



Exploro mi sexualidad con PARESS
Adolescentes de 12 a 15 años

Más allá del género, somos
humanos



¡Qué gusto que nos leas! Te damos la más cordial bienvenida a este módulo, en el que te podrás cuestionar acerca de ti misma/o. ¿Quién soy para el mundo? ¿Cómo me identifico? ¿Qué pasa si me siento diferente? ¿Una definición basta para definirnos? ¿Cómo me construyen? ¿Me puedo reconstruir? ¿Qué impacto tengo en mi entorno? ¿Hay alternativas a lo establecido?

En este texto abordaremos uno de los componentes de la sexualidad humana: el género, en el que se explicarán las diferencias entre sexo biológico y género, así como de qué se trata la identidad de género y la expresión de género. También analizaremos de dónde han surgido estos conceptos y la manera en cómo influyen e impactan en nuestra vida cotidiana.

Te mostraremos el panorama actual acerca de las normas sociales y culturales, así como el impacto en la vida de las personas, y también las alternativas que existen para promover un futuro diferente, para que cuentes con las herramientas para tener un criterio propio que te permita decidir quién y cómo quieres ser de aquí en adelante contigo y con tu entorno.

Índice

1. GÉNERO, ¿masculino o femenino? p. 5

2. ¡Tratémonos como iguales! p. 12

3. La violencia que no se ve también es violencia p. 17

Más allá del género, somos humanos

Te damos la más cordial bienvenida a este módulo, en el que te podrás cuestionar acerca de ti misma/o. ¿Quién soy para el mundo? ¿Cómo me identifico? ¿Qué pasa si me siento diferente? ¿Una definición basta para definirnos? ¿Cómo me construyen? ¿Me puedo reconstruir? ¿Qué impacto tengo en mi entorno? ¿Hay alternativas a lo establecido?

En este texto abordaremos la concepción de lo que es el género, en el que se explicarán las diferencias entre sexo biológico y género, así como de qué se trata la identidad de género y la expresión de género, al cuestionar sus orígenes y su impacto.

Veremos la importancia de luchar por la igualdad de género, para romper con los estereotipos, prejuicios y violencia de género, al reconocer los diferentes tipos de violencia y la manera en la que se presenta en los diversos contextos.

Te mostraremos el panorama actual acerca de las normas sociales y culturales, así como el impacto en la vida de las personas, y también las alternativas que existen para promover un futuro diferente, para que cuentes con las herramientas para tener un criterio propio que te permita decidir quién y cómo quieres ser de aquí en adelante contigo y con tu entorno.

GÉNERO, ¿masculino o femenino?

¿Alguna vez has tenido que decidir entre marcar la casilla femenina o masculina? Por ejemplo, en tus documentos escolares o en una solicitud de empleo, ¿qué casilla marcarías? ¿Por qué? Regularmente nos hacen esa pregunta al referirse si somos hombres o mujeres, pero...

¿Será lo mismo sexo que género?

¡No, no lo es! Vamos a aclarar cada uno. El sexo son las características biológicas (genéticas, hormonales, anatómicas y fisiológicas), a partir de las cuales las personas son clasificadas como machos o hembras de la especie humana al nacer, a quienes se nombra como hombres o mujeres, respectivamente (Conapred, 2016: 31); por lo que si tienes pene, testículos y tu cromosoma es XY tu sexo biológico es hombre/macho; si tienes vulva, ovarios y tu cromosoma es XX, tu sexo es mujer/hembra.

¿Hay algo más que hombres o mujeres?

¡Sí lo hay! Hay personas que su anatomía sexual y reproductiva no cuadran con esta división y se les llama intersexuales. La intersexualidad son todas aquellas situaciones en las que la anatomía o fisiología sexual de una persona no se ajusta completamente a los estándares definidos para los dos sexos, que culturalmente han sido asignados como masculinos y femeninos (Conapred, 2016: 24). Algunos y algunas tienen una combinación de ambos tipos de genitales o parte de uno o del otro; también existen personas que tienen cromosomas XXY, XXX, XYY, XXXY, XO, entre otros (CENSIA, s.f: 3). A lo mejor, no lo habías escuchado, pero en realidad somos una gran diversidad de individuos.

Y entonces, ¿qué es el género?

El género son los conceptos sociales de las funciones, los comportamientos, las actividades y los atributos que cada sociedad considera apropiados para hombres y mujeres (OMS, 2020). Cada lugar del mundo define qué es lo que le correspondería a cada sexo, no en todos lados se espera lo mismo de un hombre y de una mujer; por ejemplo, en Escocia el que un hombre use falda (*kilt*) es parte de su tradición y un símbolo de orgullo de su clan, lo cual todavía en Latinoamérica no se acostumbra y podría ser motivo de discriminación. También hay que tomar en cuenta que estas expectativas han cambiado a lo largo del tiempo; hace cien años era

impensable que las mujeres pudieran votar, al no ser consideradas aptas para decidir. Por lo cual, podemos decir que estos conceptos son construidos socialmente, no son estáticos, dependen del momento histórico, del lugar en el que nos encontremos y, lo más importante, es que se pueden modificar para beneficio de toda la comunidad.

¿Podría suceder que no me sienta a gusto con el sexo que decidieron cuando nací? Sí sucede; por ejemplo, cuando una persona biológicamente haya nacido hembra, pero que no se identifique como mujer, al sentir que no encaja con su cuerpo o con lo que se espera de ella como mujer, a eso se le llama identidad de género, que es la vivencia interna e individual del género, tal como cada persona la siente, que puede corresponder o no con el sexo asignado al nacer. Se desarrolla, por lo general, entre los 18 meses y los tres años de edad (Conapred, 2016: 23).

Hay personas cuya identidad de género no concuerda con el sexo que les asignaron al nacer (y generalmente nos dan sólo por qué órganos sexuales tenemos). Pero ¡joj!, independientemente de cómo sean tus genitales, si te sientes hombre entonces tu identidad de género es masculina y si te sientes mujer tu identidad de género es femenina.

Bajo este esquema, la mayoría de los hombres tienen pene, pero algunas personas que han nacido con vulva tienen una identidad de género masculina; a estas personas se les conoce como hombres trans. Lo mismo pasa con algunas personas que, al nacer con pene, tienen una identidad de género femenina y se les conoce como mujeres trans. La palabra trans es un término paraguas, utilizado para describir diferentes variantes de transgresión/transición/reafirmación de la identidad o expresiones de género (que incluyen persona transexuales, transgénero, travestis, *drags*, *queers*, género fluido, entre otras), cuyo denominador común es que el sexo asignado al nacer no concuerda con la identidad o expresiones de género de la persona (Conapred, 2016: 32).

