



Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres

NUESTRA RESPONSABILIDAD COLECTIVA
por una
vida libre de violencia

MANUAL DE TRABAJO PARA REPLICAR EL CURSO AUTOGESTIVO

La
Formación
es **NUESTRA**





Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres

NUESTRA RESPONSABILIDAD COLECTIVA
por una
vida libre de violencia

MANUAL DE TRABAJO PARA REPLICAR EL CURSO AUTOGESTIVO

La
Formación
es **NUESTRA**

Primera edición, 2025

D.R. Secretaría de las Mujeres
Subsecretaría de Igualdad Sustantiva
Coordinación de Cambio Cultural y Desarrollo de Capacidades

Este manual es de descarga libre y distribución gratuita
Prohibida su venta

Hecho en México



Índice

1.	Presentación	5
2.	Cómo usar este manual de trabajo	7
2.1.	<i>Rutas para trabajar el manual</i>	7
2.2.	<i>Cómo convocar</i>	9
3.	Acuerdos	12
4.	La formación es nuestra: lineamientos para el cambio cultural	15
5.	Vivir entre violencias sociales: lo que nos atraviesa como mujeres en nuestra comunidad	19
5.1.	<i>La violencia contra las mujeres es un problema social, no sólo individual</i>	19
5.2.	<i>¿Qué es y cómo se expresa la violencia contra las mujeres?</i>	20
5.3.	<i>Hacia el cambio cultural: nuestro derecho a una vida libre de violencia como mujeres y como comunidad</i>	30
6.	Construir igualdad y cuidado: lo que podemos hacer los hombres en nuestra comunidad	33
6.1.	<i>¿Todos los hombres son iguales? Desigualdades y violencias que atraviesan a los varones</i>	33
6.2.	<i>Lo que nos dijeron que es “ser hombre”</i>	35
6.3.	<i>Desmontar las violencias estructurales en nuestra comunidad: hombres construyendo igualdad y cuidado colectivo</i>	36



7.	<i>Argumentario</i>	38
8.	<i>Actividades</i>	42
9.	<i>Glosario: conceptos básicos</i>	50
10.	<i>Para saber más (dónde denunciar)</i>	53
11.	<i>Formato de evidencias</i>	55



1

Presentación

Este manual de trabajo surge como una herramienta colectiva para replicar el curso autogestivo para la prevención de las violencias y la construcción de comunidades más igualitarias, libres y con conciencia del cuidado colectivo. Su propósito es abrir caminos de reflexión y acción que nos permitan, juntas y juntos, transformar las realidades que habitamos.

Creemos que **la formación es nuestra**: de las mujeres, de los hombres, de las comunidades enteras que deciden organizarse para cambiar las estructuras de desigualdad que sostienen la discriminación, el racismo, el clasismo y el patriarcado. La propuesta que encontrarás aquí parte de metodologías participativas, horizontales y autogestivas, reconociendo que **cada persona y cada comunidad tiene saberes, experiencias y herramientas que son valiosas** para este proceso.

Más allá de obtener constancias o aprendizajes individuales, lo que buscamos es fortalecer la capacidad colectiva de cuestionar, desaprender y construir nuevas formas de relacionarnos. Las actividades, preguntas detonadoras y rutas de trabajo incluidas en este manual están diseñadas para abrir diálogos, generar compromisos y sembrar prácticas que promuevan la igualdad sustantiva, la corresponsabilidad en los cuidados y el derecho a una vida libre de violencias.

El curso autogestivo es, sobre todo, una invitación: a reconocer las violencias que nos atraviesan, a imaginar en colectivo alternativas posibles, y a sumarnos al cambio cultural que nuestro país necesita para que todas las personas podamos vivir con dignidad, justicia y respeto.





¿Por qué conmemoramos el 25 de Noviembre?

Este 25 de noviembre, conmemoramos el **Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres**. Esta fecha tiene como objetivo prevenir, sancionar, visibilizar y erradicar todas las violencias en contra de las mujeres, niñas y adolescentes de todo el mundo. Recordamos esta importante fecha como parte fundamental de la lucha histórica de las mujeres por **acceder a espacios seguros y una vida libre de violencias**.

En 1999, la Asamblea General de las Naciones Unidas estableció de manera oficial el 25 de noviembre como el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. Sin embargo, en Latinoamérica y el Caribe en 1981, se tomó la decisión de designar el 25 de noviembre como el Día de la No Violencia Hacia las Mujeres durante el Primer Encuentro Feminista realizado en Bogotá, Colombia, en honor a las hermanas Mirabal, Patria, Minerva y María Teresa.

Eran tres hermanas provenientes de la República Dominicana, quienes fueron perseguidas por vario tiempo por estar en contra de la dictadura de Rafael Leónidas Trujillo. Las tres hermanas, conocidas como "las mariposas", pertenecían al movimiento revolucionario 14 de junio, desde el cual se organizaban para derrocar al gobierno de Leónidas: posteriormente varios miembros de la agrupación fueron encarcelados, entre ellas las hermanas Mirabal y sus parejas.

Sin embargo, después de la presión social que se generó en aquel momento por su encarcelamiento, las hermanas fueron liberadas. Pero lamentablemente al salir libres, el acoso policiaco y del gobierno contra ellas

y su familia se fue intensificando. Además, surgieron rumores de la posibilidad de que fueran nuevamente encarceladas.

Finalmente, el 25 de noviembre de 1960, el vehículo en donde viajaban Patria de 36 años de edad, Minerva de 34 y María Teresa de 26, fue interceptado por agentes del gobierno Trujillista, las hermanas fueron golpeadas y torturadas brutalmente hasta provocarles la muerte.

Después de aquel terrible hecho, se trató de disfrazar el ataque como un simple accidente, ya que el auto en el que viajaban fue arrojado a un barranco. No obstante, esta situación generó una ola de indignación a nivel nacional e internacional, alcanzando tal magnitud que marcó el fin del gobierno de Rafael Leónidas Trujillo.

La violencia contra las mujeres, niñas y adolescentes, en todos sus tipos y modalidades, se agudizan por el sistema patriarcal y neoliberal, el cual ha vulnerado y obstaculizado los derechos humanos de las mujeres y de todas las personas.

Por ello, este **25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres** reconocemos que es necesario visibilizar la violencia que viven todas las mujeres, además de generar acciones comunitarias para erradicarla, ya que la violencia hacia las mujeres ha sido un obstáculo para el pleno ejercicio de los derechos y poder alcanzar la igualdad sustantiva.





2 Cómo usar este manual de trabajo

Este manual tiene como objetivo acompañar la replica del curso autogestivo para la **formación de las comunidades sobre la prevención de la violencia de género y el reconocimiento de diferentes formas de ser hombres**, a través de procesos autogestivos donde la propia comunidad es la protagonista, para lo cual se proponen las siguientes rutas de trabajo:

Ruta 1. Círculo de reflexión y acción

Consiste en la lectura colectiva y autónoma del manual y la realización de las actividades de capacitación en conjunto.

Duración total: 2 horas y 30 minutos.

Antes de la actividad:

Paso 1. Convocar a las personas interesadas en realizar la capacitación en una fecha determinada, considerando que tendrá una duración de 2 horas y media.

Se recomienda compartir el manual de trabajo previamente para que el grupo lo revise y se familiarice con las actividades.

Paso 2. En la fecha y hora convocadas, conformar grupos de trabajo que no rebasen las 40 personas.

Durante de la actividad:

Paso 3. Designar, por cada grupo de trabajo, y de manera democrática, a una persona moderadora y a una persona relatora, que serán las responsables de guiar la actividad. Se recomienda que el rol de persona moderadora sea rotativa, si el grupo así lo decide.



Paso 4. La persona moderadora comenzará con la lectura del manual en voz alta, y promoverá que otras personas asistentes participen en su lectura. Cada persona puede ir leyendo un párrafo. Cuando se encuentren con actividades de reflexión, la persona moderadora guiará al grupo para su realización y la persona relatora recogerá las respuestas.

Paso 5. Al llegar a la sección de Actividades, el grupo elegirá una o dos para realizar. La persona moderadora guiará la realización de las actividades.

Después de la actividad:

Paso 6. La persona moderadora recolectará las evidencias que se especifican al final de este manual de trabajo.

En la página web: <http://puntogenero.mujeres.gob.mx/formacion.html> pueden encontrar un formulario de evidencias, en conjunto con las fotografías que hayan tomado de las actividades (recuerda no tomar fotografías de los rostros de las personas).



Escanea el QR de la página de puntogénero

En caso de no poder acceder al formulario, podrán encontrar en este manual, en el apartado de formato de evidencias, un cuestionario para recabar evidencias, se llenará y se enviará al siguiente correo electrónico: rgomez@mujeres.gob.mx

Las evidencias recogidas formarán parte de la estrategia *La Formación es Nuestra*, y se difundirán en las redes de la Secretaría de las Mujeres.





¿Cómo convocar?

Si estás por replicar el Curso Autogestivo, te compartimos unos puntos que puedes considerar para realizar la convocatoria y que tu curso sea un éxito.

Para realizar la convocatoria del Curso Autogestivo: “Nuestra responsabilidad colectiva por una vida libre de violencia” se recomienda tomar en cuenta los siguientes puntos:

- Una vez que has definido a la **población a la que se dirigirá el curso, es importante analizar sus dinámicas** para poder establecer el mejor horario, a fin de **facilitar la participación de las personas.**
- Señalar **el horario y el lugar** en el que se realizará el curso.
- Al realizar la convocatoria es importante **señalar el objetivo del curso**, el cual encontrarás en el **Manual de trabajo.**
- Es importante **definir si se realizará una convocatoria abierta o si el curso se dirigirá a un grupo determinado.** Tomar en cuenta que cuando se realiza una convocatoria abierta hay menos control respecto al número de personas que participarán.
- Dependiendo de la comunidad en la que se realizará el curso, será el medio de difusión más eficaz. Por ejemplo:
 - a. En instituciones públicas, la convocatoria puede ser **por medio del correo electrónico institucional o pegando carteles en áreas comunes** (en caso de una convocatoria abierta);
 - b. Si eres personal docente, **la jornada puede ser parte de tus actividades programadas;**
 - c. En un barrio o colonia también se puede hacer uso de **carteles en áreas comunes, o difundirla a través de grupos vecinales.**

Será necesario resaltar que el curso tendrá un ambiente participativo en el que **cada persona será tomada en cuenta**, segura de que se guardará la confidencialidad de la información que se comparta, además de que **el trato y las opiniones serán tomadas con respeto e igualdad para la construcción de aprendizaje colectivo.**



Ruta 2. Charla y actividad guiada

Consiste en la realización de una charla y la implementación de una actividad por parte de personas facilitadoras y dirigida a un grupo.

Duración total: 2 horas y 30 minutos.

Antes de la actividad:

Paso 1. Designar a las personas responsables de la capacitación, que fungirán como facilitadoras de la charla y de las actividades y que deben revisar detenidamente el manual de trabajo para preparar la actividad de capacitación.

Paso 2. Definir a la población objetivo a la que va dirigida la capacitación y elegir la actividad que se va a facilitar, con base en las necesidades de la capacitación y de la población objetivo.

Paso 3. Preparar la charla **“Prevención de la violencia de género y hombres por la transformación”**, recuperando el contenido de este manual.

Si se tiene acceso a proyector, se recomienda descargar la presentación disponible en la plataforma: <http://puntogenero.mujeres.gob.mx/formacion.html>

Paso 4. Convocar a un grupo de máximo 50 personas para la realización de la capacitación, en una fecha y horario determinado, considerando que tendrá una duración de 2 horas y media.

Durante la actividad:

Paso 5. Dar la bienvenida al grupo y presentar el programa de trabajo: la charla **“Prevención de la violencia de género y hombres por la transformación”**, así como el título y objetivo de la actividad elegida.

Paso 6. Facilitar la charla recuperando los contenidos del manual y una de las actividades de reflexión del tema. Se recomienda no rebasar los 30 minutos para la charla, 20 minutos para la actividad de reflexión y al terminar, abrir una ronda de participaciones de 30 minutos para que el grupo exteriorice sus preguntas y comentarios.

Paso 7. Facilitar la actividad elegida, siguiendo las instrucciones de la carta descriptiva.



Después de la actividad:

Paso 8. Las personas facilitadoras recolectarán las evidencias que se especifican al final del manual de trabajo.

