

# Ideas para Sensibilizar en Género

**Autores:**  
*Hombres por la Equidad, AC*  
**Roberto Garda Salas, (coordinador)**  
*Instituto Hidalguense de las Mujeres*  
**Oralia Susana Arista Castelazo**  
**Antonieta Rivera Garnica**



## **Por la equidad en mi comunidad**

Modelo de sensibilización en género  
para mujeres y hombres jóvenes del Estado de Hidalgo.

### ***Ideas para sensibilizar en género***

ISBN: 978-968-9375-00-5

Primera edición: Abril de 2008

#### **Autores:**

*Hombres por la Equidad, AC*  
Roberto Garda Salas, (coordinador)  
*Instituto Hidalguense de las Mujeres*  
Oralia Susana Arista Castelazo  
Antonieta Rivera Garnica

#### **Hombres por la Equidad, A.C.**

Nicolas San Juan No. 525-9  
Colonia del Valle, México, D.F.  
C.P. 03100. Tel/Fax (0155) 1107-7797  
[www.hombresporlaequidad.org.mx](http://www.hombresporlaequidad.org.mx)  
[hxe@hombresporlaequidad.org.mx](mailto:hxe@hombresporlaequidad.org.mx)

#### **Instituto Hidalguense de las Mujeres**

Subdirección de Equidad de Género  
Parque Hidalgo No. 103  
Col. Centro. C.P. 42000  
Pachuca de Soto, Hidalgo, México.  
[www.ihm@prodigy.net.mx](http://www.ihm@prodigy.net.mx)



# ***Presentación***



Con el avance de los tratados y acuerdos internacionales, la investigación académica y la lucha de los movimientos de las mujeres han surgido aportes que muestran la importancia de incorporar la perspectiva de género en los análisis sobre el desarrollo humano, tanto en el ámbito nacional, como en el estatal y municipal.

En este sentido, la igualdad de oportunidades en una sociedad no puede alcanzarse si existen grupos sociales que se mantienen excluidos de los beneficios del desarrollo. La exclusión y las condiciones de vulnerabilidad son dos conceptos intrínsecamente ligados a la noción de los derechos humanos como mecanismos efectivos para la protección de las personas y para revertir condiciones desfavorables que impiden el acceso equitativo a las oportunidades socialmente disponibles.

El C. Gobernador Constitucional del Estado de Hidalgo, Lic. Miguel Ángel Osorio Chong, asume este compromiso en el Plan Estatal de Desarrollo 2005-2011. De igual manera dentro de las atribuciones del Instituto Hidalguense de las Mujeres (IHM) está el promover transformaciones de orden cultural en el que prevalezcan los valores y conceptos de equidad de género y respeto a la diversidad, erradicar las formas de discriminación y violencia contra las mujeres, que favorezca su proceso de empoderamiento.

***Por la equidad en mi comunidad*** es un modelo de sensibilización en género para mujeres y hombres jóvenes del Estado de Hidalgo. El objetivo general es formar promotoras y promotores juveniles que fortalezcan sus conocimientos sobre perspectiva de género, violencia de género y ciudadanía, así como el desarrollo de sus habilidades psicosociales, lo cual les permita difundir esta información en sus barrios y comunidades.

El presente manual es el primero de una serie de cuatro que conforman el Modelo ***Por la equidad en mi comunidad***. Su objetivo es brindar a las y los jóvenes los elementos teóricos-metodológicos que faciliten su labor como promotoras y promotores de sensibilización de género.

El Instituto Hidalguense de las Mujeres está consciente de que las mujeres y los hombres jóvenes son capaces de reflexionar, proponer y tomar decisiones para mejorar su calidad de vida, así como de incidir en sus comunidades, por lo que, si se les brinda el espacio para que desarrollen sus habilidades individuales y sociales, se motiva su participación activa y el arraigo en sus localidades de origen.

A largo plazo se espera que las y los jóvenes generen procesos de transformación desde la perspectiva de género que contribuyan a erradicar las formas de discriminación y violencia contra las mujeres.

**Carmen Dorantes Martínez**  
**Directora General del Instituto Hidalguense de las Mujeres**

# Índice

<b>Introducción</b>	<b>9</b>	
<b>I. El Modelo por la Equidad en mi Comunidad</b>	<b>13</b>	
<b>II. De la diferencia a la desigualdad</b>	<b>17</b>	
<b>III. Conceptos Básicos de Género</b>	<b>23</b>	
1. Sistema sexo-género	27	
2. La perspectiva de género	29	
3. La identidad de género	32	
4. Los roles de género	34	
5. La violencia de género	37	
6. La violencia familiar	40	
7. Las masculinidades	42	
8. Las culturas juveniles	45	
9. Los derechos de salud sexual y reproductiva	49	
10. La cultura indígena y la perspectiva de género	52	
11. La autoestima	55	
12. La resiliencia	57	
13. La ciudadanía	60	
14. Los derechos humanos de las mujeres	63	
15. Los procesos educativos y grupales	65	
16. La facilitación	68	
<b>IV. Bibliografía</b>	<b>73</b>	
Sobre la perspectiva de género y el feminismo	75	
Sobre la violencia de género		
Sobre la violencia familiar		
Sobre las masculinidades		
Sobre los procesos educativos y grupales		
Sobre las culturas juveniles		
Sobre los derechos de salud sexual y reproductiva	76	
Sobre la cultura indígena desde la perspectiva de género		
Sobre la autoestima		
Sobre la resiliencia		
Sobre la ciudadanía y los derechos humanos de las mujeres		
<b>V. Anexos</b>	<b>77</b>	
Anexo I La facilitación de actividades educativas (talleres y conferencias)	79	7



**Hombres por  
la Equidad a.c.**



A stylized illustration in shades of gray showing a group of people holding hands in a circle. The figures are simplified, with circular heads and rectangular bodies. The word "Introducción" is written in a bold, italicized font across the center of the circle. A large, curved gray shape is on the left side of the page.

# ***Introducción***



**E**l presente manual tiene el objetivo de brindarte información sobre el marco teórico que sustenta el Modelo de sensibilización **por la equidad en mi comunidad**, así como los conceptos básicos de equidad de género, violencia de género y otros conceptos que te ayudarán en tu labor de promotora o promotor.

En la primera parte, denominada “El Modelo por la equidad en mi comunidad” podrás conocer en qué consiste, los objetivos general y particular del mismo, así como los contenidos generales de los cuatro manuales.

En la segunda parte, “De la diferencia a la desigualdad”, explicamos en forma general el marco teórico del cual partimos, y te explicamos cómo se van construyendo las inequidades con base en las diferencias.

En la tercera parte, “Conceptos básicos del modelo por la equidad en mi comunidad”, te brindamos información sobre los diversos conceptos de la equidad de género que usarás en tu trabajo de sensibilización: el sistema sexo-género, la perspectiva de género, la identidad de género, los roles de género, la violencia de género, la violencia familiar, las masculinidades, las culturas juveniles, los derechos de salud sexual y reproductiva, la cultura indígena y la perspectiva de género, la autoestima, la resiliencia, la ciudadanía, y los derechos humanos de las mujeres. Te ofrecemos definiciones generales y particulares sobre los diversos conceptos, así como ejemplos, los mitos y realidades para que comprendas los conceptos que guían este trabajo.

Igualmente, reflexionamos sobre conceptos para que enriquezcas tu trabajo grupal. Éstos son los procesos educativos y grupales y el de la facilitación. Además, podrán ser ampliados con los siguientes anexos: Las técnicas grupales, La facilitación de actividades educativas (talleres y conferencias) y materiales y recursos didácticos.

Por último, te ofrecemos ideas prácticas que ayuden a desarrollar tus habilidades como promotora o promotor y el trabajo con grupos, y bibliografía especializada para que puedas profundizar sobre los conceptos analizados.



**Hombres por  
la Equidad a.c.**



***El Modelo por la  
Equidad en mi Comunidad***



**E**ste modelo te ofrece una metodología de trabajo con la finalidad de sensibilizarte para que reproduzcas en diversos espacios sociales actividades que difundan las ideas de equidad e igualdad entre los sexos, lo cual permitirá evidenciar las diferencias y desventajas en las relaciones entre mujeres y hombres, que en la mayoría de los casos, son la causa de la violencia de género.

***Por la equidad en mi comunidad*** tiene como objetivo formarte como promotora o promotor para que fortalezcas tus conocimientos y habilidades psicosociales con el fin de que compartas la información sobre equidad de género con mujeres y hombres adultos y jóvenes que vivan en ciudades, comunidades rurales e indígenas del Estado de Hidalgo. Al hacerlo, esperamos que tanto las personas con quienes trabajes, como tú incorporen la perspectiva de género en su desarrollo personal y en el contexto social en el que viven. Asimismo esperamos que el efecto multiplicador de la información que realices genere la formación de redes entre jóvenes.

Estos objetivos serán alcanzados en la medida en que recibas la capacitación y trabajes, de manera personal y grupal, los contenidos de los cuatro manuales. En el primero encontrarás el marco teórico que sustenta este modelo, en el cual se desarrollan los conceptos básicos que te brindarán claridad para aplicar las actividades que se sugieren en los siguientes manuales. En el segundo encontrarás las actividades que te permitirán sensibilizar a la población escolar, amas de casa, obreros, policías, personas en situación de cárcel y otras que vivan en zonas urbanas; se incluyen la perspectiva de género, la problemática sobre la violencia familiar y masculina, y se brindan alternativas desde los derechos humanos de las mujeres, la ciudadanía, la resiliencia y la autoestima. En el tercer manual encontrarás actividades para mujeres y hombres jóvenes. También se incluye la perspectiva de género y se confronta con la de las culturas juveniles para reflexionar sobre cómo surgen las desigualdades por las diferencias de edades y de género. Finalmente, el cuarto manual está dirigido a la población rural mestiza e indígena campesina o que se dedique a las labores del campo, con quienes podrás reflexionar sobre las inequidades de género y aquellas que surgen por las diferencias de étnia y cultura. En esta forma, el primer manual es teórico, y en los tres restantes encontrarás las técnicas para trabajar los temas con los distintos grupos de personas que vivan en barrios o comunidades similares o diferentes al lugar donde tú radicas.

Es importante señalar que estos manuales son complementarios, pues las mismas técnicas que se aplican con estudiantes o amas de casa pueden llegar a ser aplicadas con mujeres indígenas o campesinos. Sin embargo, debes de tomar en cuenta que cuando apliques una técnica a otra población se requiere adaptarla al contexto cultural, social y económico, y a las características de la población con la que trabajarás.





A large, light gray graphic illustration in the center of the page. It depicts several stylized human figures of various sizes and shapes arranged in a circle, holding hands. The figures are rendered in a simple, minimalist style with rounded heads and limbs. The overall composition suggests a sense of community, unity, and diversity.

***De la diferencia  
a la desigualdad***



**A** continuación te brindamos las ideas básicas de las que partimos en este manual. Recordemos que vas a brindar talleres y conferencias sobre la equidad de género en diversas comunidades y poblaciones, pero ¿Para que vas a hacer esas actividades? Lo que buscamos es sensibilizar a las personas sobre el papel que desempeñan mujeres y hombres en la violencia de género, con el fin de que puedan salir de la situación de opresión que les causa malestar físico y emocional. Por esto es importante que te preguntes: ¿Cómo se construye esa situación de opresión social y especialmente cómo se construye la de género? Este manual parte de una reflexión: *las diferencias personales se traducen en desigualdades sociales porque vivimos en sociedades profundamente jerarquizadas y por tanto muy violentas. Particularmente la violencia de género surge porque las diferencias entre mujeres y hombres han crecido al punto de brindar mucho poder a los hombres y poco a las mujeres, y todo porque existen diferencias físicas en nuestros cuerpos. Consideramos que esto es fundamental para comprender la violencia de género.*

Pero vayamos más despacio. ¿Qué significa el concepto de género y por qué hablamos de una perspectiva de género? Retomemos la reflexión en torno a los cuerpos. Piensa en los cuerpos de la mayoría de las personas; esto es, en sus brazos, rostros, color de ojos, estatura, piel y aquellas características físicas que tienen. Iniciemos por visualizar a bebés. Si te fijas, la mayoría tiene un par de brazos, un par de piernas, son más o menos llenitos, son suaves y podrán diferenciarse por su color de piel, el color de ojos, su peso, o el tipo de cabello. Además, unos bebés tienen vagina y otros pene. Así, en general ambos tienen similitudes y diferencias.

Ahora pensemos en la adolescencia. Los cuerpos se diferencian en algunos aspectos más que en otros. Tanto en los cuerpos de las mujeres como en los de los hombres surgen bellos púbicos, en ambos cambia la voz, en ambos surge el deseo sexual, y el aparato reproductor está listo para procrear. Las mujeres experimentan crecimiento de sus senos y de sus caderas; los hombres de sus espaldas y el bigote. Ambos crecen en estatura y gradualmente los cuerpos van definiendo sus preferencias sexuales: algunos las tienen heterosexuales (relaciones sexuales con personas del sexo opuesto) y otros las tienen homosexuales (relaciones sexuales con personas del mismo sexo).

Ya de adultos, los cuerpos se estabilizan en su crecimiento y comienza un proceso lento de maduración. Los cuerpos se vuelven más anchos, ven surgir las primeras canas o pierden cabello, y aparecen las primeras arrugas. Los cuerpos comienzan a envejecer. Con el tiempo se desgastan algunos órganos y surgen las enfermedades que comienzan a cobrar sus primeras víctimas. Los músculos se van agotando, y las dimensiones de los

cuerpos comienzan a reducirse. En ambos casos, mujeres y hombres, se ven reducidos en tallas de ropa, en motricidad, en habilidades hasta volver a ser nuevamente dependientes de otras personas. Gradualmente los cuerpos se desgastan y mueren.

Entonces, en toda nuestra existencia las similitudes y las diferencias de los cuerpos siempre existen: somos parte de un colectivo, perteneciente a la especie humana por ello somos similares; pero, al mismo tiempo, cada persona es única. La similitud y la diversidad con relación a otras personas existe desde nuestra infancia hasta nuestra muerte. Ahora pensemos que esas igualdades y diferencias han sido la excusa para construir las desigualdades sociales entre las personas y las formas de opresión social. Para que quede más claro, veamos algunos ejemplos.

Pensemos en quienes tienen un color de piel más claro y en quienes la tienen más oscura. Recordemos que históricamente a quienes tienen un color de piel más claro se les han dado más privilegios. Así, los llamados blancos llegaron a construir un sistema social y una cultura que por uno u otro motivo les daba más acceso a mejores oportunidades laborales, de consumo, etcétera. Esto ocurrió en Estados Unidos, en Europa, en Australia, en Nueva Zelanda y en Sudáfrica, en donde hubo momentos en la historia que se privilegiaba a los blancos por sobre la gente de color oscuro. Por ejemplo, iban a las mejores escuelas, obtenían mayores ingresos, poseían las mejores casas. En algunos países eso ya no ocurre, pero aún subsiste en otros. Así, cuando se dan privilegios a un grupo de personas sobre otro por su color de piel, hablamos de racismo. Y puede haber instituciones que lo promuevan; por ejemplo, en los años cuarenta en Estados Unidos existían asientos para blancos y para negros en los transportes públicos, y en ciertas ciudades de Sudáfrica en los años setenta y ochenta existían calles elegantes y servicios exclusivos para blancos, y a los negros se les dejaba en barrios pobres y comúnmente sin servicios sanitarios. Como podrás ver, en esas sociedades las diferencias de color de los cuerpos se convirtieron en desigualdades sociales, y las sociedades que las ejercían se denominan sociedades racistas.

