respecto a que debido a nuestra condición de mujeres es importante reconocer que enfrentamos problemas similares, y a tener una actitud de aliadas entre las mujeres.

## FORO: ¿CÓMO PARTICIPAMOS? MUJERES EN LA TOMA DE DECISIONES



Se pregunta a las participantes si han tenido experiencia participando en la toma de decisiones, ya sea en la comunidad, el municipio o a nivel estatal. Puede ser la participación con algún partido político o con una organización de la sociedad civil para gestionar algún servicio en la comunidad, etcétera.

A las participantes que hayan tenido experiencia en alguno de estos ámbitos se les pide que piensen en torno a las siguientes preguntas:

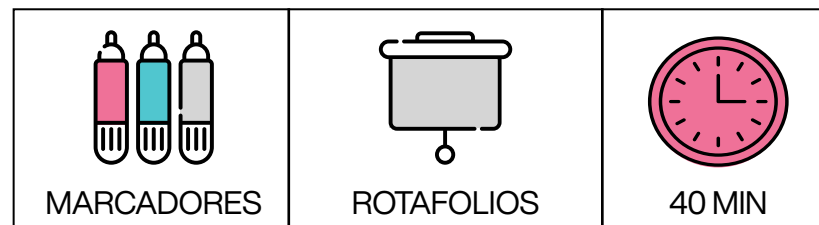
- **¿En qué ámbito se dio su participación?**
- **¿Cómo inició el acercamiento a ese espacio?**
- **¿Cuáles fueron las principales dificultades de desenvolverse en ese espacio?**
- **¿Les gustó la experiencia?**
- **¿Podrían compartir una anécdota que recuerden en torno a esa participación?**
- **¿La participación de las mujeres es distinta que la de los hombres?**

A partir de tales preguntas, deberán reflexionar y buscar respuestas que sean claras. Se dan 10 minutos para pensar las respuestas a dichas preguntas.

Mientras que algunas de las participantes reflexionan sus respuestas, al resto de las asistentes se les pide que planteen preguntas para mujeres que han tenido participación en toma de decisiones.

Al pasar los 10 minutos, la persona facilitadora organiza un espacio en donde se acomoda junto a las mujeres con experiencia en toma de decisiones y les plantea las preguntas anteriores a manera de foro. Cuando las mujeres terminan de exponer con la guía de la persona tallerista se pueden retomar las preguntas de las demás asistentes.

## AGENDA DE MUJERES DE LA COMUNIDAD



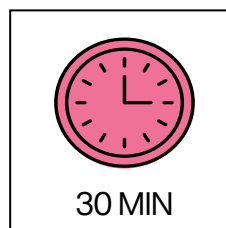
Se organiza a las participantes en equipos de seis personas y se les pide que en el papel rotafolio anoten cinco puntos a demandar a las autoridades del municipio para las mujeres, a partir de sus necesidades y condiciones de vida específicas. Se les dará 15 minutos para estructurar su listado.

Al terminar los 15 minutos, cada equipo seleccionará a una representante. Todas las encargadas se reunirán y compartirán las peticiones de su equipo para conformar una agenda final que contenga las percepciones y necesidades de todas las asistentes del taller.

Cuando terminen el ejercicio, la facilitadora planteará los siguientes cuestionamientos a las participantes:

- ¿Fue fácil ponerse de acuerdo en las peticiones realizadas?
- ¿Qué estrategias emplearon para llegar a acuerdos?
- ¿Consideran que las solicitudes realizadas dan cuenta de problemáticas específicas de las mujeres?

## RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS



Se divide a las participantes en dos equipos, un equipo se queda dentro del espacio de trabajo. Para ellas la indicación es que formen un círculo tomadas de las manos y no dejen salir a las personas que se encuentren dentro del círculo a menos que lo soliciten verbalmente de manera amable.

El segundo equipo se divide nuevamente en dos, las integrantes de cada uno de los equipos entrarán y se colocarán en medio del círculo buscando salir de él con los medios que consideren adecuados salvo la violencia física. Se darán cinco minutos para que lo intenten.

