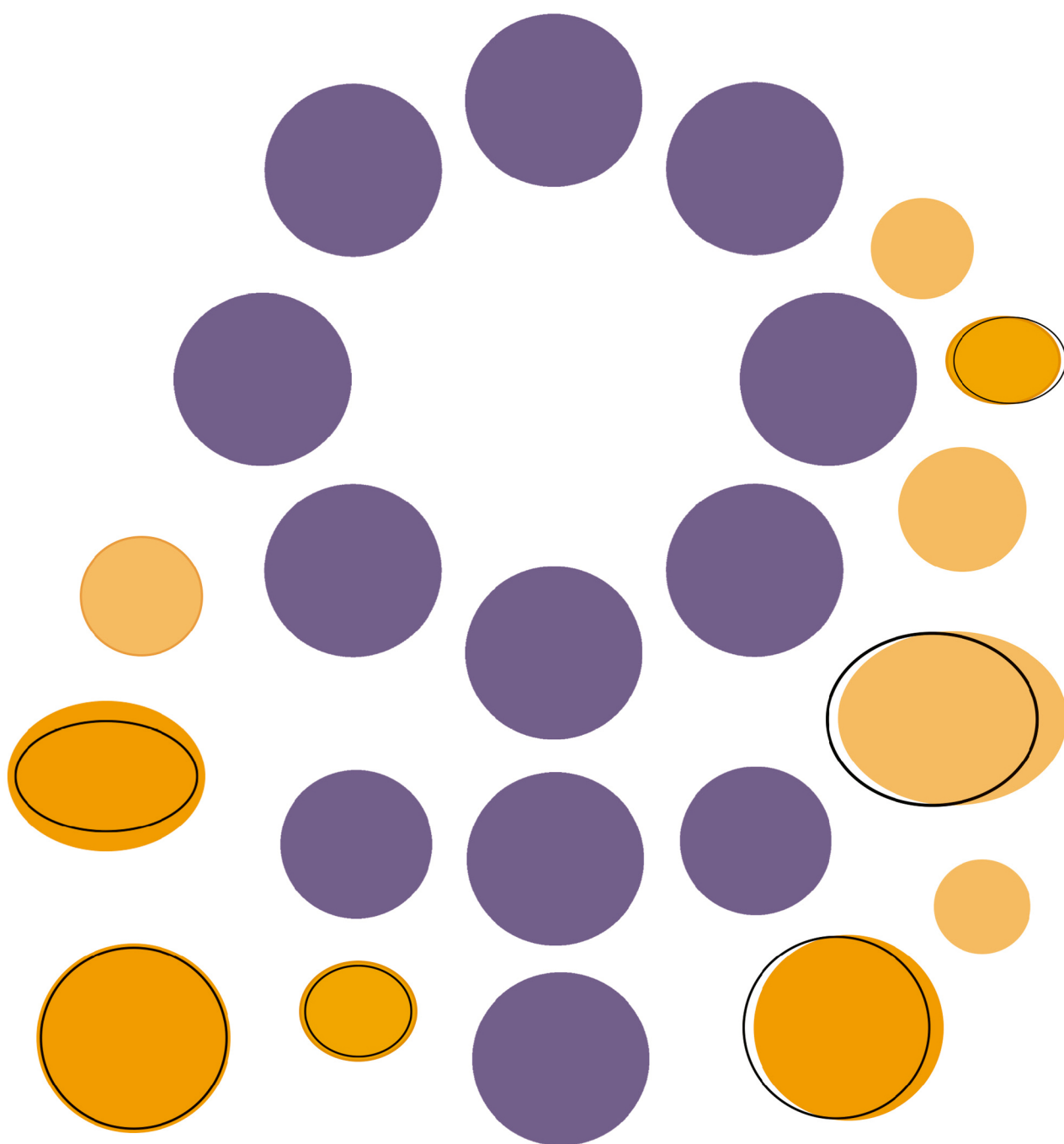


# GUÍA METODOLÓGICA PARA DESARROLLAR EL LIDERAZGO POLÍTICO DE LAS MUJERES

Jessica Fernández Romero







# GUÍA METODOLÓGICA PARA DESARROLLAR EL LIDERAZGO POLÍTICO DE LAS MUJERES

Colección  
Mujer, Feminismo y Liderazgo Político





Comité Ejecutivo Estatal **morena**, Ciudad de México

*Delegado en funciones de presidente*  
Héctor Ulises García Nieto

*Secretaría Estatal de Mujeres **morena**,*  
*Ciudad de México*

*Secretaria*  
Guadalupe Juárez Hernández

# GUÍA METODOLÓGICA PARA DESARROLLAR EL LIDERAZGO POLÍTICO DE LAS MUJERES

Jessica Fernández Romero

*Guía metodológica para desarrollar  
el liderazgo político de las mujeres,*  
de Jessica Fernández Romero

*Coordinación editorial*  
Virginia Barrera Rodríguez

*Cuidado editorial*  
David Moreno Soto  
Maribel Rodríguez Olivares

*Diseño y formación*  
Caricia Izaguirre Aldana

*Diseño de lotería*  
Laura Edith Rodríguez Martínez

*Diseño de portada*  
Laura Edith Rodríguez Martínez

Se terminó de imprimir el 5 de agosto de 2021.  
Se tiraron 1 000 ejemplares.

# ÍNDICE

PRESENTACIÓN	9
INTRODUCCIÓN	11
ACERCA DE LA GUÍA	13
<i>Objetivo general</i>	13
¿Para quién es esta guía?	13
¿Cómo se desarrolla la guía?	13
¿Por qué una guía?	14
EDUCACIÓN POPULAR	17
<i>Metodología</i>	19
Técnicas	22
Ficha técnica	22
LIDERAZGO Y PARTICIPACIÓN	
POLÍTICA DE LAS MUJERES	25
<i>Habilidades en la vida de las mujeres</i>	26
<i>Habilidades para la vida</i>	27
<i>Desarrollo de las actividades</i>	29
SIN VIOLENCIA TODAS PARTICIPAMOS	39
<i>¿Qué es la violencia?</i>	40
<i>Estrategias ante situaciones de violencia</i>	47
Si vivo violencia, ¿qué hago?	48
Si ejerzo violencia, ¿qué hago?	49
Modelo para salir de situaciones de violencia	50

¿Qué pueden hacer las mujeres si su integridad está en peligro?	50
<i>Desarrollo de las actividades</i>	52
TODAS PODEMOS TRANSFORMAR	59
<i>Desarrollar el liderazgo y lenguaje incluyente</i>	59
Propuestas de lenguaje incluyente	60
<i>¡Para la reflexión!</i>	61
<i>Desarrollo de las actividades</i>	61
REFERENCIAS	71
<i>Artículos</i>	71
<i>Páginas electrónicas</i>	73
LOTería FEMINISTA	77

## PRESENTACIÓN

La Secretaría de Mujeres de Morena de la Ciudad de México ha generado estrategias durante los últimos siete años, las cuales han permitido la realización de varias actividades de manera presencial y, en estos meses de confinamiento, ha continuado con el fortalecimiento de la Formación Política con enfoque de género, ahora desde los webinaros, la Escuela Itinerante de Formación Política en línea, los programas de radio, las reuniones por plataformas virtuales, así como este texto, el cual forma parte de una colección de libros enfocados al fortalecimiento del Liderazgo Político de las Mujeres.

El texto fue realizado tomando como base la especialización y el trabajo en comunidad, con un enfoque de género y de educación popular para la transformación de las conciencias. Una de las necesidades observadas en esta marea feminista, que ha impactado por sus alcances a nivel nacional e internacional, es justo cómo los partidos políticos pueden brindar una alternativa de reflexión a las mujeres que, se asuman o no, desde el feminismo, vi-

ven los embates y consecuencias de vivir en un sistema patriarcal.

Una de las formas para hacer frente a las violencias que se les generan a las mujeres por su condición de género es hacer redes, fortalecer los lazos de comunicación y empatía entre ellas. Durante muchos años han caminado desarticuladas y confrontadas, esta Cuarta Transformación implica que se hagan las cosas diferentes, que las mujeres construyan sus propias formas de hacer la política.

Secretaría de Mujeres Morena CDMX es un referente de hacer una política distinta, a través del consenso, del diálogo permanente y la proactividad de todas las que participan, ahora no sólo en la CDMX, sino también en los diferentes estados donde se entrega la revista *En voz alta*, se hace radio, se tienen espacios físicos para la atención de las mujeres. Contar con herramientas accesibles para la reproducción de información con enfoque de género es fundamental para seguir transformando a nivel nacional.



## INTRODUCCIÓN

El liderazgo político de las Mujeres se puede abordar desde lo académico y evidenciar una serie de estrategias para posibilitarlo; sin embargo, también es importante reconocer las formas en que las mujeres se organizan y reconocen entre ellas. Hacer ejercicios de escucha, donde todas las voces cuentan, es una manera de fortalecer las redes entre mujeres.

Un líder no se da de manera espontánea; es la suma de varios factores, tanto individuales como colectivos. Cuando hablamos de las mujeres que, por su condición de género, no han tenido tiempo para ellas y para andar pensando en organizarse con su comunidad, contar con alguna estrategia de aprendizaje lúdico para introyectar el conocimiento se vuelve algo fundamental.

La metodología de educación popular se ha elegido por dos motivos: por ser una propuesta de educación diferente a la que estamos acostumbradas/os/es para estudiar y adquirir conocimientos, y segundo, por ser una propuesta para la transformación de las conciencias al interior del Movimiento Regeneración Nacional (Morena).

Esta guía consta de tres temáticas: *a)* habilidades en la vida de las mujeres; *b)* sin violencia, todas participamos, y *c)* todas podemos transformar. Primero identificar y fortalecer las habilidades para la vida como empatía y autoestima, después identificar y erradicar situaciones de violencia que se convierten en barreras para el liderazgo de las mujeres, finalmente, hacer presente la necesidad de ser nombradas y evidenciar la importancia de construir narrativas incluyentes.

Las temáticas van acompañadas de una ficha técnica con actividades didácticas a utilizar. Se propone que las sesiones sean de tres horas con un inicio, un desarrollo y un cierre, con sugerencias de los tiempos a ocupar en cada uno de los momentos que las componen.

Se trata de una propuesta, la cual puede ser modificada, pero sí es importante seguir la presentación de las participantes, las expectativas y objetivos, así como la presentación del programa, los acuerdos y la realización de la prueba diagnóstica, la cual puede ser realizada por sesión, o al inicio y cierre de todo el taller. Esta prueba no es para



calificar, permite observar la apropiación de la información y de los conocimientos que adquirieron las participantes.

Finalmente, se presenta una “Lotería feminista”, la cual contiene una

serie de conceptos que es relevante destacar en lo cotidiano. Se propone que ésta pueda ser replicada varias veces, por eso es parte del texto y si es necesario se le puedan sacar copias y/o adecuarla a su entorno.



“Las mujeres transformamos”, de Jessica Fernández Romero, Azcapotzalco, 2018.

## ACERCA DE LA GUÍA

### *Objetivo general*

Presentar una propuesta de herramientas metodológicas, que les permita a las mujeres fortalecer el liderazgo desde un enfoque de educación popular y de género, el cual tenga efectos positivos en la participación política entre mujeres.

Dentro de los objetivos específicos está que las mujeres participantes conocerán el enfoque de educación popular y desarrollarán habilidades para implementarlo en comunidad.

Brindar a las mujeres un marco conceptual sobre habilidades para la vida; violencia, tipos y modalidades; liderazgo y lenguaje incluyente, transversalizado por el enfoque de educación popular y de género.

Generar estrategias que les permitan adecuar a las mujeres esta información a cada una de sus realidades sociales, con objetivos claros y acciones específicas.

### *¿Para quién es esta guía?*

Se ha desarrollado esta guía para que las mujeres en cualquier es-

pacio puedan abordar el fortalecimiento de sus liderazgos a partir de un enfoque de educación popular y de género, lo cual impacte directamente en su participación política. Aprender entre mujeres se convierte en una propuesta de trabajo para abordar problemáticas que puedan ser atendidas por y con las mujeres.

Se sugiere que quien facilite las actividades tenga un conocimiento previo de trabajar con grupos y contar con herramientas para el trabajo en territorio; sin embargo, este trabajo permitirá el fortalecimiento de habilidades, para todas las mujeres, tanto quienes estén al frente como para las participantes.

### *¿Cómo se desarrolla la guía?*

Se propone esta guía para fortalecer el liderazgo de las mujeres con enfoque de educación popular, la cual es una metodología adaptada para el Movimiento de Regeneración Nacional para la transformación de las conciencias, a partir de un método para la realización de procesos gru-

pales, principalmente los círculos y las círculas de estudio.

Esta propuesta es para que en cada sesión se pueda abordar una temática distinta, aunque queda a la creatividad de las facilitadoras poder sumar actividades. Se proponen tres temas, con los cuales se fortalezca el liderazgo político de las mujeres a partir de robustecer sus habilidades para la vida, la identificación de situaciones de violencia y la construcción de liderazgos incluyentes.

Este texto consta de una parte teórica y una serie de actividades lúdicas para incentivar la reflexión. Se busca, además, poder dar solución a problemáticas sociales partiendo de una organización horizontal y teniendo presente, como diría Paulo Freire, que “nadie lo ignora todo, nadie lo sabe todo”.

## ¿Por qué una guía?

Esta guía ha sido elaborada teniendo en cuenta que las guías suelen ser instrumentos idóneos para facilitar el aprendizaje, ayudan a comprender, y, en su caso, “aplicar los diferentes conocimientos, así como para integrar todos los medios y recursos que se presentan como apo-

yo para su aprendizaje”.<sup>1</sup> Lo cual se hace necesario para el trabajo comunitario con mujeres, para que puedan fortalecer su toma de decisiones, pensamiento crítico y comunicación asertiva.

Éste es un texto que brinda herramientas para compartir con mujeres, para fortalecer los liderazgos en sus diferentes comunidades de manera horizontal, sin tratar de imponerles una verdad absoluta, se busca generar reflexiones a partir de su construcción como mujeres y hacer énfasis en esas barreras que no permiten desarrollar el liderazgo político.

Esta guía pretende ser un referente para las mujeres y acercarlas a conceptos básicos de la participación política, del feminismo y de la teoría de género. Una de las propuestas es compartir de manera lúdica estos conceptos y para eso se pensó en una lotería feminista. Como el juego que todas/os conocemos, pero con conceptos como movimiento feminista, paridad, *affidamento*, sororidad, acuerpamiento, tipos de violencias, liderazgo político de las mujeres.

<sup>1</sup> Ignacio García, y Graciela De la Cruz, “Las guías didácticas: recursos necesarios para el aprendizaje autónomo”.

Para fortalecer el liderazgo político de las mujeres se tienen que ir abriendo los caminos y evidenciar el poder que se tiene para hacer, construir y transformar. El traba-

jo en territorio permite que todas aportemos desde nuestra experiencia lo que conocemos, lo que sabemos y lo que podemos hacer para construir alternativas colectivas.



Tomada de <<https://pixabay.com>>, 16 de marzo de 2021.



# EDUCACIÓN POPULAR

Todo acto educativo es un acto político.

*Paulo Freire\**

La educación popular es una concepción político-pedagógica emancipadora, inspirada en la obra de Paulo Freire, con la que algunos movimientos populares asumen los procesos de formación política de su militancia y la acción cultural entre los sectores populares, en múltiples esfuerzos de alfabetización, educación para la salud, acompañamiento de proyectos productivos, de vivienda, educación sexual, etcétera.<sup>1</sup>

Se considera una propuesta para construir conocimientos colectivos,

los cuales tiendan a convertirse en acciones, partiendo de una realidad en específico, de manera estructurada, organizada, para una participación consciente. La aportación de este enfoque permite ver a las personas como sujetas transformadoras de sus realidades.

La conciencia de participación popular significa una forma educacional de apertura, de redefinición de liderazgos y de sus funciones, lo cual rompe con las formas tradicionales de educación, con las estructuras y la institucionalidad establecida, así como también impone una nueva distribución del poder del pueblo y del acceso público y participativo a la educación.<sup>2</sup>

La propuesta de Freire consiste en que la educación “bancaria” que se da y se impone de acuerdo a los intereses de ciertas clases privilegiadas, tenga que ser transformada y surgir de las y los oprimidos, donde las mujeres por una cuestión de género han sido consideradas de esa manera. Por tal motivo es que

\* “Paulo Freire fue un pedagogo de la liberación de Brasil. El trabajo de su vida es un intento de contribuir a la liberación de los oprimidos a través de la educación popular. En 1960 y 1970 luchó como profesor de justicia y solidaridad y, por lo tanto, contra la opresión. Formó parte de un amplio movimiento de liberación, un movimiento popular que criticaba radicalmente el sistema económico existente: sólo a través de la liberación del capitalismo, de un sistema que glorifica el beneficio y el egoísmo, es posible otro mundo. En iniciativas básicas, en la iglesia, en sindicatos y partidos, estas ideas cayeron en terreno fértil”. Véase Archivo Vivo Paulo Freire (2021), “Paulo Freire-pequeña biografía”.

<sup>1</sup> Claudia Korol (2008), “Una perspectiva feminista en la formación de los movimientos populares: La batalla simultánea contra todas las opresiones”.

<sup>2</sup> Saylin Brito Lorenzo (2008), “Educación popular, cultura e identidad desde la perspectiva de Paulo Freire”, p. 32.

se hace énfasis en que el conocimiento se construya entre las mujeres, para el fortalecimiento de sus liderazgos.

Al privatizar la educación, que es un derecho humano básico, se deja a manos de terceros la visión y formación de las personas; es por eso que, durante los últimos años de modelo neoliberal en la educación, se permitió que se hicieran a un lado los procesos reflexivos, creativos, capaces de la transformación social. Es necesario mirar a la pedagogía de educación popular como un proceso en constante movimiento, la cual se tiene que adecuar para transformar las conciencias.

