

PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN PARA OPERADORAS Y OPERADORES DEL SERVICIO DE TRANSPORTE PÚBLICO EN SAN LUIS POTOSÍ

EL DERECHO DE LAS MUJERES A UNA VIDA
LIBRE DE VIOLENCIA Y EL TRANSPORTE PÚBLICO

MATERIAL EDUCATIVO



Corresponsabilidad social

“La mixtura de género en más y más espacios ha facilitado formas de aceptación y relación entre mujeres y hombres que han modificado las mentalidades al eliminar fobias, mecanismos de exclusión y rechazo, e incorporar valores de cooperación, equidad e igualdad. Sin embargo, falta profundizar en cambios en las relaciones entre hombres y mujeres. La igualdad y la equidad siguen siendo una aspiración. Y también en cambios sustantivos en la condición de género de los hombres y de las mujeres. [...] Aún sociedades democráticas contienen desigualdades de género entre las mujeres por sus formas de organización social discriminatoria por origen, cultura, nacionalidad, estado legal y civil. Por eso es preciso, asimismo, avanzar desde una perspectiva de igualdad, logrando la universalidad de los avances de unas mujeres, para todas las mujeres. La corresponsabilidad social es fundamental para eliminar los obstáculos que mediante otras discriminaciones por edad, etnia y raza, capacidad, cultura, impiden a unas mujeres acceder a lo que otras mujeres sí pueden”.

Marcela Lagarde y de los Ríos
(2012: 427 y 428).

Primera edición: febrero de 2020

Diseño de la portada: Perla Aparicio

© Por la coordinación académica: Dra. Oresta López Pérez

D. R. © El Colegio de San Luis
Parque de Macul 155
Fracc. Colinas del Parque
San Luis Potosí, S.L.P. C.P. 78294

D. R. © Gobierno del Estado de San Luis Potosí
Secretaría de Comunicaciones y Transporte
Av. Muñoz 650
Col. La Condesa
San Luis Potosí, S.L.P. C.P. 78170

ISBN: 978-607-8666-65-2

Impreso y hecho en México

DIRECTORIO

Juan Manuel Carreras López

Gobernador Constitucional del Estado de San Luis Potosí

Fernando Chávez Méndez

Secretario de Comunicaciones y Transportes

Martha Patricia Rivera Torres

Directora General de Conectividad y Titular de la Unidad de Género

Responsable del Programa de Profesionalización para Operadoras y Operadores del Servicio de transporte público en San Luis Potosí

Urbano Menchaca Velázquez

Director General de Transporte Metropolitano

Ricardo Guevara Briones

Director General de Comunicaciones y Transportes

David Eduardo Vázquez Salguero

Presidente de El Colegio de San Luis, A. C.

CRÉDITOS

El presente libro, es un material educativo, sin fines de lucro, realizado por el Laboratorio de Investigación: Género, Interculturalidad y Derechos Humanos (LIGIDH) de El Colegio de San Luis, en convenio con la Secretaría de Comunicaciones y Transportes, para dar cumplimiento a las medidas de prevención que establece la Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres en San Luis Potosí.

Coordinación Académica del libro: Dra. Oresta López Pérez.

Responsable del Proyecto y del Laboratorio de Investigación: Género, Interculturalidad y Derechos Humanos (LIGIDH) de El Colegio de San Luis.

Asesoría Pedagógica y en Perspectiva de Género: Dra. Martha Leñero Llaca (LIGIDH).

Facilitadoras y Facilitadores en el Programa de Profesionalización y co-autores: Investigadoras y becarias del LIGIDH: Dra. Adriana Zavala Álvarez, Dra. Jennifer Eckerly Goss, Mtra. Libia Yáñez Uribe y Mtra. Alina Esparza.

Invitados e invitadas especiales: Dr. Nicholas Kaufmann, Mtro. Ivan Martínez y Mtra. Celia García Valdivieso.

Ilustración: LDG Perla Aparicio Nieto.

Porque todas las personas nos cuidamos...