¿Entonces dónde queda lo masculino y lo femenino?

Como parte de nuestra identidad de género, se encuentra la expresión de género, que es la forma en que manifestamos nuestro género mediante el comportamiento y la apariencia. La expresión de género puede ser masculina, femenina, andrógina o cualquier combinación (UNFE, s.f.). Socialmente se espera que esta expresión concuerde con el sexo biológico y con la identidad de género; sin embargo, es una concepción muy limitante, ya que actualmente hay muchas combinaciones posibles; por ejemplo, una persona que biológicamente es macho, pero se identifica como mujer y su expresión de género es andrógina, o una persona que biológicamente es hembra y se identifica como mujer, pero su expresión de género es masculina, y así infinidad de opciones.

Para que no quede ninguna duda, el término andrógino es tomado del griego, y resulta de la combinación de las raíces *andro* (masculino) y *gyn* (femenino) (Luna, 2003). Son personas que han desafiado la división entre lo masculino y lo femenino, y combinan características que suelen ser de cada categoría.

Todas estas divisiones entre macho y hembra, hombre y mujer, masculino y femenino, parten de un esquema binario, en el cual sólo existen dos realidades, que regularmente se espera que coincidan; es decir, que una persona que nace biológicamente como hembra se identifique como mujer y sea femenina, así como una persona que nace biológicamente macho se identifique como hombre y sea masculino; es cierto que a veces coincide, ya que cuando la expectativa social del género de la persona se alinea con el sexo asignado al nacer se les nombra personas cisgénero (Conapred, 2016: 15), pero no siempre sucede.

Ahora que aclaramos estos términos, me gustaría que te preguntaras ¿cómo te sientes con tu sexo biológico? ¿Coincide con tu identidad de género? ¿Te gusta expresarte de manera femenina, masculina o andrógina? Lo que queremos que sepas, es que no importa qué genitales tengas, si te identificas como hombre o como mujer, ni si te gusta expresarte de manera femenina, masculina o andrógina; lo más importante es que, como sea, tienes los mismos derechos y se vale ser diferente a pesar de las expectativas sociales; para lograr que todos seamos libres necesitamos respetar al otro, con su individualidad, sea cual sea, porque al igual que tú, todas las personas tenemos el derecho a ser diferentes. Por lo cual, es importante cuestionarnos, ¿por qué dentro de tanta diversidad sólo se consideran estas dos opciones? Porque se cree que los comportamientos que desarrollan las personas son naturales; es decir, que están determinados biológicamente y que, al ser naturales (se supone), no pueden cambiar (Delgado, 2017: 24). Bajo esta consideración, se piensa que como hombres y mujeres anatómicamente nacemos diferentes, entonces repercute en lo que nos debería de gustar, en nuestras habilidades, en si somos capaces de realizar ciertas actividades, en la manera de pensar, en cómo expresamos nuestras emociones, en nuestras prioridades, etcétera. En realidad, no hay investigaciones de gran alcance, y con seguimiento a largo plazo, que demuestren que exista un peso biológico, por el cual nuestros comportamientos deberían de ser diferentes.

Al conjunto de normas y prescripciones que dictan las sociedades y culturas, sobre cómo deben ser los comportamientos de mujeres y hombres, se les llama roles de género (Dirección General del Servicio Exterior y de Recursos Humanos, 2014: 22) y se dividen en masculino y femenino.

Es cierto que mujeres y hombres se diferencian por algunas características biológicas, referidas a la reproducción-engendrar, concebir, parir, amamantar, etcétera. Estas funciones no son intercambiables, ya que son determinadas anatómicamente y fisiológicamente para cada sexo; pero existen otras características biológicas que son iguales para ambos: respiratorias, digestivas, cerebrales, neuronales, etcétera; por ello, tenemos las mismas posibilidades de conocer, aprender, sentir y pensar (Delgado, 2017: 25).

Y entonces, ¿de dónde surge la idea de que así tiene que ser?

Hay una teoría que se llama “Socialización diferencial”, que nos explica que todas las personas, desde que nacemos, tenemos un proceso de iniciación a la vida social y cultural, a partir de la influencia de nuestro medio social, como la familia, la escuela, los amigos, los medios de comunicación, el uso del lenguaje y la religión, entre otros; así adquirimos identidades diferenciadas de género, que conllevan estilos de pensamiento, actitudes y normas estereotipadas de conducta asignadas a cada género (Ferrer y Bosch, 2013: 106).

Esto lo puedes observar en tu propia historia. Desde tus primeros recuerdos seguramente notabas este tipo de diferencias, ya que la familia es el primer vehículo transmisor de las pautas culturales a través de las generaciones (Moreno, Mendoza y Mendoza, 2014: 3). Sin embargo, esta separación entre masculino y femenino tradicionalmente tiene más fuerza cuando hay congruencia en los mensajes que recibimos (Ferrer y Bosch, 2013: 107) de los diferentes lugares; por ejemplo, si desde que es pequeño a un niño en su casa le dicen que no puede llorar porque es varón y en la escuela se lo repiten, e incluso en la iglesia a la que asiste también se lo reiteran, seguramente pensará y sentirá que los hombres no deben de llorar, aunque no entienda por qué, ni exista una explicación científica para que le hayan dicho eso y probablemente, cuando crezca, se lo dirá a sus hijos.

¿Hay algún problema con esta división binaria?

Sí, genera muchos problemas, porque este proceso de división de roles de género limita el actuar de las personas, ya que al no cumplir con la expectativa social se genera rechazo, exclusión, violencia y discriminación. Muchas de las veces no podemos ser quienes queremos ser, por miedo a no ser aceptados por nuestra familia, amigos/as, pareja, a los regañones en casa, a las llamadas de atención en la escuela o al ir contra de lo que dice nuestra religión y algo malo nos pase.

¿A ti cómo te fue en tu infancia? ¿Te limitaron la expresión de emociones? ¿Podías jugar con cualquier juguete? ¿Alguna vez te regañaron por hacer algo que no estaba considerado apto por ser niño o niña? La mayoría de las personas vivimos alguna situación de este tipo en la infancia y suelen ser experiencias frustrantes, que nos limitan y hacen creer que hacemos algo malo sin justificación alguna.