En la página web: <http://puntogenero.mujeres.gob.mx/formacion.html> pueden encontrar un formulario de evidencias, en conjunto con las fotografías que hayan tomado de las actividades (recuerda no tomar fotografías de los rostros de las personas).



Escanea el QR de la página de puntogénero

En caso de no poder acceder al formulario, podrán encontrar en este manual, en el apartado de formato de evidencia, un cuestionario para recabar evidencias, se llenará y se enviará al siguiente correo electrónico: rgomez@mujeres.gob.mx

Las evidencias recogidas formarán parte de la estrategia *La Formación es nuestra*, y se difundirán en las redes de la Secretaría de las Mujeres.





3 Acuerdos

Para realizar las actividades de formación de este manual, **les invitamos a construir acuerdos colectivos**, para establecer las condiciones en que vamos a participar, teniendo como horizonte el promover la **igualdad sustantiva**.

¿Estamos de acuerdo en asumir estos acuerdos?

Inclusión

Acordamos no excluir a ninguna persona de las actividades de capacitación y, al mismo tiempo, promover la participación de las mujeres como una forma de reparar injusticias históricas, pues durante siglos no se les permitió participar en muchos espacios de educación y formación.

Paridad

Acordamos fomentar la participación de mujeres y hombres de manera igualitaria, para que nadie acapare o privatice la palabra, así como practicar la paridad en la designación de las personas responsables de las actividades (facilitadoras, moderadoras y relatoras).

Respeto

Acordamos promover un ambiente amistoso y de confianza, evitando expresar comentarios discriminatorios, de corte machista, clasista o racista. Asimismo, acordamos crear un espacio seguro para que todas las dudas tengan cabida, y que siempre sean expresadas con respeto.



Corresponsabilidad

Asumimos nuestro compromiso con la capacitación y nuestra responsabilidad personal y colectiva dentro del proceso de aprendizaje.

Democracia

Puede ser que no estemos de acuerdo en todo y que tengamos opiniones distintas. Pero reconocemos el derecho de todas las personas a participar en las actividades y nos proponemos tomar distancia de nuestros pre-juicios para buscar la construcción de acuerdos hacia el bienestar común con igualdad.

¿Nos parecen razonables estos acuerdos? Sí, no, por qué: _____

¿Proponemos algún otro acuerdo? Sí, no, por qué: _____

¿Este ejercicio de ponernos de acuerdo, es una forma colectiva de organizarnos? Sí, no, por qué: _____





La política es el arte de ponernos de acuerdo, en comunidad

Por eso, las y los seres humanos somos “animales políticos” (como dijo Aristóteles).

¿En qué espacios nos organizamos con las y los otros? Es decir, ¿en qué espacios hacemos política? Lo hacemos en todas nuestras comunidades: en el barrio, en el ejido, en el trabajo, en la escuela, en la familia y hasta en la pareja.

Por eso, las compañeras feministas nos dicen que

lo personal es político

Podemos organizarnos, es decir ponernos de acuerdo cuando estamos haciendo política, de otra manera: democrática, horizontal, sin violencia, sin discriminación, sin machismo, sin usar ni humillar a las demás personas.

Podemos convivir en respeto y en igualdad: eso es el cambio cultural, y para construirlo necesitamos formarnos y transformar nuestras comunidades, por eso...

La
Formación
es **NUESTRA**





4

La Formación es Nuestra:

Lineamientos para el cambio cultural

¿Qué queremos decir con la idea de que la formación es nuestra? Los procesos de aprendizaje y desarrollo de capacidades en igualdad, perspectiva de género, derechos de las mujeres, cuidado colectivo y vida libre de violencia, como todo proceso de formación, nunca son neutros, pues siempre tienen un sentido, un para qué. Son también procesos comunitarios, porque las herramientas que aprehendemos o de las que nos apropiamos para desarrollar nuevas capacidades, las ponemos al servicio de las y los demás, para transformar las condiciones sociales que han nutrido la desigualdad y la violencia.

¿Para qué nos capacitamos en estos temas? ¿Para obtener una constancia individual que nos sirva para el currículum? ¿O para construir una sociedad más igualitaria y sin violencias? ¿Lo hacemos por obligación o por convicción?

Nuestra propuesta parte de que la formación debe abonar a un cambio cultural que erradique la violencia, la discriminación y las desigualdades, promoviendo una sociedad más justa, igualitaria y de cuidados desde la autogestión y organización de las comunidades. El sentido que le demos a la formación, colectivamente, entre todas y todos.

Los materiales de este manual parten desde una **metodología participativa**, desde un lugar de horizontalidad, entendiendo que todas las personas venimos de distintos contextos y tenemos diferentes herramientas para compartir. Esto no significa que no podamos cuestionar o incidir en ciertas conductas misóginas, racistas y/o clasistas, al contrario, es importante identificarlas pero desde un lugar de desaprendizaje, partiendo de que todas las personas hemos sido socializadas en estas estructuras de dominación y es importante dar el primer paso para desaprenderlas.

Desde la educación popular se entiende que **el proceso de aprendizaje es colectivo** y parte de las y los sujetos buscando un cambio, pero dando por hecho que son las personas quienes pueden cambiar la condición social que les rodea. De esto se detona la **importancia de la autogestión, de que sean las comunidades quienes se organicen y replanteen las violencias que les atraviesan para transformarlas**. La idea es que también se establezcan diálogos participativos, por lo mismo, en el manual de trabajo puedes encontrar preguntas detonadoras para llevar reflexiones y en colectivo construir rutas.



Partimos de la realidad que se vive para **transformarla**, por eso es importante que las y los participantes sientan un reconocimiento en las experiencias que se comparten, haciendo referencia de los espacios de la vida diaria y de las violencias que nos atraviesan todos los días. Algo que potencia la transformación es el encuentro con otras realidades y experiencias, para situar las nuestras y desde ahí reconocer las múltiples formas que hay de entender el mundo pero también de transformarlo.

¿Qué método o camino le dan sentido a las actividades de este manual?

Participativo: Involucra activamente a todas las personas implicadas en un proceso, fomentando la colaboración, el diálogo y la construcción colectiva del conocimiento o la toma de decisiones.

Colaborativo: Basada en la cooperación y el intercambio de conocimientos entre participantes, con el objetivo de alcanzar metas comunes a través del diálogo, la co-creación y la responsabilidad compartida.

Horizontal: Elimina jerarquías, promoviendo la equidad en la toma de decisiones, la corresponsabilidad y la participación equitativa de todas las personas involucradas.

Autogestivo: Las personas involucradas organizan, toman decisiones y llevan a cabo procesos de manera autónoma, sin dependencia de estructuras jerárquicas externas.

Este manual, se construyó con base en principios que reflejan esta metodología participativa, colaborativa, horizontal y autogestiva, los cuales se expresan en lineamientos u orientaciones:

— La formación — busca el cambio cultural

Los procesos de construcción de aprendizaje y desarrollo de capacidades deben abonar al bienestar de la sociedad mexicana y aportar a la transformación de las conductas de violencia y discriminación. Entendiendo que el cambio cultural no sólo implica un cambio de valores o prácticas sino transformar las estructuras que generan las desigualdades desde la raíz.

— La formación — es transformadora

Las acciones de capacitación ponen a las personas en el centro y no a las ganancias, eso significa una visión humanista. Mientras que el objetivo de la formación, es transformar las prácticas de desigualdad, de discriminación y de violencia, para dejarlas atrás, mediante procesos de aprendizaje colectivo que nos ayuden a construir una sociedad solidaria con respeto, igualdad, no violencia, y justicia.



— La formación —

¡ un acto político y comunitar

La política, en su sentido originario, es el arte de ponernos de acuerdo y organizarnos, en comunidad. Implica dialogar, discutir y construir con las otras personas; es un proceso de transformación colectiva, donde desarrollamos nuevas capacidades para el bien común.

— La formación —

es un derecho, no una mercancía

Las acciones de sensibilización, capacitación y certificación no pueden ser un negocio ni un privilegio de unas cuantas personas; deben ser gratuitas y accesibles para todas las personas, con prioridad para quiénes más lo necesitan.

— La formación — es incluyente

Es fundamental que los procesos de formación incorporen una mirada incluyente de la diversidad de la población, en todos los sentidos, y que no reproduzca violencias ni discriminación hacia las poblaciones que han sido históricamente marginadas, como las mujeres, las comunidades indígenas y afroamericanas y las clases trabajadoras y campesinas. El racismo, el clasismo y el machismo no son sistemas aislados, pues se entrelazan y producen desigualdades y exclusiones que deben ser abordadas de manera integral para combatir las violencias que nos aquejan. Por eso, la formación asume también estos objetivos: fortalecer los derechos y la participación de las poblaciones marginadas, para profundizar la democracia y las oportunidades para todas las personas, independientemente de su origen étnico-racial, su género o su clase social.

— La formación —

es democrática y popular

Los procesos de aprendizaje no son un monopolio de las personas especialistas y no se dictan desde arriba; se construyen desde abajo, de forma horizontal y en colectividad, recuperando los saberes desde los territorios y el protagonismo del pueblo en el proceso de transformación.

— La formación —

es igualitaria y no discrimina

La formación que busca el cambio cultural hacia una cultura de respeto, igualdad, no violencia y justicia social no puede reproducir formas de discriminación. Toma las herramientas de la perspectiva de género e interseccional para entender cómo las brechas de desigualdad, especialmente bajo el régimen neoliberal, han agudizado las formas de violencia hacia las mujeres y las niñas. La formación, que abraza las luchas feministas, humanistas y antineoliberales, busca detonar procesos de aprendizaje colectivo para construir una sociedad donde no se deje a nadie atrás ni a nadie fuera y que ponga el cuidado de la vida digna en el centro.

— La formación —

es nuestra, de todas las personas

El cambio cultural para construir una sociedad igualitaria, de cuidados y de paz es una responsabilidad colectiva y compartida, tanto de las personas, las familias, las comunidades, las empresas privadas, la sociedad y el Estado. Todas y todos nos comprometemos a participar.



Lluvia de ideas. Hagamos una lluvia de ideas colectiva sobre el cambio cultural:

¿Qué palabra nos viene a la mente
cuándo pensamos en CAMBIO CULTURAL?

En una palabra, ¿cuál es el objetivo
del CAMBIO CULTURAL?



Por el bien de todas y todos, primero las pobres.

**¿Sabías que en México,
las personas más pobres
son las mujeres?**

*De acuerdo con cifras de CONEVAL,
hay 24.8 millones de mujeres y 22 millones
de hombres en situación de pobreza.*

*Así como 4.8 millones de mujeres en situación
de pobreza extrema en comparación con los
4.3 millones de hombres en la misma situación.*





5 Vivir entre violencias sociales

Lo que nos atraviesa como mujeres en nuestra comunidad

¿Qué implica para ti vivir una vida libre de violencias? ¿Qué papel juega tu comunidad en la prevención de la violencia de género contra las mujeres?

5.1 La violencia contra las mujeres es un problema social, no sólo individual

Cuando hablamos de la violencia contra las mujeres no nos referimos a un problema individual que le ocurre a una mujer en una situación muy particular porque “lo permitió”, “no supo poner límites”, “lo provocó” o “estaba en el lugar equivocado”. Esta violencia se genera por un conjunto de desigualdades de clase social, étnico-raciales, de color de piel, de orientación sexual y de otras condiciones sociales que se atraviesan con el género: la forma en que nuestra sociedad “entiende” lo que debe ser una mujer y un hombre.

Por eso, no basta con que unas cuantas mujeres logren “empoderarse” para salir de ciclos de violencia, mientras que la mayoría sigue enfrentando exclusiones y violencias sociales de género. Cuando nos dicen que todo se resuelve con “echarle ganas” se está considerando, equivocadamente, que las desigualdades son problemas individuales y no es así, son algo más profundo, complejo y estructural que nos trascienden como personas.



Como dice Silvia Federici, “No se trata de empoderar a algunas, sino de dismantelar un sistema que necesita de nuestra subordinación para sostenerse”. Es decir el problema de la desigualdad que genera violencias, no se resuelve con que algunas logren avanzar, sino de cuestionar y cambiar un sistema que se sostiene gracias a que las mujeres siguen en posiciones de desventaja.