Pensemos en otra desigualdad: hay personas con una orientación heterosexual, y otras con orientación homosexual. Usualmente las personas con preferencia heterosexual pueden besarse libremente en las calles, en los programas de televisión y en la radio y es frecuente que aparezcan parejas de mujeres y hombres en todos los medios y en la vida cotidiana. De hecho, en la escuela o en el trabajo los noviazgos más frecuentes son entre mujeres y hombres, y la sociedad los ve como normal e incluso natural. Pero cuando se habla de parejas de dos hombres o de dos mujeres algunas personas se muestran sorprendidas, se molestan y se ve como algo

antinatural. De hecho, se ha llegado a demandar que “no expresen sus sentimientos en público” y que no “se exhiban”. Así, en general se exige que se escondan para que “no den un mal ejemplo” e inclusive han ocurrido asesinatos con mucho odio contra personas de preferencia homosexual. En esta forma, la diferencia en la preferencia sexual genera desigualdad para las personas homosexuales. Por lo tanto, también aquí la diferencia se traduce en desigualdad. A las sociedades que discriminan a las lesbianas y a los homosexuales las llamamos sociedades homofóbicas y a los crímenes contra ellas y ellos se les denomina crímenes por homofobia.

Pensemos en otra diferencia: la sexual. Las mujeres tienen vagina y los hombres tienen pene. Y con base en ella la sociedad ha construido una serie de prejuicios y privilegios sociales. Por ejemplo, se dice que las mujeres son más suaves, son más sensibles y que son menos capaces para determinados trabajos. Asimismo, por tener pene, se dice que los hombres son más fuertes, más duros y más aptos para determinadas actividades que requieren fuerza. Como podrás observar, en la sociedad se generan muchas ideas sobre lo que son las mujeres y los hombres. Las ideas que hay sobre las mujeres las denominaremos ideas del género femenino, y a las ideas que hay sobre los hombres las denominaremos ideas del género masculino. Frecuentemente en el trabajo, en la calle o en la casa, se brindan más privilegios a los hombres. Por ejemplo, es frecuente que los salarios que reciben las mujeres sean más bajos que los de hombres por el mismo trabajo; los hombres pueden salir a horas más altas de la noche y las mujeres no. Es común que haya una distribución desigual del salario: se dice que un trabajo se vuelve “femenino” cuando disminuye el salario que se paga por él, y ello ocurre comúnmente cuando entran mujeres a ocuparlo. Así, la idea principal que deseamos compartirte es que observes que la mayoría de la riqueza económica, del poder político, de la propiedad de la tierra y del poder militar, y la formación académica está en manos de los hombres. Como podrás ver, una diferencia biológica, como el hecho de tener pene o vagina, se convierte en una desigualdad social. Una sociedad que mantiene estas inequidades, que brinda privilegios a los hombres por ser hombres y que discrimina a las mujeres por ser mujeres es una sociedad machista.

Como podrás apreciar hay muchas diferencias entre los seres humanos que se han convertido en desigualdades sociales. Aquí te brindamos ejemplos de algunas desigualdades: la de género, la problemática del racismo, y de la preferencia sexual. Pero hay otras diferencias que se han traducido en desigualdades, como las que tienen las personas jóvenes y adultas, pues frecuentemente las primeras son reprimidas por mostrarse críticas al mundo de la adultez (algo que abordaremos más adelante). Otra diferencia es la de personas con alguna discapacidad y el resto de la

población con todas sus capacidades, pues si bien algunos lugares se han adaptado para recibir, por ejemplo, sillas de ruedas, aún falta mucho por hacer.

En esta forma, el marco general de los conceptos que a continuación te presentamos parte de reconocer las desigualdades sociales como problemas que debemos atender, principalmente las desigualdades de género que viven las mujeres en determinados contextos. Con los manuales de la serie ***Por la equidad en mi comunidad del Modelo de sensibilización en género para mujeres y hombres jóvenes del Estado de Hidalgo***, buscaremos que las y los asistentes a las actividades comprendan su situación de desigualdad por motivos de género y también puedan construir opciones para salir de esa situación.

A stylized illustration of human figures in various poses, including a person sitting, a person standing, and a person lying down, arranged in a circular pattern around the title. The figures are rendered in a simple, grey silhouette style.

# ***Conceptos Básicos de Género***

*Por la Equidad en mi Comunidad. Modelo de Sensibilización en Género para Mujeres y Hombres Jóvenes del Estado de Hidalgo.*



**E**ste manual tiene la finalidad de informarte y explicarte, mediante ejemplos, diversos aspectos de la teoría de género y la cultura para comprender las desigualdades en las relaciones entre mujeres y hombres que generan violencia, con el fin de que puedas implementar en la comunidad alternativas que contribuyan a identificar y prevenir las relaciones de violencia.

En este manual encontrarás diversos conceptos que se usarán en la serie de manuales del modelo ***Por la equidad en mi comunidad, Modelo de sensibilización en género para mujeres y hombres jóvenes del Estado de Hidalgo***. Aquí podrás reflexionar sobre el significado de los siguientes conceptos:

1. Sistema sexo-género
2. La perspectiva de género
3. La identidad de género
4. Los roles de género
5. La violencia de género
6. La violencia familiar
7. Las masculinidades
8. Las culturas juveniles
9. Los derechos de salud sexual y reproductiva
10. La cultura indígena y la perspectiva de género
11. La autoestima
12. La resiliencia
13. La ciudadanía
14. Los derechos humanos de las mujeres
15. Los procesos educativos y grupales
16. La facilitación

Cada concepto está dividido en los siguientes apartados:

**La idea central.** En esta sección se brinda una definición general sobre el concepto por desarrollar. En algunos casos las definiciones son breves, pero en otros son más amplias, pues buscamos darte diversas ideas que complementen los conceptos desarrollados.

**Ejemplos para reflexionar.** En esta parte brindamos diversos ejemplos sobre los conceptos que se desarrollan. Algunas veces te presentamos casos con situaciones que han sido o que pueden ser reales. Y en otras ocasiones te invitamos a reflexionar sobre diversas posibilidades que la misma realidad nos ha presentado. Siempre te hacemos preguntas para que puedas reflexionar sobre el tema desarrollado.

**Puntos por resaltar.** Aquí destacamos y profundizamos sobre algunos aspectos que pueden ayudar en la comprensión del concepto desarrollado.

**Rompiendo mitos.** Referimos en este segmento mitos o ideas falsas que se llegan a tener sobre determinados conceptos. Esos surgen porque a veces las personas parten de comentarios o “decires” que reproducen formas de dominación y control. A cada mito se proponen realidades o certezas que los desmienten. De esa manera, con base en esas certezas, buscamos orientarte en tu reflexión.

**Concluyendo.** Te proporcionamos aquí algunas reflexiones finales con el fin de sintetizar las secciones desarrolladas anteriormente.

En esta forma, la reflexión sobre los conceptos se enriquece con ejemplos para aclarar su aplicación. Te sugerimos que, si deseas profundizar en ellos, busques los textos de la bibliografía especializada que te brindamos al final de este manual.

# Concepto 1: Sistema sexo-género

## La idea central

Las diferencias sexuales en las personas son biológicas debido a que las mujeres tienen vagina y los hombres tienen pene. Pero la sociedad construye un orden social con base en esta diferencia. Este orden está constituido por instituciones tales como la escuela, la Iglesia, el Estado y sus instituciones, entre otras la familia, en donde se demanda que las mujeres y los hombres actúen de determinada manera por el hecho de tener vagina o pene. En esta forma, una característica biológica en las personas, establece una demanda social de que actúen de determinada manera.

## Ejemplos para reflexionar

- » Ana está triste porque Juan, su hermano, le rompió su muñeca. Ana se siente mal y va con su madre. Ella la abraza y lloran juntas a la muñeca rota. Al ver las lágrimas de Ana, Juan también llora, corre con papá y éste le dice molesto que los hombres no lloran. Juan aprendió que no debe llorar, y Ana que sí puede expresar sus sentimientos. ¿Por qué en esta familia se ve normal que Ana llore y Juan no? ¿Expresan niñas y niños los sentimientos en forma diferente, o son las personas adultas quienes fomentan que los sentimientos se expresen de manera diferente?
- » Luisa escribe en una forma muy bella. Sueña con ser una gran escritora. Conversa con sus amigas sobre sus sueños, les dice que viajará por el mundo, conociendo bellos países. Al llegar a la escuela, su maestra de español le dice que no sueñe tanto, pues las mujeres deben estudiar sólo para contar y hacer bien la comida para su familia. Luisa aprendió que como mujer no puede tener éxito. ¿Los mensajes que recibió Luisa le permitirán ser feliz y desarrollarse como persona? ¿Por qué la maestra piensa que Luisa no alcanzará su sueño? ¿Qué relación tiene con que Luisa y la maestra sean mujeres?
- » Fidel es un hombre maduro que no ha tenido hijos. En el trabajo se burlan de él por no tenerlos. Le dicen que “ya se le pasó el tiempo” y que “...de seguro es homosexual”. Fidel se siente presionado por lo que sus compañeros le dicen. Quiere andar con una mujer, pero no le atraen. Le gustan los hombres, pero silencia ese deseo. Se siente mal y piensa renunciar al trabajo. Fidel ha aprendido a silenciar su orientación sexual. ¿Por qué presionan a Fidel sus compañeros? ¿Qué esperan de él como

hombre? ¿Por qué le cuesta tanto trabajo a Fidel expresar su preferencia sexual y qué consecuencias tendrá para él y la relación con sus amigos de oficina?

## Puntos por resaltar

- El sistema sexo-género es esa serie de ideas sociales que todas y todos aprendimos sobre lo que una mujer y un hombre debieran de ser. Cuando una mujer hace algo diferente a lo que se espera de ella “como mujer”, cuando un hombre hace algo diferente de lo que se espera que haga “como hombre”, entonces frecuentemente la sociedad “activa” una serie de comentarios o castigos que presionan a las personas para que corrija sus deseos y realice las actividades que se esperan de ellas y ellos como mujeres y hombres.
- El sistema sexo-género se reproduce en las instituciones sociales. En las familias, las escuelas, la Iglesia y las instituciones públicas, hay mandatos sociales que sirven para que las personas se comporten de acuerdo con el sexo que tengan. Sin embargo, esto invisibiliza las capacidades, aptitudes e intereses que las personas tienen.
- Las personas reproducen los mandatos sociales que les dicen que deben de ser de tal o cual forma por su sexo. Asumir la responsabilidad de las propias necesidades e intereses, así como las consecuencias es el primer paso para demandar a las instituciones sociales que respeten el derecho individual para elegir sobre su propia vida. Ésa es la esencia de la ciudadanía.

## Rompiendo mitos

**Mito 1:** Debido a que tienen vagina, las mujeres no pueden realizar actividades fuertes y rudas.

**Realidad 1:** El sentido de fortaleza lo tienen tanto mujeres como hombres, pero éstos son educados para tener una autoconcepción de más fuerza, y con su desarrollo físico piensan que sí son más fuertes que las mujeres. Ellas son educadas para concebirse suaves y débiles, y para creer que dependen de un hombre fuerte. Con ello las mujeres no creen en su fortaleza y son educadas en la debilidad. Por esto habría que educar a las mujeres para que reconozcan su fuerza y a los hombres para que entiendan lo importante que es asumir que también tienen momentos de debilidad.

**Mito 2:** Los hombres no sirven para los deberes domésticos, por ello es mejor que las mujeres realicen el quehacer de la casa.

**Realidad 2:** Desde la infancia las mujeres son educadas para creer que el quehacer es su responsabilidad. Al negarse a hacerlo, son criticadas y, en algunos casos, reprendidas. Los hombres son educados para no verlo como su responsabilidad, pero al vivir solos se dan cuenta de que también pueden aprender a hacerse cargo de las actividades hogareñas. Por ello es importante que reconozcamos que tanto mujeres como hombres pueden asumir la responsabilidad del trabajo doméstico.

## Concluyendo

El sistema sexo-género se ha construido desde hace miles de años y ha sido invisible y naturalizado en nuestra cultura. Al principio muchas personas podrán tener dificultades para cuestionarlo, pero al reflexionar sus costos usualmente se valoran las posibilidades de cambiar las costumbres y tradiciones que han sustentado las inequidades de género.

## Concepto 2: La perspectiva de género

### La idea central

La perspectiva de género es un enfoque metodológico desarrollado por el movimiento de las mujeres para comprender por qué la diferencia sexual entre las mujeres y los hombres se traduce en inequidades sociales en el trabajo, en la casa y en otras actividades.

### Ejemplos para reflexionar

» Si asistes a una tienda de ropa o de zapatos encontrarás muchas empleadas y empleados. Pero es frecuente encontrar que son mujeres quienes atienden directamente al público, y algunos hombres son los jefes. Obviamente hay tiendas donde hay jefas y hombres vendedores; pero lo más frecuente es que sean hombres la mayoría de los jefes. Lo importante es reflexionar sobre ¿Por qué la mayoría de los puestos importantes

en empresas privadas y públicas son ocupados por hombres y qué consecuencias tiene esto para las mujeres?

- » Si observas una escuela primaria o secundaria, encontrarás a la hora del recreo que las niñas frecuentemente se encuentran alrededor del patio, y los niños cruzan el patio corriendo o jugando algún deporte o juego. Podrá haber niñas o adolescentes mujeres que jueguen con los niños en el patio, pero lo más frecuente es ver que son niños o adolescentes varones los que ocupan el mayor espacio en el patio.
- » Si reflexionas sobre tus relaciones familiares podrás encontrar tías y tíos, hermanas y hermanos y mamás y papás que trabajan. Pero reflexiona quién trabaja más en el hogar y quién más en alguna empresa o en alguna fábrica o tienda. Pregúntales ¿Quién gana más dinero, quién labora más horas, y quién no recibe pago por su trabajo? Seguramente encontrarás respuestas muy variadas, pero pregúntate si eran las mismas condiciones con tu abuelita o bisabuela, a aquellas condiciones que tienes tú o tus hermanas o mamá. Reflexiona sobre qué ha cambiado, porqué.

## Puntos por resaltar

- La perspectiva de género es una forma de ver las relaciones humanas en donde se destaca aquello que atañe a las mujeres y lo que se refiere a los hombres. Esto se hace con el fin de conocer cuál es la situación de las mujeres en relación con los hombres, y en relación con ellas mismas.
- Las ideas tradicionales de género masculinas sostienen que los hombres debieran dedicarse a trabajar, beber los fines de semana y convivir con los amigos tomando poco en cuenta a la familia y a las mujeres. Asimismo, estas ideas sostienen que los hombres no deben de expresar sus sentimientos, son la autoridad en la casa, imponen sus decisiones y no negocian nada en el hogar. Un hombre que actúa así, es un sujeto de ideas tradicionales y machistas.
- Las ideas tradicionales de género femeninas sostienen que las mujeres deben verse a sí mismas débiles, preocupadas por casarse, por ser madres, y con la única meta de ser amas de casa. Asimismo, sostienen que si las mujeres tienen un desarrollo profesional, nunca deben destacar más que el marido, y su ingreso debe ser menor que el de él.

## Rompiendo mitos

**Mito 1:** Usualmente se dice que las mujeres ocupan puestos de trabajo de menor remuneración porque tienen menos inteligencia y no están capacitadas para resolver problemas difíciles.

**Realidad 1:** Muchas mujeres fueron educadas para servir al varón, y de hecho muchas de ellas vivieron en la infancia y la adolescencia violencia la cual afecta el desarrollo de las personas. Pero, a pesar de ello, las mujeres que buscan la información y tienen acceso a la educación logran el mismo desarrollo profesional, y tienen la misma capacidad que sus compañeros de trabajo.