Cuando ambos equipos hayan intentado salir del círculo todas las asistentes vuelven a su lugar. La persona facilitadora guiará la discusión hacia los mecanismos empleados por las asistentes para poder salir del círculo. ¿Hubo diálogo? ¿Es una alternativa que se consideró de inmediato?

## PARA FINALIZAR LA ACTIVIDAD DE RÉPLICA

Invita a la reflexión ¿qué piensan de los contenidos abordados? ¿cómo les hace sentir? ¿cambió su forma de pensar respecto de antiguas creencias que tenían?

Agradece la participación de las y los participantes en la actividad e invita a la realización de alguna actividad en sus comunidades.

## PARA LA SISTEMATIZACIÓN DE TU ACTIVIDAD...

Es importante que consideres esta información:

1. **Número de participantes (total)**
2. **¿Cuál es su edad?**
3. **¡Atención! Los datos personales no son necesarios.**

Pregunta:

1. ¿Les gustó la actividad?
2. ¿Consideran que fue útil?
3. ¿Qué mejorarían?

¡Gracias por tu compromiso!

# LAS FUENTES CONSULTADAS

- ACNUDH (s.f.). ¿Qué son los derechos humanos? Sitio web: <https://www.ohchr.org/sp/issues/pages/whatarehumanrights.aspx>
- ACNUR (2009). Mujeres... historias por contar, vidas por transformar. Madrid: ACNUR.
- Álvarez, M. En <https://mariangelesalvarez.com/igualdad/relacion-de-control-o-igual/la-indefension-aprendida/>
- Asociación Americana de Psicología (2011). El camino a la resiliencia. Washington DC. EU: APA. Sitio web: <https://www.apa.org/centro-deapoyo/resiliencia-camino>
- Amorós, P. Rodrigo, M. J. (2010). Violencia: tolerancia cero. Barcelona: Fundación La Caixa.
- AWID (2004). "Interseccionalidad: una herramienta para la justicia de género y la justicia económica". Derechos de las mujeres y cambio económico. No. 9. Ontario, Canadá.
- Bari, F. (2005). Women's Political Participation: Issues and Challenges, United Nations.
- Bellido, H. (2014). Violencia de género en población adolescente. Guía para profesionales de la educación. Alicante, España: Excma. Diputación de Alicante, Unidad de Igualdad.
- Berbel, S. (2008). Liderazgo desde una perspectiva feminista. Escuela abierta de feminismo.
- Bosch, E., Ferrer, V.A., García, E., Ramis, M.C., Navarro, C. y Torrens, G. (2007). Del mito del amor romántico a la violencia contra las mujeres en la pareja. Madrid: Estudios e Investigaciones, Instituto de la Mujer.
- CEDAW. Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer. En: <https://www.ohchr.org/sp/professionalinterest/pages/cedaw.aspx>
- CEPAL (2011). Observatorio de Igualdad de Género en América latina y el Caribe. "Informe anual 2011: El salto de la autonomía, de los márgenes al centro". Santiago de Chile: CEPAL.
- CNDH (2018). Diversidad sexual y derechos humanos. CDMX: CNDH.
- CNDH (s.f.). "¿Qué son los derechos humanos?" Sitio web: <https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/que-son-los-derechos-humanos>
- Cobo, R. (1995). Fundamentos del patriarcado Moderno. Jean J. Rousseau, Madrid: Ed. Feminismos.
- CONAPRED (2012). Guía de acción pública contra la homofobia. CDMX: CONAPRED.
- CONAPRED (2015). Recomendaciones para el uso incluyente y no sexista del lenguaje. CDMX: SEGOB-CONAPRED.
- CONAPRED (2016). Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales. En <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/225271/glosario-TDSyG.pdf>
- CONAVIM (2011). Manual para el uso no sexista del lenguaje. CDMX: CONAVIM.
- CONAVIM (s.f.). "¿Sabes en qué consiste la #Violencia obstétrica?" En: <https://www.gob.mx/conavim/articulos/sabes-en-que-consiste-la-violencia-obstetrica?idiom=es>