La violencia contra las mujeres es parte de un entramado más amplio. No es un caso aislado ni la suma de muchos casos aislados: es estructural. Individualizarla sirve solo para ocultar sus efectos, no para acabar con sus raíces. Y esas raíces se sostienen en un sistema patriarcal que no actúa solo, sino que se cruza con el capitalismo y el colonialismo, que explotan, oprimen y subordinan a las mujeres y las personas empobrecidas.

Sabías que...

El patriarcado nació hace 10,000 años aprox. Es un orden político de los cuerpos que organiza jerarquías y desigualdades, colocando a las mujeres en posiciones de subordinación.

En México, hablar de violencia contra las mujeres implica reconocer la violencia institucional y las barreras en el acceso los derechos y a la justicia como dimensiones centrales de este problema estructural. La revictimización en ministerios públicos, la impunidad en los procesos judiciales, la falta de perspectiva de género en jueces, policías y políticas públicas, son expresiones de un Estado que muchas veces perpetúa la desigualdad en lugar de erradicarla. Nombrar esta violencia institucional es necesario para visibilizar que la violencia no se reduce al ámbito privado o interpersonal, sino que se reproduce y se legitima desde las propias instituciones encargadas de proteger a las mujeres, consolidando un círculo de impunidad que refuerza el carácter estructural del problema.

5.2 ¿Qué es y cómo se expresa la violencia contra las mujeres?

La **violencia de género** son todos los actos dañinos dirigidos contra una persona o un grupo de personas en razón de género: por ser mujer, por ser hombre o por ser persona sexodiversa. Tiene su origen en las desigualdades de género, de clase, de etnicidad, en el abuso de poder y la existencia de normas sociales dañinas.

Las diferencias estructurales de poder tienden a colocar a mujeres, niñas, niños y adolescentes en situación de riesgo y mayor vulnerabilidad frente a múltiples formas de violencia. Cuando la violencia de género se dirige hacia las mujeres hablamos de **violencia contra las mujeres**, en el siguiente apartado se abordará con más detalle la definición.



Veamos un ejemplo de violencia de género: A nivel mundial, los hombres son en mayor medida víctimas de trata de personas en la modalidad de trabajo forzado con un 42%, respecto al 23% de las mujeres. En contraste, en cuanto a la modalidad de trata con fines de explotación sexual, las principales víctimas son mujeres (64%) y niñas (28%), en comparación con los hombres (3%) y niños (3%).

Si bien el patriarcado nació hace unos 10 mil años, en aquellas formas sociales donde hay mayor desigualdad, las violencias contra las mujeres se agudizan. Así sucedió en todo el mundo con el advenimiento de las políticas económicas neoliberales hace 40 años, que profundizaron las brechas de pobreza y de la desigualdad, incrementando gravemente las violencias, de todo tipo, hacia las mujeres:

- **Feminización de la pobreza:** Mujeres en trabajos informales, sin prestaciones, con salarios menores a los varones y con acoso y hostigamiento sexual.
- **Privatización de la seguridad social:** aumento de la carga del trabajo doméstico y de cuidados para las mujeres.
- **Extensión de la crisis de feminicidios sistémicos:**
 - Feminicidios en Juárez (1994), ciudad maquiladora.
 - Asesinatos de mujeres se triplicaron entre el 2000 y el 2017: **34,846** feminicidios (ONU Mujeres).

La violencia en datos

Violencia contra las mujeres

(Fuente: Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, ENDIREH, 2021)

El 70.1 % de las mujeres de 15 años y más ha experimentado al menos una situación de violencia a lo largo de su vida, y el 42.8% en los últimos 12 meses.

Prevalencia de violencia contra las mujeres de 15 años y más, por tipo de violencia

	A LO LARGO DE LA VIDA	ÚLTIMOS 12 MESES
Violencia psicológica	51.6%	29.4%
Violencia sexual	49.7%	23.3%
Violencia física	34.7%	10.2%
Violencia económica y/o patrimonial y/o discriminación en el trabajo	27.4%	16.2%



Prevalencia de violencia contra las mujeres de 15 años y más, por ámbito

	A LO LARGO DE LA VIDA	ÚLTIMOS 12 MESES
Escolar	32.3%	20.2%
Laboral	27.9%	20.8%
Comunitario	45.6%	22.4%
Pareja	39.9%	20.7%
Familiar	Para este ámbito la ENDIREH solo capta la violencia ejercida contra las mujeres en los últimos 12 meses y no a lo largo de la vida.	11.4%

En el periodo de enero de 2018 a agosto de 2025 se registraron 7,018 feminicidios en el país, de acuerdo con cifras del Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública.

Violencia contra personas de la diversidad sexual

De 2014 a 2025 se han registrado 701 delitos en contra de personas de la diversidad sexual:

- 112 desapariciones
- 589 asesinatos

Fuente: Observatorio Nacional de Crímenes de Odio contra personas LGBT.

Tienen más posibilidad de que se les niegue el derecho a un empleo, en el caso de las mujeres trans la prevalencia es de 18.8%.

Las mujeres trans enfrentan una probabilidad de 36.9% de vivir violencia en los centros de trabajo.

Fuente: Secretaría del Trabajo y Previsión Social con base en los resultados de la ENDISEG 2021.

Violencia en la Administración Pública Federal (APF):

Algunas cifras de Hostigamiento y acoso sexual

(Fuente: Informe 2023 de Denuncias de Hostigamiento Sexual y Acoso Sexual en la APF realizado por INMUJERES)

- De 591 denuncias, presentadas ante los Comités de Ética, el 28% de las personas denunciadas (134 mujeres, 6 hombres y 26 no especificó sexo) sufrieron contacto físico sugestivo o de naturaleza sexual.
- En 136 casos, las personas denunciadas fueron hombres, lo que representa un 82% del total de denuncias.



- *El mayor número de denuncias ante el Comité de Ética fueron realizadas por mujeres menores de 20 años (52 casos), seguido por los rangos de edad de 20 a 24 años (49 casos).*
- *En 141 casos, se observó que la mayor incidencia de personas denunciadas ante el Comité de Ética , corresponde a hombres de 40 a 44 años con 25 denuncias, de 50 a 54 años con 23 denuncias y de 35 a 39 años con 22 denuncias.*

Leyes que definen la violencia y nos protegen

La violencia contra las mujeres no es un problema exclusivo de nuestro país, sino que es una realidad que atraviesan las mujeres de todo el mundo; por ello, en el ámbito internacional se han creado diversos instrumentos jurídicos en los que se establecen los compromisos de los Estados y las medidas a implementar en materia de violencia contra las mujeres, los principales son:

- La **Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer** (CEDAW por sus siglas en inglés) (1981),
- La **Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer** (1993),
- La **Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer** (Convención de Belém do Pará) (1994).

El Estado Mexicano ha suscrito estos tratados y está obligado a cumplirlos.

Veamos la definición de violencia de género contra la mujer de acuerdo con estos instrumentos jurídicos internacionales arriba señalados:

Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer (1981) – Recomendación General No. 35 (2017)

La violencia por razón de género contra la mujer es uno de los medios sociales, políticos y económicos fundamentales a través de los cuales se perpetúa la posición subordinada de la mujer con respecto al hombre y sus papeles estereotipados.

Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer (1993)

Por violencia contra la mujer se entiende todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada.



Convención de Belém do Pará (1994)

La violencia contra la mujer es cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado.

En México, la Política Nacional Integral para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres se establece en la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (2007) (en adelante LGAMVLV). En su artículo 5° define la violencia contra las mujeres como 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**.

En la LGAMVLV se señalan los tipos y modalidades de la violencia contra las mujeres; es decir en qué forma se manifiesta la violencia y en qué ámbito, respectivamente.

TIPO DE VIOLENCIA (FORMA)	DEFINICIÓN
Psicológica	Acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que lleven a la depresión, aislamiento, devaluación del autoestima e incluso al suicidio, pueden consistir en: abandono, descuido reiterado, celos injustificados, insultos, humillaciones, indiferencia, comparaciones destructivas, rechazo, y amenazas.
Física	Acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma, objeto, ácido o sustancia que, en determinadas condiciones, pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas, o ambas.
Patrimonial	Acto u omisión que afecta su patrimonio o la posibilidad de construirlo. Se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención de objetos, documentos personales, bienes (como autos o casas) y valores, derechos patrimoniales, destinados a satisfacer sus necesidades.
Económica	Acción u omisión que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral.
Sexual	Actos que maltratan o dañan el cuerpo o la sexualidad de la víctima, que humillan o nos trata como cosas. Afecta la libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder y puede ocurrir en la calle, en el trabajo, en la escuela, en la casa o en la pareja.
A través de interpósita persona (vicaria)	Acto u omisión que, con el objetivo de causar perjuicio o daño a las mujeres, se dirige contra las hijas y/o hijos, familiares o personas allegadas, ya sea que se tenga o se haya tenido una relación de matrimonio, concubinato o una relación de unión libre o noviazgo con la persona agresora; incluso cuando no se cohabite en el mismo domicilio.



MODALIDADES DE VIOLENCIA (ESPACIO)	DEFINICIÓN
Familiar	Es el acto abusivo de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar, o agredir a las mujeres, dentro o fuera del domicilio familiar, cuya persona agresora tenga o haya tenido relación familiar con la víctima, o a partir de una relación de matrimonio, concubinato o una relación de unión libre o noviazgo. También se considera violencia familiar cuando la persona agresora tenga responsabilidades de cuidado o de apoyo, aunque no tenga una relación de parentesco.
Laboral y docente	Se ejerce por las personas que tienen un vínculo laboral, docente o similar con la víctima, independientemente de la relación jerárquica, consistente en un acto o una omisión en abuso de poder que daña la autoestima, salud, integridad, libertad y seguridad de la víctima, e impide su desarrollo y atenta contra la igualdad.
Comunitaria	Actos individuales o colectivos que transgreden derechos fundamentales de las mujeres y propician agresiones, discriminación, marginación o exclusión en el ámbito público.
Institucional	Actos u omisiones de las personas servidoras públicas de cualquier orden de gobierno que discriminen, utilicen estereotipos de género o tengan como fin dilatar, obstaculizar o impedir el goce y ejercicio de los derechos humanos de las mujeres así como su acceso al disfrute de políticas públicas.
Violencia política contra las mujeres en razón de género	Acción u omisión, basada en elementos de género y ejercida dentro de la esfera pública o privada, que tenga por objeto o resultado limitar, anular o menoscabar el ejercicio efectivo de los derechos políticos y electorales de una o varias mujeres, el acceso al pleno ejercicio de las atribuciones inherentes a su cargo, labor o actividad, la toma de decisiones, y la libertad de organización.
Digital	Acción realizada mediante el uso de tecnologías de la información y la comunicación, por la que se exponga, distribuya, difunda, exhiba, transmita, comercialice, oferte, intercambie o comparta imágenes, audios o videos reales o simulados de contenido íntimo sexual de una persona sin su consentimiento, y que le cause daño psicológico, emocional, en cualquier ámbito de su vida o en su imagen propia.
Mediática	Acto a través de cualquier medio de comunicación, que promueva estereotipos sexistas, haga apología de la violencia contra las mujeres y las niñas, produzca o permita la producción y difusión de discurso de odio sexista, discriminación de género o desigualdad entre mujeres y hombres, que cause daño a las mujeres y niñas.



Violencia digital

De acuerdo con cifras del INEGI, en México, en 2023:

- **20.9%** de la población usuaria de internet (18.4 millones de personas de 12 años y más) vivió alguna situación de ciberacoso.
- La mayor prevalencia de ciberacoso se registró en Durango, con **28.8%**. Siguieron Oaxaca y Puebla, con **25.5 y 25.0%**, respectivamente.
- Para la población de mujeres usuarias, se estima que **22.0%** fue víctima de ciberacoso y para el caso de la población de hombres usuarios, fue de **19.6%**.

Sabías que...

La Ley Olimpia se refiere a un conjunto de reformas legislativas encaminadas a reconocer la violencia digital y sancionar los delitos que violen la intimidad sexual de las personas a través de medios digitales.

Algunos ejemplos de violencia digital son:

- Violar la intimidad de las mujeres: Grabar, compartir, publicar, comprar o vender imágenes o videos íntimos reales o alterados con IA.
- Sexualizar o cosificar a las personas en videos o imágenes.
- Acosar y amenazar con imágenes, audios y videos de contenido íntimo sexual y/o mensajes agresivos y hostigadores.