Es importante mencionar que, en este sentido, la participación política de las mujeres ha marcado la ruptura de paradigmas y las ha colocado como piezas clave para la consecución de sus derechos en años recientes. Éstos no han sido otorgados, han sido ganados a partir de la organización de movimientos sociales, desde Olympe de Gouges, Mary Wollstonecraft y, en América Latina, Catalina Guacayllano, Manuela Condori, Isabel Wallpa, Tomasina Silvestre, Isidora Katari, Bartolina Sisa, Gregoria Apaza y muchas otras que encabezaron los levantamientos indígenas anticoloniales en 1781. En palabras de Adriana Guzmán, “ocho años antes de la Revolución francesa, la participación social estaba, sólo nos

hace falta revisar la historia y desempolvar las historias de nuestras ancestras”.<sup>3</sup>

La desvalorización de los saberes nacidos en la resistencia milenaria de los pueblos no es accidental, forma parte de las políticas tendientes a colocar a amplias franjas de la población como grupos subalternos y, si es posible, marginales o excluidos.<sup>4</sup>

Las mujeres han sido colocadas siendo perseguidas, guillotinas, quemadas, encarceladas y asesinadas. ¿Será por eso que es preferible asumir un rol social “como buena mujer” que salir y ejercer un liderazgo?

La educación popular es un proceso de formación y capacitación que se da dentro de una perspectiva política de clase y que forma parte o se vincula a la acción organizada del pueblo, de las masas, en orden de lograr el objetivo de construir una sociedad nueva, de acuerdo a sus intereses. Es un proceso continuo y sistemático que implica momentos de reflexión y estudio sobre la práctica del grupo u organización; es la confrontación de la práctica sistematizada, con elementos de interpretación e

<sup>3</sup> Adriana Guzmán Arroyo (2019), *Descolonizar la memoria, descolonizar feminismos*, p. 68.

<sup>4</sup> Claudia Korol, *op. cit.*

información que permitan llevar dicha práctica consciente a nuevos niveles de comprensión. Es la teoría a partir de la práctica y no la teoría sobre la práctica.<sup>5</sup>

En este sentido es que se ha generado una propuesta de trabajo desde el Instituto Nacional de Formación Política, el cual ha permitido que se haga una labor desde los círculos y las círculas de estudio a nivel nacional, se busca la transformación de las conciencias a partir de una reflexión permanente horizontal de las y los militantes del Movimiento Regeneración Nacional (Morena).

Se propone una educación popular con enfoque de género, que contemple algunas nociones mínimas para su desarrollo, respeto a las ideas de las otras, escucha activa, comunicación asertiva, expresión de emociones y sentimientos. Así como la reflexión en torno al papel social que han tenido las mujeres y crear alternativas para incidir en la vida política. Por eso es fundamental la función de la facilitadora, quien será una persona que acompañe a las mujeres participantes y marque las pautas para abordar las temáticas.

<sup>5</sup> Carlos Núñez (2002), “La educación popular: concepto que se define en la praxis”, p. 55.

## Metodología

La metodología de la educación popular parte de la realidad que viven las personas, buscando los intereses comunes para establecer objetivos colectivos a fin de transformar la realidad. Práctica-teoría-práctica transformadora, a diferencia de la escuela conservadora teoría-práctica conservadora-teoría,<sup>6</sup> la cual sólo hace que se repitan o aprendan cosas sin que eso conlleve a la conciencia y la transformación.

La idea de plantear práctica-teoría-práctica transformadora es que se parte del hecho de que todas y todos poseen información, conocen sus necesidades y pueden organizarse con base en intereses comunes. Cuando se trabaje en campo con las mujeres, son ellas las que hablarán de sus contextos, de lo que viven y cómo lo viven, sin tratar de llegar a imponer un método de solución; se hará énfasis en explicar lo que sucede con base en la teoría y esbozar posibles alternativas, en las cuales el diálogo, la organización y las acciones colectivas claras son fundamentales.

En palabras de Gabriela Arce

se entiende a este método, desde la teoría educativa del constructivis-

<sup>6</sup> Véase Escuela Nacional de Formación Política, 2021.



mo dialéctico, lo que conduce a hacer una síntesis de las propuestas educativas de Vigotsky, en su comprensión del sujeto, individual y colectivo, construido históricamente y culturalmente.<sup>7</sup>

Tres de los autores que brindan herramientas para construir conocimientos son: Lev S. Vigotsky,<sup>8</sup> Jean Piaget y el norteamericano David Paul Ausubel, quienes plantearon diferentes aportes al constructivismo, aunque con concepciones distintas; sin embargo, teniendo en cuenta estos conceptos, esa construcción del

conocimiento depende de tres aspectos fundamentales:

- El ser humano no actúa sobre la realidad directamente, sino por medio de esquemas que posee, los cuales contribuyen a la construcción de su propio conocimiento. Por tanto, su representación del mundo dependerá de dichos esquemas. Por supuesto, la interacción con la realidad hará que los esquemas del individuo vayan cambiando al tener más experiencia con determinadas aportaciones en este sentido.
- La zona de desarrollo próximo, la cual no es otra cosa que la distancia entre el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial determinado a través de la resolución de un problema, bajo la guía de un adulto o en colaboración con un compañero capaz.
- El aprendizaje debe ser una actividad significativa para el sujeto que aprende, lo que está relacionado con la existencia de relaciones entre el conocimiento nuevo y el que ya posee el alumno.

Se propone utilizar la planeación didáctica de Carlos Zarzar Charur que nos recuerda que, dado que el sujeto del aprendizaje es el grupo,

<sup>7</sup> Gabriela Arce Paravicini es la encargada de transversalizar la Educación Popular en todas las tareas y proyectos dentro del Instituto Nacional de Formación Política, plantea que esta búsqueda está sustentada en que la formación política debe ser la entrega de herramientas para el análisis de la realidad y transformarla, dado que la Educación Popular es un proceso político de empoderamiento del pueblo, se considera que su metodología es la idónea porque implica un accionar orgánico y democratizador.

<sup>8</sup> Los aportes teóricos de él son propuestas pertinentes para repensar la educación y la práctica pedagógica. Estos postulados coinciden en la importancia de respetar al ser humano en su diversidad cultural y de ofrecer actividades significativas para promover el desarrollo individual y colectivo con el propósito de formar personas críticas y creativas que propicien las transformaciones que requiere nuestra sociedad. Ana Lupita Chaves (2001), “Implicaciones educativas de la teoría sociocultural de Vigotsky”, p. 63.

tendremos que construir redactando nuestros objetivos desde ese sustantivo para desarrollar las actividades didácticas.

Se considera que no hay formación política (lo mismo podríamos decir de cualquier otra área del conocimiento) si no hemos entregado en la práctica, a las y los ciudadanos, militantes de Morena o no, las herramientas de análisis necesarias para la decodificación del entorno económico, social y político en el que estamos insertas/os.

En palabras de Gabriela Arce, propone que para poner en acción la educación popular será de la siguiente manera:

- Partiendo de la realidad: todo lo que nos rodea y condiciona, más los muchos y profundos conocimientos con los que participan las personas en los procesos grupales, independientemente de su grado académico.
- Hacer un contraste con la teoría que se tenga, para eso es importante contar con textos que puedan guiar el conocimiento.
- Regresar a la realidad, no sólo para volver a mirar con los nuevos conocimientos adquiridos y producidos, sino que nuestro regreso, en espiral ascendente, debe ser parte de una propuesta de cambio y transformación de esa realidad. Sólo así estaremos en

el camino de la construcción de sujetas/os colectivas/os, empoderadas/os y democráticas/os.

En síntesis, las personas participantes de nuestros procesos grupales serán capaces de apropiarse de herramientas para construir conocimientos y propuestas para la transformación de la realidad. Es necesario que la persona encargada de facilitar continúe con la lectura, reflexión y búsqueda de materiales para fortalecer su papel al frente de los procesos grupales que guíe.

Propuestas para el trabajo en comunidad:

- Partir de la realidad de las mujeres, poner atención en el contexto y el entorno social.
- Mantener un diálogo horizontal constante, poner atención en el acomodo de las sillas, se sugiere que sea en media luna para poder mirarse entre todas las asistentes.
- Fijar tiempos de participación para que todas tengan esa oportunidad, cuando se está frente a grupo es importante organizar los tiempos de participación.
- Tratar a las mujeres como sujetas de derechos, refiriéndose a ellas por su nombre, evitar palabras como “madrecita”, “pequeña”, “pobrecita”.

- Generar acuerdos de convivencia del grupo, como puntualidad, respeto, confidencialidad, hablar en primera persona, evitar grabar o tomar fotografías si no hay consenso con la mayoría o tomarlas sin que salgan las caras.
- Contar con un espacio físico/virtual para encontrarse, fijar día y horarios.
- Escuchar y preguntar con interés real y mente abierta, libre de juicios, a lo que dice la otra. Escuchar en silencio, 100 % presente y sin interrumpir. Evitar dar consejos.
- Preguntar sobre lo que no se entiende, confirmar de vez en cuando lo que acaba de decir la otra: demostrarle que se está escuchando.
- Comunicar una conclusión de lo escuchado para confirmar que se ha entendido bien. Es un buen momento también para reconocer una habilidad o cualidad de la otra.

## Técnicas

Este espacio es para abordar de manera muy breve los tipos de di-

námicas que se pueden ocupar. Es importante mencionarlas ya que nos dan opciones para la interacción con las mujeres. Con lo cual se busca generar espacios de confianza, cordialidad y sororidad entre todas, para la reflexión, análisis y transformación de las realidades. Véase cuadro 1.

## Ficha técnica

La elaboración de la ficha técnica es esencial para poder visualizar el desarrollo de las sesiones.

Éstas son herramientas de apoyo que permitirán el desarrollo de las actividades grupales en comunidad, contemplan tiempos, temáticas y estrategias. La facilitadora tendrá que estar pendiente de estos aspectos, por eso es importante contar con alguna formación previa o especialización en estos temas. De esa manera, también podrá identificar a otras mujeres que puedan generar procesos grupales en otros espacios físicos y fortalecer las redes de mujeres que se vayan tejiendo. Véase cuadro 2.

CUADRO 1  
Técnicas

<i>Nombre</i>	<i>Desarrollo</i>	<i>Objetivo</i>
Presentación	Son dinámicas que posibilitan un primer contacto entre las mujeres participantes, permiten que se generen espacios agradables, entre las personas que facilitan y las participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Generar integración entre las participantes.</li> <li>• Conocer aspectos personales de las participantes.</li> <li>• Ser un espacio para la escucha activa.</li> <li>• Ser un momento para el espejeo y empatía con las otras.</li> </ul>
Distención	Son dinámicas que buscan relajar y permiten que las mujeres participantes hagan consiente el lugar en el que están.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover la confianza y comunicación entre ellas.</li> <li>• Llegar al espacio de reflexión.</li> </ul> <p>Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir a las participantes que se saluden de diferentes maneras.</li> <li>• Pedir que caminen por todo el espacio y hagan contacto visual con quienes se vayan cruzando.</li> <li>• Saludarse con diferentes partes del cuerpo (los codos, las rodillas, los tobillos, las manos).</li> </ul>
Cierre	Son dinámicas que permiten hacer un cierre de la sesión, se abordan los comentarios finales o dudas.	<p>Hacer un cierre de la sesión con algunas dinámicas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué dejas y qué te llevas de la sesión?</li> <li>• ¿Cómo llegaste y cómo te vas?</li> <li>• ¿Cómo te vas de la sesión, en una palabra?</li> </ul>

CUADRO 2  
*Ficha técnica*

<i>Tema</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Actividades didácticas</i>	<i>Material</i>	<i>Tiempo</i>
Presentación	Facilitar que las participantes se conozcan.	Presentación en primera persona. En segunda persona.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etiquetas con sus nombres</li> <li>• Hojas</li> </ul>	10 min.
Expectativas	Analizar las expectativas que tienen de la actividad las participantes.	Lluvia de ideas. Preguntas detonadoras: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué espero de la actividad?</li> <li>• ¿Qué me gustaría de la actividad?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotafolios</li> <li>• Plumones</li> <li>• Plumas</li> <li>• Hojas</li> </ul>	15 min.
Presentación del programa	Presentar los objetivos y temas a abordar durante la actividad a realizar.	Impresión de las sesiones a desarrollar, la ficha técnica de la actividad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impresión del temario.</li> <li>• Lugar donde anotar y hacer la presentación.</li> </ul>	
Acuerdos	Definir acuerdos comunes, que sean contruidos entre las participantes. Incluir las expectativas de las participantes y objetivos de la facilitadora.	Lluvia de ideas. Incentivar la participación de las participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotafolios</li> <li>• Plumones</li> </ul>	10 min.
Prueba diagnóstico	Saber los conocimientos adquiridos de las participantes.	Prueba diagnóstica impresa. Prueba elaborada en <i>forms</i> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prueba impresa</li> <li>• Hojas</li> <li>• Plumas</li> </ul>	5 min.

## LIDERAZGO Y PARTICIPACIÓN POLÍTICA DE LAS MUJERES

Uno de los movimientos que se ha centrado en el análisis teórico-práctico de las mujeres y su papel histórico, político, social y económico, es el feminista. El cual ha generado procesos a nivel mundial para que las mujeres se desarrollen en todos los ámbitos, siendo el político uno en el que no sólo se trata de votar y ser votada, si no de poder construir liderazgos horizontales, sóricos, feministas, de izquierda y progresistas.

La propuesta de estudio para el feminismo es a partir de olas, en las cuales los derechos humanos de las mujeres han tenido que irse reconociendo y garantizando. Actualmente, se dice que estamos en la cuarta ola con epicentro en América Latina. Lo cual resulta interesante si revisamos las acciones masivas como el “*Me too*”, el performance de “las tesis”, los tendedores para evidenciar a los generadores de violencia en los planteles educativos, una lista larga de acciones organizadas por y para las mujeres.

La violencia contra las mujeres se ha ido observando como una problemática social, la cual no sólo ocurre al interior de los hogares, sino también en el espacio político,

tan es así que se ha legislado para evidenciar la prevalencia de estas prácticas, que actualmente contamos con el tipo de *violencia política en razón de género*, la cual contiene una serie de acciones u omisiones con las cuales se pueden identificar todas las acciones que significarían violencia de este tipo.

Es necesario mencionar los obstáculos para la participación política de las mujeres al interior de los partidos políticos, ya que en esa medida pueden prevenirse, erradicarse y sancionarse. Al interior de éstos se suele recurrir a diversas prácticas y estrategias de evasión de las cuotas y/o paridad, carecen de voluntad para promover los liderazgos de las mujeres, prefieren mecanismos de selección de candidaturas perjudiciales para las mujeres y evitan postularlas en los espacios competitivos.<sup>9</sup>

Esto se ha ido modificando, lo cual es gracias a todas las voces de las mujeres que han enunciado

<sup>9</sup> Karolina Gilas (2021), “Un estudio para comprender la representación política de las mujeres en México. Debate Feminista”, p. 166.

y denunciado estas situaciones en diferentes espacios de incidencia política.

También es necesario contar con herramientas que hagan posible la construcción de otros liderazgos, que sean sóricos, incluyentes, sin violencias y basados en el respeto de las otras. Una de las estrategias en ese sentido es la Escuela Itinerante de Formación Política para Mujeres, espacio en el cual se han abordado temáticas y herramientas para el fortalecimiento de los liderazgos políticos de las mujeres.

Estamos haciendo posible la Cuarta Transformación, esto implica otras formas de construir las relaciones en todos los ámbitos, de asumir que el neoliberalismo, el capitalismo han causado grandes desigualdades en México. De vernos como participantes principales de este momento histórico, de mirar que “Juntas y organizadas, somos más fuertes”, de que la “Cuarta Transformación será feminista o no será”.

### *Habilidades en la vida de las mujeres*

En este apartado se abordará la importancia de conocer y fortalecer las habilidades para la vida de las mujeres, con las cuales nacemos, y

que por estructuras sociales, económicas, políticas y educativas, vamos dejando a un lado. Es importante trabajar en ellas para que eso tenga impactos en lo individual y en lo colectivo.

Contar con un material sencillo y útil para el fortalecimiento de liderazgos de las mujeres en los diferentes espacios donde se pueda replicar, permitirá que las participantes identifiquen habilidades para la vida, como lo son la empatía, comunicación asertiva, resolución pacífica de conflictos, pensamiento crítico, toma de decisiones y autoestima, lo cual impacte de manera directa en la construcción de liderazgos sóricos, empáticos y asertivos.

Las habilidades para la vida son una serie de herramientas colocadas por la Organización Mundial de la Salud, enfocadas, en un primer momento, a un sector de la población y a atender situaciones de salud en las personas jóvenes, para la prevención del embarazo y la salud sexual y reproductiva; sin embargo, su fortalecimiento impacta no sólo en esos ámbitos, también lo hace en el desarrollo comunitario, para enfrentar problemáticas que se tienen en el día a día.

El desarrollo y el ejercicio de las habilidades para la vida suponen congruencia con los valores, tradiciones, creencias y prácticas de cada



grupo humano y una apertura al encuentro intercultural.<sup>10</sup>

Es decir, que aun cuando todas las personas contamos con estas habilidades es importante abordarlas desde una claridad del contexto y adecuándolas a las realidades que viven las personas. Por ejemplo, aun cuando todas las personas somos empáticas, no podemos llegar a comunidades rurales a hablar sobre derecho a una vida libre de violencia, cuando muchas de ellas aún tienen que pedir permiso a sus maridos, es fundamental tomar en cuenta que viven bajo estructuras patriarcales muy marcadas, por eso a partir de la reflexión se van evidenciando esas problemáticas.