**Mito 2:** Todos los hombres son fuertes, duros, muy machos y siempre saben lo que quieren.

**Realidad 2:** Hay diversas formas de ser hombres. Algunos son más cercanos al estereotipo del machismo, y otros son diferentes, más cercanos a la equidad con las mujeres y más sensibles. Pero, la mayoría de los hombres llegan a actuar con maltrato cuando tienen conflictos con las mujeres, y cuando éstas los cuestionan por infidelidades, por no cumplir sus promesas o por maltratos que ejercen hacia ellas, generalmente no saben por qué lo hacen y también se cuestionan sobre lo que quieren.

## Concluyendo

Las relaciones de género se encuentran en todos lados. Usualmente se nos enseñó que mujeres y hombres son iguales, pero en la realidad hay muchas diferencias que con el tiempo se han traducido en inequidades. A los hombres se les da más privilegios que a las mujeres, y aunque puede ser molesto reconocer esto para algunos hombres adultos y jóvenes, el hacerlo es el primer paso para mejorar las relaciones entre los géneros.

## Concepto 3: La identidad de género

### La idea central

La identidad de género es la percepción que tienen las personas sobre lo que significa ser hombre o mujer. Desde la infancia cada individuo se identifica más con un grupo o con otro, y con base en eso se define a sí mismo y a las otras personas. Esta identidad puede ser femenina o masculina, y se aprende desde la infancia con los mensajes que reciben sobre el ser niñas o niños en la escuela y en la familia, sobre lo que significa ser mujer y hombre, sobre todo con el ejemplo que ven las niñas y los niños en la gente adulta que los rodean.

### Ejemplos para reflexionar

- » Juan es un niño al cual le gusta jugar con muñecas. Le agrada hacerles la comida y vestirlas. A veces su hermana Ana juega con él, y ambos se divierten mucho. Un día llegó su papá y le dijo que los niños no juegan con muñecas. Juan lloró de tristeza y su papá lo regañó más, y le dijo que fuera “hombrecito”, y que los hombres no lloran. ¿Qué estará aprendiendo Juan sobre ser hombre?
- » Alicia es una niña muy activa, le gusta subir a los árboles, correr y jugar a la pelota. Usualmente ella juega con niños, pues ellos son los que hacen esas actividades. Las otras niñas la critican, le dicen que ella no es “normal” y que es una “marimacha” y “hombruna”. Alicia se siente muy sola porque las otras niñas la rechazan y los niños no le hacen mucho caso. ¿Qué le están enseñando sus amigas y amigos sobre ser mujer, y qué estará aprendiendo Alicia sobre ser mujer?
- » Ernesto es un joven al que le gustan los hombres. Desde niño siente una atracción especial por ellos. Su madre y su padre al principio se mostraron preocupados. Lo llevaron al médico y a la psicóloga porque pensaban que estaba enfermo. Ambos profesionistas hicieron ver a los padres que Ernesto no estaba enfermo, que era un hombre diferente. De hecho el mismo Ernesto lo definió un día: “Mamá, papá soy una niña en el cuerpo de un niño”. En otras palabras, los especialistas le dijeron a los padres que Ernesto tiene identidad de género femenino, pero en cuerpo de hombre. Al principio a los padres les costó trabajo, pero con el tiempo, y buscando apoyo de profesionistas, comprendieron que no era una enfermedad; simplemente tenían un hijo diferente a los demás.



## Puntos por resaltar

- No está claro si la identidad de género se forma sólo de la educación, o si también intervienen factores de orden biológico. Lo real es que puede ser femenina o masculina, y que puede diferir de nuestro cuerpo. Usualmente esto asusta, pero es importante aceptar la diversidad, pues es la realidad de miles de personas.
- Todas y todos tenemos elementos de la identidad femenina y masculina. Por ejemplo, la identidad de género femenina indica que las mujeres debieran de ser pasivas, sumisas, obedientes, sensibles y tiernas. En la realidad muchas mujeres también son fuertes, audaces, toman la iniciativa con los hombres y tienen logros escolares y laborales. Las mujeres usualmente se muestran pasivas y suaves cuando hay otras personas presentes, y se muestran fuertes y audaces cuando están con alguien de confianza y en espacios privados. Por la salud mental y emocional de las jóvenes, es importante que las mujeres expresen la diversidad de su identidad de género en cualquier espacio, ya sea público o privado.
- Todas y todos tenemos elementos de la identidad femenina y masculina. Por ejemplo, la identidad de género masculina indica que los hombres debieran de ser fuertes, duros, audaces con las mujeres, y competitivos. En la realidad muchos hombres también son suaves, tiernos, lloran cuando algo les duele y manifiestan sus sentimientos. Los hombres usualmente se muestran duros cuando hay otros jóvenes o adultos presentes, y se muestran tiernos cuando están con personas de confianza y en espacios privados. Por la salud mental y emocional de los jóvenes, es importante que los hombres se permitan expresar la diversidad de su identidad de género en cualquier espacio, ya sea público o privado.

## Rompiendo mitos

**Mito 1:** Si una mujer se muestra fuerte y con iniciativa es de preferencia sexual lesbiana y le gustan las mujeres.

**Realidad 1:** Puede haber muchas mujeres que sean exitosas y fuertes, y ello significa que tienen rasgos de la identidad "masculina", y algunas podrán tener preferencia sexual por los hombres y otras por las mujeres. Pero la identidad de las personas no determina su preferencia sexual.

**Mito 2:** Si un hombre joven llora, es una niña.

**Realidad 2:** Los hombres también tienen sentimientos. Y llorar es una manera de expresar la tristeza, el dolor y las experiencias de sufrimiento. Cuando un hombre llora, al igual que una mujer, es importante ser afectivos, y reconocer sus sentimientos. No será ni menos ni más hombre por llorar. Es una experiencia humana. Llorar humaniza a las personas.

## Concluyendo

Las identidades femenina y masculina son conceptos que han permitido comprender algunas formas de sentir y actuar de las personas. Es importante que reconozcamos que todas y todos tenemos experiencias de ambos géneros y que éstos se forman tanto por la educación en la relación con las demás personas, como por habilidades personales que pueden ser biológicas. Lo importante es que respetemos lo que sentimos, que busquemos expresar nuestra identidad en forma libre y sin dañar, y no permitir que nadie nos dañe.

## Concepto 4: Los roles de género

### La idea central

Los roles de género son prácticas que realizan las personas en la sociedad. Las prácticas se diferencian en la sociedad por las identidades de género. Por esto, usualmente los hombres desarrollan actividades consideradas masculinas en los espacios públicos, y las mujeres realizan actividades femeninas en los espacios privados. Pero recientemente las mujeres han comenzado a ejercer roles que se consideraban de los hombres, y los hombres poco a poco comienzan a ejercer roles considerados femeninos. Por lo tanto, las prácticas pueden cambiar.

### Ejemplos para reflexionar

- » A Gina nunca le ha agradado hacer los quehaceres de la casa. Prefiere pagar a una persona para que haga la limpieza y le prepare de comer. Ella prefiere usar su tiempo estudiando, compitiendo con sus compañeros

y preparándose para mejorar su trabajo. A su mejor amiga, Alicia le encanta cocinar, lavar trastes y hacer el quehacer, pero también es una mujer muy dedicada al estudio y a su trabajo. Ambas llegarán a ser exitosas profesionistas. ¿Quién realiza roles femeninos y quién no los realiza en esta relación? Tradicionalmente el trabajo público es considerado un rol masculino; ¿Qué consecuencias tiene para la sociedad el que las mujeres hayan incursionado en él?

- » José acaba de tener una hija. Justo el día del parto tuvo tanto trabajo que no pudo asistir. José es muy bueno en su trabajo de taxista, pero cuando se encarga de su hija se siente molesto y siempre termina por dársela a su esposa. Elvira, su esposa, le dice que no haga nada en la casa, que ella “puede sola”. El fin de semana ambos se sienten fastidiados, Elvira agotada y José sin saber qué hacer en la casa. ¿Consideras que José y Elvira tienen una relación con roles tradicionales? ¿Qué consecuencias tiene para ambos?
- » La señora Josefina dedicó toda su vida a su marido. Se casó a los 18 años y tuvo 6 hijos. Cuando él murió a los 25 años de matrimonio, Josefina tuvo que trabajar. Algunos de sus hijos le decían que no lo hiciera, pues descuidaría la casa. Otros la apoyaron en su decisión. Josefina se dio cuenta de que para el trabajo se necesita estudiar, y a los 55 años terminó una carrera técnica. Actualmente trabaja como recepcionista, y paga a alguien para que haga el quehacer, al fin y al cabo, la mayoría de sus hijos se han ido. ¿Cuáles fueron los roles de género por los que transitó Josefina? ¿Las personas pueden cambiar de roles? ¿Por qué algunas lo hacen y otras no?

## Puntos por resaltar

- Los roles de género son una categoría dentro de la perspectiva de género que nos explica las actividades que hacen mujeres y hombres. Se espera que las mujeres hagan “cosas femeninas” destinadas al ámbito privado, y que los hombres hagan “cosas masculinas” que se desarrollan en el ámbito público. Los hombres muy tradicionales son quienes se preocupan por hacer “cosas de hombres” y usualmente buscan mujeres muy tradicionales que hacen “cosas de mujeres”. Usualmente estas relaciones incluyen situaciones de violencia.
- Los hombres pueden jugar nuevos roles además del rol masculino; también pueden cambiar pañales, cuidar a las hijas e hijos, cocinar, lavar trastos, ser solidarios con hombres homosexuales, ser respetuosos de las mujeres, expresar sus sentimientos y llorar cuando alguna situación los

rebas. A pesar de que esos actos los confirman como hombres, la mayoría de la sociedad no lo ve así. Para la sociedad un hombre que hace lo contrario no es hombre, y eso no es verdad. Se es hombre por el sexo, y no por lo que se hace o diga la sociedad que debe hacerse.

- Tanto mujeres como hombres transitamos por los roles de género. Las ideas tradicionales de género femeninas sostienen que las mujeres debieran verse a sí mismas débiles, preocupadas por casarse, por tener hijas e hijos, y con la única meta de ser amas de casa. Asimismo, sostienen que si las mujeres tienen un desarrollo profesional, nunca deben destacar más que el marido, y su ingreso debe ser menor que el de él.

## Rompiendo mitos

**Mito 1:** Usualmente se dice que las mujeres ocupan puestos de trabajo de menos remuneración porque son más débiles físicamente y porque no están capacitadas para resolver problemas difíciles.

**Realidad 1:** Muchas mujeres fueron educadas para verse a sí mismas débiles, con una idea de servir al varón, y de hecho muchas de ellas vivieron en la infancia y la adolescencia violencia cuando intentaron salir de estas ideas. Entonces, si algunas mujeres sólo se conciben sirviendo en la familia, atendiendo al marido y sin proyecto de vida, no es porque les guste, sino porque la sociedad en donde crecieron las educó de esa manera.

**Mito 2:** Los hombres que trabajan en empresas, fábricas, hospitales, escuelas y otras instituciones sociales llegan muy cansados a casa, y por eso comúnmente hacen pocas cosas.

**Realidad 2:** Tanto mujeres como hombres trabajan en instituciones sociales. Pero algunos hombres no se organizan para asumir responsabilidades en el trabajo doméstico porque consideran que no les corresponde. Si se desea una relación equitativa e igualitaria es importante que los hombres vean que el trabajo doméstico también es su responsabilidad.

## Concluyendo

Los roles de género que desarrollan las mujeres han cambiado en los últimos treinta años. Ellas se desarrollan tanto en la casa como en el espacio público. Por otro lado, algunos hombres jóvenes están aceptando asumir nuevos roles en el hogar, pero la mayoría de los hombres adultos, no. Es importante que las mujeres se mantengan en los nuevos roles que

han asumido y cuestionen los roles tradicionales; y que los hombres adultos decidan cambiar sus roles.

## Concepto 5: La violencia de género

### La idea central

Las mujeres han recibido históricamente una serie de agresiones por el hecho de ser mujeres. Desde la Edad Media se quemaba o torturaba a aquellas mujeres que expresaban sus ideas, que tenían un ejercicio más libre de la sexualidad o que salían de los roles tradicionales. En la época moderna las mujeres fueron recluidas al hogar, y sólo después de años de lucha se les permitió votar, trabajar o tener acceso a las escuelas y universidades. Aún existen muchas formas de violencia contra las mujeres: en algunas escuelas o en la calle son acosadas sexualmente, en algunos trabajos llegan a ganar menos salario que los hombres por la misma labor, en la casa muchas viven situaciones de maltrato, y en la relación de pareja los celos, la infidelidad y otras formas de maltrato son aún frecuentes. Toda esta violencia se ejerce para controlar a las mujeres y mantenerlas en los roles tradicionales femeninos con el fin de garantizar que los hombres mantengan sus privilegios.

### Ejemplos para reflexionar

- » Fernando es un joven muy querido en su comunidad. Sus padres lo ven muy responsable y es un excelente estudiante. Silvia y él son novios. Cuando se ven, Fernando frecuentemente le pide su libreta para ver sus notas y saber si escribe sobre otros muchachos. Le pregunta si ha salido con otras personas y le solicita que le hable todos los días a las 9 de la noche. Silvia lo ama, escucha la buena opinión que todos tienen sobre Fernando, pero no le agradan esas solicitudes. A veces se siente mal, se siente controlada. Su mamá y su papá le dicen que Fernando no es tan buen muchacho, que ejerce violencia en el noviazgo. ¿Tú qué opinas?
- » Antonio sale todos los días de su casa. Cuando regresa se siente muy cansado. Le pide a Teresa que tenga la casa limpia, que cuide a los hijos, que tenga la comida lista cuando regresa y que hagan el amor cuando él siente deseos. Teresa es una profesionalista, es directora de una empresa,

y sabe que está viviendo violencia. Le platica a sus amigas y no creen que ella viva esa situación. Sus padres le dicen que es su cruz, que sólo haga "lo que él le dice". ¿Qué necesita Teresa para salir de esa situación?

- » Lorena asistió a un taller de sensibilización sobre la violencia de género. Al salir a la calle se dio cuenta de cómo los hombres insultaban a varias mujeres sólo porque iban vestidas de forma atractiva. En la casa su hija le contó que el maestro les decía niñas a los compañeros que perdieron en una competencia; y después en el noticiero escuchó que en su ciudad aparecieron varios cuerpos de mujeres mutilados y agredidos sexualmente. Lorena sabía sobre eso pues lo escuchaba todos los días, pero ahora le ponía más atención. ¿Qué piensan que le ocurre a Lorena?

## Puntos por resaltar

- La violencia contra las mujeres es un problema mundial que se manifiesta en diversas formas: un ejemplo es la pobreza que se da más en mujeres, pues se les ponen más obstáculos para que trabajen; es el acoso sexual que se da en el trabajo; es el maltrato hacia niñas en sociedades con culturas machistas; es, en general, un sistema mundial en donde, mediante diversas formas de violencia, se impide el desarrollo de las mujeres.
- La violencia de género es vivida de diferente manera por las mujeres de acuerdo con su condición por étnia, clase social, formación académica, ruralidad o urbanidad, etcétera. Pero todas viven de manera similar la violencia masculina, pues en todos los casos se busca el control. En esta forma, la violencia varía porque difiere con diferentes mujeres y hombres de acuerdo con sus distintas características; al mismo tiempo, es única pues en todos los casos se busca el control sobre el cuerpo de las mujeres.
- Para salir de relaciones de violencia hay que solicitar apoyo. Una persona que ha vivido violencia se encuentra confundida y emocionalmente desarticulada. Quien la va a apoyar requiere evitar palabras o mensajes que la hagan sentir culpable, y tiene la responsabilidad de construir un lazo afectivo que le facilite a ella salir del maltrato.