¿Qué hacer si eres víctima de ciberviolencia?

- Denuncia las páginas o redes sociales donde se compartió tu contenido.
- Denuncia el acoso en tu Ministerio Público más cercano.
- Si te es posible, guarda pruebas del acoso, como capturas de pantalla, videos, audios o fotografías.
- No respondas ni reenvíes ningún mensaje.
- Bloquea a las personas que te estén acosando y acércate a tu redes de apoyo.
- Recuerda que no estás sola/o, la culpa no es tuya.



La **violencia feminicida** es la forma extrema de violencia de género contra las mujeres, las adolescentes y las niñas, producto de la violación de sus derechos humanos y del ejercicio abusivo del poder, tanto en los ámbitos público y privado, que puede conllevar impunidad social y del Estado. Se manifiesta a través de conductas de odio y discriminación que ponen en riesgo sus vidas o culminan en muertes violentas como el feminicidio, el suicidio y el homicidio, u otras formas de muertes evitables y en conductas que afectan gravemente la integridad, la seguridad, la libertad personal y el libre desarrollo de las mujeres, las adolescentes y las niñas.

Se considera que existen razones de género cuando suceda alguna de las siguientes circunstancias:

1. La víctima presente signos de violencia sexual de cualquier tipo;
2. A la víctima se le hayan infligido lesiones o mutilaciones infamantes o degradantes, previas o posteriores a la privación de la vida o actos de necrofilia;
3. Existan antecedentes o datos de cualquier tipo de violencia en el ámbito familiar, laboral o escolar, del sujeto activo en contra de la víctima;
4. Haya existido entre el activo y la víctima una relación sentimental, afectiva o de confianza;
5. Existan datos que establezcan que hubo amenazas relacionadas con el hecho delictuoso, acoso o lesiones del sujeto activo en contra de la víctima;
6. La víctima haya sido incomunicada, cualquiera que sea el tiempo previo a la privación de la vida;
7. El cuerpo de la víctima sea expuesto o exhibido en un lugar público.



Transfeminicidio

Se entiende por transfeminicidio a la privación de la vida a una mujer trans o a una persona cuya identidad o expresión de género, real o percibida, se encuentre dentro del espectro femenino de género, motivado por razones de odio, prejuicio o discriminación hacia su identidad o expresión de género.

Como podemos ver, la violencia contra las mujeres se manifiesta en múltiples ámbitos de la vida: en la escuela, en la casa, en la calle, en el barrio, en el trabajo, entre muchos otros espacios, con lo que se limita la libertad, la seguridad, y el derecho de las mujeres, niñas y adolescentes a vivir una vida digna y libre de violencias.

Una de las formas más comunes de violencia es el acoso y hostigamiento sexual, expresiones de violencia que normalizan la desigualdad hacia las mujeres y perpetúan roles y estereotipos de género dañinos, por lo que se hace necesario visibilizarlas, así como generar mecanismos de prevención y atención que protejan a las mujeres en todos sus espacios.

¿Cómo se expresa el acoso y hostigamiento sexual?

El **acoso sexual** es una forma de violencia que implica conductas sexuales no deseadas, verbales, físicas o simbólicas, que afectan la dignidad, libertad o integridad de quien las recibe. No necesariamente implica una relación jerárquica.

El **hostigamiento sexual** ocurre en un contexto de **subordinación ya sea laboral o escolar**, donde una persona en posición de poder ejerce presión sobre otra para obtener favores sexuales, afectando su entorno de trabajo, educativo o institucional.

El acoso sexual y el hostigamiento sexual están definidos en el artículo 13° de la LGAMVLV, y para el caso de la Administración Pública Federal, en el Protocolo para la Prevención, Atención y Sanción del Hostigamiento Sexual y Acoso Sexual.

El acoso y hostigamiento sexual en cifras:

- Sólo el **4.8%** de las mujeres que sufrió violencia de pareja presentó una denuncia (ENDIREH, 2021).
- **32%** de las mujeres que sufrieron acoso sexual (as) y hostigamiento sexual (hs) laboral no denunció por desconfianza en las autoridades y en su capacidad de resolver el problema (PIPASEVM, 2021).
- **15.9%** de las mujeres no denunció hs y as porque no sabían dónde podían recibir atención (PIPASEVM, 2021).
- Cerca del **50%** de las víctimas no está recibiendo el apoyo institucional que requiere al sufrir hs o as laboral (PIPASEVM, 2021).
- El **98.6%** de los casos de violencia sexual que sufrieron las mujeres mayores de 18 años, de julio a diciembre de 2020, no fueron denunciados (ENSU).



¿Cómo se manifiesta el acoso y hostigamiento sexual?

Con **conductas verbales, físicas, visuales o simbólicas**, y su gravedad puede aumentar progresivamente si no se interviene:

- Comentarios sexuales, insinuaciones o chistes ofensivos.
- Miradas con intenciones sexuales o que causen incomodidad, silbidos o gestos obscenos.
- Contacto físico no consentido (roces, tocamientos).
- Envío de imágenes, mensajes, correos o contenido sexual sin consentimiento.
- Condicionar beneficios laborales o escolares a favores sexuales.
- Intimidación o represalias ante el rechazo.
- Persecución, vigilancia o invasión del espacio personal.

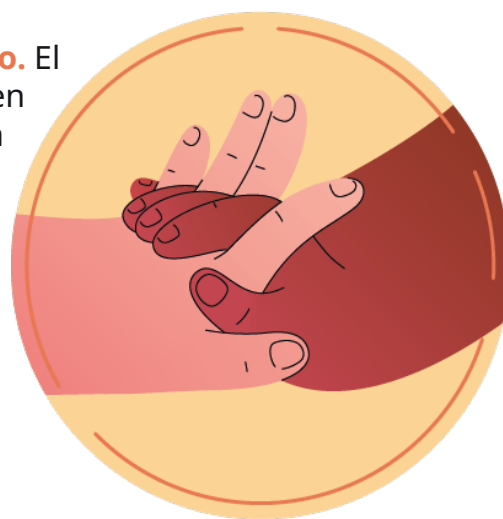
Para abordar los límites que nos permiten distinguir conductas que constituyen acoso u hostigamiento sexual de las que no lo son, es necesario hablar del consentimiento.

¿Qué es el consentimiento?

Es el **acuerdo voluntario, informado, reversible y entusiasta** entre personas que están en igualdad de condiciones, para participar en una actividad sexual. No puede haber consentimiento cuando hay intimidación, coacción, manipulación, miedo, presión o diferencia de poder.

El consentimiento **no se presume ni se da por sentado**. El silencio no es consentimiento. Debe poder retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas para la persona.

Poder decidir libremente sobre nuestro cuerpo, nuestra vida, quiénes nos rodean y cómo interactuamos con esas personas, contribuye al ejercicio pleno de nuestros derechos, por el contrario, cuando se niega el derecho a decir nos puede afectar en varias esferas de la vida, como la laboral o la escolar.



5.3 Hacia el cambio cultural: nuestro derecho a una vida libre de violencia como mujeres y como comunidad

El pasado 15 de noviembre de 2024 se publicó en el Diario Oficial de la Federación un DECRETO que reforma la Constitución en materia de igualdad sustantiva:

Las mujeres estamos en la *Constitución*

Artículo 4°

Se establece la igualdad sustantiva en el acceso a derechos y oportunidades. Se garantiza el derecho a vivir una vida libre de violencias, el Estado tiene deberes reforzados de protección con mujeres, adolescentes, niñas y niños.

Artículo 21° y 73°

La seguridad pública tiene como una de sus metas garantizar a través de estos deberes reforzados una vida libre de violencias a mujeres, niñas, niños y adolescentes. Asimismo se asegura que su actuar es con perspectiva de género.

Es responsabilidad de las autoridades conocer las medidas de protección que se realicen para garantizar a las mujeres una vida libre de violencias.

Artículo 116° y 122°

Todas las entidades federativas tienen la obligación de contar con fiscalías especializadas en materia de feminicidio.

Artículo 41°

Se profundiza el principio constitucional de paridad de género en el gobierno federal, estatal y municipal.

Artículo 123°

Queda prohibida la brecha salarial por razones de género: "A trabajo igual, salario igual".

Decreto Constitucional Diario Oficial de la Federación (DOF)
15 de noviembre de 2024



Con esta reforma se elevó a rango Constitucional el **derecho a vivir una vida libre de violencias** y se estableció que el Estado y las personas servidoras públicas tienen deberes reforzados de protección con las mujeres, adolescentes, niñas y niños. Es decir, en implementar políticas para prevenir, atender, sancionar y erradicar todos los tipos de violencia contra las mujeres, en todas sus modalidades.

La vida libre de violencia es un derecho humano que no se cumple de manera cotidiana para las mujeres, las adolescentes y las niñas. Para garantizar este derecho, es necesario atender las causas estructurales de la violencia: **la desigualdad y las relaciones de poder**. Por eso es importante sensibilizar a todas nuestras instituciones y comunidades hacia un cambio cultural.

Prevención de la violencia

Como se ha señalado, la violencia de género contra las mujeres parte de desigualdades estructurales y se manifiesta en diferentes ámbitos; por lo mismo, las acciones de prevención deben incidir en los factores socio-culturales que son generadores de violencia contra las mujeres, que amplían los riesgos de que las mujeres vivan alguna manifestación de violencia, o que la normalizan. Por ello, es necesario trabajar en las diversas dinámicas sociales a fin de incidir los ámbitos en los que se manifiesta la violencia contra las mujeres.

Como podemos ver, la prevención va encaminada al cambio cultural que permita establecer sociedades que se desarrollen desde la igualdad sustantiva y una vida libre de violencias. Desde nuestras comunidades (instituciones, barrios, colonias, escuelas, trabajo, etc.) podemos impulsar acciones de prevención, por ejemplo:



- Realizar actividades de formación para concientizar sobre la violencia de género y violencia contra las mujeres.
- Evitar la difusión de mensajes o imágenes que promuevan estereotipos de género y que normalizan la violencia contra las mujeres.
- Acompañamiento en la comunidad para las mujeres que atraviesan una forma de violencia, como crear redes de escucha seguros,
- Organización comunitaria para cuidarnos entre todas y todos, como realizar talleres para la comunidad sobre prevención de violencia, mapas de seguridad comunitaria, protocolos comunitarios/vecinales para actuar en situaciones de violencia.

En el caso de las instituciones de gobierno es necesario implementar acciones más puntuales para prevenir la violencia, por ejemplo:

- Aplicar y difundir el **Protocolo de atención** al acoso y hostigamiento sexual.
- Capacitación continua a las personas servidoras públicas en perspectiva de género y derechos humanos.
- Garantizar mecanismos **confidenciales y seguros** de denuncia.
- Promover el acceso a **asesoría jurídica y psicológica** gratuita.
- **Monitorear** el clima laboral y realizar diagnósticos periódicos.

Prevenir desde el cuidado colectivo

Cuando hablamos de cuidados colectivos nos referimos a las acciones y actividades que promueven el bienestar de la familia y las comunidades (barrios, escuelas, centros laborales), ya que para el sostenimiento de la vida se requiere de la participación de todas las personas de la comunidad, del sector privado, así como del Estado para garantizar servicios de cuidados para re distribuir y democratizar estas tareas, y no delegarlas únicamente en las mujeres.

En este sentido, el cuidado colectivo también se entiende como una estrategia para la prevención de las violencias, ya que se reconoce que la seguridad y el bienestar de las mujeres y de todas las personas en general, no dependen únicamente de acciones individuales, sino que se necesita de la construcción de redes comunitarias, que fortalezcan la capacidad de dar respuesta ante situaciones de riesgo, contribuyendo a la reducción de estas mismas, además de fortalecer la confianza y promover la seguridad colectiva.

Desde ese enfoque, prevenir y cuidar de manera colectiva requiere una serie de acciones que se pueden implementar en sus comunidades:

- Crear redes de apoyo y escucha entre amistades compañeras y compañeros de trabajo, familia, en la comunidad, etc.
- Promover el diálogo y la sensibilización sobre las múltiples formas y modalidades de violencia y su impacto en la sociedad.