La propuesta de esta guía es poder colocar estas seis habilidades a fin de que puedan ser tomadas por las mujeres y que impacten directamente en el liderazgo político de ellas. La propuesta es evidenciar las estrategias con las que ya contamos y fortalecer otras, este trabajo permitirá no sólo que individualmente se desarrollen estas habilidades, sino también en lo comunitario y en lo político, evidenciar cómo poder tejer redes con otras mujeres y avanzar hacia sociedades más justas, equitativas e igualitarias en lo sustantivo.

Esta propuesta puede ser adaptada para construir liderazgos horizontales, deconstruir liderazgos masculinos, los cuales muchas veces están basados en la violencia, la jerarquía y el abuso de poder. Desde la práctica feminista es importante construir otras formas de relacionarnos a partir de la comunicación, la escucha, la asertividad hacia las otras, hacerlo de manera cotidiana permitirá contender ante un sistema patriarcal que nos ha dicho que juntas no podemos y no sabemos estar.

### *Habilidades para la vida*

A continuación se realizan una serie de precisiones respecto a la importancia de un pensamiento crítico en los procesos políticos, los cuales muchas veces implican una toma de decisión que no sólo traerá consecuencias individuales, si no para un grupo, comunidad o ciudad. Si queremos transformar las formas de hacer política, es importante aprender a tomar decisiones como lideresas autónomas y sóricas.

Es relevante destacar que como lideresas, se requiere una conducta ética y moral, una alta capacidad de motivar a las otras y otros, intercambio de valores con las personas que las siguen, así como una constante preparación, formación

<sup>10</sup> Víctor Martínez (2014), “Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana”.



y educación formal. Ello permite que vayamos sumando conocimientos y estrategias que fortalezcan el ejercicio de un liderazgo sórico, con enfoque de género y derechos humanos.

En palabras de Isela Vargas, la relación entre el pensamiento crítico y el liderazgo es vital para la toma de decisiones, ya que indican que la persona crítica ante una toma de decisión primero razona sobre las posibilidades, luego transfiere su crítica para la activación del pensamiento estratégico, que a su vez le permite tomar decisiones acertadas en el campo de acción. Si no se cuenta con esta habilidad mental, difícilmente una persona líder podrá realizar elecciones que beneficien a todas/os, u opciones que permitan el crecimiento del resto.

Sin duda alguna, vamos a encontrarnos con conflictos, por eso es importante mencionar la propuesta que es poder mirarlos como una zona para trabajar y transformar. Para Galtung:<sup>11</sup>

- El conflicto es crisis y oportunidad.

- El conflicto es un hecho natural, estructural y permanente en el ser humano.
- El conflicto es una situación de objetivos incompatibles.
- Los conflictos no se solucionan, se transforman.
- El conflicto implica una experiencia vital holística.
- El conflicto como dimensión estructural de la relación.
- El conflicto como una forma de relación de poderes.

La teoría de conflictos no sólo debe reconocer si los conflictos son buenos o malos; ésta deberá fundamentalmente ofrecer mecanismos para entenderlos lógicamente, criterios científicos para analizarlos así como metodologías (creatividad, empatía y no violencia) para transformarlos.

Las habilidades para la vida conllevan un fortalecimiento constante en todos los espacios interpersonales de las personas. Un primer paso es reconocerlas y después realizar actividades que rompan con lo que dijeron que no se podía hacer. Las mujeres líderes organizan, construyen, enuncian, proponen, ocupan el espacio público. Véase cuadros 3 y 4.

<sup>11</sup> Percy Calderón Concha (2009), “Teoría de conflictos de Johan Galtung”, p. 68.

## Desarrollo de las actividades

### Actividad 1

*Tema:* Presentación en 5 sentidos.

*Material:* Lugar amplio y sillas.

*Desarrollo:* Las participantes se presentarán una por una, contestando las siguientes preguntas:

- ¿Qué me gusta ver?
- ¿Qué me gusta oler?
- ¿Qué me gusta escuchar?
- ¿Qué me gusta tocar?
- ¿Qué me gusta comer?

En plenaria se reflexionarán las siguientes preguntas:

- ¿De qué te diste cuenta?
- ¿Tienes cosas en común con las demás?
- ¿Qué pregunta te costó más trabajo responder?
- ¿Qué pregunta te costó menos trabajo responder?

*Tiempo:* 20 min.

### Actividad 2

*Tema:* Expectativas y objetivos.

*Material:* Espacio amplio, rotafolio y plumones.

*Desarrollo:* Se colocarán dos rotafolios en diferentes lugares con las siguientes anotaciones.

- ¿Qué espero de la sesión?
- ¿A qué me comprometo en la sesión?

Cada participante irá anotando lo que considere y al final la facilitadora leerá las respuestas, asimismo se expondrán los objetivos de la sesión.

*Tiempo:* 10 min.

### Actividad 3

*Tema:* Presentación del taller

*Material:* Temario impreso o presentación en medios digitales.

*Desarrollo:* La facilitadora realizará la presentación de los temas a desarrollar en las sesiones y tratará de hacer una unión con las expectativas que tienen las participantes. Dejando abierta la posibilidad de hacer modificaciones y/o sumar otros temas, si fueran necesarios.

*Tiempo:* 10 min.

#### Actividad 4

*Tema:* Acuerdos operativos para la sesión.

*Material:* Espacio amplio, rotafolio y plumones.

*Desarrollo:* Cada participante enunciará acciones que consideren pertinentes.

Se sugieren:

- Puntualidad.
- Respeto.
- Solicitar la palabra.
- Tiempos en el uso de la palabra.
- Confidencialidad.
- Asertividad.

*Tiempo:* 10 min.

#### Actividad 5

*Tema:* Prueba diagnóstica.

*Material:* Espacio amplio, rotafolio y plumones.

*Desarrollo:* Se elaborará antes de brindar la sesión de taller, se sugiere que sea de manera impresa, sin embargo y de acuerdo a la utilización de nuevas tecnologías, ésta también puede ser en *Google-Forms*. Cabe mencionar que esta prueba no tiene que ver con dar una calificación, es para saber los conocimientos que tienen las personas al inicio y al final del taller. Se sugiere que contenga datos bá-

sicos como (sexo, edad, lugar de procedencia).

Sugerencia de preguntas:

- ¿Conoces qué son las habilidades para la vida?
- ¿Cómo definirías Autoestima?
- ¿Qué es violencia?
- ¿Sabes cuáles son los tipos de violencia?
- ¿Qué es el lenguaje incluyente?
- ¿Cómo definirías Liderazgo Político de las Mujeres?
- ¿Qué características consideras que tendría que tener una persona que se dice líder?

*Tiempo:* 5 min.

#### Actividad 6

*Tema:* Autoestima. Cuestionario de la autoestima.

*Material:* Hoja impresa con el cuestionario o en donde anotar las respuestas.

*Desarrollo:* Se leerán en voz alta las preguntas del cuestionario de la autoestima y sólo anotarán las respuestas, en caso de haber las condiciones se entregará una copia a cada participante. En plenaria se compartirán las similitudes encontradas entre las participantes.

*Tiempo:* 20 min.

## Actividad 7

*Tema:* Comunicación asertiva. “Algo importante para mí”.

*Material:* Espacio amplio.

*Desarrollo:* Se solicita a una persona que salga del aula, a quien se le entregará la hoja con lo que dirá al grupo (puede ser una experiencia personal muy importante), habrá de comunicar a las demás participantes, haciendo énfasis en que deberá cuidar la entonación, gestos, articulación, claridad, etcétera. Mientras la persona lee fuera del salón el papel, al grupo se le indicará que al regresar su compañera deberán comenzar a hacer ruido paulatinamente: de menos a más, con la voz, o parándose. El ruido debe mantenerse continuo. La dinámica termina cuando la persona voluntaria que transmite el mensaje dé por terminada su participación, en caso contrario cuando la guía diga alto al grupo.

*Ejemplo:*

Buenas tardes compañeras:

Les comparto algo que es importante para mí, hay un problema en mi calle y no he encontrado quién pueda apoyarme, es una fuga de agua, lleva varios días, también se ha fundido una luminaria pública y esto hace que pasar por ahí sea complicado para todas y todos quienes vivimos por ahí.

No sé a dónde acudir. Quisiera saber si alguien de este grupo pudiera asesorarme o acompañarme a las instancias correspondientes.

*Retroalimentación:* Después del ejercicio es importante dar tiempo al diálogo:

- ¿Cómo se sintió la persona voluntaria no escuchada o el grupo haciendo ruido?
- ¿La persona voluntaria logró hacer llegar el mensaje al grupo o a varias personas del grupo, o se dio por vencida?
- ¿Cuáles estrategias utilizó para comunicarse con el grupo?
- ¿Qué otras estrategias se te ocurren?
- ¿Cómo ves la actitud del grupo que interrumpe la comunicación?
- ¿Qué notaste en el grupo?
- ¿Tienes alguna referencia en la vida diaria?
- ¿Es buena solución tratar de gritar más fuerte que el grupo? ¿Por qué?
- ¿Qué aprendo con esta dinámica?

*Tiempo:* 15 min.

## Actividad 8

*Tema:* Empatía “La nenita”.

*Material:* Lectura *Ella, La nenita*.

*Autoría:* Sonia Echezuria.

Ella, la nenita, tenía como seis años. Estaba en casa con deseos de seguir jugando. Mami tenía otros planes para ella. Mami siempre quiso ser una gran bailadora de tap. Sin embargo, nunca pudo cumplir su sueño. Así es que cuando nació ella, la nenita, mami se prometió a sí misma que la convertiría en un as del tap. Cuando mami la vino a buscar, ella, la nenita, se negó rotundamente. Mami no tuvo otra alternativa que vestirla a la fuerza y llevarla prácticamente a empujones al carro. Cuando mami arrancó, ella, la nenita, le dijo una vez más que no quería ir a esa clase de tap, que no le gustaba el tap. Mami, muy contrariada, le dijo que si ella no se callaba y la obedecía la llevaría al orfanato de la esquina y la dejaría allí, con los niños sin padres, del vecindario. Ella, la nenita, no dejó de patalear. Así es que mami cumplió su palabra. Detuvo el carro frente al orfanato. Dejó a la niña frente a la puerta de entrada, se subió a su carro y se fue. Ella, la nenita, entre anonadada y atemorizada comenzó a gritar y a buscar a mami por todas partes. Sintió pánico de que alguien abriera esa gran puerta y la llevara adentro, junto a los niños sin padres del vecindario. Sintió terror de no volver a ver a mami y a papi. Años después, contaba mami muy sonriente, que cuando se devolvió a buscar a su hija, al levantar el merecido castigo que le había impuesto por no querer obedecerla, la encontró bailando tap

desesperadamente frente al portón del orfanato, sudando copiosamente. Así fue como ella, de nenita aprendió que para ser amada y para no ser abandonada debía bailar al ritmo que otros pautaran. Le tomó toda una vida y muchas horas de vuelo en grupos de apoyo, descubrir que siempre tuvo el derecho a ser ella misma, y a tener sus propios gustos aunque éstos no sean del agrado de los otros. Incluyendo a papá y a mamá. Le tomó toda una vida descubrir que su color preferido era el azul y no el rojo o el rosa.

*Desarrollo:* Se leerá en voz alta la lectura *Ella, La nenita*. Y en plenaria se realizarán las siguientes preguntas:

- ¿Cuál creen que es el mensaje principal del cuento?
- ¿Qué sueño se trata de cumplir?
- ¿Cómo es el trato de la mamá con “la nenita”?
- ¿Intenta la mamá el diálogo?
- ¿Hace uso de algún tipo de violencia?
- ¿Por qué la niña bailaba tap cuando la madre la dejó, a pesar de que a ella no le gustaba?
- ¿Por qué la madre platicaba muy sonriente, lo que hacía su hija al volver a recogerla al orfanato?
- ¿Qué daño le generó a “la nenita” esa acción?
- ¿Cómo podemos cambiar la historia a una convivencia solidaria?

Se propone dirigir la reflexión hacia la importancia que tiene la incorporación de la convivencia solidaria, donde se dé apertura para la comunicación y la escucha activa, empática, respetuosa, en un ambiente de inclusión, valorando la diversidad de las decisiones, los gustos de las y los miembros de la familia. De igual forma, identificar que la convivencia centrada en el autoritarismo y la competición produce efectos negativos para las personas que padecen la situación en desventaja (las que “pierden”, a las que no se les da voz, ni decisión), personas que en muchos casos dentro de las familias, son niñas y niños.

*Tiempo:* 15 min.

### Actividad 9

*Tema:* Expositiva

*Material:* Los conceptos a exponer, rotafolio y plumones.

*Desarrollo:* La facilitadora a través de una expositiva abordará los conceptos clave de esta sesión. Podrá hacer uso de los recursos con los que cuente, ya sea una presentación virtual, rotafolio o ir construyendo colectivamente lo que significó para las participantes la realización de las actividades.

*Tiempo:* 20 min.

### Actividad 10

*Tema:* Actividad en comunidad “Juntas transformamos”.

*Material:* Revistas, hojas de colores, plumones, plumas, colores, cartulinas o cualquier medio para poder realizar una actividad con la cual salir a la comunidad (video, cartel, fotografía). Esto queda abierto a la propuesta de cada grupo.

*Desarrollo:* Se les pedirá a las compañeras que dejen volar su imaginación y elaboren una actividad con la cual saldrán a sus comunidades a abordar el tema de habilidades para la vida y sus efectos en liderazgo de las mujeres. Lo que realicen se puede colocar en los lugares próximos que ellas consideren y durante esa semana se estará al pendiente de los resultados de esas acciones.

- ¿Cómo te sientes con la actividad que creaste?
- ¿Crees que esto puede generar un impacto positivo en tu comunidad?
- ¿Qué habilidades reconociste en ti?

*Tiempo:* 30 min.



Tomada de <<https://pixabay.com>>, 16 de marzo de 2021.

## Actividad 11

*Tema:* Cierre ¿Cómo me voy, en una palabra?

*Desarrollo:* Se les pedirá a las participantes que verbalicen en una palabra ¿Cómo se van de las sesiones?

*Ejemplo:* Contenta, feliz, triste, informada. Evitando decir, bien o mal.

*Tiempo:* 10 min.



CUADRO 3  
*Habilidades para la vida*

Empatía	Ponerse en el lugar de la otra persona. Preguntarse ¿Qué pasaría si esa situación fuera al revés? ¿Cómo me sentiría si eso me estuviese pasando a mí? A partir de ahí puedo comprender diferente y responder de manera solidaria y sórica.
Resolución pacífica de conflictos	Identificar los conflictos, a través del dialogo y la negociación poder resolverlos. Utilizar la creatividad para generar alternativas y oportunidades, las cuales impacten en nuestro crecimiento personal y colectivo.
Toma de decisiones	Identificar distintas alternativas, tomando en cuenta necesidades y capacidades, criterios y las consecuencias de las decisiones, no sólo en la vida propia sino también en los grupos de personas con los cuales nos relacionemos.
Comunicación	Expresar con claridad, a partir de mis necesidades y escuchando a la otra persona. El lenguaje verbal y no verbal son importantes. Es necesario exponer lo que se siente, piensa o necesita y saber escuchar e interpretar lo que se siente, piensa u ocurre en determinada situación.
Autoestima	Es el conjunto de sentimientos que se tiene acerca de uno mismo, de una misma. Es el mayor o menor valor que le adjudicamos a nuestra persona, de ahí la importancia que representa el autoconocimiento y la autovaloración para mejorarla.
Pensamiento crítico	A partir de aquí podemos analizar y evaluar el propio pensamiento, para que con esto poder tomar decisiones, y resolver conflictos de diversas maneras. Es poder plantear varias opciones a una situación.



CUADRO 4  
Ficha técnica

*Objetivo general: Las participantes conocerán habilidades para la vida de las mujeres*

<i>Nombre</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Actividades didácticas</i>	<i>Material</i>	<i>Tiempo</i>
Bienvenida	La facilitadora dará la bienvenida a las asistentes.		Espacio amplio	5 min.
Presentación	Generar un espacio de intercambio de presentación de las participantes.	Actividad 1: "Presentación en 5 sentidos"	Espacio amplio	20 min.
Expectativas y objetivos de la sesión	Las participantes mencionaran las expectativas que tienen de la sesión.	Actividad 2: Lluvia de ideas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lugar donde anotar</li> <li>• Lápiz o pluma</li> <li>• Rotafolio</li> <li>• Plumones</li> </ul>	10 min.
Presentación del taller	Brindar una presentación breve de los contenidos a abordar durante las sesiones del taller.	Actividad 3 Expositiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temario impreso o presentación en <i>power point</i>, canva, etcétera</li> </ul>	10 min.
Acuerdos operativos	Las mujeres acordaran acciones que permitan desarrollar las sesiones de manera cordial y asertiva.	Actividad 4: Expositiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotafolio o pizarrón</li> <li>• Plumones o gises</li> </ul>	10 min.
Prueba diagnóstica	Las mujeres responderán lo que conozcan de los diferentes temas a desarrollar.	Actividad 5	Prueba diagnóstica en papel o <i>forms</i>	5 min.

## Continuación cuadro 4

Autoestima	Las mujeres identificarán el concepto de autoestima y cómo fortalecerlo en lo cotidiano.	Actividad 6: “Cuestionario de la autoestima”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lugar donde anotar</li> <li>• Lápiz o pluma</li> </ul>	20 min.
Comunicación asertiva	Brindar herramientas para fortalecer la comunicación asertiva.	Actividad 7: “Algo importante para mí”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacio amplio</li> <li>• Hoja con el ejercicio</li> </ul>	15 min.
Empatía	Las mujeres participantes fortalecer la empatía a partir de un ejercicio.	Actividad 8: Lectura del texto “Ella, la nenita”	Lectura de “Ella, la nenita”	15 min.
RECESO 10 min.				
Conceptos	La facilitadora compartirá los conceptos de lo que son las habilidades para la vida.	Actividad 9: Expositiva	Presentación de conceptos de habilidades para la vida	20 min.
Actividad para realizar en comunidad	Las mujeres realizan actividades donde puedan promover las habilidades para la vida, dentro de sus comunidades.	Actividad 10: “Juntas transformamos”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revistas</li> <li>• Colores</li> <li>• Hojas</li> <li>• Cartulinas</li> </ul>	30 min.
Cierre de la sesión	Las mujeres harán un cierre de su participación en la sesión.	Actividad por realizar: Reflexión: ¿Cómo me voy?, en una palabra		10 min.