Por ello, te invito a cuestionarte, ¿hoy eres quien quieres ser? Si no existiera división entre cosas de mujeres y cosas de hombres, ¿qué te gustaría hacer? ¿Te gustaría que todos y todas podamos ser libres y cada quién pueda elegir cómo le gusta ser? ¿En algún momento has criticado o hecho sentir mal a alguna persona por no cumplir con estos roles?

La desigualdad de las mujeres y de la diversidad sexogenérica

Además, esta división binaria trae otro problema, que radica en que la condición de género de las mujeres es de desigualdad, con respecto al género masculino. Históricamente, las diferentes culturas y sociedades han asignado menor valor a

las características de lo femenino, de tal manera que se les denomina “inferiores”, por la cual inevitablemente se ha llegado a la construcción de la dicotomía de dominante y subordinado entre hombres y mujeres (Delgado, 2017: 31).

Esta situación afecta todos los ámbitos, uno los cuales es en las relaciones románticas, ya que hay mitos culturales de la sociedad y arquetipos del amor diferentes en las chicas y en los chicos, al promover relaciones amorosas asimétricas que degeneran en maltrato (Woolf, 2008), al sentir que uno tiene poder sobre el otro. Se presta para tratar de controlar y manipular a la otra persona; y si las chicas aprenden que son menos que ellos y que sin pareja no valen, permiten que las controlen con tal de no perderlo, a pesar de que haya abuso o violencia.

Muchos hombres sienten que no pueden aceptar que están enamorados, porque el amor pareciera ser sólo para mujeres, como un símbolo de debilidad, con frases como “¡ya te amarraron!” o “¡eres un mandilón!”, por lo que sienten la necesidad de aparentar que no aman y que sus emociones están bajo control, con tal de no ser criticado; incluso, cuando hay una ruptura, llegan a ocultar su dolor, porque, en teoría, no debería de ser tan importante y el medio se encarga de reafirmarlo con frases como “ni valía la pena”, “hay muchos peces en el mar”, “para qué te conformas con una, si puedes tener muchas”; culturalmente su éxito depende de otros factores, como lo profesional, lo económico o lo social, no sólo tener pareja (Ferrer y Bosch, 2013).

En cambio, en las mujeres se espera un amor sin medida, con entrega total y servicio a la pareja, con frases como “si no lo atiendes, cómo esperas que se quede”, “a los hombres se les enamora por la boca”, que además se realizan sin reciprocidad, sin esperar nada a cambio e incluso se renuncia a las propias necesidades o deseos, hasta considerarlas completas sólo cuando “pertenecen” a alguien, al aceptar situaciones dolorosas e incluso violentas, con tal de tener el final feliz con frases como “al final todo vale la pena”, “el amor duele”, “te cela porque te quiere”, e incluso creer que su plenitud sólo se alcanza a través de la maternidad. En lo que respecta su aspecto físico, al ser valoradas y aceptadas sólo si cumplen con los estereotipos de belleza, con frases como “si estás gorda no se fijaran en ti”, “tienes que darte una manita de gato”, “a nadie le gustan las mujeres con vello” (Ferrer y Bosch, 2013).

Lo anterior lo reafirman las encuestas. Uno de los datos que arrojó la última, realizada en 2016, muestra que aún muchas mujeres no tienen total autonomía para realizar actividades sociales o económicas; entre el 24 % y 44.9% de las entrevistadas en edad adulta, piden permiso a su pareja o a algún familiar para hacer gastos cotidianos, visitar familiares o amistades, salir a solas de día o de noche (Inmujeres, 2020), e incluso para usar anticonceptivos o decidir por quién votar.

¿Qué genera vivir a través de estas expectativas sociales?

Al creer que esa es la única forma correcta de ser y actuar, se forman prejuicios, que son una forma de juzgar lo distinto a nosotros sin conocerlo, al considerar lo diferente como malo, erróneo, inaceptable o inadecuado (CNDH, 2018: 8). Esto es el resultado de la incomprensión, el temor, el rechazo y la falta de respeto a las diferencias, lo cual genera intolerancia e imposibilita la convivencia armónica.

Hay muchos tipos de prejuicios; algunos ejemplos de los más comunes sobre las mujeres son el decir que no saben manejar, que si trabajan son malas madres, que son débiles, que sólo sirven para tener hijos, que son emocionales, etcétera. En el caso de los hombres, por ejemplo, que sólo sirven para traer dinero y reparar la casa; si no pueden proteger a su familia no sirven; que no son emocionales; que no sirven para cuidar hijos; que no saben cocinar, etcétera. Otro tipo de prejuicios, relacionados con la identidad de género (en las personas trans); es decir, que están enfermos, que no saben lo que quieren, que no tuvieron una buena figura materna o paterna, que los traumaron, que todos son trabajadores sexuales, etcétera. Finalmente, están los que son por motivos de orientación sexual (específicamente, hacia homosexuales, bisexuales o asexuales) y son al decir que lo que hacen es antinatural, que son promiscuos, que quieren destruir familias, que transmiten infecciones sexuales, que están confundidos, que si tienen hijos los van a confundir, etcétera. Lo que tienen en común estos prejuicios, es que ninguno tiene sustento en la realidad, son ideas que a veces escuchamos y repetimos, pero que no concuerdan con lo que los estudios científicos y de comportamiento dicen al respecto.

Los ejemplos anteriores son sólo algunos de los muchos que existe en nuestra sociedad, sin ningún tipo de fundamento, más que la creencia. El peor de los problemas con esta situación es cuando no se respeta la libertad ajena, se ataca e incluso se llega a violencia severa, como la homofobia y transfobia, que es el rechazo, la discriminación, la invisibilización y otras formas de violencia basadas en prejuicios, estereotipos y estigmas hacia la homosexualidad, hacia personas con orientación homosexual o que son percibidas como tal, o hacia personas con identidades, expresiones y experiencias trans o percibidas así. Puede derivar en otras formas de violencia, como la privación de la vida y el delito de homicidio tipificado, como crímenes de odio por homofobia, transicidio o transfemicidio (Conadre, 2016: 22, 34). Un ejemplo de ello es que al menos 76 personas LGBT+ son asesinadas al año en México (Letra S. Salud. Sexualidad. SID, 2018: 21).

