



Educar en PARESS Replicadores; profesionales del área de la salud; parteras tradicionales y profesionales

Yo, tú, todas y todos...
SIN VIOLENCIA



La violencia es algo con lo que se ha vivido desde épocas ancestrales y ha sido una herramienta de dominio y control social. Se vive día con día, a veces de manera tan sutil que no la identificamos, aunque esté presente.

Tiene diferentes maneras de manifestarse, desde quienes la ejecutan, quienes la reciben, el daño que pueden causar y los lugares en donde se da. Aprender a identificar la violencia y reconocer que no es natural es lo primero que se tiene que hacer, para emprender acciones que nos permitan hacer un alto y establecer relaciones sanas con todas con los que convivimos.

Cuando una o un adolescente es víctima de violencia se daña a la persona, y también a sus familiares, amigos y comunidad. Cuando se viven relaciones de violencia constantemente, la o las personas que la viven empiezan a disminuir su calidad de vida y salud, que en ocasiones llegan a la muerte.

Por otro lado, el uso de los dispositivos tecnológicos han sido una puerta de fácil entrada para redes delictivas que ponen en riesgo la integridad de las y los adolescentes que las usan. Los medios de comunicación y las redes sociales muchas veces reproducen violencia, que se llega a considerar como algo normal, al imponer formas de ser y actuar.

Conocer nuestros derechos y hacerlos valer; por ejemplo, al saber qué hacer y a quién acudir en caso de sufrir abuso o violencia. Así conocer nuestro cuerpo y decidir libremente sobre él es algo que podemos construir con base en nuestros derechos y para nuestro bienestar.

Índice

1. Violencia: ni que fuera para tanto... ¿o sí? p. 5

2. Consentimiento, privacidad e integridad física: ¡Una, dos, tres por mí! p. 22

3. Uso seguro de tecnologías de información y comunicación (TIC). Contigo sí, contigo no, me cuido y me protejo p. 31

Violencia y seguridad personal

En este módulo conocerás lo que es la violencia y la forma en que se presenta, de manera casi imperceptible. Así como distinguir todas las formas de violencia que existen y que van más allá de un insulto o golpe.

En el primer subtema conoceremos los tipos de violencia que hay, las personas quienes la ejercen, las personas que son más vulnerables de ser violentadas, así como los lugares en donde se reproduce. En el segundo subtema, lo importante de elegir con libertad con quien o quienes quieres estar, en qué momentos, que tus decisiones sean respetadas, así como reconocer que tú también tienes la obligación de respetar las decisiones de las demás personas. En el último subtema conocerás por qué los medios de comunicación en muchas ocasiones reproducen y fomentan la violencia, desde la reproducción de imágenes que no corresponden a una cultura de respeto y promueven relaciones desfavorables entre parejas y amigas o amigos.

Aunado a esto, la facilidad para conectarse a diversas redes sociales ha incrementado el uso de personajes ficticios, por parte de personas que hacen uso inadecuado de las redes sociales, para aprovecharse de maneras insospechadas.

Este tema te permitirá tener elementos necesarios para poder orientar el trabajo de sexualidad en una forma integral, abordando la violencia en todos sus ámbitos, no sólo la que se da de manera presencial entre las relaciones de las personas, sino también la que se da de manera virtual.

Confiamos que el desarrollo de este módulo resulte beneficioso y les brinde herramientas, en el trabajo con adolescentes, para favorecer la toma de decisiones, al reconocer la violencia y actuar en consecuencia para evitarla, así como comprender la responsabilidad compartida para cuidarnos y protegernos en el ciberespacio.

Violencia: ni que fuera para tanto... ¿o sí?

La violencia es un fenómeno que ha permanecido, sobrevive y se sostiene en un sistema de creencias, actitudes y conductas, individuales y colectivas, que la hacen parecer “normal” o “natural”, al hacer invisible su daño e impacto, lo que da pie a que en la convivencia cotidiana sea válida, se ejerza y se practique en el futuro.

Aprender a identificar la violencia y reconocer que no es normal, que es errónea, y que la podemos prevenir y eliminar, es fundamental para comenzar a construir el cambio y cuidar a las infancias y adolescencias, empezar a visibilizar a la violencia, aprender a diferenciarla y reconocer que siempre existe población más vulnerable a la que se le ejerce.

La violencia es un factor de riesgo para los problemas de salud y los problemas sociales, ya que se genera malestar entre las personas que conviven, pero además afecta nuestro bienestar físico y mental.

Como promotores y replicadores de estas temáticas es importante conocer aquellas a las se encuentran expuestas y en peligro las poblaciones más vulnerables de nuestro entorno, para ayudarles a encontrar herramientas que prevengan situaciones de riesgo, así como la protección y garantía de sus derechos.

Los seres humanos tenemos grandes cualidades o características especiales que otras especies animales no comparten; por ejemplo, la creatividad, la música, la danza y, en general, las artes, así como el lenguaje (oral, escrito, de señas y símbolos) o aspectos como la lógica, el raciocinio y la imaginación. Es decir, estos son algunos aspectos que nos identifican como seres humanos.

Desafortunadamente, el ser humano ha desarrollado a la par otras características no tan favorables, entre ellas la violencia, como una de las herramientas más poderosas y dañinas que tienen como principal utilidad ejercer dominio y control.

Asignar a la violencia esta visión de utilidad, eficacia y poder han fomentado equivocadamente que:

- Se piense que la violencia es “natural” en los seres humanos.
- Exista un desequilibrio considerado “natural” de poderes sociales, lo que ha determinado condiciones de privilegio para algunas personas y condiciones de vulnerabilidad y discriminación a otras.

- Se considere la violencia como parte inherente de la vida, al llevarla a todas las esferas de la vida.
- La violencia esté presente en actos cotidianos, como los celos, la violencia de género, el acoso escolar, la discriminación, etcétera; y puede afectar cualquier contexto.
- Se permee en diversos medios como el internet, que ha incrementado la generación de nuevas formas de violencia.

Sin embargo:

- La violencia NO es natural en las personas, es un comportamiento aprendido.
- Las jerarquías de poder y privilegios sociales existen, pero no son naturales. Es imperativo reconocer y respetar los derechos por igual, para todas las personas.

Aprender a identificar la violencia y reconocer que no es normal, que es errónea, y que la podemos prevenir y eliminar, es fundamental para comenzar a construir el cambio.

Nelson Mandela afirmaba, en el Informe mundial sobre la violencia y la salud 2002, de la OMS, que “muchas personas que conviven con la violencia casi a diario la asumen como consustancial a la condición humana, pero no es así. Es posible prevenirla. Los gobiernos, las comunidades y los individuos pueden cambiar la situación” (Informe mundial sobre la violencia y la salud, 2002).

La violencia es un factor de riesgo para los problemas de salud y los problemas sociales

Las consecuencias no mortales de la violencia son la parte mayor de la carga social y de la carga para la salud que provoca la violencia. Las propias lesiones físicas son superadas por el amplio espectro de problemas de comportamiento negativo, problemas cognitivos, de salud mental, de salud sexual y reproductiva, enfermedades crónicas y efectos sociales que surgen tras la exposición a la violencia. Por fortuna, como decía Mandela, se puede predecir y prevenir (OMS, 2016).

Pero ¿por qué la violencia es errónea? ¿Por qué deberíamos eliminarla y prevenirla?

- Porque representa violaciones a los derechos humanos.
- El vivir violencia a lo largo de la vida es un factor de riesgo para problemas de salud y sociales, ya que genera niveles de estrés, tensión y ansiedad recurrentes.
- La evidencia internacional señala que niñas, niños y adolescentes se encuentran expuestos a diversas formas de violencia, en los múltiples contextos donde se desenvuelven. Es decir, en la escuela, la comunidad,

las instituciones de cuidado e incluso en el hogar (UNICEF México, 2019), lo que disminuye su calidad de vida.

- Se ha observado que, si la violencia no se detiene, aumenta y puede llevar hasta la muerte. Según revela el Informe sobre la situación mundial de la prevención de la violencia 2014, durante el 2012 fueron asesinadas 475,000 personas (OMS, 2016).
- Además, los homicidios son la tercera causa de muerte a escala mundial entre los hombres de 15 a 44 años (OMS, 2016).
- De los 46.5 millones de mujeres de 15 años y más que hay en México, el 66.1 por ciento (30.7 millones) ha enfrentado violencia de cualquier tipo y de cualquier agresor, alguna vez en su vida, y el 43.9 por ciento ha enfrentado agresiones del esposo o pareja actual o última pareja, a lo (Inegi, 2019).

¿Sabías que la violencia no impacta igual a todos? Por ejemplo, hay sectores que han sido vulnerados en mayor medida, como las mujeres, las personas adultas mayores, las niñas, niños y adolescentes, etcétera. Veamos.

- Uno de cada cuatro niños han sufrido maltrato físico.
- Una de cada cuatro niñas y uno de cada siete niños, ha sido víctima de abusos sexuales, antes de los 18 años.
- Una de cada tres mujeres ha sido víctima de violencia física o sexual por parte de su pareja en algún momento de su vida.
- Una cuarta parte de toda la población adulta ha sufrido maltrato físico durante la infancia.
- Uno de cada 17 adultos mayores ha sufrido maltrato en el último mes. (OMS, 2016)

¿Cómo impacta todo lo que hemos hablado sobre la violencia en nuestras vidas?

Las consecuencias de la violencia en la salud física, mental, sexual y reproductiva frecuentemente pueden impactar en diversas áreas de nuestra vida, muchas de ellas pueden dañarla de forma permanente. Pero ojo, esto no es una sentencia, las personas que viven o han vivido violencia o la han ejercido, pueden aprender y desarrollar formas más felices y saludables de convivencia.

Con frecuencia la violencia da lugar a la adicción al alcohol y las drogas, la depresión, el suicidio, el abandono escolar, el desempleo y dificultades recurrentes en las relaciones (OMS, 2016).

Empecemos por entender, ¿qué es VIOLENCIA?

La violencia es el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como

consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte (OMS, 2016).

La violencia como problema de salud

La violencia es una situación que requiere un abordaje integral, para su detección, tratamiento y prevención. Para comprender las causas de la violencia y elaborar programas de prevención atinados, la OMS elaboró una tipología de la violencia que nos permita caracterizar sus diferentes tipos, así como los vínculos entre ellos.

Tipología de la violencia

De acuerdo con la OMS (2016), las distintas maneras de clasificar los actos violentos se pueden categorizar por:

- Quién o quiénes ejecutan la violencia.
- El tipo de daños que causan.
- Las características de las víctimas.
- El ámbito donde ocurren los hechos de violencia.