## *Cuestionario de la autoestima*

Responde lo siguiente

¿Qué es lo que más me gusta de mí?

¿Qué es lo que más me desagrada de mí?

Una de las cosas que me gustaría  
cambiar de mí es...

Soy feliz cuando...

Estoy triste cuando...

Me es fácil expresar mi...

No me gusta expresar...

¿Qué es lo que más me gusta hacer por mí?

¿Qué es lo que más me gusta hacer  
por mi comunidad?

Me considero líder cuando...

Me siento libre cuando...

---

## SIN VIOLENCIA TODAS PARTICIPAMOS

Nuestros enemigos no son los hombres,  
sino el orden político patriarcal.

Rita Segato\*

El derecho de las mujeres a una vida libre de violencia es importante para fortalecer el liderazgo de las mujeres, ya que en la medida de que erradiquemos situaciones de violencia en lo cotidiano avanzaremos como sociedad. Enunciar que se vive violencia conlleva todo un esfuerzo previo, desde aceptar que se está en un proceso de este tipo, decidir poner un alto, hasta ubicar redes de apoyo y recibir apoyo especializado.

Salir de este ciclo de la violencia lleva tiempo, paciencia y acompañamiento. Si en lo personal no identificamos que vivimos violencias, va a ser muy complicado que lo podamos abordar en lo colectivo.

\* Rita Laura Segato es profesora de Antropología y Bioética en la Cátedra Organización de las Naciones Unidas para la Educación, La Ciencia y la Cultura de la Universidad de Brasilia y dirige el grupo de Investigación Antropología y Derechos Humanos del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Tecnológicas de Brasil. Obtuvo su doctorado en Antropología de Universidad de la Reina de Belfast, Irlanda del Norte. Argentina afincada en Brasil desde hace cuatro décadas, ha trabajado también en universidades de Estados Unidos, Canadá, Francia y Argentina, entre otros países. Rita Laura Segato (2021), “Segato, Rita Laura”.

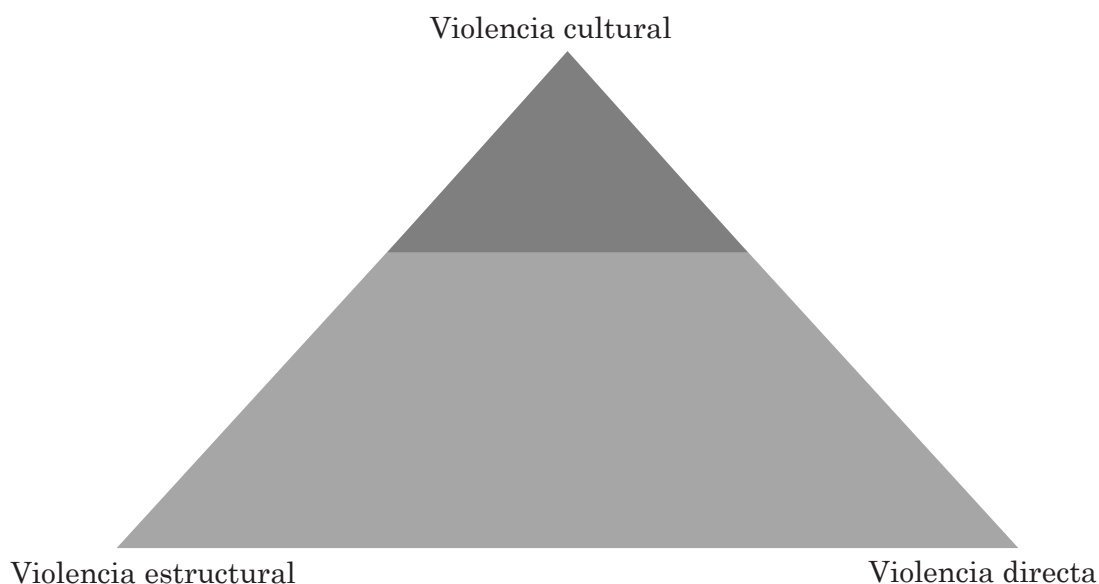
“Lo personal es político”. Es decir, todo lo que creemos que sólo nos pasa a unas, es un problema social. La violencia estructural se puede representar con el diagrama 1.

La violencia directa es la violencia manifiesta, es el aspecto más evidente de ésta. Su manifestación puede ser por lo general física, verbal o psicoemocional. La violencia estructural se trata de la que se genera en los sistemas sociales, políticos y económicos mismos que gobiernan las sociedades, los Estados y el mundo. Su relación con la violencia directa es proporcional a la parte del iceberg que se encuentra sumergida en el agua.

La violencia cultural se define como aquellos aspectos de la cultura, en el ámbito simbólico de nuestra experiencia (materializado en la religión e ideología, lengua y arte, ciencias empíricas y ciencias formales —lógica, matemáticas— símbolos: cruces, medallas, medias lunas, banderas, himnos, desfiles militares, etcétera), que puede utilizarse para justificar o legitimar la violencia directa o estructural.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Percy Calderón Concha, *op. cit.*, p. 76.

DIAGRAMA 1  
*La violencia estructural*



*¿Qué es la violencia?*

La violencia no se da de manera natural y tampoco es que las víctimas de violencia sean las culpables. Observar que es una problemática que nos ha sido heredada desde hace años atrás y que tiene un fondo estructural permite hacer un análisis más puntual y asumirnos como sujetas activas para la construcción de la paz, y que erradicar la violencia no nos toca sólo a nosotras, sino también a los agresores, al Estado y a todas las estructuras de los gobiernos.

Encontrar una definición acerca de qué es violencia resulta interesante, dada la cantidad de esfuerzos a nivel internacional y nacional. Para atender esta problemática es importante destacar que la Participación Política de las Mujeres en los cargos de elección popular ha tenido un papel fundamental para la realización de leyes y tratados que han tratado de prevenir, atender y sancionar la violencia contra las mujeres.

Estar representadas en los diferentes niveles de gobierno es fundamental para que nuestras voces sean escuchadas, nuestros derechos

sean garantizados y vivamos vidas libres de violencia en todos sus tipos y modalidades. Atender situaciones de violencia no es una acción que los gobiernos implementen de buena fe, esto obedece a tratados internacionales, entre ellos, la Convención de Belém Do Pará,<sup>2</sup> donde encontramos:

Se entenderá que violencia contra la mujer incluye la violencia física, sexual y psicológica, que tenga lugar dentro de la familia o unidad doméstica o en cualquier otra relación interpersonal, ya sea que el agresor comparta o haya compartido el mismo domicilio que la mujer, y que comprende, entre otros, violación, maltrato y abuso sexual; que tenga lugar en la comunidad y sea

perpetrada por cualquier persona y que comprende, entre otros, violación, abuso sexual, tortura, trata de personas, prostitución forzada, secuestro y acoso sexual en el lugar de trabajo, así como en instituciones educativas, establecimientos de salud o cualquier otro lugar y que sea perpetrada o tolerada por el Estado o sus agentes, donde quiera que ocurra.

Es importante destacar que la violencia tiene una intencionalidad, es generada a partir de un abuso de poder, es sistemática, es cíclica y va a ir en aumento. Una de sus características es que las situaciones de violencia van a ser generadas de una persona o grupo de personas que se consideran con un mayor poder respecto a otra u otras.

A nivel nacional contamos con la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV) donde nos dice: “Violencia contra las Mujeres es cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daños, sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público”.<sup>3</sup>

<sup>2</sup> La Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, conocida como Convención de Belém do Pará (sitio de su adopción en 1994), define la violencia contra las mujeres, establece el derecho de las mujeres a vivir una vida libre de violencia y destaca a la violencia como una violación de los derechos humanos y de las libertades fundamentales. Propone por primera vez el desarrollo de mecanismos de protección y defensa de los derechos de las mujeres como fundamentales para luchar contra el fenómeno de la violencia contra su integridad física, sexual y psicológica, tanto en el ámbito público como en el privado, y su reivindicación dentro de la sociedad. Organización de los Estados Americanos. Mas derechos para más gente (2021), “Convención Belém do Pará”.

<sup>3</sup> Cámara de Diputados (2006), “Ley General de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia”.

**¡Nota! En la Ciudad de México se cuenta con la LGAMVLV que entró en vigor desde 2007, es necesario ubicar en tu lugar de origen qué ley está vigente, ya que los gobiernos tienen la obligación de realizarlas y adecuarlas.**

Tomando como base la LGAMVLV, podemos encontrar tipos y modalidades de la violencia, su realización fue un esfuerzo coordinado entre organizaciones de la sociedad civil y representantes en diferentes ámbitos de gobierno, sumado a esto se han generado campañas de capacitación y sensibilización en diferentes espacios sociales. Tanto a personas de a pie como a servidoras/ es públicas/os.

Lo anterior es importante para evidenciar que el trabajo conjunto entre sociedad y gobierno genera avances no sólo en la realización de políticas públicas a favor de los derechos de las mujeres, sino que también se necesita seguir empujando y colocando sobre la mesa, temas que nos atañen a las mujeres, pero con efectos positivos para todas y todos.

En la LGAMVLV encontramos en su artículo 6 que los tipos de violencia son:<sup>4</sup>

Violencia física: Toda acción u omisión intencional que causa un daño en su integridad física.

Violencia psicoemocional: Toda acción u omisión dirigida a desvalorar, intimidar o controlar sus acciones, comportamientos y decisiones, consistente en prohibiciones, coacciones, condicionamientos, intimidaciones, insultos, amenazas, celotipia, desdén, indiferencia, descuido reiterado, chantaje, humillaciones, comparaciones destructivas, abandono o actitudes devaluatorias, o cualquier otra, que provoque en quien la recibe alteración autocognitiva y autovalorativa que integran su autoestima o alteraciones en alguna esfera o área de su estructura psíquica.

Violencia patrimonial: Toda acción u omisión que ocasiona daño o menoscabo en los bienes muebles o inmuebles de la mujer y su patrimonio; también puede consistir en la sustracción, destrucción, desaparición, ocultamiento o retención de objetos, documentos personales, bienes o valores o recursos económicos.

Violencia simbólica: La que a través de patrones estereotipados, mensajes, valores, íconos o signos, transmita y reproduzca dominación, desigualdad y discriminación en las relaciones sociales, naturali-

<sup>4</sup> Consejería Jurídica y de Servicios Legales (s.f.), “Leyes y reglamentos”.

zando la subordinación de la mujer en la sociedad.

**Violencia feminicida:** Toda acción u omisión que constituye la forma extrema de violencia contra las mujeres producto de la violación de sus derechos humanos y que puede culminar en homicidio u otras formas de muerte violenta de mujeres.

**Violencia económica:** Toda acción u omisión que afecta la economía de la mujer, a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, en la restricción, limitación y/o negación injustificada para obtener recursos económicos, percepción de un salario menor por igual trabajo, explotación laboral, exigencia de exámenes de no gravidez, así como la discriminación para la promoción laboral.

**Violencia obstétrica:** Es toda acción u omisión que provenga de una o varias personas, que proporcionen atención médica o administrativa, en un establecimiento privado o institución de salud pública del gobierno de la Ciudad de México que dañe, lastime, o denigre a las mujeres de cualquier edad durante el embarazo, parto o puerperio, así como la negligencia, juzgamiento, maltrato, discriminación y vejación en su atención médica; se expresa por el trato deshumanizado, abuso

de medicación y patologización de los procesos naturales, vulnerando la libertad e información completa, así como la capacidad de las mujeres para decidir libremente sobre su cuerpo, salud, sexualidad o sobre el número y espaciamiento de sus hijas/os.

**Violencia sexual:** Toda acción u omisión que amenaza, pone en riesgo o lesiona la libertad, seguridad, integridad y desarrollo psico-sexual de la mujer, como miradas o palabras lascivas, hostigamiento, prácticas sexuales no voluntarias, acoso, violación, explotación sexual comercial, trata de personas para la explotación sexual o el uso denigrante de la imagen de la mujer.

**Violencia contra los derechos reproductivos:** Toda acción u omisión que limite o vulnere el derecho de las mujeres a decidir libre y voluntariamente sobre su función reproductiva, en relación con el número y espaciamiento de los hijos, acceso a métodos anticonceptivos de su elección, acceso a una maternidad elegida y segura, así como el acceso a servicios de aborto seguro en el marco previsto por la ley para la interrupción legal del embarazo, a servicios de atención prenatal, así como a servicios obstétricos de emergencia.



En el artículo 7 de esta misma ley, encontramos las modalidades de la violencia contra las mujeres, las cuales son:

I. Violencia familiar: Es aquella que puede ocurrir dentro o fuera del domicilio de la víctima, cometido por parte de la persona agresora con la que tenga o haya tenido parentesco por consanguinidad o por afinidad, derivada de concubinato, matrimonio, o sociedad de convivencia;

II. Violencia en el noviazgo: Es el acto abusivo de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir a las mujeres de cualquier edad, mediante la relación de uno o varios tipos de violencia, durante o después de una relación de noviazgo, una relación afectiva o de hecho o una relación sexual.

III. Violencia laboral: Es aquella que ocurre cuando se presenta la negativa a contratar a la víctima o a respetar su permanencia o condiciones generales de trabajo; la descalificación del trabajo realizado, las amenazas, la intimidación, las humillaciones, la explotación y todo tipo de discriminación por condición de género;

IV. Violencia escolar: Son todas aquellas conductas, acciones u omisiones, infligidas por el personal docente o administrativo o cualquier integrante de la comunidad educa-

tiva que daña la dignidad, salud, integridad, libertad y seguridad de las víctimas. La violencia escolar se manifiesta en todas aquellas conductas cometidas individual o colectivamente, en un proceso de interacción que se realiza y prolonga tanto al interior como al exterior de los planteles educativos o del horario escolar, y se expresa mediante la realización de uno o varios tipos de violencia contra las mujeres en cualquier etapa de su vida.

V. Violencia docente: Es aquella que puede ocurrir cuando se daña la autoestima de las alumnas o maestras con actos de discriminación por su sexo, edad, condición social, académica, limitaciones y/o características físicas, que les infringen maestras o maestros;

VI. Violencia en la comunidad: Es aquella cometida de forma individual o colectiva, que atenta contra su seguridad e integridad personal y que puede ocurrir en el barrio, en los espacios públicos o de uso común, de libre tránsito o en inmuebles públicos propiciando su discriminación, marginación o exclusión social;

VII. Violencia institucional: Son los actos u omisiones de las personas con calidad de servidor público que discriminen o tengan como fin dilatar, obstaculizar o impedir el goce y ejercicio de los derechos humanos de las mujeres así como

su acceso al disfrute de políticas públicas destinadas a prevenir, atender, investigar, sancionar y erradicar los diferentes tipos de violencia. El Gobierno de la Ciudad de México se encuentra obligado a actuar con la debida diligencia para evitar que se inflija violencia contra las mujeres.

VIII. Violencia mediática contra las Mujeres: Aquella publicación o difusión de mensajes e imágenes estereotipados a través de cualquier medio de comunicación local, que de manera directa o indirecta promueva la explotación de mujeres o sus imágenes, injurie, difame, discrimine, deshonre, humille o atente contra la dignidad de las mujeres, como así también la utilización de mujeres, adolescentes y niñas en mensajes e imágenes pornográficas, legitimando la desigualdad de trato o construya patrones socioculturales reproductores de la desigualdad o generadores de violencia contra las mujeres.

IX. Violencia Política en Razón de Género: Es toda acción u omisión ejercida en contra de una mujer, en el ámbito político o público, que tenga por objeto o resultado sesgar, condicionar, impedir, restringir, suspender, menoscabar, anular, obstaculizar, excluir o afectar el reconocimiento, acceso, goce o ejercicio de los derechos político electorales de una mujer, así como

el acceso al pleno ejercicio de las atribuciones inherentes a su cargo o función en el poder público.

Se manifiesta en presión, persecución, hostigamiento, acoso, coacción, vejación, discriminación, amenazas o privación de la libertad o de la vida en razón del género.

Se consideran actos de violencia política en contra de las mujeres, entre otros, los siguientes:

a) Obligar, instruir o coaccionar a realizar u omitir actos diferentes a las funciones y obligaciones de su cargo, establecidas en los ordenamientos jurídicos, incluyendo aquellos motivados por los roles o estereotipos de género.

b) Ejercer cualquier tipo de violencia señalada en la presente Ley, en contra de las mujeres, de sus familiares o personas cercanas, con el fin de sesgar, condicionar, impedir, acotar o restringir la participación y representación política y pública, así como la toma de decisiones en contra de su voluntad o contrarias al interés público.

c) Coartar o impedir el ejercicio de la participación, representación y facultades inherentes a los cargos públicos y políticos de las mujeres, o bien coartar e impedir aquellas medidas establecidas en la Constitución y los ordenamientos jurídicos dirigidas a proteger sus derechos frente a los actos que violenten o eviten el ejercicio de su participación y representación polí-

tica y pública, incluyendo la violencia institucional.

*d)* Proporcionar información falsa, errónea o imprecisa que induzca al inadecuado ejercicio de sus funciones político-públicas.

*e)* Impedir o excluir de la toma de decisiones o del derecho a voz y voto, a través del engaño o la omisión de notificación de actividades inherentes a sus facultades o a la participación y representación política y pública.

*f)* Proporcionar información o documentación incompleta o errónea con el objeto de impedir el ejercicio pleno de los derechos políticos electorales o inducir al ejercicio indebido de sus atribuciones o facultades.