#EnSLPNosMovemosSeguras

Estimadas Operadoras y Operadores:

En la Secretaría de Comunicaciones y Transportes tenemos la firme convicción del derecho de las mujeres a una vida libre de violencia, es por ello que implementamos acciones concretas para coadyuvar a su seguridad y para la atención de la Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres, entre ellas las siguientes:

I Medidas de Seguridad

a) En 1,150 (100%) Autobuses Urbanos de la Zona Metropolitana de San Luis Potosí, los Concesionarios han instalado un sistema de sistema de georreferenciación, cámaras de videograbación y botón de pánico enlazado al C5 de la Secretaría de Seguridad Pública.

II Medidas de prevención

a) Programa de profesionalización para operadoras y operadores del transporte público. El primer módulo “El derecho de las mujeres a una vida libre de violencia y el transporte público”, tiene una cobertura estatal y es de carácter obligatorio en todas las modalidades de transporte.

b) Campaña para prevenir y disminuir la violencia contra las mujeres y las niñas en el transporte público, la cual contiene mensajes e información para la prevención y erradicación de la violencia de género contra las mujeres en 1,150 Autobuses Urbanos de la Zona Metropolitana de San Luis Potosí, la campaña resalta la declaratoria de “Por una cultura de cero tolerancia al acoso y hostigamiento sexual”, donde “Porque todas las personas nos cuidamos... #EnSLPNosMovemosSeguras”

c) Transporte Rosa. A iniciativa del Congreso del Estado, a partir de junio de 2019 en 37 rutas de Autobuses Urbanos de la Zona Metropolitana de San Luis Potosí se cuenta con transporte exclusivo para mujeres, niños, niñas y personas adultas mayores.

d) Campaña para fomentar del uso y aprovechamiento seguro del internet con perspectiva de género, la cual se colocará en Autobuses Urbanos de la Zona Metropolitana de San Luis Potosí y tiendas de conveniencia de 125 localidades conectadas a la Red Estatal de Conectividad: Internet para tod@s.

Este material educativo que tienes en tus manos, forma parte del módulo “El derecho de las mujeres a una vida libre de violencia y el transporte público”, tiene como propósito promover que las y los operadores cuenten con capacidades y habilidades que les permitan brindar un servicio de transporte público con perspectiva de género, eficiente y de calidad, que contribuya a que las mujeres ejerzan libremente y sin violencia, su derecho a la movilidad.

Hemos planeado este curso como un espacio de reflexión que aporte elementos no solo para mejorar el invaluable trabajo que realizan diariamente para que las y los potosinos nos traslademos a nuestras actividades cotidianas, sino también, para que enriquezca su vida personal.

Porque todas las personas nos cuidamos



Cordialmente

Fernando Chávez Méndez

Secretario de Comunicaciones y Transportes

Por una cultura de cero tolerancia al acoso y hostigamiento sexual.

CONTENIDOS

Introducción				
1. ¿Por qué hablamos del derecho de las mujeres a una vida libre de violencia?	1. Marco normativo y Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia	2. Femicidio y Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres	3. La violencia en el ámbito comunitario	4. Acciones afirmativas, preventivas y medidas de protección
2. ¿Qué son los derechos económicos, sociales, culturales y ambientales (DESCA)?	1. Los derechos económicos, sociales, culturales y ambientales DESCAs	2. Instituciones y acciones de la sociedad civil para el ejercicio de los derechos	3. El derecho a la movilidad y el disfrute de la vida urbana libre de violencia	
3. Violencias contra las mujeres en SLP y violencia de género en el transporte público. Resultados del Estudio Diagnóstico	1. La violencia contra las mujeres en el transporte público	2. Datos básicos. Diagnóstico de Tipo y modalidades de violencia contra las mujeres en San Luis Potosí	3. El derecho a la movilidad y el disfrute de la vida urbana libre de violencia	4. Etnografías y análisis de casos de acoso callejero y en el transporte público.
4. Las masculinidades y su relación con la violencia	1. Las masculinidades y su relación con la violencia de género	2. Las relaciones de poder	3. Encuesta sobre la violencia sexual en el transporte y otros espacios públicos	
5. ¿Cómo practicar el autocuidado?	1. ¿Qué es el autocuidado?	2. ¿Qué es el estrés? Síntomas del estrés	3. Recomendaciones	4. Pausas activas. Rutina anti-estrés
GLOSARIO				
BIBLIOGRAFÍA				
NOTAS				

INTRODUCCIÓN

Estimados operadores y operadoras del transporte público, el libro que tienen en sus manos es resultado de un esfuerzo colectivo para favorecer la construcción de nuevos conocimientos sobre temas de los derechos humanos, derechos de las mujeres, tanto como de los estudios científicos de género, masculinidades y sobre las violencias que prevalecen en nuestra comunidad y en el transporte público y, sin duda, también en nuestras vidas.