Este análisis es necesario para la toma de decisiones en relación con la prevención, así como para definir las estrategias más eficaces y priorizar las intervenciones.

1. ¿Quién o quiénes ejecutan la violencia?

Violencia autoinfligida

Es la violencia que se ejerce contra uno/a mismo/a. Implica la realización de autolesiones, las cuales pueden llegar a ser tan graves como tener una conducta suicida (OMS, 2012).

Muchas veces cuando no hemos aprendido un adecuado manejo de nuestras emociones, diversos acontecimientos o circunstancias estresantes, como la pobreza, el desempleo, la pérdida de personas queridas, las discusiones con la familia o los amigos, la ruptura de las relaciones y los problemas legales o relacionados con el trabajo, pueden aumentar el riesgo de que las personas atenten contra sí.

Al igual que ocurre con la violencia interpersonal, los factores de riesgo predisponentes son el abuso del alcohol y las drogas, los antecedentes de abusos físicos o sexuales en la infancia y el aislamiento social.

Violencia interpersonal

Es aquella que ocurre entre miembros de una familia, en la pareja, entre amigos, conocidos y desconocidos, y que incluye el maltrato infantil, la violencia juvenil, la violencia en la pareja, la violencia sexual y el maltrato de las personas mayores

(OMS, 2016).

El abuso de drogas y alcohol se asocia con frecuencia a la violencia interpersonal, y entre los factores comunitarios y sociales más importantes se destacan la pobreza, las disparidades en los ingresos y las desigualdades entre los sexos.

Los distintos tipos de violencia están además muy interrelacionados. Por ejemplo, los niños que han sido rechazados o descuidados o han sufrido castigos físicos severos por parte de los padres corren mayor riesgo de adoptar comportamientos agresivos y antisociales, incluso de infligir malos tratos cuando son adultos.

Violencia colectiva

La violencia colectiva en sus múltiples formas abarca los conflictos violentos entre naciones o grupos armados, el terrorismo de Estado, las violaciones como instrumento bélico, el movimiento de gran número de personas desplazadas de sus hogares y las guerras entre bandas. Son sucesos que ocurren a diario en muchos lugares del mundo, lo que tiene un costo colectivo muy alto, ya que repercute en la salud, el estado de ánimo, la economía, etcétera, de las sociedades. Por lo que es necesario que a nivel mundial se trabaje en nuevas formas de la resolución pacífica de los conflictos, que disminuya el impacto de la violencia en la humanidad.

Pausa reflexiva...

Los diferentes tipos de violencia comparten muchos factores de riesgo subyacentes e importantes interrelaciones. Por ejemplo, la desigualdad económica, el consumo indebido de alcohol y la atención parental inadecuada aumentan la probabilidad de maltrato infantil, violencia juvenil, violencia de pareja y violencia sexual contra las mujeres.

2. Clasificación según el tipo de daño causado

Violencia física

“Es el uso de la fuerza física para provocar daño, no accidental; o con algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas, o ambas.” Este tipo de violencia se reconoce con mayor facilidad; deja lesiones en el cuerpo que, pueden ser permanentes, provocar alguna discapacidad o incluso causar la muerte” (OPS, 2002).

El miedo que experimenta la víctima ante la posibilidad de que se repita el episodio violento, puede mantenerla en un estado de tensión que genera

malestares físicos como dolores de cabeza, trastornos gastrointestinales, taquicardias, etcétera.

¡Cuidado! Si alguien te....

- Empuja, golpea o te pateo.
- Ha tratado de ahorcar o asfixiar.
- Ha abofeteado.

Vives violencia física. ¡Busca ayuda!

Violencia psicológica o emocional

“Es cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica. Puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio” (CNDH, 2018).

¡Cuidado! Vives violencia psicológica si alguien...

- Te ignora, no te habla o hace que no te escucha cuando hablas.
- Te dice que eres inútil y nada de lo que haces está bien.
- Se muestra celoso/celosa sin razón, acusándote de coquetear, te llama frecuentemente para saber qué haces, dónde estás.
- Te insulta, te amenaza o te hace sentir estúpida/estúpido.
- Se burla y controla tu forma de vestir.
- Te hace responsable de su malestar físico o emocional.
- Te amenaza con dejarte o hacerte daño si no haces lo que te pide.
- Limita tu vida social y familiar.

Vives violencia psicológica. ¡Busca ayuda!

Violencia patrimonial

“Es cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima” (CNDH, 2018)

¡Cuidado! Es violencia patrimonial cuando alguien....

- Rompe objetos que son valiosos para ti o esconde objetos o materiales que usas en tu trabajo, con el propósito de que no lo realices.
- Te esconde la tarjeta de crédito, acta de nacimiento o credenciales; te quita tu salario.
- Se niega a cubrir la pensión alimenticia.
- Te despoja de bienes como tu casa, tu auto o herencias.
- Despoja a las personas de la tercera edad de sus pensiones.

Violencia económica

“Es toda acción u omisión del agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral” (CNDH, 2018).

La violencia económica limita la autonomía e independencia de la víctima, lo que en muchas ocasiones es un factor para que continúe en la relación violenta, ya que se refuerza la dependencia hacia la o el agresor y aumenta sus sentimientos de incapacidad y minusvalía.

¡Cuidado! Si alguien....

- Administra tu dinero o el dinero compartido, sin tomar en cuenta tus necesidades.
 - Controla lo que gastas o maneja tus recursos.
 - Realiza todas las compras para que tú no tengas acceso al dinero ni a decidir que comprar.
 - Te pide todo tipo de explicaciones cada vez que requieres dinero.
- Vives violencia económica. ¡Busca ayuda!

Violencia sexual

La OMS (2013) la define como “todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo”.

La violencia sexual abarca actos que van desde el acoso verbal, a la penetración forzada y una variedad de tipos de coacción, desde la presión social y la intimidación a la fuerza física. La violencia sexual incluye, pero no se limita a lo siguiente:

- Violación en el matrimonio o en citas amorosas.
- Violación por desconocidos o conocidos.
- Insinuaciones sexuales no deseadas o acoso sexual (en la escuela, el lugar de trabajo, etcétera).
- Violación sistemática, esclavitud sexual y otras formas de violencia particularmente comunes en situaciones de conflicto armado.
- Abuso sexual de personas con discapacidad física o mental.
- Violación y abuso sexual de niños.
- Algunos/as de los integrantes de la familia obligan a otro/a u otros/as a tener prácticas sexuales que no desean.
- Formas “tradicionales” de violencia sexual, como matrimonio o cohabitación forzados y “herencia de viuda” (tipo de matrimonio forzado en que una “viuda” se casa con un pariente de su difunto marido, a menudo con uno de sus hermanos, para preservar un legado).

¡Cuidado! Se trata de violencia sexual cuando alguien....

- Te obliga a tener relaciones sexuales a pesar de que tú no quieres o te manipula o chantajea para realizar prácticas sexuales que no te agradan.
- Se burla o hace comentarios humillantes acerca de tu cuerpo.
- Te compara con otras personas sobre tu eficiencia en la actividad sexual.
- Te obliga a tener relaciones sexuales sin el uso de métodos de prevención para embarazos no planeados o ITS.
- Subestima tus necesidades sexuales.
- Se refiere a ti con términos sexuales denigrantes o que te desagradan.
- Tiene o busca tener relaciones sexuales cuando no estás en condiciones de decidir; por ejemplo, cuando estás dormida o dormido, bajo la influencia del alcohol o de drogas.
- Comparte imágenes sexuales tuyas sin consentimiento.

Como podemos ver, la violencia sexual puede darse también en la pareja, ya sea en el noviazgo o matrimonio; es decir, sin importar que exista una relación amorosa. Cuando una persona es obligada a realizar cualquier acto sexual que no desea, es violencia sexual.

Todo tipo de violencia, incluida la violencia sexual, es un delito. En cada país existen leyes e instituciones que te protegen; por ejemplo, en México existe la Fiscalía Especial para los Delitos de Violencia Contra las Mujeres y Trata de Personas; los Centros de Justicia para las Mujeres; y el Instituto Nacional de las Mujeres.

Si la agresión sexual fue por parte de una o un funcionario público (trabajadora, trabajador de gobierno, como en hospitales, escuelas), existen instancias específicas para atender los delitos de funcionarias, funcionarios públicos, como la Comisión de Derechos Humanos y la Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas.

Cada una de estas instancias tienen oficinas en cada estado del país, generalmente con el nombre de su estado o ciudad. Si vives violencia sexual recuerda que no estás sola/solo. Busca ayuda.

3. ¿Quién recibe la violencia?

Tanto mujeres como hombres pueden ser víctimas de violencia en las diferentes etapas de la vida; sin embargo, es una realidad que algunos grupos de personas viven en porcentajes significativamente mayores este tipo de situaciones, que a continuación explicamos.

Violencia de género y su vínculo en las relaciones de pareja.

Cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público, está estrechamente relacionada, como herramienta de validación y reafirmación de la identidad masculina (OMS, 2011).

Con frecuencia, las mujeres viven distintas formas de violencia y a menudo por parte de su pareja sentimental. En ese sentido, desde los roles estereotipados de género también hemos aprendido a relacionarnos desde una equivocada idea del amor romántico, lo cual afecta negativamente la experiencia amorosa, tanto a mujeres como a hombres.

La violencia en la pareja y el amor romántico

A los **hombres** se les enseña que:

- Hay cosas más importantes en la vida que el amor.
- El amor es inagotable e incondicional (como el amor de mamá).
- En lo que llega la mujer adecuada puedes estar con muchas.
- En nombre del amor son propietarios de la otra persona.

A las **mujeres** se les enseña que:

- No hay nada en la vida más importante que el amor romántico.
- Hay un hombre destinado a ti, y te tienes que mantener virgen para él.
- Las mujeres nacen con un don para amar inagotable e incondicionalmente (por eso su objetivo en la vida es ser esposa y mamá).
- Por amor debe soportar todo.