*g)* Ocultar información o documentación con el objeto de limitar o impedir el ejercicio de sus derechos político-electorales o inducir al ejercicio indebido de sus atribuciones.

*h)* Proporcionar o difundir información con la finalidad de impedir o limitar el ejercicio de los derechos político-electorales o impedir el ejercicio de sus atribuciones o facultades.

*i)* Obstaculizar o impedir el ejercicio de licencias o permisos justificados a los cargos públicos a los cuales fueron nombradas o electas, así como la reincorporación posterior.

*j)* Restringir total o parcialmente, por cualquier medio o mecanismo, el ejercicio de los derechos de voz y voto de las mujeres, que limiten o impidan las condiciones de igualdad respecto de los hombres para el ejercicio de la función y representación política y pública.

*k)* Acosar u hostigar mediante la acusación o la aplicación de sanciones sin motivación o fundamentación, que contravengan las formalidades, el debido proceso y la presunción de inocencia, con el objetivo o resultado de impedir o restringir el ejercicio de los derechos político-electorales.

*l)* Realizar cualquier acto de discriminación que tenga como resultado impedir, negar, anular o menoscabar el ejercicio de sus derechos político-electorales.

*m)* Publicar o revelar información personal, privada o falsa, o bien difundir imágenes, información u opiniones con sesgos basados en los roles y estereotipos de género a través de cualquier medio, con o sin su consentimiento, que impliquen difamar, desprestigiar o menoscabar la credibilidad, capacidad y dignidad humana de las mujeres, con el objetivo o resultado de obtener su remoción, renuncia o licencia al cargo electo o en ejercicio.

*n)* Espiar o desprestigiar a las mujeres a través de los medios de comunicación con el objetivo o resulta-

do de impedir o restringir el ejercicio de los derechos político-electorales.

o) Obligar, intimidar, o amenazar a las mujeres para que suscriban documentos, colaboren en proyectos o adopten decisiones en contra de su voluntad o del interés público, en función de su representación política.

p) Proporcionar información incompleta, falsa o errónea de los datos personales de las mujeres candidatas a cargos de elección popular, ante el Instituto Nacional Electoral o los Organismos Públicos Locales Electorales, con la finalidad de impedir, obstaculizar o anular sus registros a las candidaturas.

q) Impedir o restringir su incorporación, de toma de protesta o acceso al cargo o función para el cual ha sido nombrada, electa o designada.

r) Impedir u obstaculizar los derechos de asociación y afiliación en los partidos políticos en razón de género.

s) Cualquier otro que tenga por objeto o resultado coartar los derechos político-electorales, incluyendo los motivados en razón de sexo o género.

x. Violencia digital. Es cualquier acto realizado mediante el uso de materiales impresos, correo electrónico, mensajes telefónicos, redes sociales, plataformas

de internet, correo electrónico, o 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.

### *Estrategias ante situaciones de violencia*

A continuación, se desarrollan algunas estrategias individuales y comunitarias ante situaciones de violencia.<sup>5</sup>

<sup>5</sup> Instituto Nacional de las Mujeres (s.f), *Amores Chidos. Guía para docentes: sensibilización, prevención y atención básica de la violencia en el noviazgo con las y los jóvenes*, pp. 99-100.

## Si vivo violencia, ¿qué hago?

### Alternativas individuales

- Contar la situación de violencia a personas de confianza que puedan apoyarte.
- Hay que reconocer que la persona agresora no va a cambiar por sí sola, precisa buscar apoyo profesional educativo, psicológico y social. Realizar ese paso es responsabilidad de esa persona.
- Pedir apoyo profesional (psicológico, legal y/o social).

Por la contingencia por covid-19, se ha abierto un número de atención a emergencias 911, donde las mujeres pueden solicitar orientación remota en caso de vivir situaciones de violencia. También se cuenta con las lunas, que pertenecen a la Secretaría de las Mujeres de la CDMX. Los Centros de Justicia para las Mujeres. Es importante que se identifiquen espacios especializados para la atención y sanción de las violencias.

### Alternativas relacionales

- Apoyar a la persona que recibe violencia y garantizar su seguridad emocional, física y la confidencialidad.
- Escuchar a la persona sin juicios morales y evitar juzgarla o culpabilizarla de la situación.
- Tener claro que la responsabilidad de la violencia es de la persona que la ejerce.

### Alternativas sociales y comunitarias

- Hay que reconocer la importancia del apoyo y la ayuda profesional, sea ésta psicológica, legal y/o social (refugios, trabajo reeducativo) hacia mujeres y hacia hombres.
- Identificar los recursos institucionales y públicos que se encuentran cercanos al domicilio de la persona (alguna asociación que ofrezca atención, centro de atención especializado, líneas telefónicas de atención a la violencia, teléfonos de emergencia, módulos policiacos, etcétera).
- Conocer las instituciones que atienden la violencia contra las mujeres y a hombres agresores, conocer sus direcciones,

horarios, servicios, requisitos, etcétera.

### Alternativas en la política pública

- Conocer las leyes federales y locales que existen y protegen los derechos de las mujeres.
- Apoyar las iniciativas ciudadanas en contra de la violencia de género.

### Si ejerzo violencia, ¿qué hago?

#### Alternativas individuales

- Hay que tener en cuenta que las emociones y las sensaciones corporales de enojo, miedo o tristeza en situaciones de tensión o conflicto no son iguales a ejercer violencia. Podemos experimentar esas emociones y aprender a expresarlas sin causar daño o dolor a mí mismo/a ni a otras personas, como la pareja.
- Es importante aprender a responsabilizarme del ejercicio de violencia en todos los ámbitos de mi vida, tener claro que no es un proceso fácil, pero que, si se lleva a cabo, puede generar transformaciones sociales y cambios individuales muy positivos.

- Solicitar ayuda profesional y especializada puede ser un factor de prevención, hay psicólogas/os, educadoras/es y existen asociaciones con programas de intervención grupal con hombres para aprender a dejar de ejercer violencia.

En distintas partes del país se cuenta con instituciones de gobierno que ofrecen servicios psicológicos y sociales, algunas con programas que aportan espacios para que los hombres reflexionen sobre los modelos de identidad masculina que son limitantes y opresivos, para quienes generan violencia, así como para sus relaciones de noviazgo, amistad, familiares.

#### Alternativas relacionales

- No enjuiciar, es decir, “reconocer que se ejerce violencia, es un paso importante”.
- No ser cómplice, culpabilizar, coludirse o justificar la violencia y prevenir que se reproduzca más violencia o se “naturalice” el ejercicio de la violencia.
- Alentar y apoyar a la persona para que busque ayuda profesional en asociaciones u organizaciones civiles especializadas o en instancias públicas con servicios de intervención para dejar de ejercer violencia.

## Modelo para salir de situaciones de violencia

Este diagrama que nos brinda Género y Desarrollo A. C. es muy sencillo y lo podemos utilizar para ir tomando decisiones. Véase diagrama 2.

- Lo más importante es querer salir de esta situación de violencia, quizás no se sabe cómo, pero se quiere.
- Identificar el conflicto que se tiene con la persona agresora, en cualquier tipo de modalidad que se tenga. Recordemos que la violencia física no es la única que se puede vivir.
- Decidir qué hacer, quedarme ahí, buscar alternativas, abandonar el espacio físico, etcétera.
- Ubicar una red de apoyo, ya sean las compañeras, amigas o familiares. Éstas son básicas, si he decidido emprender algún proceso para salir de esta situación y, finalmente, buscar apoyo especializado, de preferencia que sea especialista en el tema, con enfoque de género y derechos humanos.

Hay varias instancias, aquí es importante ubicar alguna cerca de tu comunidad o acércate al mapa georeferenciado del Instituto Nacional de Desarrollo Social, don-

de vienen todas las instancias de atención a mujeres en la república mexicana.

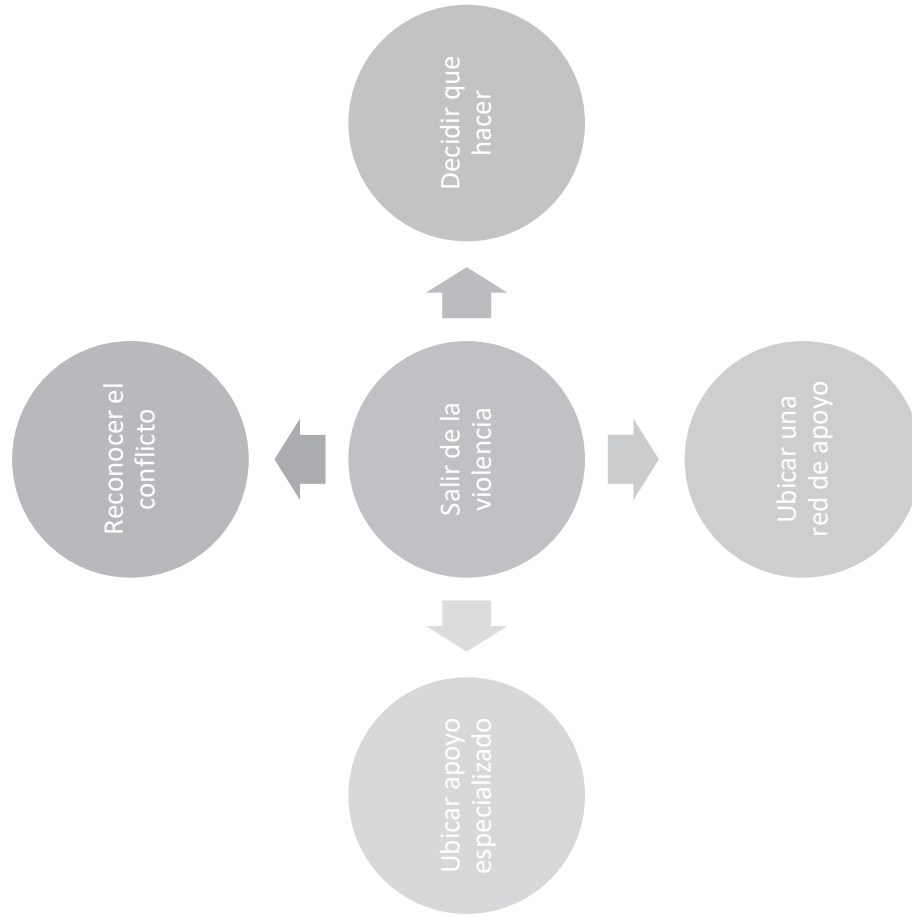
## ¿Qué pueden hacer las mujeres si su integridad está en peligro?

### Plan de seguridad

Si piensas que tendrás que abandonar tu casa, guarda tus objetos personales en una bolsa y llévala con alguna persona en la que confíes, no olvides llevar contigo:

- Duplicado de las llaves de tu casa.
- Actas de nacimiento (tuya, de tus hijos e hijas).
- Acta de matrimonio (si estás casada).
- Dinero.
- Tarjeta del seguro social.
- Identificación oficial (credencial de elector, pasaporte, etcétera).
- Tarjeta de teléfono.
- Directorio telefónico de las personas que puedan ayudarte.
- Medicinas que tengas que tomar (si padeces alguna enfermedad)
- Número de expediente (si has iniciado trámite de divorcio o de pensión alimenticia).
- Un cambio de ropa para ti y tus hijas/os.

DIAGRAMA 2  
Modelo para salir de situaciones de violencia





Es fundamental contar con redes de apoyo entre mujeres ante una situación de violencia, ser esa amiga que escucha y no juzga, la que acompaña y está. El patriarcado quiere ver a las mujeres solas y sufriendo, por eso es importante contar con espacios de reflexión entre mujeres, donde se pueda hablar de malestares físicos, económicos, emocionales. Las mujeres sí pueden estar juntas, construir y transformar.<sup>6</sup> Véase cuadro 5.

## Desarrollo de las actividades

### Actividad 12

*Nombre:* Presentación en segunda persona

*Material:* Lugar amplio y sillas.

*Desarrollo:* En parejas se presentarán de manera muy general y lo que quieran compartir. Ejemplo:

- ¿Has participado en algún proceso colectivo con mujeres?
- ¿Qué reconoces del trabajo con otras mujeres?

<sup>6</sup> Instituto Nacional de las Mujeres (2020), “¿Qué pueden hacer las mujeres si su integridad está en peligro?”.

- ¿Participas activamente en Morena<sup>7</sup>, desde hace cuánto?

Unas serán A y otras serán B. La facilitadora dará 5 minutos para la presentación de A y después 5 minutos a B. En plenaria A presentará a B y viceversa.

*Tiempo:* 15 min.

### Actividad 13

*Nombre:* “Las cuatro preguntas”.

*Material:* Lugar amplio, hojas blancas, pedazos de hojas.

*Desarrollo:* Se colocarán en cuatro lugares diferentes separadas las siguientes preguntas, escritas en hojas:

- ¿Cómo me han generado violencia?
- ¿Cómo me he sentido cuando me han generado violencia?
- ¿Cómo he generado violencia?
- ¿Cómo me he sentido cuando he generado violencia?

Cada participante colocará en cada una de las preguntas su respuesta, esto para que sea de manera anónima y al finalizar la facilitadora leerá las respuestas y generará la reflexión en plenaria.

<sup>7</sup> Movimiento Regeneración Nacional.

- ¿Qué pregunta te costó más trabajo responder? ¿Qué pregunta te fue más sencillo responder?
- ¿Cómo te sientes, al escuchar las experiencias de otras compañeras?
- ¿Qué te llamó la atención de esta actividad?

*Tiempo:* 30 min.

#### Actividad 14

##### Actividad A

*Nombre:* “Ciclo de la violencia”.

*Material:* Rotafolio y plumones.

*Desarrollo:* Se expondrán brevemente las etapas del ciclo de la violencia. Véase diagrama 3.

##### Actividad B

*Nombre:* “Violentómetro”<sup>8</sup>

*Material:* Lugar amplio, hojas blancas.

*Desarrollo:* Se les brindara una copia en caso de ser posible del violentómetro o entre todas pueden realizar uno grande del tamaño de una persona. Véase diagrama 4.

Se guiará la reflexión en torno a las situaciones que se exponen

en el violentómetro y el círculo de violencia, se pueden utilizar las siguientes preguntas detonadoras:

- ¿Qué es lo que más me llamó la atención de estas actividades?
- ¿Identificas estar en una relación interpersonal donde se genere un ciclo de violencia?
- ¿Identifico en mi cotidiano alguna de las situaciones que están en el violentómetro?
- ¿Qué puedo hacer ante una de las situaciones revisadas?
- ¿En qué momento es conveniente poner un alto a la violencia?

*Tiempo:* 30 min.

#### Actividad 15

*Actividad:* Marco Legal “Sociodrama de las violencias”.

*Material:* Lugar amplio, tipos y modalidades de violencia impresos o escritos en hojas.

*Desarrollo:* Se dividirá al grupo en equipos y se les darán en hojas de papel los tipos y modalidades de las violencias, así como la indicación de que elaboren una pequeña representación con lo que se les acaba de entregar. Tendrán 5 minutos y cada equipo pasará al frente, sin decir qué tipo o modalidad tiene, las demás personas adivinarán de cuál se trata.

<sup>8</sup> Instituto Politécnico Nacional (s.f.), “Violentómetro”.

Al final en plenaria se reflexionará a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me sentí al trabajar con otras mujeres?
- ¿De qué me di cuenta al hacer esta actividad?
- ¿Las violencias son fáciles o difíciles de representar?

*Tiempo:* 40 min. Véase diagrama 5.

#### Actividad 16

*Actividad:* Estrategias comunitarias “Haciendo visible lo invisible”.

*Material:* Lugar amplio, hojas blancas, pedazos de hojas.

*Desarrollo:* A través de lluvias de ideas, generar estrategias que les permitan incidir colectivamente en alguna problemática detectada en su comunidad.

*Sugerencia:* Identificar una, dos o tres acciones, hacerlas por equipos. Ubicar espacios que sean inseguros para mujeres, personas agresoras y reflexionar sobre apoyar a las posibles víctimas, hacer un directorio con número de emergencias.

*Opciones:* Círculos de estudio con lecturas que las mujeres propon-

gan, actividades virtuales, invitar a mujeres de otras comunidades, realizar conversatorios o conferencias. Generar carteles o *collages* con las actividades que han realizado. Socializar el violentómetro, intervención de un mural, identificar espacio a intervenir simbólicamente.

*Tiempo:* 40 min.

#### Actividad 17

*Actividad:* Cierre “¿Qué dejo y qué me llevo de la sesión?”

*Desarrollo:* Se les pedirá a las participantes que verbalicen qué dejan y qué se llevan de la sesión. Ejemplo: Dejo culpa, me llevo información. Dejo tristeza, me llevo redes de mujeres.

*Tiempo:* 10 min.

Como sugerencia se pueden hacer cine-debates para una reflexión colectiva más amplia con las siguientes películas: *Te doy mis ojos* (2003); *Durmiendo con el enemigo* (1990) y *Tierra fría* (2005).