- Impulsar la corresponsabilidad entre mujeres, hombres, niñas, niños y adolescentes en la construcción de entornos seguros.
- No revictimizar a las personas que comparten experiencias de violencia.
- Validar y acompañar a las personas víctimas de violencia.
- No minimizar, ni justificar las violencias.
- Romper pactos de silencio y complicidad.
- Promover prácticas laborales y comunitarias basadas en el respeto, la equidad y el consentimiento de todas las personas.
- Reconocer las relaciones de poder y trabajar activamente para desarticularlas.

La prevención y el cuidado colectivo no son acciones aisladas, sino prácticas constantes que se tejen en la vida cotidiana, al promover relaciones basadas en el respeto e igualdad, así como mecanismos de apoyo, se construyen comunidades más justas y libres de violencias.

Desde tu comunidad o institución, ¿Qué acciones de cuidado colectivo se pueden implementar para prevenir la violencia de género contra las mujeres? _____





6 Construir igualdad y cuidado:

Lo que podemos hacer los hombres en nuestra comunidad

No se trata de construir una narrativa simplista en la que los hombres sean los enemigos y las mujeres las víctimas, esa visión no alcanza a explicar la complejidad de las relaciones de poder ni las múltiples formas en que opera el patriarcado. Lo que proponemos es reconocer que la violencia de género no es un problema individual ni un asunto entre “hombres malos” y “mujeres buenas”, sino **una estructura profundamente arraigada en nuestra cultura**, en la economía, en el lenguaje, en las instituciones y en los vínculos cotidianos. Esta estructura beneficia a unos, perjudica a otras y, al mismo tiempo, limita, oprime y deshumaniza a quienes también fueron socializados para sostenerla, incluidos los varones.

Por ello, la transformación no puede ser una tarea exclusiva de las mujeres ni puede reducirse a la denuncia o al castigo. Frenar la violencia es una responsabilidad colectiva que implica reconocer que existe, cuestionar nuestros privilegios, revisar las formas en que nos relacionamos y construir nuevas maneras de ser hombre, ejercer el poder y el cuidado. Reconocer que la violencia también atraviesa a los hombres —al moldear sus emociones, sus cuerpos, sus expectativas y sus posibilidades de vida— no significa diluir las desigualdades que enfrentan las mujeres, sino comprender que la lucha contra el patriarcado forma parte de la búsqueda por la justicia social, liberándonos de un sistema que nos daña, nos enfrenta y nos impide convivir en condiciones de igualdad.

6.1 ¿Todos los hombres son iguales? Desigualdades y violencias que atraviesan a los varones

Los hombres, al igual que las mujeres, no son iguales entre sí. Esta afirmación, que parece obvia, es fundamental cuando hablamos de violencia masculina, pues muchas veces el debate se distorsiona al reducir el problema a la naturaleza individual de cada varón o al asumir erróneamente que todos los hombres ejercen violencia. Lo que señalamos desde una perspectiva crítica es que **la violencia masculina no es un rasgo biológico o esencial**,



sino el resultado de un **sistema social, histórico y estructural —el patriarcado—** que coloca a los hombres en una posición de ventaja frente a las mujeres y frente a otras identidades de género. Este sistema genera condiciones de desigualdad en las que la violencia puede ser ejercida, tolerada o incluso legitimada, convirtiéndose en una herramienta para sostener jerarquías de poder.

Los hombres en el contexto neoliberal

Así como las mujeres, **los hombres tampoco viven el sistema de forma homogénea.** Las desigualdades de género, clase social y etnicidad también los atraviesan, condicionando su acceso a derechos, sus oportunidades de vida y sus formas de relacionarse con el mundo.

- **Salud física y mental:** Los hombres tienen menor esperanza de vida que las mujeres y representan cerca del 80 % de los suicidios en México (INEGI, 2022).
- **Ejército industrial de reserva:** Las normas de género reducen a los hombres al papel de proveedores, empujándolos a aceptar empleos precarios e inestables.
- **Violencia entre varones:** Entre 2023 y 2025, los hombres menores de 18 años en proceso penal, pasaron de 8 a 20, en su mayoría por homicidios.

El patriarcado también violenta a los hombres

El patriarcado, surgido hace aproximadamente 10 000 años, es un orden político de los cuerpos que organiza jerarquías y desigualdades. Coloca a las mujeres en posiciones de subordinación, pero también define la posición de los hombres entre sí. En sus orígenes, implicaba el dominio violento del pater familias sobre su esposa, sus hijos e hijas y sobre los hombres considerados “inferiores”.

Este sistema hace de los hombres **tanto agentes como víctimas de la violencia.** Les enseña a ejercerla como demostración de poder, pero a la vez los deshumaniza, los convierte en instrumentos al servicio de las industrias de la guerra y la muerte, y los limita en su capacidad emocional, relacional y afectiva.

Como señala **Rita Segato**, el hombre indígena o el trabajador precarizado “se ve castrado como efecto de su subordinación al dominio del blanco colonizador y del patrón”. Ante esta vulneración de su condición social y laboral —que contradice las expectativas impuestas por su género— muchos buscan redimirse mediante la violencia. Así, **el hombre indígena puede reproducir el rol del colonizador dentro del hogar, y el hombre trabajador convertirse en el patrón opresor en el espacio doméstico.**

Este ciclo de violencia estructural no libera a los hombres: los atrapa. Los convierte en guardianes del sistema que también los oprime, mostrando que la lucha contra el patriarcado no es solo una tarea de las mujeres, sino una transformación urgente para toda la sociedad.



6.2 Lo que nos dijeron que es “ser hombre”

A los hombres, al igual que a las mujeres se les “obliga” socialmente a cumplir con ciertos roles y estereotipos de género, de expectativas que imponen un modelo de cómo se debe ser hombre. El modelo impuesto como el ideal de “ser hombre” consiste en ser proveedor, exitoso económicamente, blanco, urbano, heterosexual y tener imponer autoridad. Este modelo tiende a invisibilizar el trabajo y los saberes de las mujeres, así como de los hombres racializados o de clases populares, a través del ejercicio de la violencia, generando desigualdades no sólo entre mujeres y hombres, sino también entre los propios varones.

Cabe aclarar que este modelo de cómo se debe ser hombre no es dominante porque la mayoría de los hombres la encarnan, sino porque se les impone como norma e ideal a perseguir.

Las formas de ser hombre, conocidas como “masculinidades alternativas”, son aquellas que no encajan con aquel modelo dominante, ya antes mencionado al cruzarse con otras condiciones sociales, se impide no cumplir con este modelo, tales como la clase social, la pertenencia a un pueblo indígena o afroamericano, y/o la orientación sexual. Todos son hombres, pero con valor social desigual, por ello las desigualdades no se suman, se entrecruzan, por lo que sufren exclusión y violación de sus derechos; pero a su vez reproducen violencias hacia las mujeres, hacia las infancias y hacia otros hombres, al tiempo que ellos mismos son violentados por un sistema desigual. *El género se articula con la raza y clase.*

Por ejemplo: En algunos territorios, donde el crimen organizado recluta forzosamente, ser varón, particularmente joven, de clase trabajadora y desempleado, implica un riesgo directo. En estos casos el **enfoque interseccional** nos permite ver cómo las categorías de clase social, género y raza se entrecruzan, para entender cómo se vive la desigualdad.

Para entender estas desigualdades es necesario hacerlo desde la perspectiva de **interseccionalidad**, término acuñado en 1989 por la abogada afroamericana Kimberlé Williams Crenshaw, la cual nos permite visibilizar la forma en la que se viven las desigualdades según quienes las viven y el contexto en el que se producen, en cuanto a las masculinidades nos permite ver cómo el racismo y el clasismo configuran distintas formas de ser hombre.

Como hemos visto, el sistema de dominación también afecta a los hombres, se les enseña a ser “fuertes”, lo cual lleva implícito el no sentir nada, no mostrar sentimientos más que la ira, el enojo, el uso de la fuerza, no aprender a dar ni a recibir muestras de afecto, cariño y amor, ni de ayuda; por lo que el patriarcado también reprime a los varones, además de establecer jerarquías entre ellos mismos, donde algunas formas de masculinidad se consideran más valiosas que otras.

Por eso, cuando decimos que la violencia masculina no es sólo cultural, lo que queremos enfatizar es que no basta con pensar que es un “problema de costumbres” o que se resuelve solo cambiando actitudes individuales. El problema de la violencia reproducida por los hombres es estructural que tiene raíces en cómo se organiza la sociedad, en



cómo se distribuye y se percibe el poder y en cómo se sostienen las desigualdades. Y es precisamente este sistema el que debemos transformar para que las relaciones entre hombres y mujeres, y entre todas las personas, se den en condiciones de igualdad, respeto y libertad.

A lo largo del tiempo, se ha reforzado la idea de que el valor de un hombre está ligado a su capacidad de dominar, controlar y evitar mostrar debilidad. Características que se conocen como “mandatos de la masculinidad hegemónica”, que afectan las relaciones con las mujeres y otras identidades de género, además de las relaciones entre hombres, fomentando dinámicas de poder, competencia y violencia.

En este sentido, el triángulo de la violencia masculina, propuesto por Michael Kaufman nos ayuda a entender cómo estas masculinidades se relacionan a través de distintas expresiones de violencia:

- **Violencia hacia otros hombres** (competencia, dominación).
- **Violencia hacia sí mismo** (autoexigencia, represión emocional).
- **Violencia hacia mujeres o disidencias** (control, abuso, desprecio).

Sin embargo, esto no quiere decir que como hombre no se pueda hacer conciencia sobre la construcción de otras formas de ser hombres, que sean libres de mandatos que generen violencia y dominación sobre otras personas, en los distintos ámbitos de su vida.

¿Qué podemos hacer para transformar la forma de ser hombre?

Es importante poder empezar por reconocer y cuestionar las estructuras de poder y dominación patriarcales que la sostienen; así como, abrir la posibilidad de construir espacios más igualitarios y respetuosos para todas las personas, en donde ser hombre no esté asociado a la dominación o la violencia, sino a relaciones amorosas basadas en el cuidado, en la igualdad y una vida libre de violencias.

Por lo tanto, hombres y mujeres debemos trabajar de manera conjunta para erradicar el modelo de ser hombre que promueve el sistema de dominación, que violenta a hombres y mujeres.

6.3 Desmontar las violencias estructurales en nuestra comunidad: hombres construyendo igualdad y cuidado colectivo

Los hombres, los pueblos y las naciones no gozan de igualdad sustantiva, es decir aún no tienen las mismas oportunidades y viven desigualdades sociales, las cuales son formas de violencia y violaciones a derechos. Por lo que es necesario reconocer y cuestionar el modelo dominante de ser hombre para construir y fortalecer otras formas, a fin de avanzar hacia la igualdad sustantiva.



¡La igualdad es clave para erradicar cualquier forma de violencia!

¿Qué podemos hacer para transformar las masculinidades?

Hombres democráticos: Democracia no solo en el país, también en la familia, en la pareja y en la comunidad. Nadie ejerce dominio ni control sobre otras personas y las voces de todas las personas cuentan.

Hombres con vidas dignas: Construir políticas públicas que dignifiquen el trabajo, la vivienda, la salud y la educación de los hombres, para que puedan vivir en condiciones dignas y seguras.

Hombres que no sólo proveen dinero: Pensar que los hombres solo pueden generar y proveer ingresos económicos, invisibiliza su capacidad de cuidado, ternura, escucha y acompañamiento emocional. Los varones también pueden proveer amor, cuidados y apoyo a su familia y a su comunidad.

Hombres no violentos: Que ser hombre ya no signifique violentarse a sí mismos, ponerse en riesgo, competir con otros hombres, violentar a las mujeres, niñas y niños.

Hombres que aman en libertad: Reconocer que las mujeres, así como niñas, niños y adolescentes no son cosas, no le pertenecen a nadie, son personas libres que se pertenecen a sí mismas.

Hombres que cuidan: Participar en las actividades de cuidados (trabajo doméstico y cuidado de personas).

“La masculinidad no necesita desaparecer, sino transformarse, para estar en una forma más ética y amorosa en el mundo”

Con estas acciones podemos comenzar a transformar nuestros espacios, así como cuestionar y desmontar una estructura que ha normalizado la violencia como una forma de relacionarnos desde la dominación a otras personas. Por lo que promover estas nuevas maneras de interactuar implica cuestionar el modelo dominante, así como exigir el cumplimiento de nuestros derechos y fomentar relaciones igualitarias entre todas las personas. La igualdad es un acto de justicia social, juntas y juntos contribuimos a alcanzar la igualdad sustantiva y una vida libre de violencias.