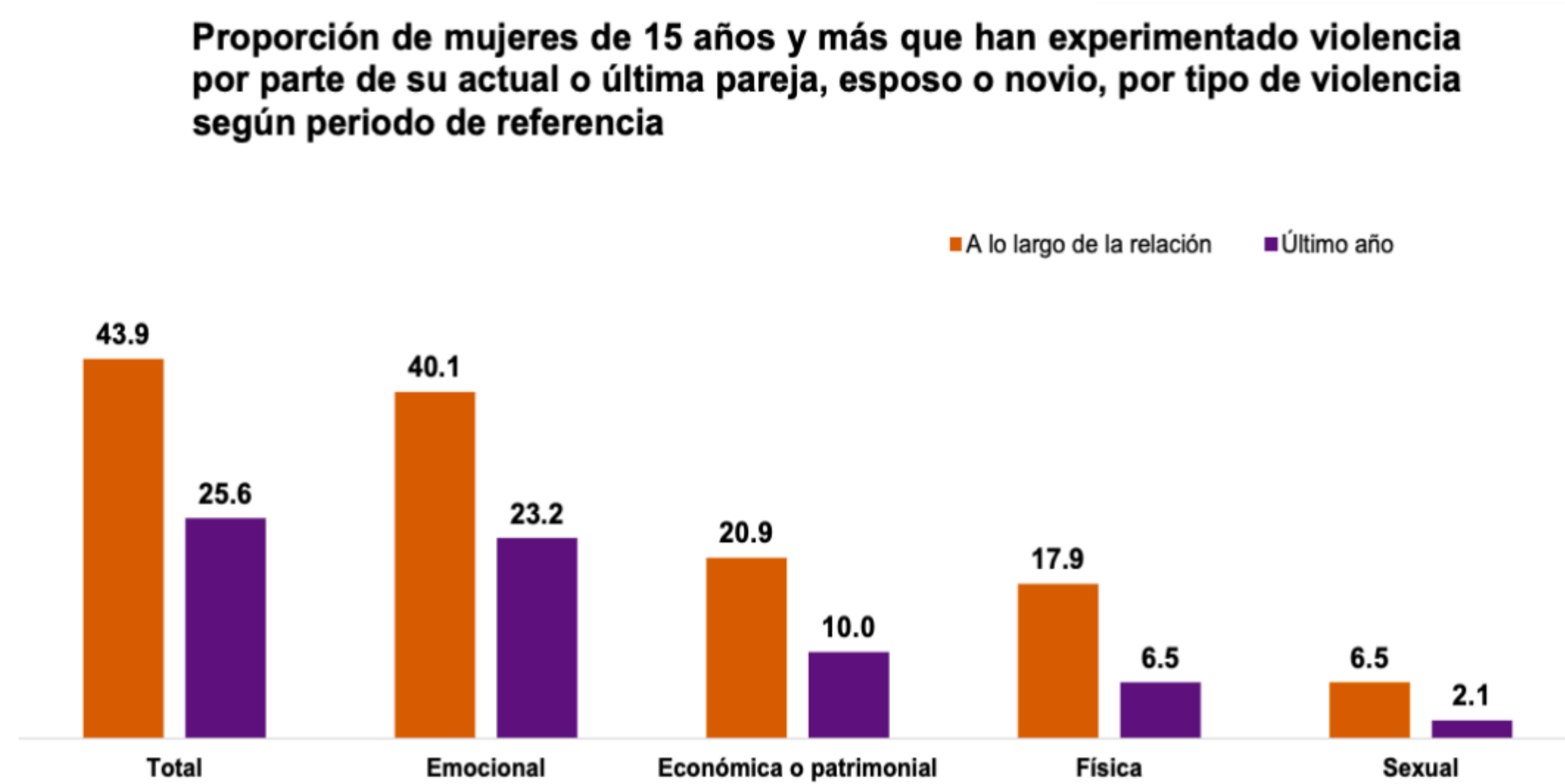
Estas ideas equivocadas y preconcebidas sobre el amor romántico, favorecen que muchas mujeres estén más expuestas a vivir violencia por parte de su pareja y que a muchos hombres se les dificulte entablar relaciones de pareja saludables.

Reflexión:

Hablar de cuestionar el amor romántico no quiere decir que no nos gusten los detalles o que no valoremos los momentos lindos con la pareja, sino que nos enseña a cuestionar los aprendizajes idealizados, dañinos, casi mágicos en torno al amor.

Es vital generar otras formas de significar el amor y las relaciones de pareja, libres de modelos afectivos idealizados, poco objetivos, dañinos y en muchos casos violentos.

Violencia en la pareja (Inegi, 2017)



¿Cómo podemos prevenir la violencia en las relaciones?

- Cuestiona los roles estereotipados del amor romántico.
 - Construye tu propio concepto de amor y relaciones, basado en valores humanos como el respeto y la equidad.
 - Ten límites claros de lo que permites o no y lo que deseas dentro de la relación.
 - Valórate, eres una persona valiosa y no estás de oferta.
 - Practica la ASERTIVIDAD; es decir, aprende a reconocer tus emociones, deseos y necesidades y busca formas adecuadas de comunicarlas.
- Y si vives violencia, ¡busca ayuda!

Violencia contra niñas, niños y adolescentes

Se entiende por violencia contra las niñas, niños y adolescentes (NNA), a “toda forma de perjuicio o abuso físico o mental, descuido o trato negligente, malos tratos o explotación, incluido el abuso sexual mientras la niña, el niño se encuentre bajo la custodia de los padres, de un representante legal o de cualquier otra persona que lo tenga a su cargo” (UNICEF México, 2019).

Desafortunadamente, la violencia contra niñas, niños y adolescentes suele ser invisible o se justifica desde creencias vinculadas a modelos de crianza violentos.

Violencia contra las personas adultas mayores (Fundación Nacional para el Desarrollo, 2017)

De acuerdo con la OMS, el maltrato de las personas mayores se refiere a “realizar un acto único o reiterado o dejar de tomar determinadas medidas necesarias, en el contexto de cualquier relación en la que existen expectativas de confianza, y que provocan

daño o angustia a una persona mayor". De acuerdo con esta misma fuente, este maltrato se clasifica en: maltrato físico, maltrato psicológico o emocional, abuso económico o material, abuso sexual, y descuido.

A nivel mundial, el seis por ciento de las y los adultos mayores indican que han sufrido malos tratos importantes en el último mes. La población envejece rápidamente en todo el mundo, por lo que se espera que aumente el número de adultos mayores vulnerables al maltrato, la desatención o la explotación (OMS, 2016).

Violencia por orientación sexual e identidad de género (violencia contra la comunidad LGBTI+)

Muchas manifestaciones de esta violencia están basadas en el deseo, por parte del perpetrador, de "castigar" dichas identidades, expresiones, comportamientos o cuerpos que difieren de las normas y de los roles de género tradicionales, o que son contrarias al sistema binario hombre/mujer. Esta violencia se dirige, entre otros, a las demostraciones públicas de afecto entre personas del mismo sexo y a las expresiones de "feminidad" percibidas en hombres o "masculinidad" en mujeres.

La violencia se puede manifestar de muchas formas; por ejemplo, en el uso de la fuerza por parte de agentes de seguridad del Estado, encargados de hacer cumplir la ley amparados en normas sobre la "moral pública". También puede tomar la forma discriminación en espacios escolares, deportivos o artísticos; y en forma de violencia médica ejercida contra personas, cuyos cuerpos difieren de los estándares socialmente aceptados de cuerpos masculinos o femeninos, en intentos por "arreglar su sexo", entre otros.

Video: El acertijo (The Riddle Free and Equal subtítulos)

⟨<https://www.youtube.com/watch?v=LV858T6Bx6M>⟩.

Video: El amor no tiene etiquetas

⟨<https://www.youtube.com/watch?v=1pQSdQturKQ>⟩.

Violencia contra las personas con discapacidad

De acuerdo con la Convención Interamericana para la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra las Personas con Discapacidad, se puede definir como:

Toda distinción, exclusión o restricción basada en una discapacidad, antecedente de discapacidad, consecuencia de discapacidad anterior o percepción de una discapacidad presente o pasada, que tenga el efecto o propósito de impedir o anular el reconocimiento, goce o ejercicio por parte de las personas con discapacidad, de sus derechos humanos y libertades fundamentales (Organización de Estados Americanos, 1999).

La violencia contra las personas con discapacidad se ve reflejada de distintas maneras, por ejemplo:

- La falta de intervención a tiempo dirigida a la autonomía e independencia.
- La negación de una identidad sexual para las y los niños con discapacidad.
- La falta de autodeterminación y poder de decisión.
- Falta de oportunidades de comunicación; y falta de privacidad para adolescentes y personas adultas con discapacidad.
- Actitudes negativas hacia la diversidad y la discapacidad a través de una discriminación abierta: la humillación, el miedo al contacto físico, el desdén.

(Fundación Nacional para el Desarrollo, 2017).

Video: 10 principios para el buen trato de niños y niñas en situación de discapacidad
<<https://www.youtube.com/watch?v=C3Yky9mtT7c>>.

Violencia contra las personas que viven con VIH

Las personas que viven con VIH, desafortunadamente, con mucha frecuencia viven en su día a día discriminación como una forma de violencia cotidiana. Entre las acciones de discriminación y estigmatización por razón del VIH-Sida, se encuentran: maltrato físico y verbal; pérdida del hogar y del empleo; rechazo de familiares y amigos; episodios de violaciones de los derechos humanos básicos, así como de las libertades fundamentales (como en el caso de privados[as] de libertad); falta de acceso a servicios indispensables (salud, educación, créditos, seguros, otros); falta de confidencialidad o limitación de la misma en los servicios de salud, ya sea dentro o fuera del establecimiento de salud. Las personas con VIH están dentro de las poblaciones más discriminadas de México (ENADIS, 2017).

4. ¿Dónde ocurre la violencia?

Violencia doméstica o intrafamiliar

La violencia intrafamiliar es “un acto de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir física, verbal, psicoemocional o sexualmente a cualquier integrante de la familia, dentro o fuera del domicilio familiar, por quien tenga o haya tenido algún parentesco por afinidad, civil, matrimonio, concubinato o a partir de una relación de hecho y que tenga por efecto causar un daño” (CNDH, 2016).

La violencia va en escalada, y en las familias, se da en escalera, como se explica en el vídeo del siguiente link:

Video, La escalera de la violencia. <https://www.youtube.com/watch?v=zilU2V_2C2A>.

Violencia en los espacios públicos (calles y comunidades)

En México, la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, define esta violencia como “los actos individuales o colectivos que transgreden derechos fundamentales de las mujeres y propician su denigración, discriminación, marginación y exclusión del ámbito público”. Son ejemplos de esta violencia:

- Tocamientos: “piropos”, insinuaciones sexuales, frases sobre tu cuerpo que te incomodan o humillan (acoso y hostigamiento sexual).
- Burlas, imágenes o comportamientos agresivos, ofensivos o intimidatorios.
- Negación de libre tránsito y acceso en bares, tiendas, deportivos, clubs y otros espacios públicos.
- Restricción de participación en festividades, actividades o toma de decisiones comunitarias (Procuraduría General de la República, 2017).