## Rompiendo mitos

**Mito 1:** Tanto la mujer como el hombre son los responsables de la violencia de género.

**Realidad 1:** En una situación de violencia se vive una situación de inequidad de poder y por ello ambos, tienen responsabilidades diferentes. En el caso de la violencia de género, la responsabilidad de los hombres es detener su violencia y frenar las diversas formas de maltrato. Y la responsabilidad de las mujeres es construir su seguridad y su bienestar.

**Mito 2:** Las mujeres son muy violentas porque se enojan más que los hombres.

**Realidad 2:** Es importante diferenciar violencia y resistencia. Usualmente la violencia busca controlar a la otra persona. Esto es que la mujer obedezca y que haga lo que él le manda. La mujer se enoja con esa situación y se resiste a estas imposiciones. Como la mujer está más educada para expresar sus sentimientos, expresa su enojo, y los hombres lo silencian. La sociedad, al ver eso, usualmente la llama a ella "violenta" y se compadece de los hombres. De esa manera la mujer es vista como "violenta", pero en realidad quien genera la violencia ha sido él, y lo que ella dice y hace son formas de resistencia.

## Concluyendo

La violencia contra las mujeres es la expresión más fuerte de la inequidad entre los roles femeninos y masculinos. Se expresa en muchos espacios y tiene como fin último el control sobre las mujeres. Para salir de esta violencia, es importante que tanto mujeres como hombres sensibles a los problemas de género establezcamos alianzas, y les brindemos ideas e información de manera cálida y sensible para que ellas puedan salir del maltrato. La información y el trato cálido y afectivo empoderan a las mujeres y les permite tomar decisiones. Asimismo, es importante informar a los hombres de esta problemática, invitarlos a que detengan las formas abusivas de ejercer el poder, y que reflexionen sobre nuevas formas de masculinidad. Así, ambos pueden construir relaciones más equitativas e igualitarias.

## Concepto 6: La violencia familiar

### La idea central

La violencia en la familia es el abuso de poder que se ejerce dentro del hogar de unas personas con poder sobre otras personas con menos poder. El objetivo de la violencia es controlar a quien recibe la violencia, y frecuentemente es ejercida por los hombres adultos contra las mujeres, las y los jóvenes, niñas y niños. Los tipos de violencia que se ejercen son física, sexual, verbal, económica y emocional, y usualmente es creciente, pasando de episodios más sutiles y breves a otros que se van incrementando hasta llegar a situaciones de violencia física, e inclusive el homicidio. Sin embargo, sería bueno agregar que no sólo los hombres son violentos.

### Ejemplos para reflexionar

- » Ernestina salió de su casa temprano. Fue a lavar la ropa al río y pasó a comprar las cosas para desayunar. Al regresar su marido le cuestionó por qué no estaba. Ella le explicó, pero él le dijo que se había ido a ver a su amante. Ernestina intentó dar más explicaciones, pero su esposo tiró los platos al piso y le dijo que era una mujer "fácil"; Añadió más majaderías y se salió de la casa. ¿Cuántos tipos de violencia hay en esta historia?
- » Un día siéntate con alguna mujer mayor que sea importante para ti. Pregúntale cómo eran las mujeres antes, qué hacían y en qué pensaban. Pregúntale cómo eran las relaciones de pareja y qué era más frecuente: si las mujeres se quedaban en casa o trabajaban. Reflexiona sobre cómo han cambiado las mujeres desde aquellos años hasta ahora. Reflexiona sobre los cambios generacionales, y si éstos han tenido que ver con la creciente violencia en la familia.
- » Andrés le ha dicho a Lucia que no le gusta que salga con sus amigas. Lucia le ha explicado que son sus amistades desde la infancia, que no tiene nada de malo. Andrés le ha dicho que siempre que salga desea que le hable por teléfono. Lucia se niega y cuando él la amenaza le da una cachetada. Él le dice que es una mujer violenta. Lucia se encerró en un cuarto de la casa. Muy enojado Andrés comenzó a empujar la puerta. ¿Por qué los hombres controlan las actividades de las mujeres? ¿Quién ejerce violencia, quién busca controlar o quién agrede para defenderse?



## Puntos por resaltar

- Violentan aquellas personas que tienen más poder y que buscan tener control sobre otras con menos poder por medio de abuso físico, económico, emocional o simbólico. Quien recibe violencia usualmente responde y ejerce resistencia y agresiones, pero el fin de quien se resiste no es controlar; más bien es salir del control. Eso es lo que ocurre con los hombres en la familia: ejercen violencia para controlar a las demás personas, éstas usualmente se resisten a ese control.
- Las mujeres tardan en salir de relaciones de violencia porque la opresión que han vivido termina por someterlas. Ello se debe a que después de años de vivir golpizas o de recibir chantajes y amenazas emocionales las mujeres quedan debilitadas emocional y físicamente para enfrentar al agresor. A ello se suma el miedo de que se repitan las situaciones de violencia. Por ello, más que juzgar a las mujeres, hay que ofrecerles alternativas para que salgan de su situación de maltrato.
- Sólo se puede salir de una situación de violencia si las mujeres reciben apoyo externo de otras personas sensibles e informadas sobre sus problemas, de instituciones y organizaciones civiles que se han formado para brindar atención a mujeres que viven maltrato. Cuando una mujer recibe esta información gradualmente va reflexionando sobre su situación y clarificando las alternativas que tiene para salir con bien. Por ello, las instituciones siempre deben de tener la disposición de apoyarla.

## Rompiendo mitos

**Mito 1:** Las mujeres son violentas con los hombres.

Realidad 1: El maltrato que ejercen las mujeres contra la violencia de los hombres se le llama resistencia o agresión, y tiene el fin de salir de situaciones de control. Sin embargo, es frecuente observar que hay mujeres que ejercen violencia contra otras mujeres y contra personas con menos poder que ellas tales como adultas mayores, niñas y niños, indígenas, personas que hacen el aseo en las casas o gente con alguna discapacidad. Así, frecuentemente quien ha vivido violencia termina reproduciéndola contra grupos más débiles, pero no contra quien domina.

**Mito 2:** Las niñas y los niños no se ven afectados por el maltrato hacia la pareja.

**Realidad 2:** Cuando una niña o un niño vive la violencia directamente de parte de algún adulto ha entrado en el ciclo de la violencia, y ello le genera daño físico y psicológico. Pero también las y los niños que han sido testigos de eventos de violencia se ven dañados cuando sus padres pelean enfrente de ellos, o cuando observan actitudes de violencia, por lo que pueden manifestar conductas rebeldes, de tristeza o culpa, entre otras.

## Concluyendo

La violencia es una situación de abuso de poder. Al ocurrir dentro de la familia, las personas que la reciben tardan en identificarla porque viven bajo la creencia de que la familia es un centro de amor, y que en ella no puede haber maltrato. Así, amor y violencia conviven en la familia; por momentos hay expresiones de amor y solidaridad de los hombres que maltratan, pero en otras ocasiones suceden momentos de violencia porque se decide a controlar. En cada familia se dan ambos momentos; en algunas las relaciones familiares se inclinan hacia la violencia, y en otras hacia el afecto y el amor. Cada persona debiera reflexionar sobre qué predomina en su familia, de esa manera podrá identificar qué tanta violencia existe.

## Concepto 7: Las masculinidades

### La idea central

La masculinidad es esa serie de ideas y ritos sociales que un grupo de hombres impone a otros hombres para que demuestren a la sociedad que han dejado de ser niños o adolescentes y que ya están listos para asumir posiciones sociales de poder y autoridad en la comunidad. Estas demostraciones varían en cada sociedad y cultura, pero coinciden en que llevan a los hombres a asumir, como naturales, prácticas violentas en donde se rechaza lo femenino representado por las mujeres, por los homosexuales, o por la censura de los propios sentimientos ante experiencias de malestar. Con ello la masculinidad busca afirmar a los hombres en la virilidad o el machismo con el fin de que ejerzan el poder alejado de los sentimientos y sin compartirlo con los otros grupos sociales.

## Ejemplos para reflexionar

- » Juan es un niño al que le gusta el fútbol. Juega en forma agresiva como su papá le dice. Pero un día se encontró a otro niño más agresivo. En una jugada le dio un fuerte golpe a Juan. Éste lloró de dolor. Al final del juego su padre se acercó a él y le indicó que no deseaba verlo llorar, que eso era de “viejas” o “niñas”. Juan se confundió. A él le dolía el golpe y no entendió porque no debería llorar. ¿Qué le está enseñando su papá a Juan? ¿Cómo se enseña la masculinidad en los deportes?
- » Felipe sale con sus amigos a una fiesta. Son un grupo de cinco jóvenes. En un antro platican entre ellos y piden una botella. Felipe no pensaba beber, pero sus amigos le insistieron. Su mejor amigo le dijo que, si no tomaba, era muy poco hombre. Felipe cedió ante la presión y bebió. En la noche, cuando regresó a su casa, olía mucho a alcohol y sus padres le preguntaron si estaba bebiendo, y Felipe apenado les dijo que no. ¿Piensas que Felipe es más hombre ahora que bebió? ¿Por qué le mintió Felipe a sus papás?
- » Felipe tiene tres hijos. Todo el día está trabajando pues está preocupado por la situación económica de la casa. Matilde, su esposa, le dice que nunca está con los hijos, que éstos lo extrañan. Matilde le propone que ella también trabaje en las mañanas, y así ambos podrán estar más tiempo con su familia en la tarde. Algunos amigos de Felipe le dicen que su esposa lo domina, que ella debiera estar en el hogar. Que ella va a ganar más dinero que él y “se le subirá a las barbas”. Otros amigos le comentan que es buena idea, que así podrá estar con sus hijos. Felipe siente miedo de que ella conozca a otro hombre. Al regresar a su casa le comenta a Matilde que no desea que ella trabaje, que él puede ganar suficiente dinero para la casa. Se muestra molesto e irritado. Ella le recuerda que el problema no es el dinero, sino que él no se dedica al cuidado de sus hijos. Ella no comprende por qué Felipe no ha aceptado. ¿Cuáles son las ideas de Felipe sobre ser hombre? ¿Por qué no aceptó que Matilde trabaje?

## Puntos por resaltar

- Las ideas y prácticas de la masculinidad se enseñan desde la infancia y la adolescencia. Éstas son prácticas y mensajes sociales en donde se les indica a los niños y jóvenes que deben de ser fuertes, duros, arrojados y valientes ante situaciones de riesgo y peligrosas. Quienes más enseñan estos mandatos son los padres, los hermanos mayores, los amigos, los

maestros, los policías y, en general, otros hombres que son significativos para los niños o jóvenes.

- La masculinidad también se construye en grupos. Esto inicia en la adolescencia, cuando los amigos o los compañeros presionan a los jóvenes para que realicen un acto que simbólicamente demostrará que se “es muy hombre”. Tales actos pueden ser el consumo de alcohol o de drogas, agredir a otro compañero, violentar a una mujer, robar algo o competir con otro hombre o grupo. Cuando un hombre rechaza estos mandatos usualmente es mal visto en el grupo y a veces se le expulsa.
- Los hombres adultos practican actos de masculinidad cuando beben alcohol o toman drogas como una manera de socializar, cuando se pelean por algún conflicto, violentan a la pareja o compiten con otros individuos para demostrar quién es mejor. Estos pueden ser actos legitimados socialmente como aquellos que realizan los deportistas en general, los corredores de bolsa o los políticos para ganar alguna elección. Pero también hay demostraciones no legitimadas de masculinidad como la violencia contra las mujeres, los crímenes de homofobia, la violación sexual a niñas y niños y a las mujeres, y la delincuencia organizada. En última instancia, tanto en los actos legítimos como en los que no lo son, se busca la demostración de quién es más fuerte y quién gana. En pocas palabras, quién es más viril y más hombre.

## Rompiendo mitos

**Mito 1:** Las mamás y las mujeres enseñan el machismo.

**Realidad 1:** Los niños y adolescentes aprenden muchas actividades e ideas de las mamás y los papás. Aquellas que se refieren a la identidad de género, como la masculinidad, son aprendidas de otros hombres con los cuales se identifican los muchachos. Algunas mamás llegan a demandar que los hijos sean fuertes, pero no para decirles que sean hombres, sino que les piden fortaleza para solucionar un problema. Los hombres, por otro lado, demandan que los muchachos sean fuertes para demostrar que son hombres. Al papá le preocupa la hombría de su hijo, a la mamá le preocupa que resuelva el problema.

**Mito 2:** Todos los hombres son igual de violentos y no pueden cambiar.

**Realidad 2:** La violencia masculina es una práctica muy generalizada en la sociedad. En 95% o más de los casos de violencia en la familia el hombre

aparece como el agresor. Hay un pequeño número de hombres que al ver su propia violencia buscan ayuda terapéutica y emocional para dejarla. Los hombres que lo hacen usualmente mejoran sus relaciones y aprenden a negociar. En general dejan las ideas tradicionales de ser machos y “muy hombres”, y se preocupan por problemas más cotidianos y realmente importantes tales como los hijos, el trabajo, su salud y su sexualidad, temas que el machismo hace que ignoren muchos hombres.

## Concluyendo

La masculinidad es una serie de ideas y prácticas que los hombres hacen para demostrar su “hombría” de acuerdo con lo que la sociedad establece. Algunos las asimilan totalmente, y realmente piensan que no son hombres si no son fuertes, duros, insensibles y violentos. Hay otros hombres que no están de acuerdo con eso, y proponen que se puede ser hombre expresando sensibilidad y demostrando los sentimientos, cuando se actúa solidariamente con las mujeres y se asumen responsabilidades en la casa y en general piensan que ser macho no es igual a ser hombre, y por ello proponen alejar el machismo de los hombres, pues éste sólo causa daño a las mujeres, a otras personas y a los mismos hombres, en atención a que usualmente los hombres que aceptan el machismo terminan quedándose solos.

## Concepto 8: Las culturas juveniles

### La idea central

Cada generación de jóvenes expresa su identidad en forma diferente a la anterior. De hecho, usualmente se opone a los valores y tradiciones de las personas adultas y busca sus propios hitos, ritos y mitos. Actualmente los medios de comunicación influyen mucho en la juventud para que defina sus elecciones: la música, la forma de vestir, el lenguaje y los programas de televisión transmiten valores e ideas sobre lo que cada generación considera correcto o no. Y cada grupo de jóvenes acepta total o parcialmente esta propuesta y crea y recrea una propuesta propia de acuerdo con sus condiciones socioeconómicas, su identidad nacional y los propios conflictos que tenga con el mundo de la adultez. Ello crea una cultura juvenil que les brinda a las mujeres y los hombres jóvenes un

sentimiento de pertenencia a un grupo en donde crea y recrea sus propios valores e ideas.

## Ejemplos para reflexionar

- » A Alicia le encantan los pantalones rotos. Siempre que va con su grupo de amigas ellas los usan iguales. De hecho, en la colonia donde viven las conocen por ese estilo de vestir. A la mamá y al papá de Alicia no les agrada, pero comprenden que es una forma de ser de ella y sus amigas. Han hablado sobre esas diferencias y han acordado que use así los pantalones sólo con sus amigas, pero no en la escuela. A Alicia no le agrada, pues le gustaría que sus otras amigas vieran sus pantalones rotos, pero ha aceptado, pues comprende que en las escuelas tienen reglas más estrictas. ¿Cómo manifiestan las jóvenes su cultura? ¿Cuál debiera de ser una forma correcta de reaccionar de parte de las personas adultas?
- » Felipe se ha puesto un *piercing* en la ceja. Cuando sus padres lo vieron se molestaron mucho, pues Felipe no les consultó. Los padres se preocupan porque saben que tendrá problemas en la escuela, lo podrían expulsar y saben que los *piercings* pueden generar enfermedades. Felipe se lo ha puesto porque sus amigos los usan, les gusta demostrar que ellos son rebeldes y así demuestran que son un grupo de amigos. ¿Por qué Felipe no pensó en las consecuencias para sus estudios y su salud? ¿Habrá otra forma de demostrar su pertenencia al grupo sin que entre en conflicto con la escuela y sus padres?
- » Georgina se siente triste porque sus amigas la rechazan en la escuela. A ella le gusta usar playeras con calaveras y cruces, le gusta el *heavy metal* y leer sobre demonios y cosas oscuras; también le gusta cortarse en los brazos y hacerse daño para llamar la atención. A sus amigas les da miedo lo que hace Georgina, pero la aprecian como persona, porque es muy inteligente. ¿Cómo podrían aceptarse Georgina y sus amigas para respetarse mutuamente? ¿Platica Georgina sus preocupaciones con sus padres para ser orientada?