7

Argumentario

A lo largo de los talleres podemos encontrarnos con algunas expresiones que fomentan discursos discriminatorios, clasistas o racistas hacia las mujeres, las personas trans, o de las personas de la diversidad sexual o burlas sobre los cuerpos ajenos; por lo que aquí te compartimos un argumentario que puedes utilizar como base para responder a este tipo de expresiones y evitar que se repliquen en nuestras comunidades.

**“¿Por qué una Cartilla de derechos de las mujeres y no de los hombres?
¿Por qué una Secretaría de Mujeres y no una de hombres?”**

La Cartilla de derechos de las Mujeres surge de la necesidad del reconocimiento de los derechos de todas las mujeres, para que los conozcan, puedan ejercerlos, defenderlos y exigir su cumplimiento, ya que históricamente los derechos de las mujeres no habían sido reconocidos.

Hablar de derechos de las mujeres no implica que las mujeres tengan derechos especiales o privilegios frente a los hombres, si no que a partir de las desigualdades estructurales que las mujeres han enfrentado, se ha hecho necesario señalar que los derechos humanos también son derechos de las mujeres, ya que durante muchos años estuvieron en la ley, pero sin cumplirse.

“Ni feminismo ni machismo”

Al decir eso se está partiendo de que ambas son ideologías que reproducen violencias y generan desigualdades. El machismo es una forma de discriminación sexista que consiste en un conjunto de actitudes de superioridad de los hombres frente a las mujeres. Por otro lado, el feminismo es un movimiento político, social y cultural que busca erradicar las desigualdades que afectan a las mujeres para el pleno goce de sus derechos humanos.

“La peor enemiga de una mujer es otra mujer”

Este supuesto parte de que a las mujeres se nos ha enseñado a competir entre nosotras para la validación masculina. Dentro de un sistema machista que genera violencias, las mujeres también podemos reproducir violencias entre nosotras. Por eso, la lucha feminista aboga por la sororidad, que implica romper estas relaciones de competencia entre mujeres.



“La peor enemiga de una mujer es otra mujer”

Este supuesto parte de que a las mujeres se nos ha enseñado a competir entre nosotras para la validación masculina. Dentro de un sistema machista que genera violencias, las mujeres también podemos reproducir violencias entre nosotras. Por eso, la lucha feminista aboga por la sororidad, que implica romper estas relaciones de competencia entre mujeres.

“Las madres son las que educan a los machos”

El machismo forma parte del sistema patriarcal y lo reproducimos todas las personas. El trabajo de cuidados y de crianza es asignado socialmente a las mujeres, como una obligación; pero no olvidemos que las madres no son las únicas que educan. Los padres ausentes reproducen el machismo al no hacerse cargo de sus hijos e hijas, y esta ausencia también educa. La crianza y la educación no son responsabilidad de las mujeres solamente, son responsabilidad de toda la familia y de la comunidad.

“Las mujeres trans no existen, son hombres vestidos de mujer”

Las mujeres somos diversas, y nuestra identidad no está definida a partir de los órganos reproductivos como nos han hecho creer. En realidad el género ha sido una construcción sociocultural que ha permeado en la interpretación biológica de los cuerpos. La identidad de género es un derecho de todas las personas y no podemos violentarlas por ello; les invitamos a hacer el esfuerzo por respetar los pronombres con los que las personas se sienten más cómodas.

“Yo crecí en un matriarcado porque las mujeres de mi familia son las que mandan”

El patriarcado es un sistema de dominación y opresión que puede ser reproducido tanto por hombres como por mujeres, aunque de formas diferenciadas. Como forma de dominación, está presente en muchas partes del mundo y el hecho de que en nuestras experiencias haya mujeres que manden, no necesariamente implica que se estén cuestionando las lógicas patriarcales. Al contrario, puede ser que las estén reproduciendo, de allí la importancia de poder identificar y reconocer cómo estamos reproduciendo dichas lógicas.

“Confío más mi seguridad en amigos hombres, las mujeres sólo le ponen el pie a otras”

Las redes de apoyo son fundamentales para todas las personas, por ello es importante promover una visión comunitaria de apoyo y de cuidados. Por lo que si una compañera se siente cómoda con amigos hombres está bien, pero recordemos que la competencia entre mujeres es producto del machismo y que la debemos cuestionar para evitar reproducir estas ideas como que las mujeres nos ponemos el pie entre nosotras.



“Nos quieren adoctrinar con la ideología de género”

La expresión “ideología de género” es una forma despectiva de denominar a la lucha de las mujeres y personas sexodiversas, recordemos que toda lucha que esté a favor de ampliar los derechos para que todas las personas podamos vivir dignamente no es una imposición ideológica, ni un adoctrinamiento. Lo que se busca son acciones afirmativas para el buen vivir, y poder alcanzar la igualdad sustantiva entre todas las personas.

“A los hombres también los matan y los matan más / también sufren violencia”

En un mundo donde las mujeres son oprimidas sistemáticamente por su género, fue necesario crear un término para nombrar el grado de violencia más extremo que pueden vivir: el feminicidio. Y no es que los hombres no sufran o no los maten, sino que las causas de dicha violencia -no menos importantes- no se basa en su género sino en otras desigualdades como el racismo y el clasismo que también debemos atender. La categoría de feminicidio sirve para visibilizar la violencia de género en su punto máximo que sufren las mujeres en nuestro país.

“Las mujeres también son violentas”

La violencia es algo aprendido socioculturalmente, por ello, las mujeres también pueden reproducir diferentes tipos de violencias, por ejemplo, comentarios sobre el cuerpo e identidad de otras personas, cuestionar o invisibilizar a mujeres trans o lesbianas; así como reproducir ideas clasistas y racistas, entre muchas otras. Por ello, en comunidad debemos cuestionar qué violencias estamos reproduciendo en nuestros espacios y tomar las acciones necesarias para erradicarlas.

“La distribución de los trabajos de la casa es un asunto privado”

Durante mucho tiempo, debido a los roles y estereotipos de género, se pensó que las actividades del hogar estaban destinadas para las mujeres como su obligación, y que lo que pasaba en los hogares era un asunto privado en el que ni el gobierno ni el Estado debían de intervenir. Sin embargo, esta situación invisibiliza las violencias que las mujeres vivían en sus hogares y las dobles o triples jornadas de trabajo que las mujeres desempeñan.

Por lo que es importante reconocer que lo personal es político, y que los trabajos de cuidado se deben democratizar, reconocer y redistribuir de manera igualitaria entre todas las personas que habitan en un hogar.



“Las mujeres se quedan en relaciones violentas porque quieren y les gusta sufrir”

Las mujeres que viven violencia, generalmente se enfrentan a situaciones en las que su agresor las aísla de sus redes de apoyo a través de procesos de manipulación y dominación, generando dependencia emocional y económica, que les impide ver que hay formas de salir de esa situación.

Asimismo, los agresores recurren a amenazas y chantajes y otros tipos de violencia para mantener el control sobre la mujer víctima de violencia. Por lo cual no se puede afirmar que las mujeres permanecen en una relación violenta porque así lo decidan libremente o por gusto.

“No todos los hombres son iguales”

Al hablar de machismo y patriarcado no se quiere decir que cada hombre en el planeta sea un agresor; sino que se habla de sistemas de dominación del género masculino sobre el femenino, sabemos que hay hombres que están construyendo maneras diferentes y no violentas de relacionarse con otras personas; sin embargo, los datos señalan que aún es necesario nombrar estos sistemas de dominación. Reconocemos que existen experiencias personales que marcan pautas diferentes; no obstante, el tema de dominación y de la violencia contra las mujeres continúa siendo un problema estructural.

“En los pueblos indígenas hay más violencia contra las mujeres porque se rigen a partir de usos y costumbres”

Reproducir la idea de que las mujeres indígenas enfrentan más violencia de género debido a los usos y costumbres de sus pueblos y comunidades, refuerza estigmas hacia las personas indígenas, que contribuyen a la discriminación por cuestiones de clase y raza.

Las violencias contra las mujeres no se presentan de manera aislada, sino que se encuentran inscritas en sistemas de desigualdad más amplios, en donde convergen la desigualdad de género, social y económica. Las mujeres indígenas enfrentan situaciones más complejas de violencia, en virtud de que las categorías de género, raza y clase social se entrecruzan, no porque los hombres indígenas sean más violentos por ser indígenas.

Debemos reconocer que el patriarcado como sistema de dominación del hombre sobre la mujer permea todas las culturas.

“Existe la energía masculina y la energía femenina”

Lo que se define como “energía femenina o masculina”, en realidad son los mismos roles y estereotipos de género que la sociedad ha asignado históricamente a los hombres y las mujeres, los cuales no son naturales sino que se construyen socialmente, y muchas veces contribuyen a naturalizar las desigualdades entre mujeres y hombres.





8

Actividades

Vivir entre violencias sociales: lo que nos atraviesa como mujeres en nuestra comunidad

Decálogo para una vida libre de violencia

Objetivo: Identificar situaciones de acoso y hostigamiento sexual, así como proponer compromisos para la prevención de estas situaciones.

Público: Personas servidoras públicas.

Materiales: Hojas, bolígrafos, hojas de rotafolio o papel kraft

Duración: 35 minutos.

Descripción

- Se formarán equipos y cada uno reflexionará a partir de la siguiente pregunta:
**¿Crees que en tu institución se dan casos de acoso u hostigamiento sexual?
¿Cuáles son las más frecuentes? (10 minutos)**
- Posteriormente, cada equipo propondrá 3 compromisos de acciones de prevención.
- En plenaria cada equipo presentará sus propuestas.
- Finalmente el grupo elegirá las 10 acciones que considere más adecuadas para su decálogo y las escribirá en una hoja de rotafolio o papel kraft.

Nota. En caso de contar con un espacio, el decálogo se puede dejar pegado.

Semáforo del consentimiento

Objetivo: Identificar y diferenciar situaciones seguras, incómodas o de riesgo.

Público: Escuelas, personas servidoras públicas, comunidades.

Materiales: Hojas de colores (verde, amarillo y rojo) cartadas en 4, considerar que cada persona participante debe tener los tres colores.



Duración: 35 minutos.

Descripción

- La persona facilitadora repartirá a todas las personas participantes una hoja de cada color y explicará su significado: verde (me gusta/seguro), amarillo (me incomoda/no estoy seguro), rojo (no me gusta/no está bien). (5 minutos)
- La persona facilitadora leerá en voz alta las siguientes situaciones y pedirá a las y los participantes que levanten el color que consideren para cada situación. (10 minutos)
 - * *“Fuimos a cenar y cuando me acompañé a mi casa me preguntó si podía dar un beso, le dije que sí; después le agradecí por haberme preguntado”.*
 - * *“Fui con mi amigo al cine y cuando estábamos viendo la película intentó darme un beso”.*
 - * *“Estaba con mi novia en su casa, nos estábamos abrazando, antes de continuar con algo más le pregunté si estaba segura y lista para continuar, ella me dijo que sí”.*
 - * *“Cada vez que el profesor me saluda me toma de la cintura, según él, es cordialidad”.*
 - * *“Acepte salir a comer con mi jefe porque estuvo insistiendo durante muchos días”.*
 - * *“Mi compañer@ constantemente hace comentarios sobre mi cuerpo y mi forma de vestir”.*
 - * *“Trabajo en un área de atención al público, y en varias ocasiones me han solicitado mi número personal”.*
 - * *“Me he dado cuenta que en el lugar donde trabajo, mi compañer@ me ha tomado fotos”.*
- La persona facilitadora compartirá lo señalado en el apartado de Consentimiento del Manual, para reflexionar sobre la importancia del consentimiento. (10 minutos)
- Finalmente se establecerán compromisos para evitar situaciones en las que no se considere el principio del consentimiento, a fin de propiciar espacios seguros, igualitarios y libres de violencia. (10 minutos)

Violencia en el noviazgo: red o green flag

Objetivo: Identificar en el noviazgo conductas y actitudes que generen violencia

Público: Escuelas

Materiales: Hojas de color rojo y verde

Duración: 35 minutos.