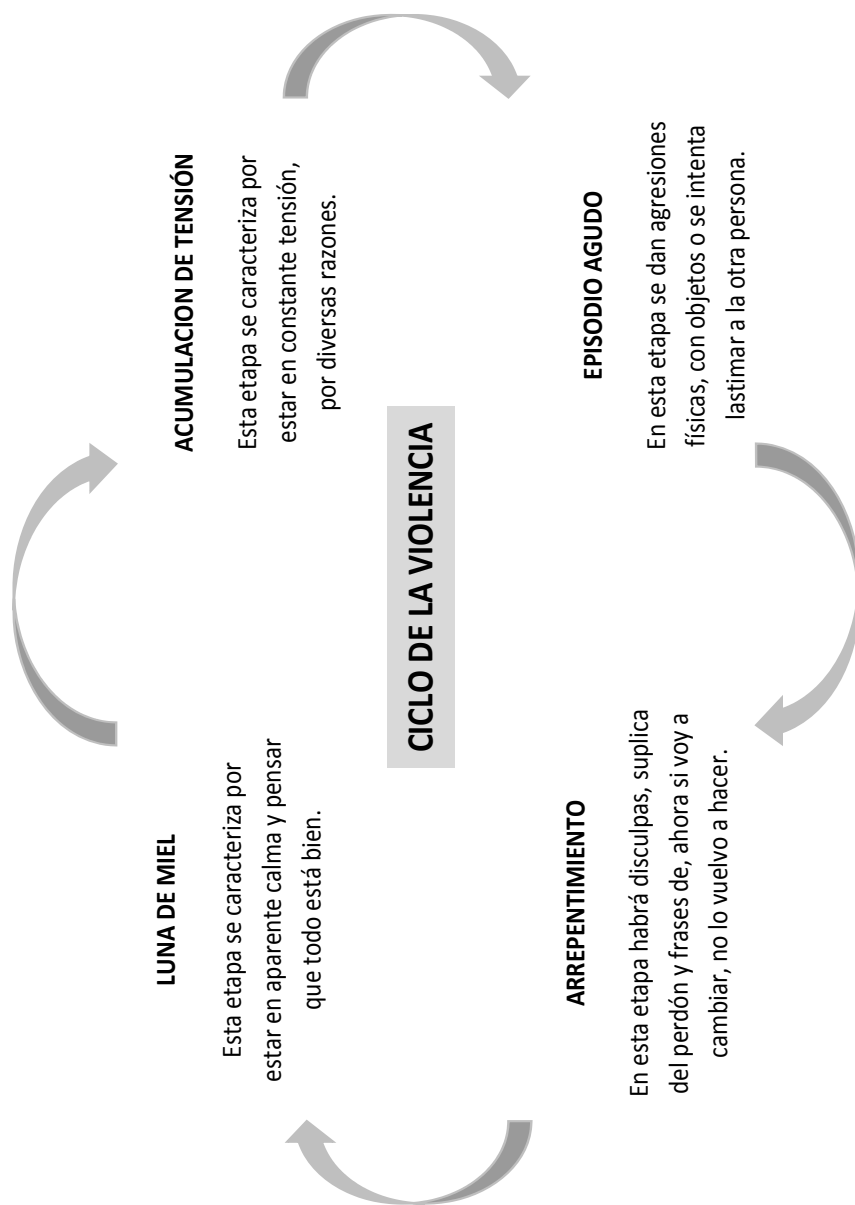
**¡No estás sola! ¡Yo sí te creo!**

CUADRO 5  
Ficha técnica

*Objetivo general: Las mujeres identificarán los tipos y modalidades de las violencias, el proceso cíclico de la violencia y el violentómetro*

<i>Nombre</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Actividades didácticas</i>	<i>Material</i>	<i>Tiempo</i>
Presentación	Dar la bienvenida a las mujeres asistentes.	Actividad 12 Presentación “En segunda persona”	Espacio amplio	15 min.
¿Cómo he vivido la violencia?	Identificar las situaciones de violencia de las que hemos sido víctimas y cómo nosotras hemos generado violencia.	Actividad 13 “Las cuatro preguntas”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas blancas</li> <li>• Plumones</li> <li>• Rotafolio</li> <li>• <i>Masking tape</i></li> </ul>	30 min.
Ciclo de la violencia y el violentómetro	Identificar el proceso cíclico de la violencia. Conocer el violentómetro	Actividad 14 a) Ciclo de la violencia b) Violentómetro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Violentómetro</li> <li>• Ciclo de la violencia</li> </ul>	30 min.
RECESO 15 min.				
Marco legal de las violencias	Reconocer los tipos y modalidades de la violencia a través de un sociodrama.	Actividad 15 “Sociodrama de las violencias”		
Estrategias comunitarias para identificar	Las mujeres propondrán la realización de actividades en sus comunidades	Actividad 16 “Haciendo visible, lo invisible”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas</li> <li>• Plumones</li> <li>• Recortes de revistas</li> <li>• Aplicaciones digitales (el material a utilizar es libre)</li> </ul>	40 min.
Cierre	Las participantes verbalizarán qué dejan y qué se llevan de la sesión.	Actividad 17 “¿Qué dejo y qué me llevo?”		10 min.

DIAGRAMA 3  
*Ciclo de la violencia*



## DIAGRAMA 4

### Violentómetro



**Instituto Politécnico Nacional**  
 Unidad Politécnica de Gestión  
 con Perspectiva de Género  
[www.genero.ipn.mx](http://www.genero.ipn.mx)



# VIOLENTÓMETRO

... Sí, la violencia también se mide

*¡Ten cuidado!*  
*La violencia aumentará*

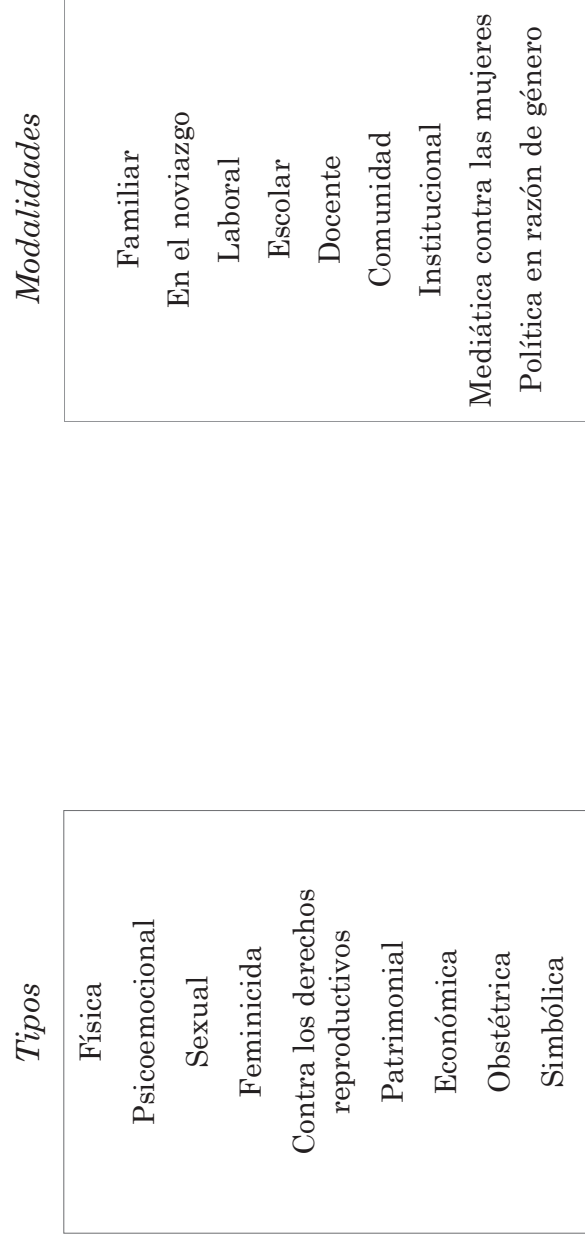
*¡Reacciona!*  
*No te dejes destruir*

*¡Necesitas ayuda profesional!*

Bromas hirientes	0	
Chantajear	1	
Mentir, engañar	2	
Ignorar, ley del hielo	3	
Celar	4	
Culpabilizar	5	
Descalificar	6	
Ridiculizar, ofender	7	
Humillar en público	8	
Intimidar, amenazar	9	
Controlar, prohibir (amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia, actividades, celular, mails y redes sociales)	10	
Destruir artículos personales	11	
Manosear	12	
Caricias agresivas	13	
Golpear "jugando"	14	
Pellizcar, arañar	15	
Empujar, jalonear	16	
Cachetear	17	
Patear	18	
Encerrar, aislar	19	
Amenazar con objetos o armas	20	
Amenazar de muerte	21	
Forzar a una relación sexual	22	
Abuso sexual	23	
Violar	24	
Mutilar	25	
ASESINAR	26	
	27	
	28	
	29	
	30	

## DIAGRAMA 5 Sociodrama de las violencias

58



## TODAS PODEMOS TRANSFORMAR

Lo que no se nombra, no existe.

*George Steiner*

### *Desarrollar el liderazgo y lenguaje incluyente*

La transformación del lenguaje ha sido una meta de distintos programas de acción global impulsados por el sistema de Naciones Unidas. Su importancia se expresa en diversos instrumentos internacionales en materia de derechos, como la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer y la Plataforma de Acción de Beijing, los cuales establecen, entre otros aspectos, la necesidad de transformar los estereotipos de género, los usos y las prácticas culturales que discriminan a las mujeres y que representan obstáculos para el ejercicio de los derechos humanos.<sup>9</sup>

El sexismo y la exclusión en el lenguaje son expresiones sociales construidas en torno a las experiencias, mensajes y discursos que circulan en una sociedad, donde se

estigmatizan las formas de ser y actuar de mujeres y hombres. Éstas son recreadas en la comunicación cotidiana, generalmente sin tener conciencia de eso, por lo que están entre las personas como expresiones del sentido común. Por ello, es necesario cobrar conciencia de los usos sexistas y excluyentes del lenguaje y promover formas alternativas de expresión y comunicación.

Lo que no se nombra no existe. Esto, trasladado al género, implica el hecho de que las mujeres no tengan una representación simbólica en la lengua, lo cual contribuye a su invisibilización.<sup>10</sup> De ahí la necesidad de lograr la igualdad entre sexos y de hacer un uso del lenguaje que represente a las mujeres y a los hombres y que nombre sus experiencias de forma equilibrada. Un lenguaje no sexista es aquel que no oculta, no subordina, no infravalora, no excluye. En 1973,

<sup>9</sup> (2015), *Recomendaciones para el uso incluyente y no sexista del lenguaje*, p. 66.

<sup>10</sup> Comisión para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México (s.f.), "Manual. Lenguaje incluyente y no discriminatorio en la actuación de la administración pública de la Ciudad de México".



recién iniciada la segunda ola del feminismo, el artículo “Language and Woman’s Place” [“El lenguaje y el lugar de la mujer”] de la lingüista norteamericana Robin Lakoff aparecido en la revista *Signs* planteó por primera vez una reflexión académica en torno a la relación de hombres y mujeres con el lenguaje y sus usos.<sup>11</sup>

Es por eso que utilizar un lenguaje incluyente donde se visibilice el estar de las mujeres se hace necesario, ya que históricamente el papel de las mujeres en el arte, la ciencia, la política ha sido poco estudiado y son pocas las mujeres que podemos identificar en esas ramas. Las mujeres han estado divididas en dos papeles: “las buenas-las malas”, con base en su ejercicio de la sexualidad o si su comportamiento social se apega a los roles sociales o no. Véase cuadro 6.

El sistema patriarcal ha dejado ver a los hombres como los valientes, fuertes, líderes, que pueden desempeñar cualquier encargo, carrera o profesión que deseen, ellos no son cocineros, son chefs; no son sexoservidores, son gigolós; no son personas sin que hacer, son los que organizan; no son cuestionados por llegar a altos cargos de poder, las mujeres

sí. Éstos son algunos ejemplos de cómo la construcción social de género ha influido también en nuestras narrativas.

La propuesta es poder revisar algunas propuestas acerca del uso del lenguaje incluyente para que las mujeres asuman otro papel en la construcción de las sociedades, exigiendo ser nombradas en cualquier espacio que se encuentren. Ser las presidentas, abogadas, diputadas, lideresas. Dejar de ser la mamá de, la esposa de, la pareja de...

Te ha pasado que... te conocen como la mamá de Zutanito/a y no por tu nombre. ¿Llegas a una fiesta y te presentan como la esposa/pareja/novia de? En la iglesia al momento del casamiento dicen “Puede besar a la novia”. Véase cuadro 7.

### Propuestas de lenguaje incluyente

La @ no es un signo lingüístico, no puede pronunciarse y su uso debe restringirse a comunicaciones informales o de manera excepcional para publicidad visual. En el caso de la “x” sí es un signo lingüístico y tiene sonido. En años recientes se le ha utilizado para incluir a todos los géneros, por ejemplo “amigxs”. La utilizan con frecuencia personas dedicadas a la comunicación. Como la @ la “x” no debe utilizarse

<sup>11</sup> Mujeres en Red. El Periódico Feminista (2008b), “¿Por qué es importante utilizar el lenguaje no sexista?”.

en textos formales o de la administración pública. Además, en ambos casos su uso no implica o debe equipararse con el lenguaje incluyente y no sexista.<sup>12</sup>

### *¡Para la reflexión!*

El lenguaje son nuestros pensamientos, es la forma en que miramos y nos relacionamos con el mundo.

Los refranes, la música, los chistes machistas, la publicidad sexista todo el tiempo están enviando mensajes acerca del papel de las mujeres y su diferencia con los hombres.

Si el esposo apoya en los quehaceres del hogar, no nos está ayudando, tenemos responsabilidades compartidas. Véase cuadro 8.

Cambia estos refranes y elabora una propuesta diferente:

- “Hijo de tigre pintito”.
- “El que con lobos anda, aullar se enseña”.
- “A las mujeres, ni todo el amor, ni todo el dinero”.
- “Las mujeres, juntas ni difuntas”.

## *Desarrollo de las actividades*

### *Actividad 18*

*Nombre:* Presentación “Re-conociendo”.

*Material:* Lugar amplio, hojas blancas, pedazos de hojas.

*Desarrollo:* Las personas dibujarán la silueta de su mano y en cada espacio de sus dedos contestarán las siguientes preguntas.

- ¿Cuál es tu nombre o cómo te gusta que te llamen?
- ¿Qué quieres aprender de la sesión?
- ¿Qué es lo que más valoras de la participación de las mujeres?
- ¿Consideras que eres líder?
- ¿Participas en un grupo u organización de mujeres?

En plenaria se compartirán las respuestas y se guiará la reflexión:

- ¿Cuál fue la pregunta que más te costó trabajo contestar?
- ¿Cómo te sentiste al presentar tu mano?

*Tiempo:* 15 min.

<sup>12</sup> Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) (2017), “Guía para el uso de un lenguaje incluyente y no sexista”.

## Actividad 19

*Nombre:* “Si me nombro, existo”.

*Material:* Lugar amplio, hojas blancas, pedazos de hojas.

*Desarrollo:* Se le pedirá a cada una de las participantes que en una hoja respondan las siguientes preguntas.

- Identifica 3 mujeres a las que admiras
- ¿Qué admiras de ellas?
- ¿Qué estereotipos o roles de género han roto?
- ¿Qué de ellas identificas en ti?
- ¿Qué roles o estereotipos de género has roto en tus espacios cercanos?
- ¿Cómo fortaleces los liderazgos de otras mujeres?

En equipos se les pedirá que compartan sus respuestas, después en plenaria se guiará la reflexión hacia:

- ¿Encontraron similitudes en sus respuestas?
- ¿Cómo se sintieron de encontrar aspectos positivos con otras mujeres?
- ¿Cómo te sientes de hablar bien de otras mujeres y de ti?
- ¿Qué piensas de poder identificar a mujeres lideresas?

*Tiempo:* 30 min.

## Actividad 20

*Tema:* “Estatutos y el enfoque de género en los partidos políticos”.

*Material:* Copia de los estatutos de los diferentes partidos políticos colocados en el Observatorio de Participación Política de las Mujeres en México.<sup>13</sup>

*Desarrollo:* Se dividirá por equipos y se les entregará una copia de los estatutos de los diferentes partidos, se les invitará a la reflexión a partir de las siguientes preguntas.

- ¿Qué acotaciones se hacen desde el observatorio en materia de equidad de género y lenguaje incluyente en el partido que revisaste?
- ¿Qué modificación se podría hacer para que en el documento y en lo sustantivo exista congruencia?
- ¿Por qué es importante incorporar la perspectiva de género y el lenguaje incluyente en los estatutos y en lo práctico en los partidos políticos?

En plenaria se realizará una reflexión colectiva.

*Tiempo:* 40 min.

<sup>13</sup> Observatorio de Participación Política de las Mujeres en México. <<https://observatorio.inmujeres.gob.mx/mvc/view/public/index.html?ms=MzY=>>>.

## Actividad 21

*Nombre:* “Estrategias para la utilización del lenguaje incluyente”.

*Material:* Lugar donde escribir, plumones, hojas, lápices.

*Desarrollo:* La facilitadora expondrá algunas de las formas del lenguaje sexista y las alternativas desde el lenguaje incluyente. Guiará la reflexión en torno a qué es una propuesta para nombrarnos y hacernos visibles. La importancia de incluirnos en los estatutos de los partidos políticos, en los textos y en recobrar nuestro espacio en este mundo.

*Tiempo:* 30 min.

## Actividad 22

*Nombre:* “Construyendo otras narrativas”.

*Material:* Lugar donde escribir, plumones, hojas, lápices.

*Desarrollo:* Se les pedirá a las personas participantes que mencionen frases que estén en masculino y elaborar su propuesta a lenguaje incluyente.

Algunos ejemplos:

- Creó al hombre a su imagen y semejanza.
- El presidente de la república ha instruido a los gobernadores.

- Todos los hombres deben de hacer servicio militar.
- Los padres de familia tienen que acudir a firmar las boletas de sus hijos.
- Se les hablará del festejo del día del niño.
- El primer hombre en llegar a la luna lo hizo en 1969.
- Tendrá a su primer hijo, esperan que sea varón para que el apellido continúe.
- Papalote Museo del Niño.
- La Ciudad de los Niños.

*Tiempo:* 10 min.

## Actividad 23

*Tema:* “Erradicando el sexismo, fortaleciendo el liderazgo”.

*Material:* Lugar amplio, hojas blancas, pedazos de hojas.

*Desarrollo:* Se dividirá a las mujeres por equipos y se les pedirá que identifiquen actividades o mensajes sexistas, ya sean de forma oral o escrita.