Por otra parte, la violencia en áreas públicas puede incluir también delitos callejeros, asaltos, balaceras, violencia relacionada con pandillas, violencia vial o incluso homicidios.

La percepción de inseguridad de la población de 18 años y más en las entidades federativas, se ubicó en 74.3 por ciento (Inegi, 2017).

No obstante, estas otras situaciones de violencia están atravesadas por muchos otros factores y problemáticas sociales, las cuales también requieren ser atendidas.

Violencia en la escuela

Del Tronco señala que es “toda acción, situación o relación que suceda dentro de los límites físicos del establecimiento o en el marco de una relación social gestada en la escuela, que atente contra la integridad física, moral, psicológica o social de algún miembro de la comunidad escolar, contra las reglas y normas de la escuela, de la ley, o aquellas que el mismo grupo ha consentido”, y cuyo impacto cause “dolor o lesiones físicas o psíquicas a las personas que actúan en el ámbito escolar, o [...] dañar los objetos que se encuentran en dicho ámbito”, afectando la buena convivencia en los centros escolares” (Del Tronco y Madrigal, 2012).

Por su parte, el informe sobre Violencia Escolar en América Latina y el Caribe, de Plan UNICEF señala diferentes tipos de violencia que ocurren en y entorno a las escuelas (Fundación Nacional para el Desarrollo, 2017):



Fuente: Adaptado de Plan-UNICEF, 2011.

¿Cuáles son las causas y consecuencias del *bullying*?

El aprendizaje de los comportamientos abusivos, que pueden detonar o replicar el *bullying* o acoso escolar, considerado como actos que se realizan entre pares, repetidamente y con la intención de causar daño (García Montañez, 2015), con frecuencia se originan en la familia, a partir de:

- El aprendizaje previo del manejo de las emociones dentro del entorno familiar.
- El grado de permisividad ante las conductas violentas.
- Los métodos de afirmación de la autoridad.
- Las formas violentas de disciplina parental.

El acoso escolar impacta a todas aquellas personas que están inmersas en él, generándoles diversas consecuencias:

- La persona que lo recibe: sentimientos de desprotección, humillación, fobias sociales, aislamiento, autolesiones, ansiedad, depresión y SUICIDIO.
- La persona que lo ejerce: normalización de conductas abusivas, conductas delictivas como violencia en la pareja y familia.
- Las personas espectadoras: aprendizaje de comportamientos inadecuados ante situaciones injustas (no hacer nada), reforzamiento de posturas individualistas, DESENSIBILIZACIÓN ante la violencia.

Las violencias no se viven de manera aislada, como podemos ver en el Cortometraje:

Video: El sándwich de Mariana <<https://www.youtube.com/watch?v=f-8s7ev3dRM>>.

Violencia en el trabajo (acoso u hostigamiento laboral)

El *mobbing*, o acoso laboral, se define, de acuerdo a la Organización Internacional del Trabajo (OIT), como: “la acción verbal o psicológica de índole sistemática, repetida o persistente por la que, en el lugar de trabajo o en conexión con el trabajo, una persona o un grupo de personas hiere a una víctima, la humilla, ofende o amedrenta” (CNDH, 2017).

La Ley Federal del Trabajo en México refiere que el hostigamiento cuando se ejerce de forma vertical, descendente dentro del espacio de trabajo y se expresa a través de conductas verbales, físicas o ambas.

Para la OMS (2016), la violencia en el trabajo incluye no sólo el maltrato físico, sino también psíquico, y afirma que “muchas y muchos trabajadores son sometidos al maltrato, acoso sexual, amenazas, e intimidación y otras formas de violencia psíquica” en muchas partes del mundo. Lo que disminuye la calidad de vida y la productividad de quienes la viven.

Según datos del Workplace Bullying Institute:

- Con frecuencia las víctimas del acoso laboral o *mobbing* suelen ser mujeres, de entre 32 y 55 años, aunque también pueden ser objetivo de esta clase de violencia las y los empleados parte de un grupo minoritario, o de una etnia diferente a la mayoritaria.
- Una encuesta realizada en 2017 (en qué país) muestra que el 70 por ciento de los autores de este tipo de conductas abusivas son hombres, mientras que el 66 por ciento de todas las víctimas de acoso laboral o *mobbing* son mujeres.
- El 61 por ciento de los acosadores son jefes, el 33 por ciento de los perpetradores son compañeros con el mismo rango laboral que sus víctimas.
- Los perpetradores masculinos prefieren atacar a las mujeres (65 por ciento), pero muchos atacan a otros hombres (35 por ciento); por el contrario, el 33 por ciento de las mujeres acosadoras se dirigen a otras mujeres.
- Los perpetradores masculinos prefieren atacar a las mujeres (65 por ciento), pero muchos atacan a otros hombres (35 por ciento); por el contrario, el 33 por ciento de las mujeres acosadoras se dirigen a otras mujeres.
- La ansiedad es el síntoma psicológico más común del acoso laboral, reportado en un 80 por ciento de los casos. Los ataques de pánico afectan al 52 por ciento.
- La mitad (49 por ciento) de las víctimas informaron haber sido diagnosticadas, diagnosticados con depresión clínica. La pérdida de concentración, los cambios de humor, la tristeza y el insomnio generalizados fueron más comunes (entre el 77 por ciento y el 50 por ciento de los casos).

- Existen otras enfermedades que pueden ser exacerbadas por esta clase de estrés: migrañas (48 por ciento), trastorno del intestino irritable (37 por ciento), síndrome de fatiga crónica (33 por ciento) y disfunción sexual (27 por ciento).
- Para detener el acoso laboral, el 65 por ciento de las víctimas pierden su trabajo
(Universia México, 2019).

Manifestaciones de violencia en el trabajo:

- Designar los trabajos peores o más degradantes, trabajos innecesarios, monótonos o repetitivos, sin valor o utilidad alguna pudiendo ser tareas por debajo de sus cualificaciones, habilidades o competencias habituales
- Exceso de trabajo (presión injustificada o establecer plazos imposibles de cumplir) o traslado a un puesto de trabajo aislado y no asignar ningún tipo de trabajo.
- Críticas constantes a la vida privada o íntima de la víctima.
- Amenazas de violencia o maltrato físico, gritar o insultar.
- Restringir las posibilidades de comunicación por parte del jefe o jefa, o de las, los compañeros.

Como has visto, el tema de la violencia es muy amplio y complejo, ya que se puede dar de diferentes maneras, en diferentes lugares y con diferentes personas. Puede ser que suframos violencia, pero también podemos ejercerla hacia otras personas. Se entrelaza en una cadena sin fin. Empezar a reflexionar sobre lo que nos acontece, sin duda nos hará más conscientes para no reproducir actos de violencia, pero también a no permitir violencia de ningún tipo.

Ahora que sabes más del tema, ¿Consideras que alguna vez has ejercido algún tipo de violencia? ¿Alguna vez has vivido una situación de violencia? ¿Sabes a dónde acudir para pedir ayuda? ¿Consideras que eres una persona en la que las y los adolescentes con los que trabajas pueden confiar para pedir ayuda?

Por favor, anota tus reflexiones en el recuadro.

Consentimiento, privacidad e integridad física: ¡Una, dos, tres por mí!

¿Por qué es importante este tema?

Para entender que la violencia ha existido desde tiempos muy remotos como un instrumento de poder, que se repite con los años, y que contribuye a las relaciones desequilibradas entre las personas.

Es uno de los aspectos que influyen en la reproducción de la violencia, tiene que ver con la falta de aprendizajes y desarrollo de habilidades, como establecer límites claros de manera asertiva ante situaciones o acciones que nos incomodan o no deseamos; por ejemplo, como cuando a las niñas y a los niños se les obliga a saludar de beso a las personas adultas, aún si la niña o el niño no lo desean.

El poner límites claros y asertivos va de la mano con aprender a consentir las cosas o situaciones que queremos que nos sucedan, que nos agradan y deseamos. La manera en la que manejemos este binomio límites-consentimiento repercutirá en nuestra calidad de vida.

Cómo replicador o replicadora de este módulo, ¿para qué te que puede servir este material?

Para favorecer en el trabajo con adolescentes el conocimiento y la reflexión para crear las condiciones que nos permitan una sociedad más justa y equitativa, es un principio de bienestar; aprender a respetar y a la vez proteger los límites personales que son esenciales para llegar a ello.

Saber que cada persona tiene derecho a establecer los límites físicos, emocionales, sexuales y materiales con los que se siente cómoda, que son congruentes con sus principios y valores ayudará a reconocer cuando alguien quiere sobrepasar alguno y actuar en consecuencia.

Poner límites personales es proceso que se fortalece con el tiempo, ya que se entrelazan los afectos, pero ejercitarlo a través del respeto mutuo nos permitirá establecer relaciones sanas, libres de abuso y violencia.

Aquí entra el consentimiento, porque es reconocer lo que te gusta ni deseas de lo que no te gusta o deseas. Es aprender a decir NO y también a respetar el de otras personas. Consentir y pedir consentimiento implica que todas y todos somos claros

con respecto a nuestros deseos y necesidades, y a la vez respetar los deseos y las necesidades del otro.

Consentimiento, privacidad e integridad física: ¡una, dos, tres por mí!

Cuando hablamos del consentimiento es importante ser consciente de los factores que pueden afectar la capacidad de reconocer o dar el consentimiento; por ejemplo, entre las y los adolescentes será importante ayudarles a analizar si en la situación donde se requiere consentimiento, las personas involucradas están bajo el influjo de alcohol u otras sustancias que alteran el juicio e impiden tener la capacidad de tomar decisiones libres y conscientes.

En ese mismo sentido, es importante que las y los adolescentes pueden desarrollar un criterio propio para aprender a evitar situaciones que afecten su integridad, en especial las que pueden afectar su posibilidad de dar o no su consentimiento sobre cualquier acto sexual. Por lo tanto, es muy importante que aprendan a establecer límites, así como a respetar los de las y los demás, así como a tener una idea muy clara de lo que es e implica el consentimiento, incluso en relaciones de pareja.

¿De qué hablamos cuando hablamos de privacidad?

En la Cartilla de los Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes, incluye el Derecho no. 5, que dice: Derecho a que se respete nuestra privacidad e intimidad y a que se resguarde confidencialmente nuestra información personal (CNDH, 2016).