De igual manera, hay que enfatizar los tan sonados feminicidios diarios en el país, el cual es la muerte violenta de las mujeres por razones de género; es decir, sólo por el hecho de ser mujer (Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres, 2016). Tristemente, diario aparecen muertas mujeres a manos de hombres, como resultado de la desigualdad, el ejercicio de la violencia y el poder. El feminicidio no es la muerte de todas las mujeres, sino

que se caracteriza por patrones de violencia recurrente, saña, violencia sexual, entre otras características, que no se observan en otros crímenes.

¿Cómo ves la situación? ¿Consideras que deban morir personas por ser diferentes o porque alguien se siente superior? ¿Alguna vez te han juzgado sin conocerte? ¿Dan por sentado que eres de una manera u otra por tu identidad de género u orientación sexual? ¿Te han violentado por no cumplir con tales exigencias? ¿Has tenido prejuicios hacia cierto grupo de personas al dar por hecho que como son o lo que hacen está mal sin ningún tipo de evidencia? Anota tus respuestas en el recuadro al final del subtema.

Más allá de las opiniones o creencias, discriminar a alguien por ser diferente va en contra de sus derechos y varias leyes nos protegen en caso de que no se respeten, como el Artículo 1 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos: “Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos” (Amnistía Internacional España, 2020); el artículo 1 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en el cual se prohíbe la discriminación (CNDH, 2018: 19), el derecho al libre desarrollo de la personalidad, el derecho a la intimidad, propia imagen, identidad personal y sexual y, en general, los derechos sexuales y reproductivos.

Con todo lo anterior, podrás darte cuenta de que los seres humanos somos sumamente diversos, y tratar de dividirnos y cuadrarnos en esquemas cerrados sólo nos limitan en todos los sentidos, al crear escenarios negativos de discriminación y violencia. Si sólo pudiéramos aceptar al otro como un ser diferente sin juzgar, criticar o herir, ciertamente seríamos más libres y felices. La esperanza radica en que nada es estático y así como nos enseñan que las cosas tienen que ser de un modo, poco a poco cada una/o de nosotras/os, al cuestionar los estereotipos de género y los prejuicios que tenemos, creamos nuestro propio criterio y empezamos a generar un cambio para que seamos verdaderamente libres, al ser como queremos ser, amar a quien deseemos y expresar nuestro género como mejor nos acomode, sin crítica social, rechazo, burlas o violencia.

¡Tratémonos como iguales!

Podemos asegurar que no hay razones ni motivos para considerar que unas personas valen más que otras o que deben de existir divisiones entre los comportamientos de un grupo u otro; sin embargo, en tu entorno ¡aún existen!

Esta situación viola los derechos humanos y se considerada como discriminación, la cual, el quinto párrafo del artículo 1° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, la prohíbe expresamente: “Queda prohibida toda discriminación motivada por origen étnico o nacional, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, las condiciones de salud, la religión, las opiniones, las preferencias sexuales, el estado civil o cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas” (CNDH, 2018: 19).

Que existan leyes que nos protejan es un gran avance, para evitar la discriminación y luchar por la igualdad de género; sin embargo, los estereotipos y los roles de género se encuentran tan interiorizados y se presentan en la cotidianidad, que muchas personas no se dan cuenta de que viven una situación de injusticia y podrían denunciarla, para defender sus derechos y su individualidad.

¿Somos conscientes de todas las desigualdades a nuestro alrededor?

Demos un recorrido. Te invito a revisar tu propia historia, desde tu vivencia como hombre o como mujer, y sobre todo que analices las ideas que observas en ti, en tu familia, con tus amigas/os, en los medios de comunicación y, en general, en tu entorno.

Desde la infancia se nota la desigualdad en la manera de educar; desde el hecho de ponerles aretes a las niñas, “porque así se ven más bonitas”, se les trata con más delicadeza, se les habla más, se ocupa el color rosa, se les apapacha si lloran, sólo les permiten juegos tranquilos al considerar que son frágiles, así como los relacionados con quehaceres de la casa y la maternidad; por lo regular, sólo se les permite ver caricaturas de princesas. En cambio, a los niños, desde bebés se les trata más rudo, casi no se les habla, la interacción es más física, se les regaña si lloran al ser considerado como una debilidad, se les permiten juegos rudos porque se piensa que aguantan más físicamente y los relacionados con arreglar cosas de la casa o de violencia; por lo regular, sólo se les permite ver caricaturas que tengan que ver con superhéroes o coches y no tienen mucha elección en colores, puesto que los colores claros son considerados femeninos. Cualquier intento, de niños o niñas, por salirse de ese patrón, suele ser mal visto e incluso castigado.

En la escuela, se ha notado, que maestros y maestras hacen preguntas que requieren niveles de razonamiento más altos a sus estudiantes hombres que a las mujeres,

bajo el supuesto de que los hombres tienen mayor capacidad y los necesitan más, porque son quienes mantendrán a la familia. Asimismo, es notorio el uso diferencial del patio a la hora del recreo; las niñas, por lo regular, sentadas, platican y comparten; los niños en las canchas en la práctica de algún deporte. Si un niño no quiere participar es molestado por sus compañeros, y si una niña quiere participar es excluida al decirle que son puros hombres y pueden lastimarla (Delgado, 2017).

Aunque esto ha tenido un cambio, aún hay carreras consideradas masculinas o femeninas; por ejemplo, los hombres que se han decidido por estudiar para educadores de preescolar son considerados hasta pedófilos; mientras que las mujeres les ha costado entrar en áreas de matemáticas o ciencias, porque se creía que no eran capaces.

En el terreno afectivo, se otorga a las mujeres la exclusividad de la expresión de sentimientos y emociones como inseguridad, ternura y miedo; mientras que a los hombres corresponden las inversas: seguridad, agresividad y valentía, entre otras, lo cual provoca ideas de que las mujeres se vean a sí como incapaces, dependientes de un hombre que las proteja, mientras que los hombres temen no verse suficientemente fuertes y seguros, al ser considerados “niñas” si no se atreven a enfrentarse al peligro.

También, se considera que el dominio de la mayoría de los saberes, bienes económicos e inmateriales son de los hombres; en algunos lugares del mundo, las mujeres ni siquiera son consideradas para heredar propiedades o negocios. La posición masculina se convierte en el eje y centro de las decisiones, por lo cual en la cotidianidad a muchas no se les permite ni elegir lo que quieren de cenar o a dónde ir en una cita romántica, mucho menos elegir qué coche comprar, porque “ellas no saben”, o qué negocio poner, porque “quienes saben de negocios son los hombres”.