Descripción

- Distribuir a cada participante una bandera roja y una verde (cortar en triángulos las hojas de papel)
- En plenaria se leerán las siguientes frases o situaciones para que el grupo señale si es una señal de violencia (levantar bandera roja) o una señal de una relación sana (bandera verde):

Nota: La persona facilitadora no debe indicar si se trata de una “green flag” o “red flag”

- * *Tu pareja revisa constantemente tus redes sociales para ver con quien interactúas (red flag)*
 - * *Respetas tus amistades y el tiempo que pasas con ellas (green flag)*
 - * *Si vas a salir con tus amigas o amigos se molesta o se pone triste, porque dice que solo quiere estar contigo (red flag)*
 - * *Te anima a seguir estudiando y/o trabajando en lo que te gusta (green flag)*
 - * *Te dice que si sales vestida de determinada manera es porque quieres llamar la atención de alguien más (red flag)*
 - * *Te dice que tu felicidad no depende de él, sino de ti misma (green flag)*
 - * *Te dice que no necesitas estudiar ni trabajar porque él te va a proveer (red flag)*
 - * *No cuestiona tu manera de vestir, de pensar, ni de actuar (green flag)*
 - * *Te dice que sin él no eres nada, que nadie te va a querer como él (red flag)*
 - * *Hay confianza en la relación, por lo que no pide ver tus mensajes ni redes sociales (green flag)*
 - * *Te pide constantemente que demuestres que en verdad lo quieres, incluso haciendo cosas que te incomodan (red flag)*
 - * *Respetas tus límites, no te pide ni te obliga a hacer cosas que te incomodan (green flag)*
 - * *Te dice que sus celos son porque le importas mucho, no porque sea inseguro o te violento (red flag)*
 - * *Si tienen un desacuerdo, hay apertura para el diálogo y no minimiza lo que sientes (green flag)*
- Reflexionar colectivamente sobre los estereotipos y roles de género y por qué se ha confundido la violencia con el amor, así como la importancia de identificar señales de violencia en las relaciones de noviazgo.
 - ¿Crees que es fácil identificar situaciones de violencia en el noviazgo (red flag)? Sí/No ¿Por qué?
 - ¿Por qué crees que una persona permanece en una relación violenta?



- La persona facilitadora debe resaltar que ninguna persona permanece en una relación violenta porque “le guste”, sino que intervienen varios factores sociales, psicológicos y en algunos casos económicos. Así como destacar la importancia de identificar y construir redes de apoyo que puedan acompañar a la persona que se encuentre en situaciones de violencia.
- Finalmente elaborar un decálogo por las relaciones igualitarias, amorosas y libres de violencias.

Violencia en el noviazgo: red o green flag

Objetivo: Sensibilizar a la comunidad sobre los tipos y modalidades de violencia contra las mujeres, niñas y adolescentes

Público: Escuela, personas servidoras públicas, comunidad

Materiales: Papel kraft, gises o plumones

Duración: 35 minutos.

Descripción

- En grupos, cada equipo toma una tarjeta y responde:
 - * *¿Qué tipo de violencia hay aquí?*
 - * *¿Qué consecuencias puede tener para la persona?*
 - * *¿Qué podríamos hacer como comunidad para acompañar o prevenir?*
- Luego, se escriben en un rotafolio las acciones de acompañamiento comunitario que imaginan (por ejemplo: no juzgar, ofrecer apoyo emocional, acompañar en la denuncia, crear redes de confianza, etc.).

Capi-formación comunitaria en sexualidad

Objetivo: Sensibilizar a la comunidad sobre los derechos sexuales y reproductivos, y sobre la prevención de la violencia sexual

Público: Escuela, personas servidoras públicas, comunidad

Materiales: Juego de Capi-formación comunitaria en sexualidad y fichas.

Duración: 35 minutos.

Descripción

- En equipos, se reparte un tablero del juego, cada uno elige a una persona que avance en el tablero con un frijolito. (5 min)



- Todas las fichas inician en la casilla de salida y deben leer en voz alta la pregunta y las opciones de respuestas. Cada equipo reflexiona para elegir su respuesta de manera consensuada. Con base en las decisiones del equipo, se irá avanzando hasta llegar a la meta. (20 min)
- En plenaria, cada equipo leerá la descripción de la Capicomunidad a la que llegaron y hará una reflexión final. (10 min)

Espejo de la Violencia Sexual

Objetivo: Sensibilizar a la comunidad sobre las conductas y prácticas que constituyen violencia sexual.

Público: Escuela, personas servidoras públicas, comunidad

Materiales: Espejo de la Violencia Sexual (Impreso o proyectado).

Duración: 35 minutos.

Descripción

- En plenaria, la persona facilitadora señalará que se realizarán algunas preguntas, si la respuesta es si, las personas participantes deberán ponerse de pie, si es no, deberán permanecer sentadas. (5 min)
- Se leerán al azar las frases del Espejo de la Violencia Sexual, acompañadas de la siguiente pregunta: (15 min)
- ¿Conoces a alguien que haya vivido o experimentado alguna de estas situaciones?
- Al terminar de leer las frases, en plenaria se construirán de forma colectiva compromisos para prevenir la violencia sexual. (15 min)

Mariposas

Objetivo: Sensibilizar sobre las violencias que viven las mujeres, niñas y adolescentes en nuestra comunidad.

Público: Escuela, personas servidoras públicas, comunidad

Materiales: hojas de colores, marcadores o bolígrafos, y cinta adhesiva.

Duración: 35 minutos.

Descripción

- En plenaria, la persona facilitadora repartirá hojas de colores a todas las personas participantes. (5 min)



- Cada persona dibujara una mariposa en su hoja y responderá las siguientes preguntas: (10 min)
- ¿Cuáles crees que son los principales tipos de violencia que viven las mujeres, niñas y adolescentes en tu comunidad?
- ¿Qué propones para erradicar esa violencia?
- Posteriormente, compartirán en plenaria sus respuestas. En caso de contar con espacio, se pueden pegar las mariposas. (20 min)

Construir igualdad y cuidado: lo que podemos hacer los hombres en nuestra comunidad

Hombres ejerciendo prácticas amorosas

Objetivo: Sensibilizar y reflexionar sobre las diferentes formas de ser hombre

Público: Escuela, personas servidoras públicas, hombres y comunidades

Materiales: papelógrafo o papel kraft; gises o plumones

Duración: 35 minutos.

Descripción

- En equipos, las personas participantes deben realizar un dibujo en el que se represente a los hombres actuando de manera amorosa, no desde la ira, en los siguientes espacios: (15 minutos)
 - * *Trabajo*
 - * *Pareja*
 - * *Familia*
 - * *Amistades*
- En plenaria, cada equipo presentará sus dibujos y explicará cada uno. (10 minutos)
- Finalmente se realizará una lluvia de ideas para reflexionar sobre prácticas de igualdad a las que se pueden comprometer para el cambio cultural. (10 minutos)



La mochila de las masculinidades

Objetivo: Reflexionar sobre los mandatos de cómo deben ser los hombres y cómo les ha afectado

Público: Escuela, personas servidoras públicas, hombres y comunidades

Materiales: pizarrón o papelógrafo o papel kraft; gises o plumones; hojas blancas

Duración: 35 minutos.

Descripción

- En equipos, las personas participantes dibujarán una mochila o maleta. (5 minutos)
- Cada equipo escribirá en papeles qué mandatos han cargado los hombres (ej. “no llorar”, “mantener a la familia”, “ser fuerte”), a partir de la siguiente pregunta: ¿Qué se espera de un “verdadero hombre” en tu comunidad, familia y/o generación?, y lo pegarán en la mochila que dibujaron. (10 minutos)
- En plenaria se discutirá sobre cada uno de los mandatos y el peso que tienen en su vida diaria, así como ¿cuáles quieren dejar atrás?, ¿cuáles han hecho daño? (10 minutos)
- Finalmente, se realizará una reflexión colectiva sobre las situaciones que han callado los hombres cuando otros hombres ejercen violencia, y establecerán acuerdos o compromisos a partir de estas preguntas (10 minutos):

¿Qué tipo de hombres necesitamos en nuestra comunidad para lograr la igualdad y la no violencia? ¿Qué papel juegan los hombres en la lucha por la igualdad de género?

Mapa de corresponsabilidad

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de la participación de los hombres para alcanzar la igualdad sustantiva en los diferentes ámbitos de su vida.

Público: Escuela, personas servidoras públicas, hombres y comunidades

Materiales: Rotafolio; papel kraft; gises o plumones; hojas blancas

Duración: 35 minutos.

Descripción

- Se dividirá al grupo en equipos y cada uno elegirá un área: hogar, trabajo, política, educación, comunidad, e identificarán las principales problemáticas de las mujeres de su comunidad. (5 minutos)
- Cada uno de los equipos propondrá 3 acciones concretas que los hombres pueden realizar para impulsar la igualdad sustantiva, (ej. redistribuir cuidados, cuestionar el machismo en el trabajo, apoyar liderazgos de mujeres). (15 minutos)



- Finalmente se plasmarán las acciones en un mural o rotafolio con el título: “Compromisos hacia la igualdad sustantiva” y se reflexionará colectivamente a partir de la siguiente pregunta: ¿Qué estamos dispuestos a hacer para construir un cambio cultural? (15 minutos)

Masculinidades diversas: No todos los hombres vivimos igual

Objetivo: Reflexionar sobre las diferentes situaciones de desigualdad que enfrentan los hombres.

Público: Escuela, personas servidoras públicas, hombres y comunidades

Materiales: Personajes ficticios (Anexo 1), hojas y bolígrafos

Duración: 35 minutos.

Descripción

- El grupo se dividirá en equipos, y se le asignará uno de los perfiles ficticios de hombres con características distintas (edad, color de piel, orientación sexual, condición económica, discapacidad, lugar de origen) del Anexo 1. (5 minutos)
- Cada equipo analizará a su personaje y contestará las siguientes preguntas: ¿qué violencias enfrentan?, ¿qué ventajas tienen?, ¿qué desafíos? e identificarán cómo operan el racismo, el clasismo, la homofobia y otras opresiones en la vida de su personaje. (15 minutos)
- Finalmente se reflexionará colectivamente a partir de las siguientes preguntas: ¿Cómo afecta el machismo a otros hombres distintos a mí? ¿Qué puedo hacer frente a eso? (15 minutos)





9

Glosario

Conceptos básicos

Clasismo

Es una forma de discriminación basada en la pertenencia a diferentes clases sociales. Se caracteriza por la actitud o creencia que considera a algunas personas superiores o inferiores debido a su posición económica, nivel educativo o estatus social.

Derechos Humanos:

Los derechos humanos son **inherentes a todas las personas, sin distinción alguna** de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición (CNDH).

Reconocer, promover, proteger y defender los derechos humanos de las mujeres, han sido objetivos de la lucha histórica de los feminismos. Esto implica reconocer que las mujeres somos seres humanas con los mismos derechos que las demás personas.

Hablar de derechos de las mujeres no implica que las mujeres tengan derechos especiales, si no que a partir de la discriminación histórica que las mujeres han enfrentado, se ha hecho necesario señalar que **los derechos humanos también son derechos de las mujeres**, ya que durante muchos años estuvieron en la ley, pero sin cumplirse.

Género

El género se refiere a todos aquellos atributos sociales y expectativas asociadas a lo que significa ser hombre y ser mujer dentro de una cierta sociedad y cultura determinadas. El enfoque de género es, entonces, una mirada para **identificar, visibilizar y cuestionar la discriminación, desigualdad y exclusión que viven las personas según el género que la sociedad les asigna.**



Implica identificar las estructuras sociales, políticas, económicas y culturales sobre las cuáles se levanta la **desigualdad de género**, que limitan el acceso de las mujeres y personas de la diversidad sexual a libertades, derechos y oportunidades.

Igualdad sustantiva

Igualdad sustantiva significa que todas las personas tienen **derecho al acceso, al mismo trato y oportunidades**, sin importar el sexo y el género, **con el objetivo del reconocimiento, goce o ejercicio de sus derechos humanos y libertades fundamentales**.

Este derecho aún se le niega a las mujeres, a las adolescentes y a las niñas, a quienes se les llega a negar el acceso a la educación, a la salud sexual y reproductiva o incluso la igualdad salarial.