Explica que tenemos derecho a que se respete nuestra privacidad e intimidad, y a que se resguarde confidencialmente nuestra información personal en todos los ámbitos de nuestra vida, incluso el sexual, sin importar la edad, con énfasis en adolescentes. El cuerpo, la sexualidad, los espacios, las pertenencias y la forma de relacionarnos con las demás personas son parte de nuestra identidad y privacidad, que debe respetarse por igual en los espacios escolares, familiares, sociales, digitales, laborales y los servicios de salud, entre otros (CNDH, 2016). El Estado tiene la obligación de resguardar la información personal de forma confidencial, por lo que, en el ámbito escolar, de salud, digital y laboral debe estar protegida y cualquier persona que tenga acceso a ella y está obligada a no difundirla sin nuestra autorización (CNDH, 2016)

Límites

La mayoría de las personas crecimos sin la formación para establecer límites personales; por ejemplo, cuando alguien “se propasa” al acercarse demasiado, lo que muchas veces hacemos es separarnos un poco, y ante el acoso verbal hacemos que no escuchamos y nos alejamos de la situación incómoda. En ambos casos, sin expresar la molestia o incomodidad, y sin pedir lo que se quiere, como puede ser respeto o una cierta distancia física.

Pero, ¿qué son los límites personales? Son las actitudes que incorporamos en nuestra vida que nos hacen únicos, únicas, y que nos dan una sensación clara de individualidad. Nos permiten estar en relación con los demás, pero también nos ayudan a preservar la integridad personal.

Los límites pueden ser físicos, emocionales, mentales, sexuales, conductuales y espirituales y se determinan de acuerdo a la relación que se tiene entre personas y dentro del contexto de nuestros valores personales y creencias. Como, por ejemplo, los límites que existen entre parejas son diferentes a los que hay con amistades.

Estos límites se aprenden a establecer desde la infancia, a veces se transgreden aún sin la intención de hacerlo; por ejemplo, cuando papá o mamá obligan a la menor o el menor que se ponga una prenda de vestir que la niña o el niño no quiere usar, o cuando le exigen que abrace a una persona adulta cuando no quiere hacerlo. Esto enseña a reprimir los propios deseos, a favor de los de otras personas.

Afortunadamente, cuando crecemos, podemos aprender a escucharnos, lo que favorece el conocernos y reconocer nuestros gustos y límites, lo cual ayuda a identificar lo que queremos y lo que no deseamos en nuestras vidas, lo cual nos da la oportunidad de establecer nuevas formas de relacionarnos con las personas, al establecer acuerdos adecuados que nos hagan sentir y estar bien.

Límites físicos

Se refieren al espacio personal y contacto físico. Si bien existen diferentes tipos de acercamientos físicos que nos hacen sentir bien, existen otros que nos hacen sentir incómodas o incómodos.

Un contacto físico inapropiado o inadecuado tiene la intención de perjudicar o atemorizar a alguien y violentar su seguridad; por ejemplo, tocar sin que la persona lo quiera, empujar, pegar, dar puñetazos, dar puntapiés, escupir y cometer abuso sexual.

Límites emocionales

Los límites emocionales suelen ser confusos y hay que aprender a distinguirlos y establecerlos. Van de la mano de los límites físicos. Cuando vives una situación de alto nivel de estrés o ansiedad, derivada de las relaciones que establecemos con los demás, generalmente es señal de que no se ponen los límites emocionales que paren lo que te hace sentir ansiedad.

Recuerda que tienes derecho a:

- Decir no ante lo que no quieres.
- Decir hasta aquí o alto sea cual sea la situación
- Tu intimidad y nadie tiene por qué invadirla.
- Tu espacio personal es algo en lo que sólo tú puedes decidir.
- Recibir respeto por parte de todas las personas, amistades, pareja, familiares, una profesora o profesor, entrenadoras, entrenadores.

Algunas consideraciones, para adolescentes, en el cuidado de los límites físicos

- Tu espacio privado es algo tuyo, que no le pertenece a nadie más. Cuidarlo es tu responsabilidad.

- Si alguna vez estás en una búsqueda de trabajo y surge una oportunidad de modelaje o trabajos “fabulosos” en empresas comerciales, asegúrate que sean empresas serias; siempre que tengas una reunión para conocer a quien te va a entrevistar para el empleo, ve en compañía de personas adultas de tu confianza, puede ser tu papá, mamá, tía, tío.
- Ten cuidado con la pornografía, ya que brinda una idea distorsionada de la sexualidad, donde no se establecen límites claros y se favorece la violencia, y que con frecuencia es usada por las y los abusadores como medio para engañar a niñas, niños y adolescentes.
- Muchas veces se pueden sentir confusión con frases como “lo hago por tu bien”, tener en mente que esto es algo que se usa para chantajear.
- Si tus amigas o amigos te revelan que han vivido algún tipo de agresión, que ha violentado sus límites físicos y/o sexuales, busquen ayuda con una persona adulta de su confianza que les pueda orientar y ayudar

¿Cómo empezar a poner límites?

Es un proceso que aprendemos, sobre todo si no nos enseñaron hacerlo desde chicas, chicos; hay que empezar a detectar y estar alerta ante las situaciones que nos causan incomodidad. Explicar a las y los adolescentes que poner límites con las personas por las que sentimos afecto no es malo, no significa que las dejas de querer. Explicar que por la forma en la que hemos aprendido a relacionarnos, a veces podemos sentir “culpa” al establecer límites con las personas que queremos, pero es normal porque no estabas acostumbrada o acostumbrado a hacerlo. Por otro lado, si la otra persona te quiere, va a respetar tus límites; tal vez no le encante la idea, tal vez prefiera otra cosa, pero te respetara, porque en ninguna relación basada en el amor y en el respeto existe la obligación de hacer algo que no se desea y cada persona de la relación, va a querer lo mejor para la otra o el otro.

Cuando puedes establecer límites claramente y eres respetada o respetado en tus decisiones, sentirás un bienestar, dejarás de sentir tensión o desagrado interior al dejar de estar en una situación que te incomodaba.

Aprender a ser asertiva o asertivo es necesario para expresar tus deseos de una manera franca, abierta, directa y adecuada, al lograr decir lo que quieres, sin ofender o atentar contra la dignidad de las o los demás.

Cuando hablamos de grupos de conocidos, familiares, amigas, amigos o compañeras y compañeros, el límite puede ser difícil de establecer, pero es importante que sepas que sea quién sea nadie puede obligarte hacer nada que con tu cuerpo que no decidas o des consentimiento. Al dar consentimiento, damos permiso para que ocurra algo. Estar de acuerdo nunca es una autorización indefinida; es decir:

- Es específica. Aceptar un beso es solo eso, de ninguna manera significa que debes aceptar tener relaciones sexuales.
- Es reversible. Se puede cambiar de parecer en cualquier momento.

Todas las actividades sexuales requieren consentimiento. La sexualidad saludable está libre de violencia y coerción (acción mediante la cual se ejerce presión para condicionar su comportamiento). Existen algunas consideraciones que tenemos que analizar sobre el consentimiento:

- El consentimiento es más que la ausencia de un no, implica además de un sí un intercambio verbal, en el que se establecen los límites y deseos. Es una toma de decisiones mutua y de respeto.
- Las drogas y el alcohol afectan la toma de decisiones; una persona intoxicada no puede dar su consentimiento de forma libre, clara y consciente.
- El haber tenido interacciones sexuales en ocasiones previas con una persona, no es un sí para otras más; es decir, no estás obligado u obligada a hacerlo siempre.
- Si una persona mayor de edad realiza un acto sexual con una o un menor de edad es un delito y de ninguna manera se puede considerar como "consentimiento", sin importar que lo diga como excusa la o el adulto.
- El silencio nunca significa sí. Algunas personas, ante situaciones no deseadas, se paralizan, se asustan y tienen dificultad para expresar sus ideas o de pedir que la situación se detenga; por tanto, debes de asegurarte siempre que hay un consentimiento claro por parte de la persona con la que quieres tener relaciones sexuales, porque tener relaciones sexuales sin consentimiento es una violación sexual y es un delito.

Video: El consentimiento, tan simple como el té.

<https://www.youtube.com/watch?v=BuuyajcjFC4&t=1s>.

Video: Abuso sexual. Audiovisual para talleres de protección con adolescentes

<https://www.youtube.com/watch?v=sPpW-tKVfjs>.

Video: El consentimiento debe ser claro, no hay excusa para que exista la violencia sexual. ONU Mujeres México <https://fb.watch/2aq2HCsl8M/>.

Atención sexual no deseada

El acoso sexual es una de las formas más comunes de violencia de género que existen, al ser un claro reflejo de las relaciones sociales de poder entre mujeres y hombres. Para combatir esta situación, la primera condición es que los casos de acoso sean percibidos como tal. Las percepciones sobre el acoso sexual dependen de factores como el género, el tipo de acoso (acoso de género vs. atención sexual no deseada vs. coerción sexual), la respuesta de la víctima ante el acoso, el contexto y la ideología del perceptor/a, entre otros (Herrera, Herrera y Expósito, 2018).

Atención sexual no deseada: expresiones de tipo romántico o sexual que no son bienvenidas, no son correspondidas y son ofensivas para la mujer que las recibe... Algunos ejemplos serían tocamientos no deseados, abrazos, caricias y solicitudes persistentes de citas por parte de un compañero de trabajo a pesar de la negativa de la mujer (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2018).

Las y los adolescentes pueden estar expuestas o expuestos a diferentes situaciones de atención sexual no deseada; por ejemplo:

- Un tocamiento en alguna parte de su cuerpo sin ser deseado o consentido.
- Frotamientos de los órganos sexuales de la o el agresor, en alguna parte de su cuerpo, en espacios públicos como en los camiones.
- Silbidos, palabras altisonantes con insinuaciones sexuales, “piropos” o palabras “cariñosas”.
- “Atenciones” e invitaciones insistentes, que ignoran la voluntad de la persona a la que se aborda.

Este tipo de atención sexual no deseada puede provenir de personas cercanas y desconocidas, de personas del mismo rango de edad o de personas mayores, incluso figuras de autoridad, como maestras, maestros, entrenadoras, entrenadores, por mencionar algunos ejemplos.

Las estructuras de poder desiguales dictan que el deseo de un hombre es más importante que el de una mujer (no falta más que voltear a ver la forma en que se retrata el sexo heterosexual en las películas –pornográficas o no–), y es en gran medida la razón por la que las mujeres han sido históricamente acosadas, abusadas y agredidas, porque los hombres quisieron satisfacer sus deseos. Al consentimiento del hombre y de la mujer nunca se le ha dado el mismo valor; la mujer *elige* en un espacio de dependencia hacia una autoridad (Fraisie, 2012)

El entendimiento sobre el sexo, por lo tanto, es tan disparate entre hombres y mujeres que incluso hacen uso de escalas diferentes. Para las mujeres, por ejemplo, hablar de mal sexo implica sufrimiento físico, mientras que para los hombres sólo hace referencia a no disfrutarlo *tanto* (Loofbourow, 2018).