- CONAVIM (s.f.). Amores Chidos. Guía para docentes: sensibilización, prevención y atención básica de la violencia en el noviazgo con las y los jóvenes [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/lgamv/v/conavim/conavim\\_amoreschidos\\_2012.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/lgamv/v/conavim/conavim_amoreschidos_2012.pdf)
- Conway, J., Bourque S. y Scott J., (1996). "El concepto de género". En: El género: La construcción cultural de la diferencia sexual. Marta Lamas (Compiladora).
- Crawford, M., & Popp, D. (2003). "Sexual double standards: A review methodological critique of two decades of research". Journal of Sex Research, 40.
- Defensoría del Pueblo- Profamilia-Organización Internacional para las Migraciones (2007). Guía para la formación en Derechos Sexuales y reproductivos. En <https://migrationhealthresearch.iom.int/gu%C3%ADa-para-la-formaci%C3%B3n-en-derechos-sexuales-y-reproductivos-para-poblaci%C3%B3n-en-situaci%C3%B3n-de>
- De la Peña Palacios, E. M. (2009). Guía para jóvenes sobre prevención de la violencia de género. Canarias, España: Instituto Canario de la Mujer.
- De la Peña, E. (2007). Fórmulas para la igualdad. Fundación Mujeres.
- Diéguez, K.L., Sueiro, E., & López F. (2003). "The Sexual Double Standard y variables relacionadas". Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace, 67/68.
- Domínguez, J.; Otero, J. (coord.), (2018). Guía didáctica. Construyendo feminidades y masculinidades alternativas, diversas e igualitarias. Bilbao: UNESCO.
- Elósegui, M., Glez. M.T., Gaudó, C., (2002). El rostro de la violencia: más allá del dolor de las mujeres. España: Icaria.
- ENDIREH (2016). Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2016. En [https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2016/doc/endireh2016\\_presentacion\\_ejecutiva.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2016/doc/endireh2016_presentacion_ejecutiva.pdf)
- Facio, Cuando el género suena, cambios trae.
- Facio, A. (2006). CEDAW en 10 minutos. Distrito Federal: Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer (UNIFEM).
- Facio, A. (2011). "Viena 1993, cuando las mujeres nos hicimos humanas". Pensamiento iberoamericano, núm. 9, pp. 3-20.
- Felstead, A., Jewson, N., Phizacklea, A. y Walters, S. (2002): "Opportunities to work at home in the context of work-life balance", Human Resource Management Journal, vol. 12(1).
- Fundación Mujeres (2007). Fórmulas para la igualdad. Córdoba: Mancomunidad de Municipios Valle del Guadiato.
- GIZ-Cercapaz (2014). Transformación de conflictos mediante el diálogo. Bogotá: Cercapaz.
- Grotberg, E. (1995). The International Resilience Project: Promoting Resilience in Children, Washington D.C., Civitan International Research Center, University of Alabama at Birmingham, ERIC Reports.
- Hausmann, R., Laura D., Saadia Z. (2012). The Global Gender Gap Report 2012. Ginebra: Foro Económico Mundial. [http://www3.weforum.org/docs/WEF\\_GenderGap\\_Report\\_2012.pdf](http://www3.weforum.org/docs/WEF_GenderGap_Report_2012.pdf)
- Heise, Lori (1994). Violencia contra la mujer. La cara oculta de la salud. Washington, Programa Mujer, Salud y Desarrollo-Organización Panamericana de la Salud (OPM).
- Incháustegui, T.; Olivares, E. (2011). Modelo ecológico para una vida libre de violencia de género. CDMX: Inmujeres.
- INE (2016). Derechos de las mujeres de pueblos indígenas: Agendas y Liderazgos. CDMX: INE-ILSB.