Este nuevo derecho establecido en la Constitución, implica la obligación del Estado y de las personas servidoras públicas, en garantizar la igualdad sustantiva: la igualdad real y no sólo formal.

Interseccionalidad

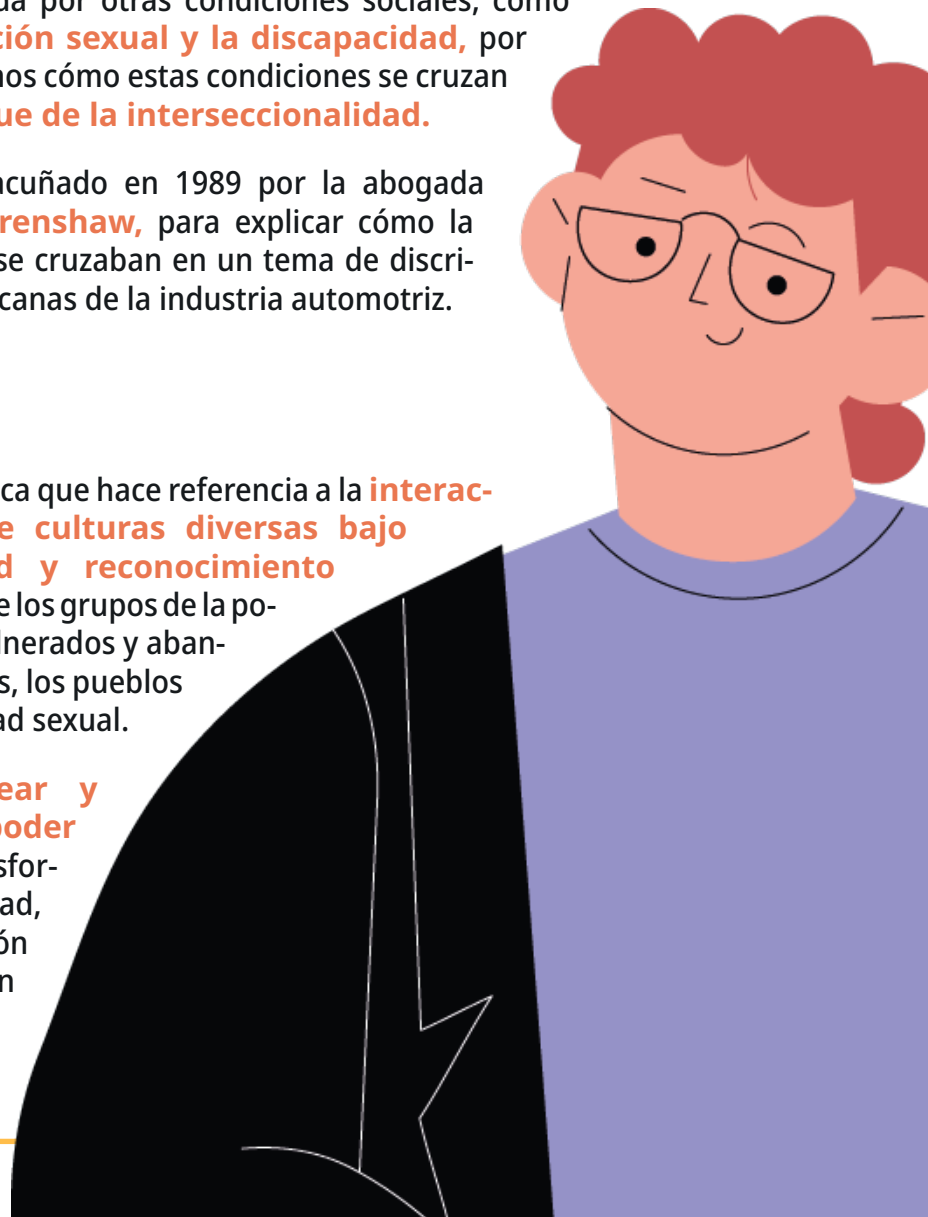
La desigualdad de género está mediada por otras condiciones sociales, como la **clase social, la etnia, la orientación sexual y la discapacidad**, por mencionar algunas. Cuando consideramos cómo estas condiciones se cruzan con el género, estamos frente al **enfoque de la interseccionalidad**.

El término **interseccionalidad** fue acuñado en 1989 por la abogada afroamericana **Kimberlé Williams Crenshaw**, para explicar cómo la condición **étnico-racial y el género** se cruzaban en un tema de discriminación de mujeres obreras afroamericanas de la industria automotriz.

Interculturalidad

La interculturalidad es una postura teórica que hace referencia a la **interacción, diálogo y convivencia entre culturas diversas bajo condiciones de respeto, equidad y reconocimiento mutuo**. Implica el trabajo colectivo entre los grupos de la población que históricamente han sido vulnerados y abandonados por el Estado, como las mujeres, los pueblos originarios y la población de la diversidad sexual.

La interculturalidad busca **replantear y visibilizar las relaciones de poder y desigualdad**, para poder transformarlas en el reconocimiento, la igualdad, la promoción de los derechos y la atención de todos los grupos que coexisten en un territorio.



Neoliberalismo

Es un régimen político y económico, donde las condiciones de desigualdad, pobreza y violencia se recrudecen, especialmente para las mujeres. Su implementación se dio a través de una serie de políticas económicas que fueron impuestas por Estados Unidos y sus organismos financieros internacionales: el Banco Mundial (BM) y el Fondo Monetario Internacional (FMI), como respuesta a la crisis económica de la década de 1970. Entre sus características, se acumula la riqueza mediante la precarización del trabajo y vuelve mercancía a toda la vida social. Implicó un régimen político basado en la corrupción, donde las instituciones del Estado estaban a merced de los negocios privados.

El FMI, el Banco Mundial y las potencias capitalistas lograron imponer este régimen a través de políticas económicas como la disciplina fiscal y endeudamiento; el libre comercio en la forma de mercado salvaje; la privatización de empresas públicas; y la desregulación: abolir las protecciones al trabajo y a la naturaleza; el desmantelamiento de la seguridad social, convirtiendo en negocio la salud, la educación y la vivienda; al abaratar los salarios para “combatir la inflación”; y la desaparición de los derechos laborales y otros derechos sociales; destruyó el campo mexicano y expulsó a millones de campesinos a Estados Unidos; disminuyó el poder adquisitivo de las clases trabajadoras y de las familias; y disparó la criminalidad y desató una violencia generalizada contra las mujeres y las infancias. Con el neoliberalismo, la privatización de la seguridad social, generó dobles y triples jornadas laborales para las mujeres, además de incorporarlas de forma masiva al mercado laboral en condiciones precarias: sin derechos, con brecha salarial, en condiciones de violencia y hostigamiento sexual.

Política

A lo largo de la historia el término de política ha sido muy amplio y ha tenido distintas definiciones; sin embargo, desde nuestro enfoque, la política se entiende como **el arte de ponernos de acuerdo, organizarnos y poder gestionar** el bien común para todas las personas.

Es decir la política va a implicar toda toma de decisiones que como personas y en comunidad hacemos en nuestra cotidianidad sobre los asuntos que permiten la reproducción de la vida social.

Racismo

El odio, rechazo o exclusión de una persona por su raza, color de piel, origen étnico o lengua, que le impide el goce de sus derechos humanos. Se origina por un sentimiento irracional de superioridad de una persona sobre otra (CONAPRED).

Sistema de cuidados

Es una red de programas y políticas públicas que ofrecen servicios específicos para el cuidado de la vida de la población, a través de la coordinación y la articulación de instituciones públicas y privadas, en el cual se debe de mantener la corresponsabilidad entre el Estado, el sector privado, la comunidad y las familias, con el fin de reorganizar el trabajo de cuidados. En México se propuso una Reforma constitucional de los artículos 4º y 73º para crear un Sistema Nacional de Cuidados, pendiente de aprobarse en la Cámara del Senado.





10

Para saber más

Películas, documentales y series

- *La máscara en que vives (The Mask You Live In, Jennifer Siebel Newsom, 2015)*
- *La jaula de oro (Diego Quemada-Díez, 2013)*
- *El club de la pelea (Fight Club, David Fincher, 1999)*
- *Preciosa (Precious, Lee Daniels, 2009)*
- *Machos alfa (serie, 2023)*
- *Papá por siempre (Mrs. Doubtfire, Chris Columbus, 1993)*
- *La virgen de los sicarios (Barbet Schroeder, 2000)*
- *Momentos de una vida (Boyhood, Richard Linklater, 2014)*
- *Billy Elliot (Stephen Daldry, 2000)*
- *Historia americana X (American History X, Tony Kaye, 1998)*

Libros

- *El deseo de cambiar: hombres, masculinidad y amor (The Will to Change, bell hooks, 2004)*
- *Masculinidades (Raewyn Connell, 1995)*
- *Hombres justos (Ivan Jablonka, 2019)*
- *Nuevas masculinidades (Luis Bonino, varios textos)*
- *Hombres que ya no hacen sufrir por amor (Coral Herrera, 2021)*
- *Los hombres me explican cosas (Rebecca Solnit, 2014)*
- *El varón domado (Esther Vilar, 1971)*
- *El fin del "homo sovieticus" (El fin del hombre rojo, Svetlana Alexievich, 2013)*
- *Somos realmente geniales: hombres negros y masculinidad (We Real Cool: Black Men and Masculinity, bell hooks, 2003)*
- *De los medios a las mediaciones (Jesús Martín-Barbero, 1987)*



Dónde denunciar

- **Centros de Justicia para las Mujeres.** Son espacios donde se concentran servicios especializados, integrales e interinstitucionales, que atienden a mujeres y niñas, así como niños hasta los 12 años, víctimas de violencia familiar y de género

Consulta el su directorio en este enlace:

<https://www.gob.mx/mujeres/documentos/directorio-nacional-de-los-centros-de-justicia-para-las-mujeres-407944>

- **Centros LIBRE.** Son espacios comunitarios enfocados en ofrecer servicios especializados a las mujeres, con una perspectiva de derechos y participación colectiva. El acrónimo LIBRE representa los principios que guían estos espacios: Libertad, Igualdad, Bienestar, Redes y Emancipación.

Consulta el Centro LIBRE más cercano en este enlace:

tejedorasdelapatria.mujeres.gob.mx/

- **Línea de la Vida de la Secretaría de Salud.** Apoyo en temas de salud mental y adicciones

Teléfono: 800 911 2000

- **Línea de las Mujeres.** Atención a las mujeres **las 24 horas que sufren o viven algún tipo de violencia.** Ofrece apoyo psicológico, asesoría jurídica y acompañamiento a través de operadoras capacitadas con enfoque de género.

Teléfono: 079 Opción 1

- **La Fiscalía General de la República (FGR).** Órgano constitucional autónomo. Tiene como fines la investigación de los delitos y el esclarecimiento de los hechos.

Consulta el directorio en este enlace:

<https://www.fgr.org.mx/swb/FGR/directorio>





11

Formato de evidencias

Nombre de la institución u organización: _____

Nombre de la persona responsable de la actividad: _____

Correo: _____ *Teléfono y extensión:* _____

Fecha en que se realizó la capacitación (día y mes): _____

Entidad Federativa: _____

Municipio o alcaldía: _____

¿Qué modalidad realizaste?

- Ruta 1: Círculo de reflexión y acción.
- Ruta 2: Charla y taller guiados.

¿Qué taller realizaste?

- Decálogo para una vida libre de violencia
- Semáforo del consentimiento
- Violencia en el noviazgo: Red o green flag
- Periódico mural por una vida libre de violencias para mujeres, niñas y adolescentes
- La comunidad frente a la violencia digital
- Capi-formación comunitaria en sexualidad
- Espejo de la Violencia Sexual
- Mariposas
- Hombres ejerciendo prácticas amorosas
- La mochila de las masculinidades
- Mapa de corresponsabilidad
- Masculinidades diversas: No todos los hombres vivimos igual



Número de participantes.

- Mujeres _____
- Hombres _____
- Otro (persona no binaria / intersexual) _____
- Total _____

Perfil de las personas participantes.

- Personas servidoras públicas
- Población general
- Otro: _____

¿Cuáles fueron las principales problemáticas que se presentaron durante las actividades? _____

¿Qué compromisos estableció tu comunidad para promover y ejercer los derechos de las mujeres? _____

Sugerencias para fortalecer las jornadas: _____