Sigue la creencia de que las principales actividades de las mujeres son el ámbito doméstico, por lo que se piensa que el trabajo fuera de casa es sólo una “ayuda” para los gastos o entretenimiento, sin tomar en cuenta que algunas tienen doble o triple jornada laboral; por el contrario, a los hombres se les ha asignado la obligación de ganar el sustento de la familia, lo que puede resultar agobiante, aunque también les da oportunidad de desenvolverse en el ámbito público y tener acceso a relaciones y recursos para su desarrollo personal y profesional, sin el peso de la doble jornada laboral (Delgado, 2017).

¿En tu casa cómo es la figura materna y paterna?

A las mujeres se les suele asignar el mundo privado, con actividades reproductivas, al representar los intereses de la pareja, las hijas, los hijos y aun de la madre o padre cuando llegan a la tercera edad, lo que conlleva responsabilidades

que truncan el desarrollo personal. En cambio, a los hombres los refieren a la esfera pública, que representa retos y necesidades constantes de desarrollo intelectual, que les impulsan al cambio; su quehacer es visto como productivo (Delgado, 2017: 44). ¿Quién te cuidaba? ¿Quién se hace cargo de tus abuelos o abuelas?

Además, el trabajo en casa de las mujeres tiene un valor mínimo y no es reconocido como un trabajo “real”. Socialmente es invisible y sólo se ve cuando no se hace y son consideradas “obligatorias o inherentes a su ser”; es una labor sin descansos, horarios, ni vacaciones, y deriva en la miseria cultural y social de quien lo realiza (Delgado, 2017: 44). Cuando la mujer sale de casa a realizar un trabajo remunerado, tiene que contratar regularmente a otra para que realice los trabajos complementarios o llegar a casa a cumplirlos. ¿En tu casa quién hace las tareas domésticas?

En el trabajo fuera de casa hay discriminación por ser mujer. Las encuestas confirman esta situación: 10.3% de las mujeres tuvieron menos oportunidades que un hombre para ascender; el 9.2% recibieron menos salario por el mismo trabajo; al 5.8% las limitaron en actividades, porque eran reservadas para los hombres; 5.7% tuvieron menos prestaciones, aun el mismo puesto (Inegi, 2017). Lo peor es que muchas mujeres, por los patrones aprendidos, reproducen estas diferencias, aunque sean las afectadas, ¡fíjate! El 14.3% estuvo de acuerdo en que los hombres deben ganar más salario que las mujeres; el 12.7% no está de acuerdo en que los hombres deben encargarse, al igual que las mujeres, de las tareas de la casa, así como de cuidar a niñas, niños y personas enfermas o ancianas, y el 10.4% considera que los hombres deben tener mejores puestos que las mujeres (Inmujeres, 2020).

¿Estas desigualdades influyen en los comportamientos sexuales?

¡Por supuesto! En las mujeres se espera que conserven su virginidad hasta el matrimonio; si tienen varias parejas sexuales son valoradas negativamente; tienen que cumplir las exigencias masculinas, como darse a respetar, al no expresar su deseo o placer sexual; ser femeninas, tiernas; se espera que tengan sexo por amor; su sexualidad está orientada a la reproducción; sexualidad pasiva (no se espera que tomen la iniciativa para tener relaciones sexuales); “tienen que arreglarse” para gustar, y se les considera menos impulsivas, lo cual limita la expresión de su sexualidad.

De los hombres se piensa que deben de saber, ser expertos; deben cortejar; su sexualidad está orientada al placer y es activa (se espera que tomen la iniciativa); tienen que saber “controlar” a su pareja; ven las relaciones sexuales como una expresión de poder; pueden desear; son cosificados económicamente; si tienen muchas parejas son valorados positivamente; pueden tener sexo sin amor; son instintivos y no se pueden controlar; tienen que ser celosos para proteger; tienen que tener un pene grande y durar mucho en la relación sexual (Pérez, 2019).

Si lo analizamos a profundidad, estas expectativas nos limitan en nuestra capacidad de elegir y expresar nuestra sexualidad como cada quien quiera y nos colocan en

posiciones asimétricas, al dar lugar a relaciones de poder, basadas en la dominación de una persona y la subordinación de otra (Bellon, s.f.). Bajo este esquema, es muy fácil caer en riesgo de coerción, abuso, acoso, maltrato y violencia de género.

El poder es la capacidad de dirigir acciones de otros/as, para dominar, someter, censurar, reprimir, controlar o subordinar los actos, deseos y espacios de quien no lo ejerce (Bellon, s.f.: 10). El uso del poder en las relaciones asimétricas no necesariamente se da en las parejas; en general, toma forma en instituciones, religiones, familia, relaciones de amistad, educación, medio laboral, medios de comunicación; quienes tienen el poder quieren mantener sus privilegios, conservar su estatus y riqueza (Bellon, s.f.). No importa en dónde se presente, siempre alguien sufrirá las consecuencias, al poner en riesgo su bienestar psicológico y, en muchos casos, físico.

Si te das cuenta que alguien necesita ayuda o la llegas a encontrar en una situación de discriminación, de abuso de poder, de desigualdad, de violencia o cualquier otra que viole tus derechos humanos, busca u ofrece ayuda, recuerda que hay leyes que nos protegen y que para hacerlas valer se necesita denunciar y alzar la voz para que no suceda más. Te puedes acercar a la Comisión Nacional de los Derechos Humanos o al Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación.

¿Hay algo que se pueda hacer para romper con este tipo de relaciones asimétricas, basadas en el poder?

¡Sí! Pero necesitamos que cada persona ponga su granito de arena en pro de la igualdad de género, que consiste en la igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades para todas las personas. Es un pilar necesario para lograr un mundo sostenible, pacífico, próspero, saludable y que no deje a nadie desatendido (OMS, 2018); está en el centro de los derechos humanos, al ser un principio fundamental de la Carta de las Naciones Unidas, aprobada por los dirigentes del mundo en 1945: "derechos iguales para hombres y mujeres", así como la protección y el fomento de los derechos humanos de las mujeres como responsabilidad de todos los Estados (Naciones Unidas, Derechos Humanos, s.f.).