Tendremos que considerar también el hecho que históricamente las mujeres, las niñas y las adolescentes han sido discriminadas constantemente sólo por el hecho de pertenecer al género femenino. La Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) observa que “la violencia sexual contra ellas es una forma de discriminación que les impide gravemente el goce de derechos y libertades...” y “ha entendido que esta forma de violencia puede afectar por completo el proyecto de vida de una niña o una adolescente; por ejemplo, cuando se convierten en madres como consecuencia de una violación; al ser excluidas por la estigmatización y discriminación que sufren en los centros educativos al encontrarse embarazadas; y cuando por presiones familiares son forzadas a contraer matrimonio con su agresor”.

“La CIDH también ha tenido conocimiento que un número elevado de niñas víctimas de violencia sexual son separadas de sus familias, institucionalizadas o bien abandonan los estudios debido a la falta de apoyo... lo anterior se observa a causa de una serie de factores como: el estigma social asociado con la violencia sexual; por desconocimiento de lo que constituye un acto de violencia sexual y de los derechos y/o de los mecanismos para buscar justicia; por temores o engaños; por la falta de confianza en la respuesta del Estado debido al alto nivel de impunidad en este tipo de casos; debido a presiones de los familiares para que no denuncie; o por ser usualmente el agresor un familiar o una persona cercana o con una relación de superioridad con la víctima” (CIDH, 2019)

A continuación, te dejamos el enlace del documento Violencia y discriminación contra mujeres, niñas y adolescentes: Buenas prácticas y desafíos en América Latina y en el Caribe, creado por la CIDH, que puedes consultar para ampliar información. <<http://www.oas.org/es/cidh/informes/pdfs/ViolenciaMujeresNNA.pdf>>.

Pocas veces las mujeres y las adolescentes denuncian actos de abuso sexual por la falta de credibilidad hacia las mismas, lo cual es comprensible en un sistema en donde se cree que la resistencia de una mujer es un reto para un hombre, y que él lo puede conseguir al persistir, sin dejar claro en dónde se encuentran los límites del respeto hacia la autonomía de la otra persona (Friedman, 2018), ni lo que implica verdaderamente el consentimiento.

La figura del consentimiento afirmativo propone, en ese sentido, crear conciencia en todas las personas sobre la responsabilidad que tenemos de asegurarnos que nuestra pareja quiera lo que pasa entre nosotros. El consentimiento afirmativo es una decisión voluntaria y consciente entre todos los participantes en una actividad sexual; puede darse a través de palabras o acciones, siempre y cuando el permiso sobre la actividad sexual sea claro.

Hay que recordar siempre que las personas somos únicas y valiosas, sin importar tono de piel, orientación o preferencia sexual, capacidades; por ende, cada ser humano es digno de amor, respeto, inclusión e igualdad. Debemos poner en marcha todos aquellos mecanismos que nos permitan gozar plenamente de estos derechos inalienables; es decir, que nos corresponden sólo por el hecho de ser humano.

Reconocer que:

- Todas las personas tenemos el derecho de decidir quiénes pueden tocar nuestro cuerpo, dónde y de qué manera.
- Es muy importante saber que tienes el derecho de reconocer y expresar tus necesidades y deseos.
- Tienes el derecho a decir NO, y que tu negativa sea respetada. También tienes la obligación respetar el NO de las otras personas.
- Comprender que desafortunadamente en cualquier momento y etapa de vida, pero particularmente en la niñez y la adolescencia, se está particularmente expuesta y expuesto a recibir distintas formas de violencia

sexual y esto puede generar miedo, duda, confusión, ansiedad, etcétera. Tenemos el derecho a recibir ayuda de las y los adultos, de las instituciones y diferentes espacios seguros de apoyo para tu salud física y emocional, así como apoyo legal si lo requieres.

- Empoderarte sobre tu cuerpo y tus decisiones son factores protectores clave para visibilizar, prevenir y atender el abuso; es decir, tomar consciencia de tus derechos, hacerlos tuyos, desarrollar tus habilidades para el autocuidado, entre ellas establecer los límites para que ti son importantes y saber pedir ayuda. De manera paralela, empoderarte incrementa tu poder de decisión, lo cual favorece tu sentido de responsabilidad en el cuidado de tu cuerpo, tus decisiones y tus acciones te permiten ver con claridad cuando existe un abuso y poder prevenirlo o pedir apoyo para evitarlo.
- Es importante ser consciente de los factores que pueden afectar la capacidad de reconocer o dar el consentimiento (edad, condición de salud física y mental, discapacidad, usos de sustancias como el alcohol, drogas o medicamentos que alteren tu consciente toma de decisiones).
- Si ocurre alguna transgresión a tu integridad y se violentan tus derechos, es importante buscar apoyo para recibir orientación sobre los pasos a seguir, para tu bienestar y el acceso a la justicia, que por derecho te corresponde.

Video: Guía Pedagógica Amor Propio – Derechos Sexuales y reproductivos para adolescentes y jóvenes 2 <https://www.youtube.com/watch?v=V_hBwqyCxBw>.

Ante todas las formas de violencia y riesgos que existen tanto en los espacios públicos como en los privados, así como en los virtuales, es crucial generar estrategias de prevención y acción que permitan a las personas vivir, como es su derecho, libres de violencia. Es importante contemplar el fomento de la seguridad personal como un elemento fundamental para lograr la prevención y la erradicación de la violencia.

El ejercicio del consentimiento, el respeto a la privacidad y el cuidado de la integridad física, a través de establecer límites son aspectos fundamentalmente vinculados con la seguridad de las personas.

¿Qué límites tienes claros en relación con tu integridad física y emocional? ¿Qué límites te cuesta trabajo establecer? ¿Respetas los límites de las personas con las que te relaciones? Ahora que sabes más del tema, ¿crees que alguna vez has transgredido los límites de otras personas? ¿Qué acciones te gustaría realizar para mejorar? Por favor, anota tus reflexiones en el recuadro.

Uso seguro de tecnologías de información y comunicación (TIC). Contigo sí, contigo no, me cuido y me protejo

¿Por qué es importante este tema?

Hoy en día los medios de comunicación y las redes sociales se han convertido en uno de los principales agentes de socialización. Han mostrado una gran influencia en la transmisión y normalización de la violencia. Su influencia es preocupante, debido a la agresividad que muestran sus contenidos y a la repercusión que, mediante los modelos de comportamiento ofrecen, los cuales impactan en gran medida en el desarrollo de la personalidad de los consumidores y, en consecuencia, en sus actuaciones en el ámbito social y escolar.

El Informe mundial sobre la violencia y la salud (2003) estima que “los nuevos medios —entre ellos los videojuegos e Internet— han multiplicado las oportunidades de que los jóvenes estén expuestos a la violencia [...] El predominio de las pruebas hasta la fecha indica que la exposición a la violencia mostrada en la televisión aumenta las probabilidades de comportamientos agresivos inmediatos y produce a más largo plazo un efecto desconocido en la violencia grave”.

Los medios de comunicación reproducen esquemas de desigualdad entre hombres y mujeres, además de reproducir estereotipos de vida y de belleza en donde pareciera que nuestro valor como persona radica ahí; sin mencionar la reproducción y validación de roles entre hombres y mujeres desiguales y violentos.

El ciberespacio se ha vuelto un ámbito propicio y muy accesible para la difusión de mensajes que vulneran y ponen en riesgo a las mujeres, la niñez y la juventud. Entre los riesgos en que nos encontramos están el robo de identidad, peticiones de amistad dudosas, vulnerabilidad a nuestra privacidad, entre otros.

Existen algunas prácticas que nos ponen en riesgo a las y los adolescentes, como lo es el *sexting*, el *grooming*, el *ciberbullying*, así como la sextorsión. Además de los retos virales, que a veces pensamos que son inofensivos, por ser simple juegos entre amigas/os, pueden llegar a producir lesiones graves o incluso la muerte.

Cómo replicador o replicadora de este módulo, ¿para qué te puede servir este material?

Visibilizar estas situaciones, que permean la cotidianidad de las y los adolescentes, que ponen en riesgo su seguridad, será de vital importancia para establecer acciones de protección y seguridad entre todas y todos. De igual forma, conocer los esfuerzos que realizan diversas organizaciones gubernamentales y no gubernamentales para ayudarnos a vivir una vida libre de violencia y acoso, y que además nos brindan apoyo para cuando pasemos por una situación como las mencionadas.

Violencia a través de los medios de comunicación y el ciberespacio

Hoy en día los medios de comunicación y las redes sociales se han convertido en uno de los principales agentes de socialización. Han mostrado una gran influencia negativa en la transmisión y normalización de la violencia. Su influencia es preocupante, debido a la agresividad que muestran sus contenidos y a la repercusión que mediante los modelos de comportamiento ofrecen, los cuales impactan en gran medida en el desarrollo de la personalidad de las y los consumidores, y en consecuencia en sus actuaciones en el ámbito social y escolar.

De acuerdo con la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (2018), se estipula:

- Vigilar que los medios de comunicación no fomenten la violencia contra las mujeres y que favorezcan la erradicación de todos los tipos de violencia, para fortalecer el respeto a los derechos humanos y la dignidad de las mujeres.
- Vigilar que los medios de comunicación no promuevan imágenes estereotipadas de mujeres y hombres, y eliminen patrones de conducta generadores de violencia.
- Vigilar y promover directrices para que los medios de comunicación favorezcan la erradicación de todos los tipos de violencia y se fortalezca la dignidad y el respeto hacia las mujeres.

Lo anterior surge a partir de la visibilización y perpetuación de distintas formas de violencia, desde los medios masivos de comunicación; a través de los medios de comunicación también se difunden imágenes, normas y valores que incitan a la violencia en los niños, las niñas, adolescentes y jóvenes. En el Informe mundial sobre la violencia y la salud (2003) se estima que “los nuevos medios —entre ellos los videojuegos e Internet— han multiplicado las oportunidades de que los jóvenes estén expuestos a la violencia [...] El predominio de las pruebas hasta la fecha indica que la exposición a la violencia mostrada en la televisión aumenta las probabilidades de comportamientos agresivos inmediatos y produce a más largo plazo un efecto desconocido en la violencia grave”.

El ciberespacio se ha vuelto un ámbito propicio y muy accesible para la difusión de mensajes que vulneran y ponen en riesgo a las mujeres, la niñez y la juventud.

Video: Campaña Prevención de la violencia en espacios públicos Ver.2

<https://www.youtube.com/watch?v=bRYlUR8GjAk>.