## Puntos por resaltar

- Las culturas juveniles son prácticas que dan identidad a las mujeres y los hombres jóvenes. Estas prácticas pueden variar de grupo en grupo y sociedad en sociedad. Pero frecuentemente son influidas por los medios de comunicación y entran en contradicción con ideas y valores establecidos. Lo importante es reconocer cuáles de esas nuevas prácticas pueden

hacer daño a la gente joven y cuáles le permiten una autoafirmación y una orientación para un proyecto de vida.

- La cultura a la cual se adhiere cada joven no sólo expresa lo propio de cada grupo juvenil. También manifiesta las inquietudes, los sentimientos, las preocupaciones y los deseos de cada joven en lo particular: su ropa, su lenguaje, algún atuendo o las características de las actividades que se realizan está diciendo algo de sí mismo.
- El alcohol, el consumo de drogas e inclusive el cigarro llegan a presentarse como elementos de las identidades juveniles. En esa forma ingresan en sus hábitos y se garantiza su venta y consumo sin ver las consecuencias para la gente joven. Éstas son parte de las estrategias de la industria y los medios de comunicación. Por ello hay que diferenciar entre prácticas y elementos propios de una construcción social de la juventud frente a aquellos que son impuestos por grupos de poder que buscan sus propios intereses comerciales.

## Rompiendo mitos

**Mito 1:** Los jóvenes que visten en forma extravagantes son delincuentes y peligrosos.

**Realidad 1:** Los *rockeros*, los *punketos*, los *metaleros* y otros grupos que expresan su identidad a través de la ropa llegan a ser jóvenes comunes que han elegido una identidad en particular. Usualmente, grupos de delincuentes no llegan a usar esas ropas o esos atuendos o, si lo hacen, no son parte real de los grupos de jóvenes y emplean esas estrategias para realizar sus actividades delictivas.

**Mito 2:** Los grupos juveniles son políticamente peligrosos.

**Realidad 2:** Algunos grupos juveniles llegan a identificarse con ideas políticas o propuestas de grupos sociales. Ello se debe a que los grupos juveniles muestran resistencia y crítica ante aquellas realidades que perciben como opresoras y violentas. Es importante escuchar las propuestas de estos grupos, darles cauce y abrir espacios para su expresión con el fin de incorporar a la juventud en la toma de decisiones que les afectan. Pero hay que hacer esto respetando su autonomía y la propia lógica de estos grupos pues parte de todo sistema democrático es incluir a mujeres y hombres jóvenes.

## Concluyendo

Los sectores culturales juveniles nos abren a una realidad que todas y todos hemos vivido. Históricamente los grupos juveniles han sido estigmatizados pues la vida política y económica la dominan tradicionalmente grupos de adultos. Sin embargo, escuchar con atención la crítica de la gente joven y la apertura de espacios para que se expresen abre la posibilidad de que encuentren nuevas alternativas para su desarrollo. Las manifestaciones juveniles son una forma necesaria de expresión, pues las contradicciones y crisis que enfrentan reflejan aquellas contradicciones que tiene el mundo de la adultez.

## Concepto 9: Los derechos de salud sexual y reproductiva<sup>1</sup>

### La idea central

En principio hay que saber que los derechos humanos no son verdades absolutas; por el contrario, se trata de acuerdos construidos y modificados en ciertos momentos históricos. Los derechos sexuales y reproductivos han sido construidos en las últimas décadas del siglo XX y son parte de la cultura de los derechos humanos. La salud sexual y la salud reproductiva, no estaban integradas en las primeras declaraciones de los derechos humanos; aunque estaban protegidos indirectamente por múltiples tratados y conferencias, no tenían la suficiente precisión. El impulso de los derechos sexuales y reproductivos ha sido producto del reconocimiento y la profundización de los derechos de las mujeres, de las y los jóvenes y de quienes viven con VIH/SIDA, tanto en el ámbito local como en el internacional. La imposición sexual a los cuerpos de las mujeres, los embarazos no deseados, la represión a la libertad sexual de las y los jóvenes, la discriminación a las diversas orientaciones sexuales y a quienes viven con VIH/SIDA son los problemas que dieron origen a los derechos sexuales juveniles.

### Ejemplos para reflexionar.

» Ivonne está en el primer año del bachillerato; cuenta con muchas amigas y ha tenido varios novios desde la secundaria. Éstos le han regalado

<sup>1</sup> Esta sección fue elaborada por Juan Carlos Benavides, Coordinador del Programa de Jóvenes por la Equidad de Hombres por la Equidad, A.C.



cartas, postales, fotos con dedicatoria y toda la cosa. Un día, al buscar sus cartas y recuerdos, no los encontró donde los guardaba. Al verla, su mamá le dijo que los había tirado, que no iba a estar guardando basura y mucho menos solapándole que anduviera de *pirujilla* por ahí. Ivonne le dijo que no tenía derecho de haber tirado sus cosas. Su mamá le contestó que mientras viviera bajo su techo ella podía tirar la basura que se encontrara. ¿Fue justo lo que la mamá hizo con las cosas de Ivonne y lo que le dijo? ¿Por qué? ¿Ivonne tiene que buscar un lugar que su mamá jamás encuentre para guardar sus cosas personales? ¿Qué opciones tiene Ivonne para manejar este conflicto con su mamá?

- » Carmen quedó en verse con Jorge, que es su amigo, “con derechos” en la entrada del cine, y como la película empezaba una hora después, decidieron dar la vuelta por la plaza; mientras paseaban, se detenían de vez en vez para abrazarse y besarse, en un momento dado, empezaron a besarse y acariciarse más apasionadamente en una banca alejada. Un vigilante de la plaza se les acercó para interrumpirlos y les dijo que ahí no era para estar haciendo “esas cosas”, y que los iba a llevar a la jefatura de policía o con sus padres, a menos de que se arreglaran de “otra forma”. Jorge y Carmen le dieron lo que tenían reservado para el taxi de regreso pues no querían que pasara nada más. Ya que se fue el vigilante regresaron al cine para olvidar el susto. ¿Qué harías tú en el lugar de Carmen y Jorge? ¿El vigilante cumplía con su deber? ¿Tú que harías si fueras el vigilante? ¿Qué derechos les fueron vulnerados a Carmen y Jorge?
  
- » Miguel, de 14 años de edad, alumno de una secundaria oficial, acompañó a su mamá a una consulta al centro de salud. Mientras ella estaba en consulta, él se acercó al módulo de medicina preventiva y solicitó que le dieran algunos condones; la persona encargada le preguntó para qué los quería y le dijo que eran para adultos y no para mocosos. Miguel se fue molesto y sacado de onda. Una vez en su casa, fue a una farmacia pues pensó “total, para eso tengo mi dinero, ni modo que no me los vendan”. En la farmacia el dependiente le dijo que todavía estaba muy chico para esas cosas, “ni tus calzones has de saber lavar, pero ya andas de caliente. No te voy a vender nada”. Nuevamente molesto y con la misma curiosidad, al día siguiente le preguntó a la maestra de Biología si podía explicarle al grupo cómo se usa correctamente el condón, para no regarla. La maestra, ruborizada, dijo en tono muy amable “Mira, esas cosas no se ven en mi clase, y yo no voy a ser quien los incite al pecado, ustedes lo que tienen que hacer es ponerse a estudiar que para eso vienen a la escuela”. Miguel pensó: “Bueno, al fin la Fernanda ni se va a dar cuenta de que no traigo condón y, si no le gusta, pues que se aguante, bien que quiere” ¿Miguel tenía derecho a conseguir condones

o no, fuesen gratuitos o comprados? ¿La profesora le respondió de una manera adecuada? ¿Por qué? ¿Qué riesgos decidió correr Miguel con Fernanda? ¿Él está respetando los derechos de Fernanda?

## Puntos por resaltar

- Los humanos somos seres sexuados desde que nacemos, por lo que las manifestaciones de nuestra sexualidad son cotidianas. Ésta tiene diversas dimensiones tales como el deseo, la afectividad, el placer, las actitudes y los comportamientos, el cuerpo y sus funciones, las expresiones conforme la identidad de género.
- El que cada persona, mujeres y hombres, sea sujeto de derecho implica reconocer y respetar a las demás personas, se parezcan o no a nosotros, coincidan, estemos de acuerdo con sus creencias o no, o hasta nos sean contrarias. Es decir, podemos ejercer nuestras libertades y garantías individuales siempre que no violentemos el derecho de las demás personas.
- Reconocer a las mujeres y a los hombres jóvenes como personas sujetas de derecho es una forma de aceptar que pueden decidir y asumir un compromiso, que sus actos de libertad implican responsabilidades que aceptan y que los jóvenes también son personas con deseos, necesidades y responsabilidades. En consecuencia, deben respetarse por el hecho de ser personas, personas con derechos contemplados en la ley.
- Ignorar nuestros derechos humanos y qué instrumentos los protegen nos hace vulnerables, nos impide exigir su cumplimiento y actuar cuando no son respetados o se violentan. En muchas ocasiones distintas figuras de autoridad abusan de ella y violentan nuestros derechos sexuales y reproductivos, como ocurre con la expresión de nuestros afectos a través de expresiones eróticas respetuosas de las costumbres de la comunidad.

## Rompiendo mitos

**Mito 1:** Las mujeres y los hombres jóvenes son irresponsables, sólo quieren libertinaje, ya no hay reglas ni quieren compromisos. La sexualidad es cosa de gente adulta.

**Realidad 1:** Algunas veces las y los jóvenes se relacionan en formas distintas a las esperadas y hasta deseadas por las personas adultas. *Free*, noviazgo abierto, amigos con derecho, acostón, caldo, amigovios, amantes, que son sólo algunas de las múltiples formas de relacionarse afectiva

y eróticamente, sobre todo entre la gente joven. Estas variantes expresan cómo cada joven decide el tipo de relación que quiere, a cuál le entra y a cuál no; son decisiones basadas en los pros y contras de cada una, es decir, muchas de las veces es un ejercicio responsable de su libertad y, por supuesto, cada una de estas formas de relacionarse tiene reglas, acuerdos y compromisos, unos más amplios que otros, las y los jóvenes los conocen, construyen y modifican conforme a sus deseos y necesidades personales.

**Mito 2:** La juventud es para divertirse y experimentar de todo, al fin que no pasa nada.

**Realidad 2:** La sexualidad es una característica inherente al ser humano, por lo cual está presente durante toda la vida, conlleva un proceso permanente e inacabado. Y la verdad es que no sólo la juventud, sino la vida completa es para experimentar, conocer y divertirse; pero sí pueden pasar cosas, unas muy placenteras y otras sumamente desagradables. El secreto es que cada persona, tanto mujeres como hombres, conozcamos y busquemos que se hagan valer nuestros derechos, informándonos, asumiendo la responsabilidad de nuestras decisiones y respetando los derechos y las decisiones de las demás personas, y con eso nos divertimos segura y placenteramente. Y recordemos siempre que cada quien tiene el derecho de decidir a qué tipo de experiencia le entra, cuándo, con quién, cómo y con cuántas personas más.

## Concluyendo

Es muy importante trabajar para alcanzar el ejercicio libre y pleno de la sexualidad en el campo de los derechos humanos, pues esto significa reconocer que el placer sexual es un valor, que es una aspiración positiva y enriquecedora de la vida humana durante todo el tiempo que ésta dure y que, como tal, es producto del ejercicio de los derechos humanos. Ninguna persona, ninguna, debe atentar contra nuestros derechos.

## Concepto 10: La cultura indígena y la perspectiva de género

### La idea central

Los grupos indígenas tienen creencias y prácticas particulares que adquieren significado en sus comunidades y su contexto cultural. Así, canciones, atuendos, ropa, lengua, costumbres, artesanías, prácticas, mitos, ritos y tradiciones forman una cultura propia que explica, a quienes la integran, su origen, su situación y el proyecto comunitario. Las comunidades indígenas llegan a contar con autoridades propias, con un sistema económico y social que les permite organizarse como comunidad dentro de la sociedad mexicana. La perspectiva de género es un tema nuevo en estas comunidades; al incluirla, las mujeres adquieren nuevas ideas sobre ellas mismas y sobre el rol que juegan en la comunidad indígena. Esto cuestiona formas culturales que justifican la violencia hacia las mujeres. Por ello, cada comunidad debiera reflexionar sobre cómo sus tradiciones y su cultura en general reproducen las formas tradicionales de género o no, y con ello formas de opresión hacia las mujeres.

### Ejemplos para reflexionar

- » Ignacio sale todos los días para ir a vender sus productos. En el camino encuentra a su compadre, y ambos caminan hacia la ciudad más cercana. En el mercado los intermediarios les ofrecen poco por sus alimentos, y ellos deciden vender sus productos por la libre. Ponen un puesto en la calle y la policía les solicita que levanten el puesto, pues no tienen autorización. Además, tienen que pagar una multa. Se les acaba el día y regresan a sus casas sin vender. Ignacio está preocupado, no tendrá para comprar los útiles a sus hijos. ¿Cuál es la situación económica de los pueblos indígenas?, ¿Por qué padecen tanta pobreza?
- » Lupita tiene 15 años de edad y está contenta porque ya se acerca la fiesta del pueblo. La Iglesia la prepara junto con la comunidad. Hay mayordomos, mujeres que preparan la comida, y jóvenes que elaboran los adornos. Los hombres mayores cuidan de los fuegos artificiales. Todos cooperan. Lupita desea ser mayordoma; desde pequeña ha soñado con ello. Pero le han dicho que ése es sólo un papel asignado a hombres. Va con su mamá y ella le dice que son las tradiciones, que nada se puede hacer. ¿Es éste un acto de discriminación contra Lupita? ¿Cuándo una tradición se convierte en violencia contra las mujeres?

» Victoria va a la capital del Estado para visitar a su hermana. En el camino el conductor del camión le dijo que se sentará hasta atrás, pues “parecía india”. En la ciudad no entendió bien los nombres de las calles y las indicaciones de su hermana, pues no sabe hablar español. Por fin, llama por teléfono a su hermana, pero la patrona le dice que su hermana no puede atender llamadas en horarios de trabajo y que no entiende qué le dice. La patrona le cuelga el teléfono. Victoria se siente perdida y tiene mucho miedo. ¿De qué forma se discrimina a los grupos indígenas en México? ¿Cómo tratamos a las personas que realizan trabajo doméstico y son de origen indígena?