- INE. "Mujeres en la política". <https://igualdad.ine.mx/mujeres-en-la-politica/>
- Instituto Aguascalentense de las Mujeres. Manual del taller: Sexualidad. Aguascalientes: Instituto aguascalentense de las mujeres.
- Instituto Andaluz de la Mujer (2014). Guía para madres y padres con hijas adolescentes que sufren violencia de género. Andalucía: Instituto Andaluz de la Mujer.
- Instituto de la Mujer Oaxaqueña (2009). Protocolo para la Atención Psicológica de los Casos de Violencia de Género contra las Mujeres. Oaxaca: Instituto de la Mujer Oaxaqueña.
- Instituto Internacional de Investigaciones y Capacitación de las Naciones Unidas para la Promoción de la Mujer (INSTRAW) (2004). UNESCO GENIA Toolkit for Promoting Gender Equality in Education (Guía práctica para la promoción de la Igualdad de Género en la Educación); y el módulo de formación CIF-OIT: "Introducción al análisis de género y a los indicadores de género". Campus de Género, 2009.
- INMUJERES. <http://estadistica.inmujeres.gob.mx/myhpdf/140.pdf>
- INMUJERES. <https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/patriarcado>
- Instituto Nacional de las Mujeres (2007). Glosario de género. México. En: [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/100904.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100904.pdf)
- Izquierdo, M. (2013). "La construcción social del género". En Díaz, C., y Dema, S., Sociología y género. Madrid: Editorial Tecnos.
- Jiménez, P. (1999). Materiales didácticos para la prevención de la violencia de género Educación para Personas Adultas. Málaga: Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Andalucía.
- Lagarde y de los Ríos, M. Enemistad y sororidad. Nueva cultura feminista. En <http://189.240.117.226/biblos-imdf/node/12639>
- Lagarde, M. (1990). Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas. CDMX: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Lagarde, M. (2001). Claves feministas para la autoestima de las mujeres. Madrid: Editorial Horas y Horas.
- Lagarde, M. (2005). Vías para el empoderamiento de las mujeres. Valencia: Agrupación para la Igualdad en el Metal.
- Lagarde, M. (2012). El feminismo en mi vida. Hitos, claves y topías. México: Instituto de las Mujeres del Distrito Federal.
- Laguna M. (2018). Manual y caja de herramientas de perspectiva de género para talleres comunitarios. CDMX: FAO.
- Leñero (2009). Equidad de género y prevención de la violencia en preescolar. CDMX: SEP-PUEG.
- Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. En [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209278/Ley\\_General\\_de\\_Acceso\\_de\\_las\\_Mujeres\\_a\\_una\\_Vida\\_Libre\\_de\\_Violencia.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209278/Ley_General_de_Acceso_de_las_Mujeres_a_una_Vida_Libre_de_Violencia.pdf)
- López, A.; Quesada, S. (2001). Material de apoyo en Salud Sexual y Reproductiva con enfoque de género. Uruguay: Centros de Atención a la Infancia y a la Familia (CAIF) y Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA).
- Manciaux, M. (2003). La resiliencia: resistir y rehacerse. Barcelona: Gedisa.
- Martínez, L. y Escapa, R. (2009). Como compartir la vida en igualdad. Guía práctica. En <http://www.mujeresenred.net/IMG/pdf/guiacompartir.pdf>
- Mitchel, R.; Londoño, L.; Martel, F; Hitter, A. (2014). Caja de herramientas de género. Quebec: OXFAM.
- Murcia, R. d. (2013). Unidad Didáctica "Prevención de la Violencia de Género en Jóvenes y Adolescentes". Murcia: Consejería de Presidencia.
- N/a (2018). Glosario sobre No violencia, Paz y buentrato. España: UNICEF.
- Olamendi (2016). Femicidio en México. En [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/Femicidio-en-Mexico-2017.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/Femicidio-en-Mexico-2017.pdf)
- Olamendi, P. (2012). Modelo de atención a mujeres en situación de violencia, sus hijas e hijos. Toluca: Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social.
- Olivares, C. (1997). Glosario de términos de crítica literaria femenina. CDMX: El Colegio de México.
- OMS (2002). Informe mundial sobre la violencia y la salud: resumen. En [https://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/world\\_report/es/summary\\_es.pdf](https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/es/summary_es.pdf)
- OMS (2006). La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo. Ginebra: HRP.
- ONU (2006). Estudio a fondo sobre todas las formas de violencia contra la mujer Informe del Secretario General. En: <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2016/10742.pdf>
- ONU Mujeres (1). <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2017/03/ONU-mujeres-afirma-que-la-brecha-salarial-del-23-entre-mujeres-y-hombres-es-un-robo/#:~:text=View%20Larger%20Image-,ONU%20Mujeres%20afirma%20que%20la%20brecha%20salarial%20del%2023%25%20entre,y%20hombres%20es%20un%20robo&text=En%20promedio%2C%20las%20mujeres%20ganan,31%25%20menos%20que%20los%20hombres>.
- ONU Mujeres (2). Hechos y cifras: Liderazgo y participación política de las mujeres. <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/leadership-and-political-participation/facts-and-figures>
- ONU Mujeres. (2015). Cuaderno de trabajo. Los Derechos Políticos de las mujeres y cómo defenderlos. México: ONU Mujeres, SUMA.
- ONU Mujeres (2016). La CEDAW, convención sobre los derechos de las mujeres. CDMX: ONU Mujeres.
- ONU Mujeres (2019). Cuando se trata de consentimiento, no hay límites difusos.
- ONU Mujeres (2019). Dejemos de Hacerlo: Campaña para prevenir el acoso sexual en espacios públicos. En: <https://mexico.unwomen.org/es/noticias-y-eventos/articulos/2019/11/dejemos-de-hacerlo>
- ONU Mujeres (2016). Profundicemos en términos: Guía para periodistas, comunicadoras y comunicadores. Guatemala: ONU Mujeres.
- ONU-DH (2014). Derechos sexuales y reproductivos. En: [https://www.hchr.org.mx/index.php?option=com\\_k2&view=item&id=622:derechos-sexuales-y-reproductivos&Itemid=268](https://www.hchr.org.mx/index.php?option=com_k2&view=item&id=622:derechos-sexuales-y-reproductivos&Itemid=268)
- OXFAM (2019). En <https://www.oxfamMexico.org/historias/prop%C3%B3sito-de-a%C3%B1o-nuevo-10-pasos-hacia-la-sororidad#:~:text=Paremos%20de%20juzgar%20nuestra%20aparici%C3%A3n,-decidido%20o%20no%20tener%20hijos>.
- OXFAM. 5 ejemplos de desigualdad entre hombres y mujeres. En: <https://blog.oxfamintermon.org/5-ejemplos-de-desigualdad-entre-hombres-y-mujeres/>
- Paz, J. (2014). Guía para madres y padres con hijas adolescentes que sufren de violencia de género. Andalucía: Instituto Andaluz de la Mujer.
- Peña, E (2011). Sexismo y violencia de género en la juventud andaluza: resultados y recomendaciones. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. Junta de Andalucía.
- Pérez, M. (2011). Manual para el uso no sexista del lenguaje. México: CONAVIM- Defensa Jurídica y Educación para Mujeres S.C.
- Pérez, Y. (2016). "Consentimiento sexual: un análisis con perspectiva de género". Rev. Mex. Sociol. vol. 78 no. 4. México oct./dic. 2016.