Los riesgos en el ciberespacio son:

- **Problemas de privacidad:** las redes sociales, al ser de fácil acceso, permiten que muchos tipos de personas naveguen por ellas, y puede ser un peligro cuando compartimos información como mensajes del lugar en donde estamos, fotografías con uniforme o de lugares que se frecuentan, porque dan pistas sobre lo que hacemos y dónde estamos.
- **Peticiones de desconocidos:** en las redes sociales es muy común ver a jóvenes hacer videos cortos (tik tok, Instagram, Facebook) para ser vistos y obtener vistas y seguidores. Puede ser un riesgo al aceptar personas mal intencionadas que podrían hacerles daño.
- **Challenge o retos:** es común que en las redes sociales se lancen retos a realizar. Algunos de ellos pueden poner en riesgo la salud y la vida. Hay que ayudar a las y los adolescentes a aprender a estar atentos para protegerse de situaciones que podrían hacerles daño.
- **Suplantación o robo de identidad:** en ocasiones se roban la identidad para hacer cuentas paralelas y compartir mensajes o imágenes que no corresponden a lo que somos. Esto puede traer consecuencias negativas.
- El *sexting* consiste en la difusión de contenidos (principalmente fotografías o videos) de tipo sexual, producidos por el propio remitente, al utilizar el teléfono móvil u otro dispositivo tecnológico.
Es fundamental que las y los adolescentes tengan presente que el *sexting* es una práctica que parte desde el derecho que tienen todas las personas a elegir autónomamente sobre su cuerpo (qué comparten, cómo y con quién/es). Sin embargo, el uso inadecuado de los materiales generados para esta práctica es lo que comúnmente incurre en riesgos y violencia.
Es igualmente importante fomentar una cultura de respeto, para evitar la revictimicemos a quienes llevan a cabo esta práctica y alguien violenta su privacidad al compartir sus imágenes sin su consentimiento. Reeduquemos para que quienes quieran llevarla a cabo este tipo de prácticas, lo hagan de manera segura y sana, así como comprender que las personas involucradas de manera voluntaria adquieren un compromiso de confidencialidad y respeto mutuo.
- El *grooming* son aquellas prácticas *online* que realizan ciertos adultos, adultas, para ganarse la confianza de un/a menor fingiendo empatía, cariño, etcétera, con fines de satisfacción sexual (como mínimo, y casi

- siempre, obtener imágenes de la o el menor desnudo/a o realizando actos sexuales). Está muy relacionado con la pederastia y la pornografía infantil en internet y la trata de personas, con fines de explotación sexual.
- El *ciberbullying* o ciberacoso entre iguales que supone el hostigamiento de una o un menor hacia otra, otro menor, en forma de insultos, vejaciones, amenazas, chantaje, etcétera, al utilizar un canal tecnológico.
 - La sextorsión es el chantaje en el que alguien (menor o mayor de edad) utiliza fotografías o videos de contenido sexual para obtener algo de la víctima, amenazando con su publicación.

Una de las iniciativas de ley que recientemente ha trascendido en México, y nos brinda protección contra violencia digital, es la Ley Olimpia, en donde se reconoce la violencia digital como un tipo de delito. Actualmente, son 16 entidades de la república mexicana en las cuales está vigente. Conocer esta y otras iniciativas nos ayudará a tener más herramientas no sólo para protegernos, sino también para saber que hay situaciones que no debemos permitir y podemos actuar en consecuencia.

La Ley Olimpia consiste en una serie de reformas realizadas a los códigos penales, así como a la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, mediante las cuales se reconoce la violencia digital como un tipo de delito.

Uso seguro de las tecnologías de la información y la comunicación

El internet y los dispositivos inteligentes, como celulares y tabletas, se han convertido en medios masivos de interacción entre las personas, pero especialmente para los niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

A través de diferentes programas y dispositivos tecnológicos, jóvenes y adolescentes se generan diversos vínculos con otras personas, conocidas y desconocidas, al fomentar relaciones sociales, comunicación, muchas veces se comparten todo tipo de información personal y hasta han creado contenidos propios, al utilizar cámaras digitales, aplicaciones, videocámaras, etcétera. No obstante, esta interacción virtual no excluye la interacción física y presencial.

Desafortunadamente se tiende a pensar que existe disociación entre los espacios virtuales de socialización y la vida cotidiana, por lo que no se contempla con conciencia que una agresión realizada en el espacio virtual, por lo general resuena y tiene un impacto en la vida real de quien la recibe. Por otro lado, el internet y los dispositivos tecnológicos se han convertido en un espacio seguro y privilegiado de acción para las redes de delincuentes que, a través de este medio contactan niños, niñas y adolescentes, y establecen vínculos de confianza con ellos, obtienen imágenes, videos e incluso provocan encuentros reales cuya finalidad es el abuso sexual o la explotación sexual comercial.

Las características propias del internet, como el anonimato, el fácil y libre acceso, hacen que sea complicado comprobar la existencia de estas redes delictivas. Por

otro lado, también existen los riesgos que están asociados a conductas llevadas a cabo por niños, niñas y adolescentes, como el *ciberbullying* o acoso entre pares. Finalmente, la exposición a contenidos dañinos, ilegales, traumáticos o inadecuados para la edad del niño, niña o adolescente es otra forma de violencia a la que pueden exponerse cuando utilizan las tic (tecnologías de información y comunicación). Esta exposición consiste en tener acceso –intencionado o no– a contenidos de naturaleza sexual explícita, violenta u ofensiva para los que no están preparados de acuerdo a su edad y momento de su desarrollo (Asociación Chicos.net, 2010).

Las personas adultas, ¿qué pueden hacer para proteger de estos riesgos a niños, niñas y adolescentes?

Factores protectores	Conductas protectoras
<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer el rol protector del adulto, a pesar de que no sea un experto en tecnología. • Crear redes de contención en la familia y escuela para generar un mayor conocimiento sobre los factores de riesgo para promover conductas protectoras. • Informar sobre los posibles riesgos y construir de forma conjunta estrategias para prevenirlos y evitarlos. • Establecer reglas consensuadas para el uso de las tecnologías desde el ámbito familiar y escolar: navegación en internet, uso de redes sociales, juegos multiusuario, cuidados a tomar en el ciber, etcétera. • Desarrollo de tecnologías para procurar la seguridad de las personas menores de edad mientras navegan por la red. Creación de filtros de seguridad y límites de edad para el acceso a determinados contenidos. • Utilizar los sistemas de protección y control de contenidos adecuados, pero sin dejar de lado el diálogo y comunicación sobre estos temas con chicas y chicos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar precauciones a la hora de contemplar datos personales en la red, al limitarlos al mínimo o poner información que no es real. No brindar datos personales a personas desconocidas con las que se interactúa mediante las tecnologías. • A la hora de realizar compras u operaciones que tengan algún coste solicitar el permiso previo de padres o tutores. • Evaluar la publicación de fotos propias o de otras personas en páginas web y evitar el envío de las mismas a desconocidos. • Tomar decisiones sobre a qué materiales y contenidos acceder y cuáles rechazar. • No abrir archivos enviados por desconocidos. • Configurar los ajustes de privacidad de las cuentas personales; por ejemplo, en las redes sociales, blogs, etcétera.

Factores protectores	Conductas protectoras
<ul style="list-style-type: none"> · Promover el debate y trabajar la conformación de criterios para que niños, niñas y adolescentes puedan analizar de forma crítica la variedad de mensajes y contenidos a los que tienen acceso a través de medios de comunicación masiva a través de publicidad, programas televisivos, contenidos de la red, etcétera. · Promover la responsabilidad de los distintos sectores empresarios tecnológicos y de comunicaciones, para que pongan en marcha procedimientos que protejan a los usuarios de sus servicios, especialmente a los niños. · Promover legislación acorde a los nuevos fenómenos de violencia vehiculizada por TIC. 	<ul style="list-style-type: none"> · Rechazar invitaciones para acudir a una cita por parte de un extraño a través de chat, correo electrónico o mensaje de texto. Si no, acudir con un adulto o asegurarse de permanecer en lugar público. · No involucrarse en acciones de escrache u hostigamiento contra otra persona siendo consciente del daño que estas actitudes pueden producir. No ser cómplice de este tipo de situaciones y evaluar el límite de las bromas pesadas. · No participar en la distribución de imágenes comprometidas propias o de otras personas. · Tomar precauciones a la hora de entablar conversaciones o recibir invitaciones de desconocidos en el ciber, y nunca salir del establecimiento con una persona a la que ha conocido ahí. Y asegurarse de cerrar bien tus cuentas personales al marcharte. · Hablar con un adulto de confianza ante una situación desagradable o que genere temor.

(Asociación Chicos.net.2010)

¿Cómo prevenir los riesgos en la práctica del sexting?

Si decides practicar *sexting*:

- Nunca tomes ni compartas fotos sexualmente explícitas donde aparezca tu rostro o marcas características de tu cuerpo. Puedes optar por taparlas con algún emoji, texto, ropa, etcétera. Lo importante es conservar el anonimato, por si esos materiales llegaran a salir del control de quien los generó.
- Elimina las evidencias para evitar que sean usadas o tomadas sin tu permiso.

- Verifica que el lugar donde las tomes no tenga nada que las relacione contigo, como fotografías, logos de escuelas, lugares que se identifiquen fácilmente, etcétera.
- Puedes usar aplicaciones temporales de menor riesgo, como “telegram” y eliminar los datos de rastreo de las fotografías.
- Procura sólo compartirlas con personas de confianza o con quien no te sientas vulnerable (recuerda no hay situaciones o personas completamente seguras).
- Establece tus límites claros y define si se pueden o no compartir las imágenes.

Si tú recibiste fotos o videos explícitos de tu pareja o alguien más:

- Recuerda que quien compartió contigo estos materiales confiaron en ti y considera que serás responsable de su uso.
- Nunca lo compartas. Respeta el derecho a la privacidad de esa persona.
- Después de disfrutarlos elimina los contenidos. Evita que lleguen a otras manos sin el consentimiento de la persona involucrada, recuerda que pueden suceder cosas externas a ti y otras personas podrían hacer mal uso de los materiales.
- No olvides que compartir estos contenidos sin autorización puede dañar a otras personas y es un delito.
- Cuidado con imágenes de personas menores de edad, puede considerarse pornografía infantil, lo que también es un delito.

¿Qué más podemos hacer?

Investigar información de fuentes confiables, con recursos sobre cómo protegerte en el ciberespacio.

Cualquier tipo de delito debe denunciarse vía jurídica, ya que las redes sociales carecen de efectividad legal.

El escarce es una forma de denuncia para presuntos actos de acoso o violencia, el peligro que existe es que pueden ser falsos y en caso de no serlo puede alertar al acosador para su defensa.