## Puntos por resaltar

- La cultura indígena ha sido profundamente subordinada y violentada en México. La cultura europea y la cultura mestiza la han desplazado y la han transformado históricamente como parte de lo que fue el proceso de colonización. Es importante reconocer ese lugar subordinado que se le ha dado a los pueblos indígenas y la mirada discriminatoria con la que han sido tratados. Sin victimizar a esas comunidades, hay que establecer lazos de alianza y solidaridad, pero siempre reconociendo la condición de pobreza y miseria a la que han sido subordinados.
- La cultura de las comunidades indígenas también tiene establecidos roles de género que se llegan a relacionar con la idea del origen de la comunidad y en otros casos, del origen de la vida misma. En algunos pueblos indígenas lo femenino aparece también subordinado y en los roles cotidianos las mujeres y las niñas también son tratadas de manera violenta. Ésa es la triple discriminación que vive la mujer indígena: por encontrarse en situación de pobreza, por ser mujer y por ser indígena es más difícil salir adelante. Por ello es importante invitar a las mujeres para que reflexionen sobre cómo pueden cambiar su situación de subordinación, proponiendo nuevos roles culturales que enriquezcan a la comunidad y que mejoren la situación de las mujeres mismas.
- Los hombres indígenas también viven situaciones de opresión, pero, a diferencia de las mujeres, ellos frecuentemente aparecen como quienes maltratan a las parejas. Así, es frecuente que los hombres indígenas vivan violencia de clase y de étnica por parte de otros hombres de zonas urbanas, con una clase social “mejor” y de grupos mestizos y blancos, lo cual los coloca en una situación vulnerable, y comúnmente la emigración y el alcohol son una práctica común para encontrar un alivio a su situación. Sin embargo, a veces los hombres indígenas llegan a desquitar su malestar con sus parejas y con ello reproducen la misma violencia de la

que son objeto. Habría que encontrar formas en las que los hombres se puedan organizar para cambiar su situación social y puedan expresar su malestar sin violencia.

## Rompiendo mitos

**Mito 1:** Las comunidades indígenas son sociedades retrasadas, donde las costumbres se han mantenido sin cambios por miles de años.

**Realidad 1:** Las comunidades indígenas se encuentran en contacto con las prácticas de las sociedades capitalistas más industrializadas y por ello cada vez son más los habitantes de la comunidad que entran en contacto con nuevas formas de consumo, nuevos modos de vida como la televisión, las estufas de gas y otros bienes de consumo. Ello cambia la cultura de las comunidades indígenas y sus habitantes intentan conservar sus costumbres tomando lo que les conviene de los cambios. Así, la cultura indígena es un fenómeno social profundamente dinámico.

**Mito 2:** Los habitantes de los pueblos indígenas son personas torpes y flojas.

**Realidad 2:** Los pueblos indígenas han vivido la marginación por cientos de años. Sus lenguas, tradiciones, alimentos, vestimenta y otras prácticas culturales han sido poco valoradas. Ello ha producido un retraso generacional en las comunidades, retraso que apenas comienza a reconocerse. Trabajar con las mujeres y los hombres de esas comunidades, brindándoles talleres e ideas sobre las relaciones de género, son nuevos procedimientos para estar a su lado y colaborar para que salgan del retraso en el que fueron colocados.

## Concluyendo

Trabajar con grupos indígenas implica hacerlo con diversos niveles de marginación social: por étnia, por clase social y por género. Antes de abordar la violencia que han vivido las mujeres, hay que reconocer la que ha vivido la comunidad en general; de esa manera los hombres podrán sentirse reconocidos en su malestar y tendrán la capacidad de reflexionar sobre las formas en las que ellos ejercen la violencia al interior de su hogar. Asimismo, ello implica pensar sobre cómo puede desarrollarse una cultura indígena que también promueva la equidad de género con sus mujeres.

# Concepto 11: La autoestima

## La idea central

La autoestima es un sentimiento propio de aceptación sobre los propios sentimientos, valores, creencias e ideas de la persona. La autoestima es el cuidado del propio cuerpo, la construcción de un proyecto de vida y en general, se refleja en el bienestar físico, emocional e intelectual del individuo y de las relaciones que establece con otras personas. La autoestima se construye con base en decisiones personales y en los aprendizajes significativos que se adquirieron en la propia vida, en el núcleo familiar y en la relación con otras personas en la escuela, el trabajo y la sociedad en general.

## Ejemplos para reflexionar

- » Esperanza dice que siente una adecuada estima consigo misma. Pero, al salir con su novio, sus amigos observan que ella es sumisa, callada, y pasiva. Un día Eduardo, amigo de Esperanza, le dice que su novio la maltrata, pero ella lo disculpa siempre porque él vive muchos problemas y ella intentará ayudarlo. ¿Esperanza tiene una estima alta? ¿Qué tendría que hacer para demostrar una verdadera estima?
- » Pedro ha sido rechazado en el trabajo al cual deseaba entrar. Se siente triste porque era un trabajo muy importante para él. Al llegar a su casa le platica a su esposa, llora con ella, y duerme en la noche. A la mañana siguiente compra el periódico, busca varias empresas y va a entregar sus currículos. A la hora de la comida su esposa le pregunta cómo se siente. Él le dice que contento, porque el día está hermoso. ¿Tiene Pedro alta estima?
- » Margarita no duerme por la presión de los exámenes. Cuando reprueba piensa que es el fin del mundo y se siente una fracasada. Su mamá habla con ella, le explica que ella es brillante, pero que no ha estudiado lo suficiente. Le dice que sólo estudie y podrá aprobarlo, que ella la ama y acepta pues es su hija. Margarita se sintió más tranquila, piensa que le dedicó poco tiempo al estudio por apoyar a su novio, por los problemas que tuvo con él.

## Puntos por resaltar

- La autoestima se comienza a construir desde el hogar, desde la aceptación de la hija o el hijo y la diferenciación de los actos de la persona. Los mensajes que brinden o no los primeros cuidadores permitirán a la niña o al niño tener un sentido de propia valía, en el aspecto de saber qué es valioso para alguien, independientemente de los actos que realice. Esos mensajes de las y los cuidadores construyen un estado de seguridad o de vulnerabilidad que afecta durante toda la vida.
- La autoestima también implica la toma de decisiones que afecta el proyecto de vida de cada persona. Además, orilla a la reflexión sobre las consecuencias de esas decisiones con el fin de mejorarlas en un futuro inmediato. Así, la autoestima es aquella capacidad de ver que el proyecto de vida, las emociones y el sentimiento general de bienestar o malestar son responsabilidad de cada persona y de los apoyos y alianzas que ha construido.
- Las mujeres reflejan su autoestima saliendo de los roles tradicionales de género, pues frecuentemente éstos las maltratan y les imponen roles que históricamente han subordinado a las mujeres. Éstos se hayan ubicados principalmente en el ámbito privado de la sociedad, o en puestos públicos de poca remuneración salarial o reconocimiento social. Por otro lado, los hombres reflejan una autoestima elevada cuando manejan los conflictos sin violencia en el hogar, cuando se acercan a su familia de manera afectiva y asumen responsabilidades en casa y comparten los logros con su familia. En esa forma, tanto las mujeres como los hombres mejoran su estima si cambian los roles tradicionales de género, pues ello les permite ampliar sus horizontes de desarrollo.

## Rompiendo mitos

**Mito 1:** La autoestima te da mucha seguridad.

**Realidad 1:** Nadie tiene una total seguridad porque la vida presenta situaciones donde hay problemas y preocupaciones cotidianas. La estima significa reconocer los momentos de vulnerabilidad y los de fortaleza y saber en qué momentos hay que solicitar apoyo. Quien se presenta siempre seguro, sin demostrar sus sentimientos, es una persona que oculta lo que siente y no tiene estima; lo que expresa es insensibilidad a los momentos de peligro.



**Mito 2:** La alta estima se adquiere en la infancia o ya no la tienes.

**Realidad 2:** La elevada estima es algo que se construye a lo largo de la vida. Si bien en la infancia se construyen las bases de la estima, también con las decisiones que vamos tomando cotidianamente la vamos enriqueciendo. Hay personas que durante un tiempo de su vida tuvieron baja estima, pero gracias a su voluntad de salir adelante pudieron cambiar esa situación. Así, la autoestima aumenta o disminuye con los cambios de la vida, pero siempre es bueno buscar una situación de estabilidad que permita sentir qué nivel de autoestima tiene uno.

## Concluyendo

La autoestima es una construcción social. No es solamente la voluntad propia de la gente por estar mejor. Implica las oportunidades que ofrece la sociedad para que las personas puedan desarrollarse y realizarse como tales. Así, no sólo hay estima de una persona; lo hay también de sociedades enteras y tiene que ver con los recursos económicos, culturales y sociales de cada comunidad y las oportunidades que den a los individuos de las mismas.

## Concepto 12: La resiliencia

### La idea central

La resiliencia es la capacidad que tienen las personas para enfrentar situaciones de maltrato o violencia y salir fortalecidas de ellas. Implica una fuerza interior que les permite a las personas salir fortalecidas de realidades adversas en la comunidad, en la familia o en la sociedad en general.

### Ejemplos para reflexionar

» Ernestina vendía chicles en la calle. Todos los días le daba el dinero a su mamá y ella les daba de comer con lo poco que tenían. Una iglesia le ofreció a Ernestina la oportunidad de estudiar cuando no trabajara. Su mamá le decía que tomara esa oportunidad, que podría llegar a ser algo. Su papá no creía en ella. Con el tiempo terminó la primaria, luego

57

a la preparatoria. Siempre la apoyaron para que pudiera comprar sus útiles, aunque su familia siempre fue pobre. Con el tiempo ella tuvo una carrera, pero siempre recordó que vivió en la pobreza y que hay millones de niños que no tuvieron su suerte. ¿Qué fue lo que le permitió a Ernestina salir adelante? ¿Fue sólo el apoyo de la Iglesia?

- » Hugo tenía un grupo de amigos y en su colonia la tradición marca que los hombres jóvenes se deben de comportar “como hombres”, y que deben de participar en los pleitos callejeros. Pero en casa su padre siempre le decía que él t que ser más inteligente y que no debe ser como los demás. Hugo se siente excluido de su grupo de amigos porque no le hacían mucho caso. Con el tiempo se terminó el grupo de amigos y cada uno siguió un camino distinto. Hugo es el único que continuó sus estudios y terminó una licenciatura. ¿Por qué Hugo pudo terminar sus estudios? ¿En qué forma la violencia afecta al desarrollo de las personas?
- » Amalia vivió con un tío que abusó sexualmente de ella en la infancia. A los 12 años salió de su casa y encontró apoyo con un hermano mayor. Su hermano le proporcionó casa y alimento. Amalia fue sola a la escuela más cercana para reiniciar sus trámites de estudio. Aunque ayudaba lavando ropa ajena, por la noche estudiaba y sacaba sus estudios. De mayor estudió enfermería y trabajó en un hospital. ¿Qué evitó que Amalia fuera una niña que viviera con sentimiento de víctima? ¿Hasta dónde experiencias traumáticas pueden afectar nuestra vida?

## Puntos por resaltar

- La resiliencia es la fortaleza interna que la persona va construyendo como producto de mensajes de los principales cuidadores que le indican que ella o él puede diferenciarse de la experiencia de violencia que se vive. Pero no sólo los mensajes dan la fortaleza emocional; ésta es producto de que los mensajes sean significativos para quien los recibe. Así, la habilidad para superar las situaciones de maltrato dependen de ambos aspectos, tanto de quién brinda las ideas y mensajes de fortaleza, como de quien las escucha e incorpora.
- Los mensajes de fortaleza provienen frecuentemente de personas que a su vez viven una postura crítica o en resistencia con relación al *status quo* violento. Así, la experiencia de resistir y de superar tal situación proviene de personas o grupos sociales que a su vez se resisten y superan las adversidades. Por ejemplo, mujeres, indígenas, jóvenes, hombres no tradicionales son quienes frecuentemente los brindan.

- La superación de las experiencias de violencia es un proceso de construcción en donde las personas que viven violencia toman decisiones cotidianas que gradualmente las van empoderando. Estas decisiones propician experiencias donde hay aciertos y errores, y en las cuales, a través del ejercicio reflexivo, se va construyendo la experiencia de resiliencia.

## Rompiendo mitos

**Mito 1:** Las personas que viven experiencias de violencia siempre son víctimas.

**Realidad 1:** En cierta forma, todas y todos hemos vivido experiencias de violencia y hemos tenido la habilidad para salir de tales situaciones. Pero hay personas que han vivido en condiciones especialmente violentas. Ellas han requerido de una fortaleza particular para salir adelante. Así, tenemos la capacidad de desarrollar la experiencia de resiliencia y ello depende de nuestra capacidad de pedir apoyo y del apoyo social recibido.

**Mito 2:** Quien abusa del poder tiene el control total sobre quien vive violencia.

**Realidad 2:** Quienes abusan del poder usualmente se presentan como omnipresentes. Dan la imagen de que dominan todos los movimientos, ideas y relaciones de quienes viven violencia. Pero todo poder tiene fracturas y momentos de no control. La experiencia de resiliencia en este sentido no es sino la construcción de una estrategia para salir de la violencia.

## Concluyendo

La resiliencia dice mucho de quién ha salido adelante, pero también de los grupos sociales que han brindado el apoyo. Todas las sociedades se organizan para romper las formas de injusticia y opresión y las personas resilientes son ejemplos de cómo el poder no las somete totalmente y termina cediendo ante la fortaleza de las personas en lo individual y también de las sociedades que apoyan a esas personas.

## Concepto 13: La ciudadanía

### La idea central

La ciudadanía es la organización de la sociedad en organizaciones de la sociedad civil que tienen como objetivo proponer, construir y monitorear políticas públicas a las instituciones de los gobiernos con el fin de que se atiendan determinadas problemáticas que éstas consideran de importancia. Asimismo, la ciudadanía es el ejercicio de comunidades o grupos sociales específicos que participan en la defensa y la protección de bienes que consideran un derecho humano. Esta demanda y esta defensa van acompañadas de un diálogo político con los poderes para incluir las propuestas de los grupos civiles. Debido a esta inclusión de las y los ciudadanos en la toma de decisiones la ciudadanía es parte fundamental que fortalece toda sociedad que tenga un sistema democrático. Por ejemplo, la defensa de zonas ecológicas de parte de los grupos indígenas, la defensa a los derechos humanos de las mujeres, la demanda de grupos juveniles para que se les brinde acceso al empleo o a las decisiones políticas y la demanda de organizaciones de los movimientos homosexuales para que se asignen más recursos a la investigación del VIH Sida. Todos éstos son ejemplos de grupos sociales que exigen sus derechos humanos.

### Ejemplos para reflexionar

- » La comunidad Mac'tuhc de la zona maya ha demandado a las industrias que explotan el bosque porque consideran que están destruyendo el ecosistema de la selva. Los líderes comunitarios han asistido a hablar con las autoridades locales y con las empresas, pero en ambos lugares los han ignorado. Hasta que van a la capital del país y las autoridades federales intervienen se ha visto la importancia de dar protección legal a esta zona de la selva. La comunidad indígena está contenta porque se impulsará un reglamento para la zona que desean proteger. ¿Qué otros temas se pueden incluir en el ejercicio de la ciudadanía? ¿Es frecuente que las autoridades locales y federales escuchen las preocupaciones de sus ciudadanas y ciudadanos?
- » Martha ha vivido violencia en la relación de pareja. Su esposo la golpeaba sistemáticamente, hasta que un día la asesinó. Ella siempre buscaba apoyo. Sus vecinos la ignoraban y las diversas autoridades a las que solicitó ayuda (la Clínica de Salud y la Agencia del Ministerio Público) le decían que "se portara bien, y no tendría problemas". A raíz de ese suceso diversas mujeres de la comunidad se organizaron. Demandaron a

la autoridad que abriera espacios de atención a mujeres que han vivido violencia masculina y que creara una legislación que protegiera a las mujeres de los agresores. Aunque al principio lo rechazaron, la legislación local aceptó la demanda de las mujeres. Diputadas y diputados locales, junto con las organizaciones de mujeres, comenzaron a revisar el caso de Martha, los errores que hubo y las características de la legislación necesaria. Poco a poco construyeron un marco legal contra la violencia hacia las mujeres. ¿Por qué las instituciones públicas llegan a reaccionar de forma tan tardía en casos como los de Martha? ¿Qué obstáculos habrán encontrado las organizaciones de las mujeres para lograr acceder a una legislación local favorable a sus intereses?