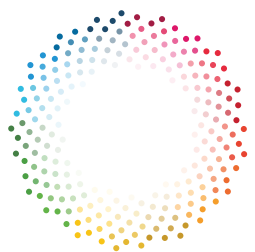
- PNUD (2017). Guía de acciones para una inclusión sociolaboral de travestis, transexuales y transgéneros (trans) Recomendaciones basadas en las acciones implementadas en ocho localidades de la Argentina. En <file:///C:/Users/unfpamx/Downloads/PNUDArgent-guia-sociolaboral-trans.pdf>
- PNUD (2018). Manual Formativo en Prevención y Resolución de Conflictos. Honduras: PNUD.
- Prieto, C. (2011). Características psicológicas y sociales de las víctimas de violencia conyugal que se encuentran en el Ciclo de Violencia descrito por Leonore Walker, usuarias del centro de atención integral contra la Violencia Intrafamiliar (CAVIF) de la ciudad de Bogotá. Bogotá: Unincca. En: <https://www.redalyc.org/pdf/1390/139029198007.pdf>
- Punto género, INMUJERES. <http://puntogenero.inmujeres.gob.mx/madig/sexismo/index.html>
- Real Academia Española. En <https://dle.rae.es/mito>
- Roca, E., (2003), Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional. Valencia: ACDE Ediciones.
- Rubin, Gayle. "El tráfico de mujeres: notas sobre la "economía política" del sexo". Nueva Antropología, vol. VIII, núm. 30, noviembre, 1986, pp. 95-145 México, Distrito Federal: Asociación Nueva Antropología A.C. <https://www.redalyc.org/pdf/159/15903007.pdf>
- Rodríguez, R.; Cantera, L. (2017). "Violencia en la pareja: el rol de la red social". Arq. bras. psicol. vol. 69 no. 1, Rio de Janeiro.
- Salvador, L. (2015). "Resiliencia en violencia de género. Un nuevo enfoque para los/las profesionales sanitarios/as". Journal of Feminist, Gender and Women Studies, 1: 103-113, Enero/January 2015.
- Sánchez, M.; Gómez, C.; Pardo, J. C. (2007). Guía para la formación en Derechos Sexuales y Reproductivos. Defensoría del Pueblo, Profamilia