Compartir información con amistades, pareja, familiares, sobre las prácticas que nos permiten proteger y salvaguardar la seguridad personal.

Conoce esfuerzos exitosos por cambiar las situaciones de violencia:

Campaña contra el acoso. <<https://mexico.unwomen.org/es/noticias-y-eventos/articulos/2019/11/dejemos-de-hacerlo>>.

Instituto para el Desarrollo de Masculinidades Anti hegemónicas <<https://demachosahombres.com/>>.

Abordar el tema de la pornografía con los/as hijos/as. <<https://bcnsedesnuda.wordpress.com/2017/02/03/erika-lust-lanza-the-porn-conversation-el-manual-para-explicarle-a-tus-hijos-que-es-el-porno/>>.

Como podemos observar, los medios de comunicación han reproducido estereotipos de mujer y hombre, al vendernos formas de ser y actuar en donde la violencia se reproduce no sólo a través de programas de explícitamente violentos, sino también en programas de competencias, de “bromas” sexistas, de series, de telenovelas, por mencionar algunos.

El internet y los dispositivos tecnológicos se han convertido en un espacio seguro y privilegiado de acción para las redes de delincuentes, que, a través de este medio, contactan niños, niñas y adolescentes, y establecen vínculos de confianza con ellos, obtienen imágenes, videos e incluso provocan encuentros reales, cuya finalidad es el abuso sexual o la explotación sexual comercial.

Por todo lo expuesto, es fundamental fomentar en las y los adolescentes en autocuidado, para que puedan reconocer la responsabilidad personal, que implica preservar su seguridad e integridad.

Reflexión final: ¿cómo tomar los aprendizajes de este módulo, para generar tus propias iniciativas de cambio, para construir una sociedad libre de violencia? Escribe tus reflexiones en el recuadro:

Referencias

- Asociación Chicos.net. (2010). *PROGRAMA: Por un uso seguro y responsable de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)*. Buenos Aires, Argentina.
- Cartilla de derechos sexuales de adolescentes y jóvenes. (2016). Comité Promotor Cartilla Derechos Sexuales. Disponible en <<https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/VIH/Divulgacion/cartillas/car-jovenes-2017.pdf>>.
- Centro Nacional de Recursos contra la violencia Sexual (2015). *Es hora de hablar de la sexualidad Saludable y el consentimiento*. Disponible en <https://www.nsvrc.org/sites/default/files/201503/saam_2015_es_hora_de_hablar_de_la_sexualidad_saludable_y_del_consentimiento.pdf>.
- Comisión Interamericana de Derechos Humanos (2015). *Violencia contra Personas Lesbianas, Gay, Bisexuales, Trans e Intersex en América*.
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos (2014). *Ley para la Prevención y Atención Integral del VIH/Sida*. México: CNDH.
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos (2018). *Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia*. México: CNDH.
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos (2016). *¿Qué es la violencia familiar y cómo contrarrestarla?* México: CNDH.
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos (2017). *Acoso laboral: "Mobbing"*. México: CNDH.
- Del Tronco, J. y Madrigal, A. (2012). *Violencia escolar en México: una exploración de sus dimensiones y consecuencias*. México.
- Fundación Nacional Para el Desarrollo (2017). *CURSO DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN LÍNEA*. Disponible en <<https://img.lpderecho.pe/wp-content/uploads/2020/09/Tipolog%C3%ADa-de-la-violencia.pdf>>.
- García Montañez y Ascencio Martínez (2015). "Bullying y violencia escolar, diferencias, similitudes, actores y consecuencias", en *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, núm. 2, pp. 9-38. Disponible en <<https://es.scribd.com/document/318317974/Revista-Intercontinental-de-Psicologia-y-Educacion-Vol-17-num-2#page=10>>.
- Herrera, M.C., Herrera A., y Expósito F. (2018). "To confront versus not to confront: women's perception of sexual harassment", en *The European Journal of psychology Applied to Legal Context*, núm. 10, pp. 1-7.
- Igualador, Silvia (2016). "Poner límites", en *Argensola*. Disponible en <<https://psicologiaypsicoterapia.com/poner-limites-2/>>.
- Inegi (2017). *ENVIPE*. Aguascalientes: Inegi.
- Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (2002). *Informe mundial sobre la violencia y la salud: Resumen*. Washington, D.C.: OMS. Disponible en <https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/summary_es.pdf>.
- Mosqueda, Sofía (2017). "Sobre el consentimiento y la distribución desigual del placer", en *Nexos*, núm. 4, Disponible en <<https://economia.nexos.com.mx/?p=1101>>.

- National Academies of Sciences, Engineering and Medicine (2018). "Sexual harassment of women: climate, culture, and consequences in academic sciences, engineering, and medicine", en *National Academies Press*. Disponible en <<https://gdtmujersomamfyc.wordpress.com/tag/atencion-sexual-no-deseada/#:~:text=Atenci%C3%B3n%20sexual%20no%20deseada%3A%20expresiones,el%20cumplimiento%20de%20las%20mismas>>.
- Organización Mundial de la Salud (2011). *Violencia contra la mujer: violencia de pareja y violencia sexual contra la mujer. Nota descriptiva N°. 239*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud (2013). *Comprender y abordar la violencia contra las mujeres. Violencia sexual*. Washington, D.C.: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud (2016). *Informe sobre la situación mundial de la prevención de la violencia 2014*. Washington, D.C.: Organización Mundial de la Salud.
- Pantallas Amigas (2015). *Internet. Grooming*.
- Pan American Health Organization y Pan American Health Organization (2003). *Informe Mundial sobre la violencia y la salud*. Panamericana. Disponible en <<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/725/9275315884.pdf>>.
- Procuraduría General de la República (2017). *Violencia contra las mujeres en el ámbito comunitario*. Ciudad de México, México.
- Rodríguez, C. (2018). *Resoluciones por parte de la ONU sobre la violencia en línea hacia las mujeres y niñas*. Disponible en <<https://www.derechosdigitales.org/12662/resoluciones-por-parte-de-la-onu-sobre-la-violencia-en-linea-hacia-las-mujeres-y-ninas/>>.
- UNICEF México. (2019). *Panorama estadístico de la violencia contra niñas, niños y adolescentes en México*. Ciudad de México: UNICEF.
- Universia México (2019). *Acoso laboral o mobbing: el impacto en cifras*. México: Universia México.
- Material Complementario:
- Aldeas Infantiles Uruguay (2019). *Abuso sexual. Audiovisual para talleres de protección con adolescentes* [Video]. Disponible en <<https://www.youtube.com/watch?v=sPpW-tKVfjs>>.
- Basta_MX (2014). *El Sándwich de Mariana* [Video]. Disponible en <<https://www.youtube.com/watch?v=f-8s7ev3dRM>>.
- COMISIÓN INTERAMERICANA DE DERECHOS HUMANOS. (2019). *Guía Pedagógica Amor Propio – Derechos Sexuales y reproductivos para adolescentes y jóvenes (N.o 233/19). Violencia y discriminación contra mujeres, niñas y adolescentes: Buenas prácticas y desafíos en América Latina y en el Caribe*. Disponible en <<https://www.youtube.com/watch?v=bRYIUR8GjAk>>.
- Conavim_MX. (2017). *Campaña Prevención de la Violencia en los espacios públicos Ver. 2* [Video]. Disponible en <<https://www.youtube.com/watch?v=bRYIUR8GjAk>>.
- El Muro (2011). *LA ESCALERA DE LA VIOLENCIA* [Video]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=zilU2V_2C2A>.
- Explicamos (2016). *#EXPLICAMOS™ EL CONSENTIMIENTO (Blue Seat Studios) #videoexplicativo* [Video]. Disponible en <<https://www.youtube.com/watch?v=BuuyaajcFC4&t=1s>>.
- Instituto para el Desarrollo de Masculinidades Anti Hegemónicas (2017). *demachosahombres*. Instituto DMHA / #demachosaHOMBRES. Disponible en <<https://demachosahombres.com/>>.

- Lugares GayCba (2015). *El amor no tiene etiquetas* [Vídeo]. Disponible en <<https://www.youtube.com/watch?v=1pQSdQturKQ>>.
- Olaya, M. S. (2017). *Erika Lust lanza 'The Porn Conversation', el manual para explicarle a tus hijos qué es el porno*. Disponible en <<https://bcnsedesnuda.wordpress.com/2017/02/03/erika-lust-lanza-the-porn-conversation-el-manual-para-explicarle-a-tus-hijos-que-es-el-porno/>>.
- ONU Mujeres México (2019). *Dejemos de Hacerlo Campaña para prevenir el acoso sexual en espacios públicos*. ONU Mujeres | México. Disponible en <<https://mexico.unwomen.org/es/noticias-y-eventos/articulos/2019/11/dejemos-de-hacerlo>>.
- ONU Mujeres México (2020). *Facebook - Meld je aan of registreer je* [Vídeo]. Disponible en <<https://www.facebook.com/unsupportedbrowser?v=753871611861132>>.
- Politécnico Grancolombiano (2012). *Guía Pedagógica Amor Propio - Derechos Sexuales y Reproductivos para Adolescentes y Jóvenes - 2* [Vídeo]. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=V_hBwqyCxBw>.
- Tamara Adrian (2013). *The Riddle Free and Equal subtítulos* [Vídeo]. Disponible en <<https://www.youtube.com/watch?v=LV858T6Bx6M>>.
- UNICEF Chile. (2019, 15 enero). *10 principios para el buen trato de niños y niñas en situación de discapacidad*. [Vídeo]. Disponible en <<https://www.youtube.com/watch?v=C3Yky9mfT7c>>.

Cualquier contenido de los cursos de esta plataforma puede ser reproducido sin permiso de los autores o editores, siempre y cuando se dé crédito a la publicación, se distribuya gratuitamente y no se altere o edite el texto al punto que se distorsionen las ideas o contenidos de la misma.

La reproducción parcial o total del contenido está expresamente permitida para fines educativos que beneficien a la población en general para la preservación de su salud sexual y su bienestar.

La divulgación en medios impresos, electrónicos y entre dispositivos, es de ayuda para compartir la información que crees más relevante para la salud de tus seres queridos, familiares, amigas, amigos y parejas sexuales; sobre todo en lo concerniente a temas difíciles de hablar. No dejes pasar el tiempo.

La opinión de los autores compilados no refleja forzosamente la visión del Fondo de Población de las Naciones Unidas, RB o Fundación México Vivo A.C.

Estos materiales son un ejercicio de pluralidad, diversidad, honestidad literaria y colaboración por una causa de vida para México. Compártelos.