- » Los jóvenes de la Colonia Santiaguito vivían maltrato por parte de la policía. Ellos pintaban con grafitis algunas paredes, hasta que un día uno de sus compañeros fue a parar al hospital por una golpiza policial. Los jóvenes se organizaron, solicitaron al Instituto de la Juventud la negociación de espacios para expresarse, y a la Policía el castigo de los responsables. Gradualmente obtuvieron algunos espacios y un reglamento policial para trabajar con jóvenes. Pero con el tiempo constituyeron un Observatorio Ciudadano por los Derechos de los Jóvenes con la finalidad de monitorear los logros alcanzados. Así, no sólo crearon nuevas opciones para los jóvenes, sino que, además, lograron que se estableciera una institución estratégica para monitorear el respeto a sus derechos.

## Puntos por resaltar

- La ciudadanía implica pasar de la inconformidad personal por alguna realidad que se percibe como injusta, a la organización social que demanda y establece mecanismos para prevenir y atender la problemática que dio origen a la organización. Este proceso no es lineal, sino que es gradual, no exento de contradicciones, y requiere en algunos casos de que existan personas que se dedican de tiempo completo a la ciudadanía.
- Siempre hay elementos que desencadenan la organización de la sociedad. Usualmente son sucesos que denotan una situación injusta debido a que representan el desequilibrio de poder entre dos grupos sociales. Ejemplos de problemas que han impulsado a la ciudadanía son el racismo de los blancos contra los negros, el asesinato de homosexuales y de las mujeres por hombres homosexuales, y la discriminación de jóvenes e indígenas. Usualmente son los grupos oprimidos quienes se organizan para buscar soluciones.

- A raíz de las injusticias sociales, de las respuestas de los grupos sociales -algunas veces son respuestas pacíficas y en otras ocasiones, respuestas violentas-, los grupos sociales más indefensos y los grupos de poder han comprendido que el diálogo y la negociación son las únicas vías posibles para solucionar los problemas que aquejan a la sociedad. Este diálogo y la negociación del poder que implica son los elementos centrales de la ciudadanía y los de una sociedad democrática.

## Rompiendo mitos

**Mito 1:** El poder nunca negocia.

**Realidad 1:** Habría que considerar dos tipos de poder: aquel que es abusivo y violento y que siempre busca mantener el control con base en la dominación de grupos sociales. Y la otra forma de poder es la democrática y que escucha a los grupos que le reclaman e introduce estas reclamaciones en la administración del poder. Históricamente la monarquía o los Estados autoritarios que han usado el poder en forma violenta han cedido mediante la presión y los movimientos sociales para ejercer el poder de manera más democrática. Así, las instituciones democráticas son aquellas que ejercen el poder en forma reflexiva, en coordinación con la ciudadanía.

**Mito 2:** Para impulsar el cambio social es mejor la vía violenta que el ejercicio de la ciudadanía.

**Realidad 2:** A veces hay grupos sociales que viven una realidad tan cruenta que ven la violencia como la única alternativa para el cambio social. Pero la mayoría de los grupos sociales no viven esas situaciones extremas; más bien viven situaciones de opresión junto con situaciones de no violencia. Para ambos grupos la ciudadanía es la vía no violenta del cambio social, que implica cambios en las instituciones para solucionar los problemas de quienes viven situaciones de opresión.

## Concluyendo

La ciudadanía es la convicción de que el cambio social siempre puede lograrse por vías institucionales. Para ello, las alianzas con otros grupos sociales son indispensables. La negociación siempre es un camino gradual; nunca son cambios radicales. Pero gracias a este proceso los cambios sociales pueden dar origen a instituciones más estables y duraderas. La esencia de la democracia es que las instituciones se reforman con base en las demandas ciudadanas. Sólo así las instituciones adquieren estabilidad.

# Concepto 14: Los derechos humanos de las mujeres

## La idea central

Los seres humanos tenemos derechos universales: a la salud, al trabajo, a la educación, a vivir una vida libre de violencia, a una nacionalidad y a tener una familia con la que podamos desarrollar un proyecto de vida. Las mujeres también tienen estos derechos humanos, por ello impulsar una sociedad en donde exista la equidad de género implica proponer una sociedad en donde el Estado, sus instituciones y la sociedad civil organizada garanticen los derechos humanos de las mujeres.

## Ejemplos para reflexionar

- » Olivia fue a solicitar trabajo. En la empresa le solicitaron una prueba de embarazo y le pidieron que firmara un documento en donde se comprometía a no embarazarse por un año. Cuando ella los cuestionó, la empresa le dijo que si quería el trabajo debería de aceptar esas condiciones. ¿Por qué violan los derechos humanos de Olivia estas disposiciones de la empresa? ¿Qué derecho está siendo violado? ¿Qué podría hacer Olivia para defenderse?
- » Estela y Roberto lo han platicado muchas veces. Hace falta dinero en la casa, pero Roberto se niega a que Estela trabaje. Un día Estela, desesperada lo cuestiona: “¿Y yo cuándo te autorice que trabajaras? ¿Por qué piensas que tú me das permiso? ¿Qué no te das cuenta de que tú no me autorizas?, más bien yo tengo derecho a trabajar” Roberto está muy molesto. Siente que algo anda mal, pero no sabe qué es. ¿Por qué los maridos creen que ellos les dan permiso a las mujeres cuando de trabajo se trata? ¿Qué pueden hacer las mujeres para salir de esa situación, y cómo pueden ejercer ese derecho?
- » Griselda es una adolescente. Fue con el doctor porque se siente mal. Cuando el doctor la revisó encontró que tenía una infección de transmisión sexual. El doctor regañó a Griselda, la amenazó con decirle a sus papás. Pero Griselda le dijo que la persona adulta que la infectó la había forzado. El doctor se negó a brindarle la atención. ¿Qué derecho humano de Griselda está siendo violado? ¿Qué concepción sobre sexualidad tiene el doctor, y cuál tiene Griselda?

## Puntos por resaltar

- Las mujeres frecuentemente se enfrentan a la violación de sus derechos humanos porque hay muchos prejuicios sobre su trabajo, su salud y su sexualidad. Debido a esta violación muchas mujeres tienen que hacer más esfuerzos para alcanzar sus metas.
- El Estado y sus instituciones son espacios que apoyan a las mujeres para que ejerzan sus derechos humanos. Por esto, es importante que estén informadas sobre las instituciones que apoyan a las mujeres. Por ejemplo, la dependencia de salud estatal, las comisiones estatales de derechos humanos, la secretaría estatal de trabajo, la secretaría de educación estatal, la Procuraduría de Justicia del Estado son instituciones que debieran de velar por el adecuado respeto de los derechos humanos de las mujeres en sus diversos ámbitos.
- Dentro de la familia y en la relación de pareja, hombres y mujeres tienen derechos humanos. Los hombres creen que pueden dar permiso a las mujeres para realizar determinadas actividades como trabajar en una empresa o tener amigas o ir al doctor. Pero hay que recordar a los hombres que ellos no autorizan a las mujeres; ellas tienen el derecho a realizar esas actividades. Y si las mujeres se encuentran a hombres que les impiden ejercer esos derechos, entonces son hombres violentos y las mujeres debieran evaluar si les conviene esa relación.

## Rompiendo mitos

**Mito 1:** Cuando violan tus derechos humanos, de nada sirve pedir ayuda.

**Realidad 1:** Hay que tomar en cuenta que el concepto de derechos humanos en México es reciente, y que gradualmente las instituciones gubernamentales lo han incorporado en sus enfoques. Debido a este proceso, hay servidoras y servidores públicos que no respetan esos derechos y otros que sí. Cuando pidas ayuda aléjate del personal que te culpabiliza o no ayuda y busca a aquellos que sí manifiestan una disposición abierta. Siempre hay quienes pueden apoyarte. Hay que recordar que el respeto y el reconocimiento de los derechos se ganan peleando y por ello no hay que desistir.

**Mito 2:** Los hombres siempre obstaculizan los derechos de las mujeres.



**Realidad 2:** Hay muchos hombres que no están informados de sus propios derechos. Por ello, es importante informarles que la salud y el trabajo, entre otros aspectos, son un derecho, y en esa forma podrán sumarse a las mujeres en la lucha por los derechos de ambos. Al conocerlos, ambos se darán cuenta de que hay derechos que no ejercen. Por ejemplo, los hombres comúnmente no van al médico o por trabajar dejan la escuela y no concluyen sus estudios. Así, en una sociedad de derechos, mujeres y hombres podemos ganar si luchamos juntos por los derechos humanos.

## Concluyendo

Hay que ver que muchas de las actividades de las mujeres y los hombres no son vistas con un enfoque de los derechos. Ésa es la característica principal de ser ciudadana o ciudadano: que uno está consciente de que "tiene derecho" a diversas actividades y formas de vivir la vida. En esa forma, la ciudadanía nos da a mujeres y hombres la responsabilidad de exigir nuestros derechos cuando no son respetados. De esa manera también adquirimos responsabilidades pues al ejercer un derecho debemos ser responsables de hacerlo respetando los derechos de las y los demás. Así, derecho y responsabilidad van de la mano.

## Concepto 15: Los procesos educativos y grupales

### La idea central

Visto con una perspectiva humanista, las personas siempre desean mejorar, pero sólo lo hacen cuando encuentran la información significativa que las orienta y les permite decidir una nueva forma de actuar. Así, todas y todos buscamos mejorar si tenemos la información y las condiciones para hacerlo. Y esa mejora es un proceso de cambio personal que cada quien realiza de acuerdo con sus circunstancias y posibilidades. Pero este cambio también es social porque, al cambiar las personas, hacen que cambie también la sociedad. De esta manera, el proceso educativo promueve que mediante la información que educa podemos facilitar que las personas desarrollen procesos de cambio personal.

## Ejemplos para reflexionar

- » Porfirio llegó a dar un taller. Cuando inició su sesión, las personas se mostraban dispuestas a conversar. Porfirio comenzó dando mucha información, con palabras elevadas que la gente entendía poco. Después implementó unas dinámicas. Algunos temas fueron de interés para la gente, pero en general, al evaluar las actividades, señaló que se sintió confundida pues no entendieron los objetivos de las dinámicas. ¿Crees que Porfirio facilitó un proceso de cambio personal en quienes asistieron al taller? ¿Qué consideras que pudo haber hecho para mejorar?
- » Guillermina sentía al grupo tenso, pues algunas compañeras habían narrado experiencias de violencia en su casa. Algunas lloraron y otras se mostraban muy contenidas. Era un momento delicado en el grupo. Guillermina implementó una dinámica de relajación. El grupo se abrazó, comenzaron a sonreír. Algunas mujeres señalaron que se sentían mejor, que gracias al taller comprendían su situación, y que ya sabían adónde acudir para pedir apoyo. Guillermina resaltaba algunos puntos y agradecía participaciones, pero la mayor parte del tiempo se mantuvo en silencio. ¿Crees que Guillermina facilitó un proceso de cambio personal en las y los asistentes del grupo? ¿Qué consideras que pudo haber hecho para mejorar?
- » José Luis agredió a la promotora que asistió a dar el taller. Él era un hombre de mediana edad, fuerte y de aspecto recio, y cuando Josefina le solicitó que hablara sobre el ejercicio de su violencia a su pareja, de manera visiblemente molesta le dijo que él era hombre y que ella era mujer y que en su pueblo a las mujeres se les trata peor que a caballos para que no anden relinchando. Josefina le indicó que su forma de expresarse de las mujeres agredía a las asistentes del grupo. Ella se mostraba desconcertada. ¿Por qué José Luis se expresó de esa manera? ¿Qué opinión tienes de lo que hizo Josefina? ¿Qué más pudo haber hecho para que la experiencia de José Luis fuera significativa para él, para el grupo y para ella?

## Puntos por resaltar

- Los procesos educativos sólo se dan con información relevante que por la técnica en que se transmite se vuelve significativa para las y los asistentes. La información es más significativa para unas personas que para otras, pues ello tiene que ver con el proceso de cambio de cada quién. Habrá quien está en un momento de toma de decisión sobre cuestiones importantes en su vida y para ella o él la información recibida es vital.

Pero habrá quienes asistieron en forma obligada al taller y la información les resulta irrelevante.

- La información significativa para los hombres frecuentemente tiene que ver con información cuantitativa y relativa a conceptos e ideas. El reto con los hombres consiste en implementar actividades significativas que les permitan salir de esta racionalización y les descubra su experiencia emocional. Frecuentemente se dice que no están dispuestos, pero la experiencia nos dice que los hombres sí tienen la disposición de reflexionar sobre sus sentimientos y otras dudas y preocupaciones que tienen en torno a otros temas, como salud, sexualidad, paternidad, violencia, entre otros.
- Hay diversos tipos de dinámicas: i) las de presentación, que permiten que las personas se presenten e informen sobre las expectativas que tienen del taller; ii) las de confianza, que sirven para que las personas puedan ir creando confianza dentro de un grupo y gradualmente puedan compartir experiencias significativas; iii) las de comunicación, que permiten al grupo experimentar las dificultades de la comunicación; iv) las de conocimiento, que permiten generar conocimiento colectivo con base en determinadas actividades y de esa forma las personas adquieren información significativa; y v) las de distensión, que sirven para generar en el grupo un estado de ánimo relajado y más propicio para una dinámica de conocimiento.

## Rompiendo mitos

**Mito 1:** Hay grupos malos, que no quieren trabajar y que tienen la culpa de no permitir actividades significativas.

**Realidad 1:** Es importante que la promotora o el promotor sepa ganarse el liderazgo del grupo. Esto lo hace por medio de dinámicas, de demostración de experiencia y conocimientos, y en otros momentos confrontando ideas que reproducen las formas de dominación. No hay grupos buenos o malos; éstos reaccionan a los estímulos de los promotores. Más bien, hay promotoras o promotores con menos habilidades o más para trabajar con determinados grupos.

**Mito 2:** Hay que tener muchos conocimientos para ser una buena promotora o promotor.

**Realidad 2:** Los conocimientos de quienes imparten el taller siempre son importantes. Y lo son sobre los temas que van a brindar, sobre

las técnicas del manejo grupal, entre otros aspectos. Pero en el caso de la perspectiva de género, es importante reflexionar sobre las experiencias que han tenido las promotoras como mujeres y los promotores como hombres. Particularmente es importante reflexionar sobre las experiencias desiguales con relación a la violencia de género, pues de esa manera ellas pueden aprender de hombres que generan esas situaciones y ellos pueden ser empáticos con las mujeres que han recibido violencia.

## Concluyendo

La perspectiva educativa y grupal puede potenciar el cambio de las personas por medio de la generación de aprendizajes significativos. La idea central es que las personas tienen el potencial de visualizar la solución para muchos de sus problemas si las actividades y la información que se les brinda son significativas. En esa forma, el taller adquiere una dimensión personal y política, pues a nivel personal cada una y cada uno reconsidera su situación de pareja, de hijos e hijas, de mujeres y hombres con la experiencia del taller. Y a nivel político, porque las y los asistentes comprenden de manera diferente las desigualdades sociales (particularmente la de género) a raíz del taller.

## Concepto 16: La facilitación

### La idea central

La facilitación implica apoyar y acompañar el proceso reflexivo y de cambio de las personas que, o bien asisten a alguna actividad de sensibilización, o bien solicitan apoyo en alguna institución que atiende la problemática de la violencia de género. Ese proceso implica escuchar, empatizar con la otra persona y sugerirle la situación que se observa, pero reconociendo que la otra persona es la responsable de cambiar.