La igualdad de género nos permite libertad y justicia en todos los aspectos, para que desde pequeños se respete nuestra individualidad, formas de ser, vestir, pensar, en gustos y actividades. Que nadie se burle de nadie por ser diferente, al aceptar la diversidad como parte inherente a ser humano. Al crecer, que no seamos reducidos a sólo un patrón, a ser o muy débil o muy fuerte, sensible o duro, pasiva o siempre activo, bueno o buena sólo para ciertas actividades, así como la libertad de poder expresar cualquier emoción, dedicarnos a lo que nos apasiona, a ser corresponsables de nuestro uso de la casa y del cuidado de quienes amamos, a que nuestra valía no dependa de cómo me veo o si me atrevo a ponerme en riesgo, a que ninguna persona sienta limitada/o por ser hombre o mujer.

Los Estados deben promover que las personas tengan, a través de la educación, un futuro con autonomía económica, para que exista independencia y garantizar los derechos humanos mediante estrategias y medios de difusión para la eliminación de normas de género (OMS, 2013: 9). Sin embargo, el cambio más significativo está en nuestras manos, al cuestionarnos sobre cada estereotipo, para ser quien quieras ser y permitir la misma libertad a los demás, al promover valores como la igualdad, el respeto y la tolerancia; al dejar de criticar la diferencia y generar un criterio propio, libre de prejuicios y juzgar sin fundamento; al ser justas/os en nuestras responsabilidades, exigir que se respeten los derechos humanos y al dejar de sentirte más que otros o con poder sobre otras personas.

La violencia que no se ve también es violencia

La violencia ha estado presente desde la existencia misma de los seres humanos y se ha justificado como un instinto de supervivencia; sin embargo, la base es el uso de poder sobre alguien más, por creer que somos mejores o merecemos más. Nos han enseñado a competir, a querer ser mejores que cualquier otra/o, a pasar encima de quién sea para cumplir nuestros objetivos, a considerar que si una persona no es tan fuerte o tan inteligente, si tiene alguna discapacidad, diferente color de piel, nivel socioeconómico o, en general, es diferente, es inferior a mí o vale menos. ¿Sabes qué es lo peor? Que bajo este esquema, todos y todas somos inferiores desde la perspectiva de alguien más.

¿De dónde lo hemos aprendido?

Desde lo que se transmite culturalmente, de generación en generación, en la familia, en la escuela, en las instituciones, en los medios de comunicación; en realidad, en todos lados se ha invisibilizado al considerarse “normal” que un padre les pegue a sus hijos para educarlos; que el esposo le grite a su esposa si hace algo mal; que en la infancia se juegue con cuchillos y pistolas; que el novio sienta celos y controle a su pareja para que no se vaya con nadie más; que en los videojuegos sólo se trate de matar; que en las películas lo más excitante sean las guerras o las peleas; por sólo citar algunos ejemplos de los miles que existen.

Culturalmente, como se ve en los subtemas anteriores, los estereotipos y las normas de género crean un desequilibrio de poder entre mujeres y hombres; al final, las más afectadas por la violencia son las mujeres. No sólo por su pareja, por su propia familia, en su trabajo, por amistades y por supuesto por desconocidos; por ello, se creó la definición violencia de género, al cual es considerada como todo acto de violencia basada en el género, que tiene como resultado, posible o real, un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, en la vida pública o privada (Manual Prevención de la Violencia de Género en diversos contextos, 2012).

Aunque es claro que las mujeres y niñas sufren violencia de género de manera desproporcionada, los hombres y los niños también pueden ser blanco, aunque en menor proporción. En ocasiones, se emplea este término para describir la violencia dirigida contra las poblaciones LGBTQI+, al referirse a la violencia relacionada con las normas de masculinidad-feminidad o a las normas de género (ONU Mujeres, s.f.).

¿Cómo andamos en cifras?

¡Muy mal! Es terrible darse cuenta de lo que sucede no sólo a nivel nacional, sino en todo el mundo. ¿Te imaginas cómo te sentirías si tú o una persona querida fuera parte de estas cifras?

- Según la ONU, se estima que el 35% de las mujeres de todo el mundo ha sufrido violencia física o sexual por parte de un compañero sentimental o violencia sexual por parte de otra persona distinta a su compañero sentimental (Amnistía Internacional España, 2020).
- En el mundo, 150 millones de niñas menores de 18 años han sufrido agresión sexual (Amnistía Internacional España, 2020).
- Aproximadamente 15 millones de mujeres adolescentes en el mundo (de entre 15 y 19 años) han sufrido relaciones sexuales forzadas en algún momento de su vida (UNICEF, 2017).
- En los delitos sexuales, por cada delito cometido a un hombre, se cometen 11 a mujeres (ENVIPE, 2019).
- Casi siete de cada 10 mujeres, de 15 años o más, en México, han sufrido al menos un incidente de violencia emocional, económica, física, sexual o discriminación a lo largo de su vida, de las cuales el 41.3% vivió violencia sexual en algún momento de su vida (ENDIREH, 2016).
- En México, 2,240 mujeres fueron asesinadas durante los primeros siete meses del 2020, esto representa un aumento de 3.1%, en comparación con el mismo periodo de 2019 (Infobae, 2020).

¿Sólo los golpes son violentos?

No, no solamente. A veces pensamos que es un tema lejano a nosotras/os, por no agredir o ser agredidos físicamente; sin embargo, hay muchas maneras de violentar que pasan desapercibidas, pero que nos lastiman o lastimamos a las personas a nuestro alrededor.

Para hacer algo al respecto, primero debemos reconocerlas; veamos de qué se trata cada tipo de violencia de género, la mayoría sustentados en la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2020: 3):

Violencia psicológica: cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que 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.

Violencia física: cualquier acto que inflige daño no accidental, al usar la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones, sean internas, externas o ambas.

Violencia patrimonial: 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 sus necesidades y abarca los daños a los bienes comunes o propios de la víctima.

Violencia económica: 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.

Violencia sexual: cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o sexualidad de la víctima, que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto.

Sin embargo, dentro de la violencia sexual existen delitos específicos como el acoso sexual, que abarca el contacto físico no consensuado, comentarios sexuales, solicitud de favores sexuales, miradas sexualmente sugerentes, acecho o exhibición de órganos sexuales; la violación, que es considerada como cualquier penetración vaginal, anal u oral no consentida por parte de otra persona, al utilizar cualquier parte del cuerpo o un objeto; el abuso sexual, que lo comete quien ejecute en una persona, sin su consentimiento, o la obligue a ejecutar para sí o en otra persona, actos sexuales sin el propósito de llegar a la cópula (CNDH, 2015); la violación correctiva, que es perpetrada contra una persona por su orientación sexual o identidad de género (ONU Mujeres, s.f.).