- y Organización Internacional para las Migraciones.
- Secretaría de Salud (2005). Modelo de Prevención de la Violencia Familiar. p. 16. En [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/48546/Modelo\\_Prevenci\\_n\\_ViolenciaFamiliar.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/48546/Modelo_Prevenci_n_ViolenciaFamiliar.pdf)
- SEP-OEI (2010). ABC de nuevas prácticas de equidad de género y protagonismo juvenil. México.
- Sheppard, C. (2011). "Multiple Discrimination in the World of Work". Working Paper, No. 66, Ginebra: Oficina Internacional del Trabajo.
- Sierra, J.C., Costa, N. y Ortega, V. (2009). "Un estudio de validación de la Double Standard Scale y la Rape Supportive Attitude Scale en mujeres brasileñas ». International Journal of Psychological Research, 2(2).
- Sluzki, C. E. (1996). La red social: Frontera de la práctica sistémica. Barcelona: Gedisa.
- Soto, D (2013). Mujer y trabajo, una mirada desde los proyectos de vida. Chile: Universidad de Chile.
- SS-DF (2014). Por mí, por tí, por tod@s: Información vital para la salud sexual. Ciudad de México: Secretaría de Salud.
- Suárez, M. (coord.) (2016). Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales. CDMX: CONAPRED.
- UNFPA-PNUD-OMS (2018). Pensando en género. Marco conceptual para la administración de justicia con enfoque de género. Perú: Fondo editorial del Poder Judicial.
- UNICEF (2011). Breve reseña de la Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer para adolescentes. New York: UNICEF.
- UNICEF (2013). En [https://www.unicef.org/ecuador/media/3886/file/Ecuador\\_guia\\_inclusion\\_empatia.pdf.pdf](https://www.unicef.org/ecuador/media/3886/file/Ecuador_guia_inclusion_empatia.pdf.pdf)

- UNICEF (2018). En <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/recursos/unicef-educa-ase--glosario-paz-no-violencia.pdf>
- UNIFEM (2001). CEDAW edición simplificada. CDMX: Oficina regional para México, Centroamérica, Cuba y República Dominicana.
- Villanueva-Egan, L. (2010). "El maltrato en las salas de parto: reflexiones de un gineco-obstetra". En Revista CONAMED, vol. 15, núm. 3.
- Villareal, B. (2011). Guía popular de autoestima y empoderamiento de mujeres como lideresas. Ecuador: Comunicaciones INREDH.
- Villellas, M. (2010). La participación de las mujeres en los procesos de paz. Las otras mesas. Barcelona: Institut Català Internacional per la Pau.
- VV.AA. (2001). Feminismos: Debates teóricos contemporáneos. Madrid: Alianza Editorial.







# Iniciativa Spotlight



@SpotlightAmLat

[www.spotlightinitiative.org/es/mexico](http://www.spotlightinitiative.org/es/mexico)