### Ejemplos para reflexionar

- » Juan ha asistido a brindar un taller a la comunidad de San Nicolás. Después de una hora, Pedro (un señor con mucho reconocimiento en la comunidad) le indica que todos los temas que han visto “son cosas de

mujeres” y que él considera que ha perdido su tiempo al asistir. Juan se enoja mucho y le pide a Pedro que se retire. Al hacerlo, más de la mitad del grupo, mujeres y hombres, se salen con él. ¿Consideras que Juan ha ejercido un proceso de facilitación con Pedro? ¿Por qué piensas que se salió la gente? ¿Qué hubieras hecho en lugar de Juan?

- » Rosa asistió a brindar el taller sobre violencia en la familia a las mamás de una escuela. Una asistente, María, comentó en el grupo que ella ha vivido violencia sexual. María comenzó a llorar amargamente. Rosa la escuchaba y acompañaba en su dolor manifestándole que era muy triste lo que le había ocurrido. Después otras tres mujeres abrieron la misma experiencia y comenzaron a llorar. Rosa las acompañó en su dolor expresando palabras de afecto y agradeciendo la experiencia dolorosa que compartieron las mujeres. Después de que pasó el momento más triste, Rosa hizo una dinámica en donde las personas expresaban a otras asistentes palabras de confianza y afecto. Gradualmente el grupo se fue sintiendo mejor. Al final brindó información para que las mujeres buscaran apoyo en instituciones que atendieran el tema. ¿Rosa facilitó el proceso de enseñanza de las mujeres? ¿Por qué crees que Rosa logró manejar en esa forma la experiencia de dolor de las mujeres?
- » Antonio se sentía nervioso cuando llegó a la comunidad. Pensaba que las mujeres y los hombres lo veían con desconfianza. Algunos hombres se mostraron irónicos cuando lo vieron. Decían que “ese muchacho” no era el maestro. Antonio comenzó el taller dando información sobre el tema de género. En forma notoria la gente se comenzó a aburrir. Entonces Antonio implementó varias dinámicas de juego y de presentación. Aprovechó para integrar al grupo, y conocer a las y los asistentes, y presentarse él mismo. Con una dinámica de juego abordó nuevamente el tema de género. La gente se mostró más interesada. ¿Antonio fue un promotor o un maestro? ¿En qué consiste la diferencia? ¿Por qué Antonio logró alcanzar su objetivo? ¿Dependía de él o de los asistentes?

## Puntos por resaltar

- La facilitación, como su nombre lo indica, implica desarrollar actividades educativas para generar información en donde las personas asistentes reflexionan sobre su situación genérica. Puede haber exposiciones, pero éstas son para cerrar un proceso que inició de manera vivencial.
- La promotora o el promotor es una persona que tiene la habilidad de ser empática emocionalmente con el resultado de la dinámica que estableció. Así, reconociendo los sentimientos de las y los asistentes,

reflexionando sobre los mismos y su significado, las personas van dándose cuenta de cómo sus propias vivencias están relacionadas con los temas que se están viendo en el taller.

- El ejercicio del poder de las promotoras y los promotores es horizontal. No pueden abusar del poder ni ponerse por debajo del grupo. Deben de ejercer la autoridad en forma democrática, generando actividades en donde las personas le brindan reconocimiento, y construye en el grupo la voluntad y el interés por participar. Puede poner límites, pero no violentar ni abusar de su poder.

## Rompiendo mitos

**Mito 1:** Es imposible trabajar con un grupo muy rebelde, pues quienes asisten no desean participar.

**Realidad 1:** Es importante que las y los promotores sean sensibles a la relación entre el tema y el grupo con el que van a trabajar. Si el tema es muy fuerte y controvertido, seguramente el grupo pondrá muchas defensas y se mostrará poco dispuesto a abordar el tema. Por esto la promotora o el promotor debe introducir los temas gradualmente, en forma amena y ganando el interés del grupo. Un grupo difícil tiene mucho miedo de abordar ciertos temas. Las técnicas de trabajo educativas se encargan de facilitar que los grupos reflexionen sobre los temas que interesa desarrollar en este modelo. El problema no son los grupos, sino las técnicas usadas y la actitud adecuada del promotor.

**Mito 2:** Las mujeres promotoras no pueden trabajar con grupos de hombres.

**Realidad 2:** Mujeres y hombres presentan dificultades para trabajar con los grupos. Las mujeres llegan a convertirse en mamás de los hombres que se muestran muy agresivos, o llegan a dejarse intimidar por éstos. Para evitar tal situación es importante reflexionar a nivel personal sobre las experiencias de violencia y de género. La fortaleza que aprendan en grupos de reflexión o en su espacio terapéutico y sobre todo su propia experiencia al enfrentar a hombres violentos, les darán herramientas para facilitar de manera correcta a los hombres.

## Concluyendo

Como podremos observar, la facilitación significa tener la habilidad para generar experiencias significativas en las y los asistentes y a partir de ellas que reflexionen sobre su propia realidad. Esto implica la concepción de que todas y todos sabemos y a través de diversas técnicas de enseñanza este conocimiento queda visible y puede ser reflexionado. Por lo tanto, las promotoras o los promotores no son maestros, pues éstos comúnmente parten de la idea de “dar clases y transmitir el conocimiento”. La promotora y el promotor abren un espacio de conocimiento común, en donde facilitan la reflexión sobre diversas experiencias para enriquecer la vida de las y los asistentes.



**Hombres por  
la Equidad a.c.**



# IV

A stylized, light gray illustration of a group of people holding hands in a circle. The figures are simplified, with circular heads and rectangular bodies. The word "Bibliografía" is overlaid in the center of this illustration.

## ***Bibliografía***



### Sobre la perspectiva de género y el feminismo:

- Lamas, Marta, *El género. La construcción cultural de la diferencia sexual*, México, UNAM-PUEG Porrúa, 2000.
- Amorós, Célia, *Feminismo. Igualdad y diferencia*, México, UNAM-PUEG, 1994.

### Sobre la violencia de género:

- Varela, Nuria, *Feminismo para principiantes*, Ediciones B, Barcelona, 2005.
- Lagarde y de los Ríos, Marcela, *Los cautiverios de las mujeres: madrepasas, monjas, putas, presas y locas*, México, UNAM, 2003

### Sobre la violencia familiar:

- Corsi, Jorge, *Violencia familiar. Una mirada interdisciplinaria sobre un grave problema social*, Buenos Aires, Paidós, 1999.
- Torres, Martha, *Violencia en casa*, Buenos Aires, Paidós, 2005.

### Sobre las masculinidades:

- Bourdieu, Pierre, *La dominación masculina*, Barcelona, Anagrama, 2000.
- Castañeda, Marina, *El machismo invisible*, México, Grijalbo, 2002.

### Sobre los procesos educativos y grupales:

- Torres Medina, Carmen, *Dinámica de grupos en formación de formadores. Casos prácticos*, Herder, España, sf.
- Anzieu, Didier, *La dinámica de los grupos pequeños*, Biblioteca Nueva, España, 2004.

### Sobre las culturas juveniles:

- Feixa Pampols, Carles, "De las culturas juveniles al estilo", en *El reloj de arena. Culturas juveniles en México*. Causa Joven Centro de Investigación y estudios sobre juventud, 1996.

- Brito Lemus, Roberto, "Identidades Juveniles y praxis divergente; acerca de la conceptualización de la juventud", en *Jóvenes, culturas e identidades urbanas*. Coord. Alfredo Nateras Domínguez. Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa–Ed. Porrúa, 2002.

#### Sobre los derechos de salud sexual y reproductiva:

- García Moreno, Mauricio, "Ciudadanía, participación, y derechos civiles y políticos de los jóvenes y adolescentes en Iberoamérica", en *Revista Aportes Andinos*, No. 14 Participación y Ciudadanía, Julio 2005. Programa Andino de Derechos Humanos - Universidad Andina Simón Bolívar. Ecuador, 2005.
- Mesa, A., Suárez, C., Brenes, V., Rodríguez, G., Mayen, B., Santos, E., *Marco internacional y nacional de los derechos sexuales de adolescentes*. pp. VII – XIII. Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal y AFLUENTES S. C. México, 2005.

#### Sobre la cultura indígena desde la perspectiva de género:

- Devalle, Susana B.C. (comp.), *Poder y cultura de la violencia*, El Colegio de México, México, 2000.
- Torres Falcón, Marta (comp.). *Violencia contra las mujeres en contextos urbanos y rurales*. México, El Colegio de México, 2004.

#### Sobre la autoestima:

- Lindenfield, Gael, *Autoestima*, España, Bebolsillo, 2005.
- Satir, Virginia, *Autoestima*, México, Pax, 1995.

#### Sobre la resiliencia:

- Manciaux, Michel, *La resiliencia: resistir y rehacerse*, Gedisa, España, 2003.
- *Procesos terciarios: de la vulnerabilidad a la resiliencia*, Lugar Editorial, Argentina, 2006.

#### Sobre la ciudadanía y los derechos humanos de las mujeres:

- Fariña, Mabel Beatriz, *Aprender ética y ciudadanía: derechos humanos, democracia y participación*, Lugar editorial, Argentina, 2004.

V

A stylized illustration in shades of gray showing a group of people holding hands in a circle. The figures are simplified, with circular heads and rectangular bodies. The word "Anexos" is centered over the bottom part of the circle.

# Anexos

*Por la Equidad en mi Comunidad. Modelo de Sensibilización en Género para Mujeres y Hombres Jóvenes del Estado de Hidalgo.*

## Anexo I. La facilitación de actividades educativas (talleres y conferencias)

**E**l trabajo de sensibilización implica el manejo de información conceptual, creencias, emociones y sensaciones. Propicia procesos personales internos que pueden colocar en situaciones de vulnerabilidad a las personas, lo cual estimula el trabajo de reflexión profunda de cada participante y de quien facilita. Con base en esto, se propone el siguiente perfil para las personas responsables de la facilitación del proceso de grupo: debe ser alguien que busca concentrar aquellas cualidades y habilidades que consideramos que facilitan el trabajo con jóvenes, buscando que éste sea fluido, eficiente y lúdico. Asimismo, es muy importante tener en cuenta que a veces las facilitadoras y los promotores también tienen prejuicios sobre lo que una mujer y un hombre puede ser. Entonces las promotoras y los promotores, por ejemplo, pueden llegar a pensar que las mujeres son más débiles, que no saben tanto o que ellas serán buenas para manejar los sentimientos del grupo, de los promotores y las ideas y conceptos más profundos. Por otro lado, las mujeres pueden llegar a creer que sus compañeras y compañeros promotores son fuertes, que pueden resolver los problemas técnicos o de seguridad del taller, e inclusive verse ellas mismas como incapaces de manejar situaciones de alto riesgo, y por ello se deja a los hombres el papel de protectores (y éstos pueden asumir esos papeles).

Si bien mujeres y hombres venimos de experiencias y construcciones sociales diferenciadas, es importante que las y los promotores establezcan un pacto explícito e implícito en donde: i) no reproducirán los estereotipos de género frente al grupo, y por ello los hombres deben de estar atentos a posibles formas de agresión a las compañeras promotoras, e inclusive a alguna asistente; ii) aceptarán las diferencias de ambos en el momento de facilitar, y cualquier crítica, comentario o diferencia se aclarará antes de iniciar el taller, durante los recesos o al final del taller, y esto se hará de forma amable, respetuosa y tomando en cuenta que ambos están en proceso de crecimiento al brindar el taller; iii) frente al grupo mostrarán cooperación y tolerancia ante la expresión de los puntos de vista del otro; si son mujeres disminuirán la críticas que son frecuentes entre ellas; si son hombres evitarán competir y ser los primeros; y si es una pareja mixta, ella se mostrará como una persona empoderada y conciente de sus derechos, y él como un hombre sensible, que sabe cooperar con las mujeres. Ante el grupo ambos estarán atentos a los estereotipos que surgen: es usual que los hombres quieran ocupar más tiempo la palabra, que quieran decir “la última palabra”, que no hablen de sus sentimientos o de experiencias que

los vulneran, y más aún que no identifiquen los privilegios que tienen en sus comunidades o sociedades. Por otro lado, es usual que las mujeres no hablen, que lleguen inclusive a llorar y que elaboren pocas ideas en torno a experiencias de malestar, que no vislumbren posibilidades de cambio ante experiencias de maltrato. En ambos casos hay que saber escuchar y establecer límites en forma respetuosa, así como reconocer y respetar las experiencias de maltrato que se llegan a compartir, y en caso necesario canalizarlas.

Con base en estas ideas, en general solicitamos a las promotoras y los promotores que tengan en cuenta las siguientes características en el momento de facilitar:

**Consciencia y respeto de la diversidad humana:** El reconocer que cada persona es diferente permite no juzgar las creencias y opiniones vertidas en el grupo, por diferentes o hasta contrarias a las propias.

**Liderazgo:** Capacidad para generar ambientes de respeto, confianza y seguridad con el grupo. Es indispensable para un trabajo eficaz, profundo, que logre generar procesos formativos.

**Formación sólida:** Conocer la problemática por tratar, contar con conocimiento teórico y estadístico (si aplica) propicio para la población objetivo en cada tema, además de ser conciente de su propia concepción y posición en cada tema por impartir.

**Responsable:** Reconocer que es la persona en quien recae la autoridad y tiene la obligación de ejercer la misma en el proceso de trabajo del grupo. Implica el respeto y el manejo adecuado del tiempo, los espacios y las actividades. En este sentido, es muy importante tener siempre preparado el tema por brindar y dominarlo.

**Asertividad:** Capacidad para expresar directa y claramente las ideas, conocimientos, objetivos, comentarios y actitudes durante el desarrollo de las actividades.

**Observadora y creativa:** Permite aprovechar las potencialidades de sus recursos personales y materiales, así como del grupo, para la obtención de sus metas, identificando liderazgos, necesidades e inquietudes en el grupo.

**Escucha activa:** Herramienta fundamental para establecer diálogos con el grupo. Incluye la disposición de aprender del grupo mismo para retomar sus comentarios y sugerencias.



**Flexibilidad:** Indispensable para adaptarse a situaciones y circunstancias inesperadas, cambios de última hora, y a distintos contextos o poblaciones.

**Autocrítica:** La capacidad de reconocer los aciertos, fallas o carencias es indispensable para el mejoramiento constante del trabajo. También lo es la consciencia de los propios límites de sus conocimientos y habilidades.

**Comunicación clara y flexible:** Hay que saber comunicar las ideas en forma clara y sencilla, y en caso de que se pregunte o surjan dudas, tener la habilidad para poner ejemplos o presentar la misma idea con nuevas palabras. Es prudente que no se sabe y pedir apoyo a la otra promotora o promotor. Asimismo, es importante tener presentes los diversos tipos de comunicación que llegan a surgir en la dinámica de un grupo:

I ) Comunicación verbal: se refiere al mensaje que expresamos con palabras y exclamaciones. Es importante tomar en consideración las siguientes recomendaciones para una comunicación verbal adecuada: a) utilizar términos sencillos; b) debemos evitar titubear, usar muletillas, utilizar expresiones extrañas, y conviene eliminar palabras innecesarias. Finalmente, c) recomendamos hablar con entusiasmo y evitar la fatiga del auditorio.

II) Comunicación no verbal o corporal: se refiere al mensaje que da y recibe nuestro cuerpo (gestos, muecas, respiración, postura del cuerpo, tono de voz, etc.).

Para que un mensaje sea claro, los dos tipos de comunicación deben coincidir, o sea, nuestro cuerpo debe expresar lo que decimos con palabras. Es frecuente que las personas en general, y las mujeres en especial, digamos ciertas cosas para comunicar un mensaje mientras el cuerpo dice algo completamente distinto (por ejemplo, decir que no pasa nada y llorar). Esto ocurre porque no queremos o no podemos expresar nuestros verdaderos sentimientos.