Es importante aclarar que cualquier tipo de violencia sexual, por ningún motivo tendrá que ver con no poder contener deseo sexual; son acciones que se realizan como una manera de tener poder y dominio sobre la persona atacada. La mayoría de las veces este poder se expresa en forma de coerción; es decir, de presión o amenaza de violencia, para forzar una conducta o un cambio de voluntad (AVESA, 2017).

Violencia familiar: es el acto abusivo de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir de manera física, verbal, psicológica, patrimonial, económica y sexual a las mujeres, dentro o fuera del domicilio familiar, cuyo agresor tenga o haya tenido relación de parentesco por consanguinidad o afinidad, de matrimonio, concubinato o mantengan o hayan mantenido una relación de hecho (Gobierno de México, s.f.).

Violencia laboral y docente: se ejerce por las personas que tienen un vínculo laboral, docente o análogo con la víctima, independientemente de la relación jerárquica, consistente en un acto o una omisión de abuso de poder que daña la autoestima, salud, integridad, libertad y seguridad de la víctima, e impide su

desarrollo y atenta contra la igualdad (Gobierno de México, s.f.).

Violencia institucional: son los actos o las omisiones de las y los servidores públicos, de cualquier orden de gobierno, que discriminen o tengan como fin dilatar, obstaculizar o impedir el goce y ejercicio de los derechos humanos, así como su acceso a políticas públicas destinadas a prevenir, atender, investigar, sancionar y erradicar los diferentes tipos de violencia (Gobierno de México, s.f.).

Violencia feminicida: es la forma extrema de violencia de género contra las mujeres, producto de la violación de sus derechos humanos, en público y privado, conformada por el conjunto de conductas misóginas que pueden conllevar impunidad social y del Estado, y puede culminar en homicidio u otras formas de muerte violenta de mujeres (Gobierno de México, s.f.).

Violencia digital: cualquier acto realizado mediante el uso de cualquier medio tecnológico, por el que se obtenga, exponga, distribuya, difunda, exhiba, reproduzca, transmita, comercialice, oferte, intercambie y comparta imágenes, audios o videos reales o simulados de contenido sexual íntimo de una persona, sin su consentimiento; que atente contra la integridad, la dignidad, la intimidad, la libertad, la vida privada de las mujeres o cause daño psicológico, económico o sexual, tanto en el ámbito privado como en el público, además de daño moral, tanto a ellas como a sus familias (Gobierno de México, s.f.).

Mutilación genital femenina: incluye procedimientos destinados a alterar de manera intencionada o causar daños en los órganos genitales femeninos, por razones no médicas (ONU Mujeres, s.f.). Cualesquiera otras formas análogas que lesionen o sean susceptibles de dañar la dignidad, integridad o libertad de las mujeres.

Ahora que conoces los tipos de violencia de género, ¿identificas algún momento en dónde te han violentado? ¿Lo considerabas violencia o lo justificabas? O, ¿alguna vez has violentado de alguna manera? Sé que a veces el reconocer que hemos cometido errores y que hemos sido partícipes para perpetuar esta asimetría de poderes, probablemente no es algo que nos dé orgullo, pero es importante que internamente lo reconozcas y te preguntes si de verdad quieres hacer daño a través de palabras o acciones; si la respuesta es no, trata de romper con ideas que te llevaron a violentar a alguien.

Es fundamental que si has sido violentada/o de alguna manera, revises qué te ha llevado a permitirlo y sepas que no tienes que volver a hacerlo jamás; hoy tienes más recursos, información y leyes e instituciones que te pueden brindar ayuda, en caso necesaria, como lo son los centros de justicia para las mujeres, las comisiones estatales de Derechos Humanos, líneas telefónicas e institutos estatales de atención a la violencia contra las mujeres, servicios especializados de atención a la violencia de la secretaría de salud, la Fundación Origen, el Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar, el Victimatel, Fortaleza I.A.P., la Asociación para el Desarrollo Integral de Personas Violadas, A.C., Hombres por la Equidad, entre otras instancias (Gobierno de México, 2017).

Cualquier tipo de violencia de género, por las razones que sean, es inaceptable y en nuestras manos está el generar un cambio social que permita romper con los patrones aprendidos, al reconocer que todas las personas tenemos los mismos derechos e incluso a una vida libre de violencia, por lo que sólo a través de la lucha de todas/os podremos garantizarlos.

Necesitamos alcanzar la igualdad de género, para que la toma de decisiones sea igualitaria, acerca del ejercicio del poder, al favorecer el disfrute de la sexualidad, disminuir las desigualdades y la violencia; para que sea una realidad, se necesita lograr la equidad en la que se reconoce la diversidad del/la otro/a, para propiciar condiciones de mayor justicia e igualdad de oportunidades, al tomar en cuenta la especificidad de cada persona, al dar a cada quien lo que le pertenece y reconocer las condiciones o características específicas de cada persona o grupo humano (Gobierno de México, 2012).

Si no somos parte del cambio, somos parte del problema; aunque ayudar no es suficiente no ser quien ejerce la violencia. Si reconocemos que existe violencia de género en nuestro entorno, en nuestra familia, escuela, en el trabajo y no hacemos nada, en ese momento ayudamos a que esta desigualdad e injusticia perpetúe.