Después, se les pedirá que presenten su trabajo en equipos, en plenaria y elegirán una actividad comunitaria a realizar: *a)* Canciones, la propuesta es modificar la letra y ubicar un espacio físico donde colocarlo; *b)* Campañas políticas, si fueron mensajes sexistas, corregirán lo que sea sexista y lo colocarán

en un espacio público o realizarán otro cartel el cual puedan subir a redes sociales; c) Películas, analizar los mensajes sexistas y brindar alternativas incluyentes —por ejemplo, las películas de princesas y hacer otros finales, también se recomienda la lectura de *Cuentos para niñas rebeldes*—; d) Noticias de los periódicos, elegir una nota y evidenciar la forma en que se refieren a las mujeres, ¿qué estereotipos reconocen?, ¿se culpa a las mujeres?, ¿aparecen en bikini en la zona de nota roja? Hacer una propuesta no sexista para poder colocarlo en un espacio público.

- ¿Qué características tienen esas actividades?
- ¿Qué podríamos hacer como comunidad para erradicar las actividades sexistas?
- ¿Qué propuestas incluyentes realizaremos?
- ¿Qué canales de participación conocemos para poder llevar nuestras propuestas a quienes toman las decisiones?

*Tiempo:* 40 min.

## Actividad 24

*Tema:* “Prueba diagnóstica de cierre”.

*Material:* Espacio amplio, prueba escrita o *Google Forms*.

*Desarrollo:* Se elaborará antes de brindar la sesión de taller, se sugiere que sea de manera impresa; sin embargo, y de acuerdo con la utilización de nuevas tecnologías, ésta también puede ser en *GoogleForms*. Cabe mencionar que esta prueba no tiene que ver con dar una calificación, sino con saber los conocimientos que poseen las personas al final del taller sobre los temas vistos. Se sugiere que contenga datos básicos como (sexo, edad, lugar de procedencia).

Sugerencia de preguntas:

- ¿Conoces qué son las habilidades para la vida?
- ¿Cómo definirías Autoestima?
- ¿Qué es violencia?
- ¿Sabes cuáles son los tipos de violencia?
- ¿Qué es el lenguaje incluyente?
- ¿Cómo definirías Liderazgo Político de las Mujeres?
- ¿Qué características consideras que tendría que tener una persona que se dice líder?

*Tiempo:* 5 min.

### Actividad: Cierre de la sesión

*Desarrollo:* Se les pedirá a las participantes que respondan la siguiente pregunta. ¿Cómo llegué y cómo me voy?

*Ejemplo:* Llegué contenta, me voy feliz. Llegué con prisa, me voy tranquila.

*Tiempo:* 10 min.

**¡Todas, todos y todes por la transformación de México!**

### CUADRO 6 *Ejercicio*

Piensa en 5 hombres líderes a nivel mundial y anota sus nombres.

Piensa en 5 mujeres lideresas a nivel mundial y anota sus nombres.

¿Cuál parte del ejercicio te costó más trabajo? ¿La parte de los hombres o de las mujeres?

CUADRO 7  
Propuestas de lenguaje incluyente

<i>Estrategias del uso del lenguaje</i>	<i>Expresión sexista</i>	<i>Expresión no sexista</i>
Utilizar sustantivos colectivos no sexuados	Los derechos del hombre y del ciudadano. El hombre.	Los derechos humanos de las personas. La humanidad.
Recurrir a la doble forma femenino-masculino cuando se considere conveniente	Hombres que trabajan en el cultivo de la tierra. Los investigadores han avanzado en la cura.	Hombres y mujeres que trabajan en el cultivo de la tierra. Las y los investigadores han avanzado en la cura.
Uso de abstractos	Enviar los documentos a los coordinadores. Es responsabilidad de cada jefe de departamento.	Enviar los documentos a las coordinaciones. Es responsabilidad de las jefaturas de departamento.
Si conoces el sexo de la persona a quien te refieres	Será el juez el que lo determine. Va a tener un hijo.	Quien juzgue lo determinará. Está en embarazo aún no se sabe si es hombre o mujer.
Uso de artículos y pronombres	Los enfermeros realizan una importante labor para la sociedad. Ellos son pieza clave de las estrategias preventivas de salud.	Las y los enfermeros realizan una importante labor para la sociedad, son piezas claves de las estrategias preventivas de salud.
Pronombres posesivos	Es bueno para el bienestar del hombre.	Es bueno para el bienestar de la humanidad. Es bueno para nuestro bienestar.
Pronombres relativos quien, quienes	Los que participen en este proyecto.	Quienes participen en este proyecto.
Pronombres indefinidos	Cuando uno hace un viaje. Ninguno de los chicos del grupo comparte mis ideas.	Cuando alguien hace un viaje. Nadie del grupo comparte mis ideas.
Pronombre “les”	Los invito a una fiesta. Los voy a considerar para votar.	Les invito. Les considerare en la votación.

## Continuación cuadro 7

Utilizar tercera persona en singular	Los participantes deberán enviar su currículum al siguiente correo electrónico.	Les solicitamos que envíen sus currículum al siguiente correo electrónico. Se solicita que envíe su currículum.
Uso de diagonales y paréntesis en los vocativos	Se ofrece trabajo a ingeniero.	Se ofrece trabajo a ingeniero/a.
Uso de títulos académicos, cargos y ocupaciones	La medico Dolores Rivas. El presidente Angela.	La medica Dolores Rivas. La presidenta Angela.
Evitar uso exclusivo del género gramatical femenino en las profesiones tradicionalmente asociadas a mujeres	Las maestras. Las enfermeras.	El personal docente. El personal de enfermería.
Evitar el uso exclusivo del masculino para nombres que tienen su correspondiente género femenino, los artículos tienen que concordar	La senador Paola Jiménez. La juez Mayra Hernández.	La senadora Paola Jiménez. La jueza Gabriela Hernández.
Evitar uso de las formas de cortesía	Señora de Pérez. Señora Patricia Sáenz de Pérez.	Patricia Sáenz. Señora Sáenz.
Referirte a una pareja de cónyuges por el nombre de cada persona	Sr. Pérez y esposa.	Sra. Rodríguez y Sr. Pérez. Pedro Pérez y Erika Rodríguez.
Evitar el uso de la arroba (@)	Funcionari@s. Director@s.	
Significados sexistas	Mujeres: Aventurera: prostituta. Golfista: Prostituta. Hombres: Aventurero: Valiente. Golfo: Mar.	Hombres y mujeres que se dedican al sexo-servicio. Personas que disfrutan de manera libre, segura y responsable de su sexualidad.



Evitar uso de estereotipos que se hace referencia a roles y tareas	Las madres deben vigilar que los hijos se laven las manos.	Padres y madres (cuidadoras/es) deben vigilar que sus hijos e hijas se laven las manos.
Evitar uso de imágenes sexistas	<p>Mujeres como objetos sexuales, asociadas a la publicidad de todo tipo de productos.</p> <p>Mujeres que compiten con otras mujeres por la seducción y aprobación masculina.</p> <p>Mujeres que son las únicas responsables de la salud sexual y reproductiva, así como del cuidado de niñas, niños y otros integrantes de la familia.</p> <p>Mujeres re victimizadas en situaciones de violencia o procuración de justicia.</p>	<p>Presentar a mujeres y hombres participando en actividades de una manera libre de estereotipos, igualitaria y equivalente.</p> <p>Mostrar a los hombres haciendo tareas del hogar y cuidando a niñas, niños y otros integrantes de la familia.</p> <p>Presentar a mujeres y hombres haciendo trabajos de limpieza y cuidado del hogar o utilizando productos asociados con esas actividades.</p> <p>Desasociar a las mujeres de los roles de limpieza y cuidado del hogar y de las estrategias de publicidad y mercadotecnia de todo tipo de productos relacionados con ellos. Presentar a las mujeres en el mundo público, la vida económica y la participación política.</p> <p>Incluir de forma igualitaria y equivalente a las mujeres y a los hombres en espacios profesionales prestigiados social y económicamente.</p>
Usar la palabra persona	<p>Personas con preferencias distintas a la heterosexual.</p> <p>Amanerado.</p> <p>Machorra.</p> <p>Bicicleta.</p>	<p>Población lésbico, gay, bisexual, transexual, transgénero, travesti e intersexual (LGBTTTI).</p> <p>Persona homosexual.</p> <p>Persona lesbiana.</p> <p>Persona bisexual.</p>
Infancias, adolescencias, juventudes	<p>Los niños en México.</p> <p>Los menores infractores.</p> <p>Los jóvenes son inmaduros.</p>	<p>Las infancias en México.</p> <p>Personas adolescentes en conflicto con la ley.</p> <p>Las juventudes están en construcción de sus proyectos de vida.</p>

Personas con discapacidad	Discapacitada/o.	Persona con discapacidad física, motriz, auditiva etc.
Personas afrodescendientes	Personas de color.	Personas indígenas.
Personas adultas mayores	Ancianos.	Persona adultas mayores.
Personas con VIH	Enfermos con VIH.	Personas con VIH.
Personas en situación de vulnerabilidad	Desprotegidos. Indigentes.	Personas en situación de calle.
Personas migrantes	Ilegales. Mojados.	Personas migrantes. Mujeres migrantes. Niñas migrantes.
Personas de la diversidad religiosa	Sectas religiosas.	Grupos religiosos.
Personas trabajadoras del hogar	Sirvienta. Muchacha/o.	Trabajadora del hogar. Trabajador del hogar.

CUADRO 8  
Ficha técnica.

Objetivo gral.: Las participantes conocerán algunas propuestas para utilizar el lenguaje incluyente para fortalecer su liderazgo político

Nombre	Objetivo	Actividades didácticas	Material	Tiempo
Presentación	Las mujeres se presentarán a través de una dinámica.	Actividad 18 “Re-conociéndome”.	Espacio amplio Sillas	15 min.
Mujeres lideresas	Las mujeres identificarán a mujeres lideresas a partir de romper con los roles y estereotipos propios de su género.	Actividad 19 “Si me nombro, existo”.		30 min.

Estatutos de los partidos políticos	Las mujeres conocerán los estatutos y analizarán lo que compete al enfoque de género.	Actividad 20 “Estatutos y el enfoque de género en los partidos políticos”.	Copias de la parte de los estatutos de partidos políticos.	40 min.
RECESO 10 mins				
Expositiva	Las mujeres analizarán las diferentes formas de utilizar el lenguaje incluyente.	Actividad 21 “Estrategias para la utilización del lenguaje incluyente”.	Estrategias para el uso incluyente.	30 min.
Modificando el lenguaje	Las mujeres modificarán frases para utilizar el lenguaje incluyente.	Actividad 22 “Construyendo otras narrativas”.	Frases.	10 min.
Liderazgo	Las mujeres realizarán propuestas incluyentes a partir de la identificación de mensajes sexistas en su entorno.	Actividad 23 “Erradicando el sexismo, fortaleciendo el liderazgo”.	Noticias de la comunidad Canciones Títulos de películas o libros.	40 min.
Prueba diagnóstica de cierre	Las mujeres responderán la prueba diagnóstica de las temáticas que se abordaron.	Actividad 24 “Prueba diagnóstica de cierre”.	Prueba impresa o enlace de google forms.	5 min.
Cierre	Las mujeres harán el cierre de la sesión a partir de las preguntas ¿Cómo llegue y cómo me voy?	Actividad.		10 min.

## REFERENCIAS

### Artículos

- Archivo Vivo Paulo Freire (2021), “Paulo Freire pequeña biografía”. Recuperado de <<https://archivo.vivopaulofreire.org/index.php/sobre-nosotros/paulo-freire-biografia>>, el 11 de febrero de 2021.
- Brito Lorenzo, Zaylin (2008), “Educación Popular, cultura e identidad desde la perspectiva de Paulo Freire”, en Moacir Godotti, *et al.* (comps.), *Paulo Freire. Contribuciones para la pedagogía*, Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales, Buenos Aires. Recuperado de <<http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/formacion-virtual/20100720021738/3Brito.pdf>>, el 12 de febrero de 2021, pp. 29-45.
- Calderón Concha, Percy (2009), “Teoría de conflictos de Johan Galtung”, en *Revista de Paz y Conflictos*, núm. 2. Recuperado de <<https://www.redalyc.org/pdf/2050/205016389005.pdf>>, el 10 de marzo de 2021, pp. 60-81.
- Chaves, Ana Lupita (2001), “Implicaciones educativas de la teoría sociocultural de Vigotsky”, en *Revista Educación*, vol. 25, núm. 2. Recuperado de <<https://www.redalyc.org/pdf/440/44025206.pdf>>, el 26 de marzo de 2021, pp. 59-65.
- Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (2015), *Recomendaciones para el uso incluyente y no sexista del lenguaje*, Consejo para Prevenir la Discriminación, México. Recuperado de <<http://puntogenero.inmujeres.gob.mx/docs/recomendaciones.pdf>>, el 26 de marzo de 2021.
- De Grado, Laura (2019), “¿Qué es Sororidad? Sororidad, la alianza entre mujeres que lo cambia todo”, en *efeminista*, 25 de abril. Recuperado de <<https://www.efeminista.com/sororidad-mujeres/>>, el 14 de marzo de 2021.
- Fontanela, Marta (2008), “¿Qué es el patriarcado?”, en *Mujeres en Red. El Periódico Feminista*. Recuperado de <<http://www.mujeresenred.net/spip.php?article1396>>, el 15 de marzo de 2021.
- García, Ignacio, y Graciela de la Cruz (2014), “Las guías didácticas: recursos necesarios para el aprendizaje autónomo”, en *Revista Edumecentro*, vol. 6, núm. 3.

- Recuperado de <[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742014000300012](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742014000300012)>, el 3 de marzo de 2021, pp. 162-175.
- Gilas, Karolina (2021), “Un estudio para comprender la representación política de las mujeres en México”, en *Revista Debate Feminista*, año 31, vol. 61. Recuperado de <[https://debatefeminista.cieg.unam.mx/df\\_ojs/index.php/debate\\_feminista/article/view/2238/2026](https://debatefeminista.cieg.unam.mx/df_ojs/index.php/debate_feminista/article/view/2238/2026)>, de 20 de febrero 2021, pp. 164-167.
- Guzmán Arroyo, Adriana (2019), *Descolonizar la memoria, descolonizar feminismos*, Tarpuna Muya, La paz. Recuperado de <[https://drive.google.com/file/d/16ZY-daJe5CPIQIbPquGZZ408A4IE\\_p9Es/view?fbclid=IwAR0pihh-LwJoPtdovHOR96zzHuIyRrdU2m6yK01Nc-VKeyDSW5NuJxHHsM\\_8](https://drive.google.com/file/d/16ZY-daJe5CPIQIbPquGZZ408A4IE_p9Es/view?fbclid=IwAR0pihh-LwJoPtdovHOR96zzHuIyRrdU2m6yK01Nc-VKeyDSW5NuJxHHsM_8)>, el 15 de marzo de 2021.
- Korol, Claudia (2008), “Una perspectiva feminista en la formación de los movimientos populares: La batalla simultánea contra todas las opresiones”, en *Revista Venezolana de Estudios de la Mujer*, vol. 13, núm. 31. Recuperado de <[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-37012008000200004](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-37012008000200004)>, el 28 de febrero de 2021, pp. 27-37.
- Martínez, Víctor (2014), “Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana”, en *Revista Itinerario Educativo*, año XXVIII, núm. 63. Recuperado de <[https://www.researchgate.net/publication/308041464\\_Habilidades\\_para\\_la\\_vida\\_una\\_propuesta\\_de\\_formacion\\_humana](https://www.researchgate.net/publication/308041464_Habilidades_para_la_vida_una_propuesta_de_formacion_humana)>, el 28 de febrero de 2021, pp. 61-89.
- Mujeres en Red. El periódico feminista (2007), “Palabras y conceptos clave en el vocabulario de la igualdad”. Recuperado de <<http://mujeresenred.net/spip.php?article1301>>, el 12 de marzo de 2021.
- (2008a), “¿Qué es el feminismo?”. Recuperado de <<http://www.mujeresenred.net/spip.php?article1308>>, el 15 de marzo de 2021.
- (2008b), “¿Por qué es importante utilizar el lenguaje no sexista?”. Recuperado de <<http://www.mujeresenred.net/spip.php?article1599#:~:text=Lo%20que%20no%20se%20nombra,lengua%20contribuye%20a%20su%20invisibilizaci%C3%B3n.&text=Un%20lenguaje%20no%20sexista%20es,%2C%20no%20infravalora%2C%20no%20excluye>>, el 13 de marzo de 2021.
- Núñez, Carlos (2002), “2) La educación popular: concep-

- to que se define en la praxis”, en *Amazonaws*. Recuperado de <[https://s3.amazonaws.com/thinkific/file\\_uploads/214731/attachments/0ec/8bf/4d6/Nu%-C3%B1ez\\_Cap.2.pdf](https://s3.amazonaws.com/thinkific/file_uploads/214731/attachments/0ec/8bf/4d6/Nu%-C3%B1ez_Cap.2.pdf)>, el 15 de febrero de 2021, pp. 53-71.
- Rein Venegas, Tatiana (2013), “Participación política de las mujeres. Aspectos de confluencia entre la ética y los derechos humanos”, en *Revista Acta Bioética*, vol. 19, núm. 2. Recuperado de <[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-569X2013000200006](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-569X2013000200006)>, el 27 de febrero de 2021, pp. 219-228.
- Segato, Rita (2021), “Segato, Rita Laura”, en *Traficantes de sueños*. Recuperado de <<https://www.traficantes.net/autorxs/segato-rita-laura>>, el 2 de marzo de 2021.
- Viera Torres, Trilce (2003), “El aprendizaje verbal significativo en Ausubel. Algunas consideraciones desde el enfoque histórico cultural”, en *Revista Universidades*, núm. 26. Recuperado de <<https://www.redalyc.org/pdf/373/37302605.pdf>>, el 26 de marzo de 2021, pp. 37-43.
- Páginas electrónicas*
- Cámara de Diputados (2006), “Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia”. Recuperado de <<http://www.diputados.gob.mx/Leyes-Biblio/ref/lgamvvlv.htm>>, el 11 de marzo de 2021).
- Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) (2017), “Guía para el uso de un lenguaje incluyente y no sexista”, CNDH, México. Recuperado de <<https://www.derechoshumanoscdmx.gob.mx/wp-content/uploads/GUIA-LINS2017.pdf>>, 14 de marzo de 2021.
- Comisión para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México (s.f.), “Manual. Lenguaje incluyente y no discriminatorio en la actuación de la administración pública de la Ciudad de México”, Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México / Coordinación Académica de Políticas Públicas. Recuperado de <<http://data.copred.cdmx.gob.mx/wp-content/uploads/2017/01/Lenguaje-incluyente-y-no-discriminatorio-13092016.pdf>>, el 27 de febrero de 2021.
- Concepto.de (2020), “Machismo”, en *Concepto.de*, 1 de octubre. Recuperado de <<https://concepto.de>>

- to.de/machismo/>, el 15 de marzo de 2021.
- Consejería Jurídica y de Servicios Legales (s.f.), “Leyes y reglamentos”, Gobierno de la Ciudad de México. Recuperado de <<https://data.consejeria.cdmx.gob.mx/index.php/leyes/leyes/237-leydeaccesodelas-mujeresaunavidalibredeviolenciadelaciudaddemexico#ley-de-acceso-de-las-mujeres-a-una-vida-libre-de-violencia-de-la-ciudad-de-m%C3%A9xico>>, el 12 de marzo de 2021.
- Corresponsables (2012), “Activista social”. Recuperado de <<https://www.corresponsables.com/content/activista-social>>, el 15 de marzo de 2021.
- Herrera, Coral (2021), “El auto-cuidado, no sólo es personal, también es político”, en *La Ciudad de las Diosas*, 28 de febrero. Recuperado de <<https://laciudaddelasdiosas.blogspot.com/2021/02/haikitablogspotcom.html>>, 17 de marzo de 2021.
- Instituto Bicultural Jean Piaget (2018), “Teoría del aprendizaje de Jean Piaget”, 21 de diciembre. Recuperado de <<https://ijeanpiaget.edu.mx/index.php/blog-noticias/item/1-teoria-del-aprendizaje-de-jean-piaget>>, el 26 de marzo de 2021.
- Instituto Mexicano del Seguro Social (s.f.), “Salud Mental”, Gobierno de México. Recuperado de <<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>>, el 14 de marzo 2021.
- Instituto Nacional de Formación Política (2020), “Curso Educación Popular”. Recuperado de <<https://cursos.formacionpolitica.com/courses/take/copy-of-educacion-popular-para-la-revolucion-de-las-conciencias-1/lessons/13155291-temario-presentacion-del-programa-y-el-metodo>>, el 16 de febrero de 2021.
- Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres) (s.f.), *Amores chidos. Guía para docentes: sensibilización, prevención y atención básica de la violencia en el noviazgo con las y los jóvenes*, Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres / Inmujeres / Instituto Mexicano de la Juventud / Género y Desarrollo A. C., México. Recuperado de <[http://cedoc.inmujeres.gob.mx/lgamv/v/conavim/conavim\\_amoreschidos\\_2012.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/lgamv/v/conavim/conavim_amoreschidos_2012.pdf)>, el 10 de febrero de 2021.
- \_\_\_\_\_ (2007), “El impacto de los estereotipos y los roles de género en México”, Inmujeres, México. Recuperado de <[http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/100893.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100893.pdf)>, 12 de marzo de 2021.
- \_\_\_\_\_ (2020), “¿Qué pueden hacer las mujeres si su integridad



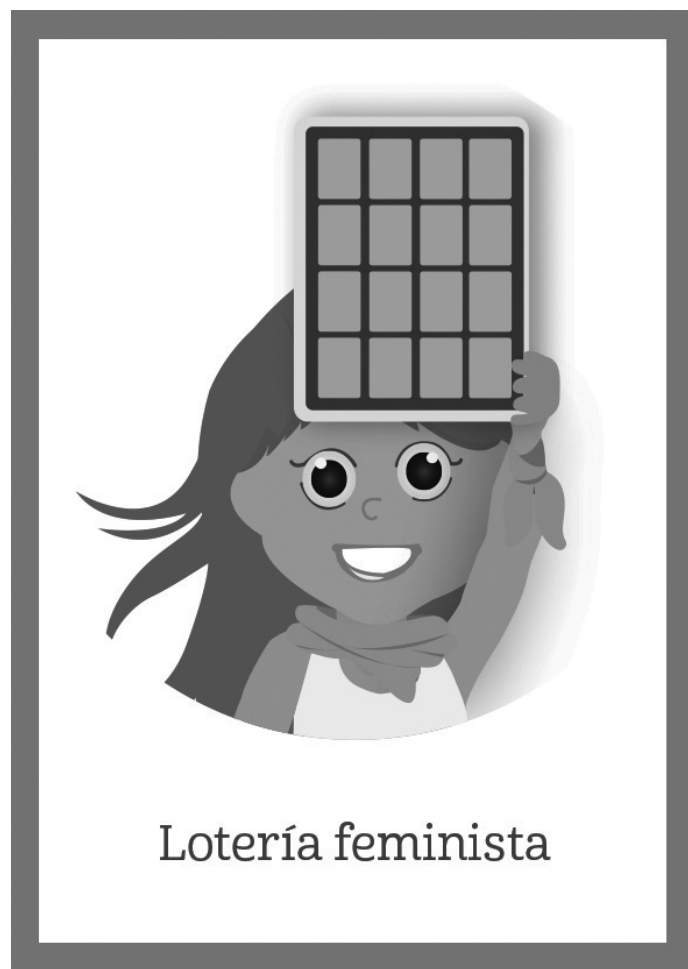
- está en peligro?”, Acciones y programas, Gobierno de México. Recuperado de <<https://www.gob.mx/inmujeres/acciones-y-programas/vida-sin-violencia>>, el 9 de marzo de 2021.
- Instituto Politécnico Nacional (s.f.), “Violentómetro”, Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género-Instituto Politécnico Nacional. Recuperado de <<https://www.ipn.mx/genero/materialesdeapoyo/v-banner.pdf>>, el 22 de marzo de 2021.
- Mujeres Morena Ciudad de México (2021), “Página oficial”. Secretaría Estatal de Mujeres Morena Ciudad de México. Recuperado de <<https://mujeres-morenaciudaddemexico.org/quienes-somos/>>, el 14 de marzo de 2021.
- Naciones Unidas (s.f.), “Autonomía económica”, Observatorio de Igualdad de Género de América Latina y el Caribe. Recuperado de <<https://oig.cepal.org/es/autonomias/autonomia-economica#:~:text=La%20autonom%C3%ADa%20econ%C3%B3mica%20se%20explica,las%20mujeres%20a%20la%20econom%C3%ADa.>>, el 5 de marzo de 2021.
- Organización de los Estados Americanos. Más derechos para más gente (2021), “Convención Belém do Pará”. Recuperado de <<https://www.oas.org/es/mese-cvi/convencion.asp>>, el 27 de marzo de 2021.
- Secretaría de Salud de la Ciudad de México (2021), “Interrupción Legal del embarazo (ILE)”, Gobierno de la Ciudad de México. Recuperado de <<https://www.salud.cdmx.gob.mx/servicios/servicio/ILE>>, el 14 de marzo de 2021.
- Villarreal Tobar, Beatriz (2011), *Guía Popular de Autoestima y Empoderamiento de Mujeres como Lideresas*, Fundación Regional de Asesoría en Derechos Humanos / Asociación de Mujeres de la Nacionalidad Kichwa de Sucumbios, Ecuador / Fundación Regional de Asesoría en Derechos Humanos, México. Recuperado de <[https://www.in-redh.org/archivos/pdf/pav\\_espa.pdf](https://www.in-redh.org/archivos/pdf/pav_espa.pdf)>, el 12 de marzo de 2021.
- Xinka, Maya (2016), *Experiencias. Lorena Cabnal*. Recuperado de <<https://suds.cat/es/experiencias/lorena-cabnal-feminista-comunitaria>>, el 15 de marzo de 2021.





# LOTERÍA FEMINISTA

Objetivo: acercar de manera lúdica conceptos clave para fortalecer el liderazgo de las mujeres e identificar las barreras que limitan la autonomía, el liderazgo y la vida libre de violencia contra las mujeres. Se sugiere que este material sea fotocopiado para su reproducción y utilización.





1



Lotería feminista

2



Mujeres Morena CDMX

3



Sororidad

4

CNHJ

Comisión Nacional  
de Honestidad y Justicia

5

Participación política  
de las mujeres

6



Feminismo

7



Paridad de género

8



Acuerpamiento

9



Affidamento

### SORORIDAD

Es “una forma cómplice de actuar entre mujeres” y se considera que es “una propuesta política” para que las mujeres se alíen, trabajen juntas y encabecen los movimientos.

### MUJERES MORENA CDMX

Mujeres organizadas en la Secretaría Estatal de Mujeres Morena de la Ciudad de México, con el reto de construir la organización de las mujeres Morena.



Mujeres Morena CDMX

### FEMINISMO

Movimiento social y político que promueve la acción para la liberación de su sexo con todas las transformaciones de la sociedad que aquélla requiera.

### PARTICIPACIÓN POLÍTICA DE LAS MUJERES

Las mujeres acceden en condiciones de igualdad al derecho a votar y ser votadas.

### COMISIÓN NACIONAL DE HONESTIDAD Y JUSTICIA

Será independiente, imparcial, objetiva. Para salvaguardar los derechos fundamentales de las y los que participan en Morena.

### AFFIDAMENTO

Una práctica de lealtad, compromiso, confianza y cuidado primario entre mujeres.

### ACUERPAMIENTO

Acción personal y colectiva de nuestros cuerpos indignados ante las injusticias que viven otros cuerpos.

### PARIDAD DE GÉNERO

Es una representación equilibrada de mujeres y hombres y es un indicador para medir la calidad democrática de los países.

10



Activismo

11



Patriarcado

12



Machismo

13



Interrupción legal  
del embarazo

14



Violencia económica

15



Violencia patrimonial

16



Violencia sexual

17



Violencia psicoemocional

18



Violencia política  
en razón de género

### MACHISMO

Es una ideología que considera a la mujer un ser inferior en uno o varios aspectos con respecto al hombre.

### PATRIARCADO

Es la manifestación e institucionalización del dominio masculino sobre las mujeres en la sociedad en general.

### ACTIVISMO

Es la actividad sostenida con intención de efectuar un cambio de índole social o político.

### VIOLENCIA PATRIMONIAL

Se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos.

### VIOLENCIA ECONÓMICA

Es toda acción u omisión que afecta la supervivencia económica de la víctima. A fin de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas.

### INTERRUPCIÓN LEGAL DEL EMBARAZO

Procedimiento gratuito y seguro para toda mujer que solicite voluntariamente interrumpir su embarazo antes de las 12 semanas.

### VIOLENCIA POLÍTICA EN RAZÓN DE GÉNERO

Es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física.

### VIOLENCIA PSICOEMOCIONAL

Son prohibiciones, coacciones, condicionamientos, intimidaciones, insultos, amenazas, celotipia, indiferencia, descuido reiterado, chantaje, humillaciones, comparaciones destructivas, abandono.

### VIOLENCIA SEXUAL

Es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física.

19



Violencia física

20



Feminicidio

21



Género

22



Roles de género

23



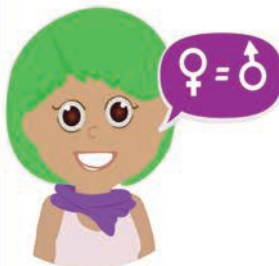
Movimiento feminista

24



Techo de cristal

25



Lenguaje incluyente

26



Estatutos de Morena

27



Violencia de género



### GÉNERO

Son las diversas prácticas que contribuyen a estructurar y dar forma a la experiencia.

Es una construcción discursiva y cultural de los sexos biológicos.

### FEMINICIDIO

Es la forma extrema de violencia de género contra las mujeres.

### VIOLENCIA FÍSICA

Daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas o ambas.

### TECHO DE CRISTAL

Es una barrera invisible que se encuentran las mujeres en un momento determinado en su desarrollo profesional.

### MOVIMIENTO FEMINISTA

Son mujeres feministas organizadas en torno a diversos colectivos, plataformas, asambleas y asociaciones de mujeres que tienen en común la conciencia de grupo oprimido por la ideología patriarcal.

### ROLES DE GÉNERO

Conductas estereotipadas por la cultura, por tanto, pueden modificarse dado que son tareas o actividades que se espera realice una persona por el sexo al que pertenece.

### VIOLENCIA DE GÉNERO

Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico.

### ESTATUTO DE MORENA

En este texto podemos encontrar lo referente a las responsabilidades de las y los protagonistas del cambio verdadero.

### LENGUAJE INCLUYENTE

Implica el hecho de que las mujeres no tengan una representación simbólica en la lengua y contribuye a su invisibilización.

28



Autocuidado

29



Mitos del amor romántico

30



Salud mental

31



Liderazgo político  
de las mujeres

32



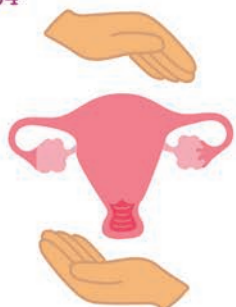
Modalidades de violencia

33



Violencia contra los  
derechos reproductivos

34



Violencia obstétrica

35



Violencia simbólica

36



Violencia mediática

### SALUD MENTAL

Estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social.

### MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Algunos ejemplos son:  
Media naranja  
Exclusividad  
La omnipotencia

### AUTOCUIDADO

No es sólo un asunto personal, también es un tema político. Es una herramienta muy poderosa para aprender a cuidar a la gente que te quiere y que te cuida.

### VIOLENCIA CONTRA LOS DERECHOS REPRODUCTIVOS

Toda acción u omisión que limite o vulnere el derecho de las mujeres a decidir libre y voluntariamente sobre su función reproductiva.

### MODALIDADES DE LA VIOLENCIA

Los ámbitos donde ocurre, públicos o privados, y se ejerce la violencia contra las mujeres.

### VIOLENCIA SIMBÓLICA

La que a través de patrones estereotipados, mensajes, valores, íconos o signos, transmite y reproduzca dominación, desigualdad y discriminación.

### LIDERAZGO POLÍTICO DE LAS MUJERES

Es una forma de ejercerlo más democrático, participativo, y basado en la ética del cuidado de las mujeres.

### VIOLENCIA MEDIÁTICA

Aquella publicación o difusión de mensajes e imágenes estereotipados a través de cualquier medio de comunicación local.

### VIOLENCIA OBSTÉTRICA

Es toda acción u omisión que dañe, lastime o denigre a las mujeres de cualquier edad durante el embarazo, parto o puerperio, así como la negligencia, juzgamiento, maltrato, discriminación y vejación en su atención médica.

37



Violencia familiar

38



Autonomía económica

39



Autoestima

40



Empatía

### AUTONOMÍA ECONÓMICA

Es la capacidad de las mujeres de generar ingresos y recursos propios a partir del acceso al trabajo remunerado en igualdad de condiciones que los hombres.

### VIOLENCIA FAMILIAR

Es aquélla que puede ocurrir dentro o fuera del domicilio de la víctima, cometido por parte de la persona agresora con la que tenga o haya tenido parentesco.

### EMPATÍA

Es la capacidad de entender los pensamientos y emociones de las otras personas, de ponerse en el lugar de los demás y compartir sus sentimientos.

### AUTOESTIMA

Es el conjunto de sentimientos que se tiene acerca de uno mismo, de una misma.

21



Género

14



Violencia económica

22



Roles de género

6



Feminismo

18



Violencia política  
en razón de género

24



Techo de cristal

11



Patriarcado

23



Movimiento feminista

4



Comisión Nacional  
de Honestidad y Justicia



9



Affidamento

39



Autoestima

13



Interrupción legal  
del embarazo

16



Violencia sexual

12



Machismo

1



Lotería feminista

8



Acuerpamiento

5



Participación política  
de las mujeres

20



Feminicidio



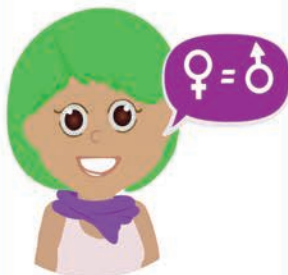


5



Participación política  
de las mujeres

25



Lenguaje incluyente

38



Autonomía económica

36



Violencia mediática

40



Empatía

9



Affidamento

10



Activismo

34



Violencia obstétrica

17



Violencia psicoemocional



15



Violencia patrimonial

7



Paridad de género

38



Autonomía económica

33



Violencia contra los derechos reproductivos

2



Mujeres Morena CDMX

19



Violencia física

22



Roles de género

27



Violencia de género

26



Estatutos de Morena



28



Autocuidado

31



Liderazgo político  
de las mujeres

29



Mitos del amor romántico

37



Violencia familiar

30



Salud mental

5



Participación política  
de las mujeres

32



Modalidades de violencia

40



Empatía

21



Género



La Secretaría Estatal de Mujeres Morena de la Ciudad de México pone al alcance de las militantes y simpatizantes cuatro publicaciones que abordan estudios sobre democracia, paridad, legislación, feminismo y violencia política, todos ellos con perspectiva de género. Con la publicación en este año de este libro y otros tres de la colección Mujer, Feminismo y Liderazgo Político, se han editado nueve libros que proporcionan un acercamiento al pensamiento crítico de nuestro tiempo, porque las mujeres y los movimientos feministas siguen demandando igualdad, equidad y el derecho a una vida digna y sin violencia.

Nuestro reconocimiento al trabajo de las autoras de los proyectos que conforman esta entrega, estamos seguras que coadyuvará a la formación política de las mujeres del Movimiento de Regeneración Nacional (Morena).

Guadalupe Juárez Hernández



Secretaría Estatal de Mujeres **morena** en la Ciudad de México