Referencias

- Amnistía Internacional España (2020). *Derechos de las Mujeres y Niñas*. Disponible en <<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/temas/derechos-de-las-mujeres/>>.
- Bellon B. (s.f.). *Relaciones de género, violencia y poder*. Disponible en <<http://www.iecm.mx/www/sites/paridad/01/docs/2016TallerRelacionesdePoder.pdf>>.
- Barrantes, É. V. (2012). "Bases de la diferenciación sexual y aspectos éticos de los estados intersexuales", en *Reflexiones*, núm. 92, pp. 141-157.
- Blanco, C.C. (2008). *Un amor a tu medida. Estereotipos y violencia en las relaciones amorosas*. Disponible en <<http://www.injuve.es/sites/default/files/RJ83-14.pdf>>.
- CENSIA (s.f.). *Panorama epidemiológico sobre alteraciones sexuales congénicas ligadas a cromosomas. México, 2009-2013*. Disponible en <http://www.censia.salud.gob.mx/contenidos/descargas/transparencia/estudios/Nancy_Vega_PANORAMA_EPIDEMIOLOGICO2009-2013_DEF.pdf>.
- CNDH (2018). *El derecho a la no discriminación*. Disponible en <<https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2019-05/21-Discriminacion-DH.pdf>>.
- CNDH (2015). *Tipificación del delito de abuso sexual en la legislación penal federal y en las entidades federativas*. Disponible en <https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/programas/mujer/6_MonitoreoLegislacion/6.0/12_DelitoAbusoSexual_2015dic.pdf>.
- Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres (2016). "¿Qué es el feminicidio y cómo identificarlo?", en *¿Qué es el feminicidio y cómo identificarlo?*. Disponible en <www.gob.mx>.
- Conapred e Inmujeres (2012). *Encuesta Nacional sobre Discriminación en México. Enadis 2010. Resultados sobre Mujeres*. Disponible en <http://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/Enadis-MUJERES-WEB_Accss.pdf>.
- Conapred (2016). *Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales*. Disponible en: <http://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/Glosario_TDSyG_WEB.pdf>.
- Delgado Ballesteros, G. (2017). "Construcción Social de Género", en *Ciencia, Docencia y Tecnología*, número 25. Disponible en <<https://www.redalyc.org/pdf/145/14532635005.pdf>>.
- Dirección General del Servicio Exterior y de Recursos Humanos (2014). *Guía para la incorporación de la perspectiva de género*. Disponible en <<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/82106/sredgserig07.pdf>>.
- Ferrer Pérez V. y Bosch Fiol E. (2013). "Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa", en *Profesorado*, Vol 17 (1). Disponible en <<https://www.ugr.es/~recfpro/rev171ART7.pdf>>.
- Gobierno de México (2012). *Equidad de Género y Derechos Humanos*. Disponible en <<https://www.gob.mx/conamer/acciones-y-programas/equidad-de-genero?state=published>>.
- Gobierno de México (s.f.). *Tipos de Violencia de Género*. Disponible en <<http://ordenjuridico.gob.mx/violenciagenero/TIPOS%20DE%20VIOLENCIA.pdf>>.
- Inmujeres y Gobierno de México (2017). *Redes de apoyo*. Disponible en <<https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/redes-de-apoyo>>.
- Infobae (2020). *Fueron asesinadas 2.240 mujeres en México en los primeros siete meses de 2020, de acuerdo con cifras oficiales*. Disponible en <<https://www.infobae.com/america/mexico/2020/08/26/fueron-asesinadas-2240-mujeres-en-mexico-en-los-primeros-siete-meses-de-2020-de-acuerdo-con-cifras-oficiales/>>.

- Inmujeres (2020). *Estereotipos de género en las relaciones de pareja*. Disponible en <<http://estadistica.inmujeres.gob.mx/formas/tarjetas/estereotipos.pdf>>.
- Inegi (2017). *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2016*. Disponible en <https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2016/doc/endireh2016_presentacion_ejecutiva.pdf>.
- Letra S. Salud. Sexualidad. Sida. (2018). *Violencia Impunidad y Prejuicios. Asesinatos de personas LGTBTT en México. 2013-2017*. Recuperado de: <<http://www.letraese.org.mx/wp-content/uploads/2018/05/Informe-crmenes-2017.pdf>>.
- Luna Montaña, I. (2003). *Androginia y Postmodernismo: Una aproximación desde la Psiquiatría*. Disponible en <https://psiquiatria.com/trastornos_sexuales/androginia-y-postmodernismo-una-aproximacion-desde-la-psiquiatria/>.
- Mattavi, C. (2017). *La violencia de género se basa en las desigualdades de poder*. Disponible en <<http://feim.org.ar/2017/10/27/la-violencia-de-genero-se-basa-en-las-desigualdades-de-poder/>>.
- Moreno Guzmán B., Mendoza Lorenzo I. y Mendoza Lorenzo A. L. (2014). *El papel de la Familia en la equidad de género*. Disponible en <https://www.researchgate.net/publication/267925826_El_papel_de_la_Familia_en_la_equidad_de_genero>.
- Naciones Unidas Derechos Humanos (s.f.). *Los derechos humanos de las mujeres y la igualdad de género*. Disponible en <<https://www.ohchr.org/sp/issues/women/wrgs/pages/wrgsindex.aspx#:~:text=La%20igualdad%20de%20g%C3%A9nero%20est%C3%A1, valores%20de%20 las%20Naciones%20Unidas.&text=La%20violencia%20de%20g%C3%A9nero%20afecta, la%20salud%20sexual%20y%20reproductiva>>.
- Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos (1993). *Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer*. Disponible en <<https://www.ohchr.org/sp/professionalinterest/pages/violenceagainstwomen.aspx>>.
- ONU Mujeres (s.f.). *Preguntas frecuentes: Tipos de violencia contra las mujeres y las niñas*. Disponible en <<https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence>>.
- OMS (2013). *Comprender y abordar la violencia contra las mujeres*. Disponible en <<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2014/20184-violenciapareja.pdf>>.
- OMS (2018). *Género y Salud*. Disponible en <<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender>>.
- OMS (2020). *Género*. Disponible en <<https://www.who.int/topics/gender/es/>>.
- Pérez, M.F. (2019). *Análisis de los Estereotipos en las Relaciones de Pareja. Master en Prevención de la Violencia de Género*. España.
- Secretaría de Seguridad Pública (2012). *Manual Prevención de la Violencia de Género en Diversos Contextos*. Ciudad de México: SSP Gobierno Federal.
- Serret, E. y Méndez, J. (2011). *Sexo, género y feminismo (Vol. I)*. México: Suprema Corte de Justicia de la Nación, Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación, Instituto Electoral del Distrito Federal.
- UNESCO (s.f.). *Igualdad de Género*. Disponible en <<https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/digital-library/cdis/Iguldad%20de%20genero.pdf>>.
- UNESCO (2014). *Indicadores Unesco de Cultura para el Desarrollo. Manual Metodológico*. Disponible en <<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000229609>>.
- UNFE (s.f.). *Glosario*. Disponible en <<https://www.unfe.org/es/definiciones/#:~:text=La%20expresi%C3%B3n%20de%20g%C3%A9nero%20es, nuestro%20comportamiento%20y%20nuestra%20apariencia.&text=La%20expresi%C3%B3n%20de%20g%C3%A9nero%20de, g%C3%A9nero%20o%20su%20orientaci%C3%B3n%20sexual>>.

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.