Ya que:

“el acoso y la violencia sexual es un problema universal que ocurre en las calles, en el transporte público y en las escuelas, universidades y lugares de trabajo, en parques, en baños públicos y en puntos de distribución de agua y alimentos, en los mercados y en los propios hogares. Las mujeres y las niñas sufren y temen diversos tipos de acoso y violencia sexual en espacios públicos que van desde comentarios sexuales hasta el manoseo, violación, llegando al feminicidio” (ONU Mujeres, 2016).

En San Luis Potosí, se declaró la **Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres (AVGM)** el 21 de junio de 2017, en seis de sus municipios: Ciudad Valles, Matehuala, San Luis Potosí, Soledad de Graciano Sánchez, Tamazunchale y Tamuín. Con el propósito de garantizar la seguridad de las mujeres, detener y erradicar la violencia en su contra, y eliminar las desigualdades identificadas que violentan sus derechos.

Para saber cuál es la magnitud de la violencia de género en nuestro estado y comprender por qué se solicitó esta Alerta, contamos con diversos datos que pueden consultarse, por ejemplo, en la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH),¹ llevada a cabo por el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI).² En esta Encuesta del 2016 se informa que en San Luis Potosí el porcentaje de violencia laboral de las mujeres que han trabajado es del 22.9%, en el cual la violencia más común en esta ámbito laboral y en nuestro estado es la discriminación, en comparación con los datos nacionales que muestran que la violencia laboral es del 27% de las mujeres que trabajan o han trabajado, y se manifiesta en violencia de tipo sexual y de discriminación por razones de género o por embarazo. En cuanto a la violencia en el espacio o ámbito comunitario, el porcentaje nacional es de 38.7%, y en San Luis Potosí es de 31.4%. La violencia más común en este ámbito es la violencia sexual.

¹ Véanse datos específicos de la ENDIREH-2016 sobre la Alerta en San Luis Potosí en: <http://alertadegeneroslp.org.mx/datos-endireh-2016/>. Para más información de otros años, se recomienda ver también el documento: Las mujeres en San Luis Potosí. Estadísticas sobre desigualdad de género y violencia contra las mujeres, México, INEGI, UNIFEM, 2006, en: http://www.diputados.gob.mx/documentos/Congreso_Nacional_Legislativo/delitos_estados/La_Mujer_SLP.pdf

² Sitio de Internet del INEGI en: <https://www.inegi.org.mx/default.html>

Con el fin de acercarnos y conocer con mucha mayor exactitud esta problemática en San Luis Potosí, y con datos los más actuales posibles, el Laboratorio de Investigación: Género, Interculturalidad y Derechos Humanos de El Colegio de San Luis A.C., junto con el apoyo de diversas instituciones gubernamentales, llevó a cabo recientemente el Estudio Diagnóstico de Tipos y Modalidades de Violencia contra las Mujeres en el Estado de San Luis Potosí (2019).

Uno de los resultados del Diagnóstico es que el 57% de las mujeres encuestadas ha vivido violencias de diversos tipos en el ámbito comunitario, que es donde se desempeñan las y los transportistas.

El ámbito comunitario o de la comunidad está conformado por los espacios o lugares públicos de nuestra comunidad, barrio, colonia o ciudad. Incluye las calles, el transporte público, los mercados, las tiendas, los tianguis, las canchas deportivas o las Iglesias. También forman parte de este ámbito los lugares para la diversión y el esparcimiento como los cines, los antros, los bares, los salones y lugares de baile o fiesta, las ferias, los museos, las fiestas, las asambleas, las juntas vecinales o los festejos religiosos.

La presente publicación se suma a las diversas voluntades que luchan en contra de la violencia de género desde distintos frentes y se propone contribuir a la formación, actualización, reflexión y sensibilización en la perspectiva de género con el fin de favorecer su incorporación tanto en la vida personal como en el servicio del transporte público que ustedes brindan a la población de San Luis Potosí.

Esta publicación ha sido pensada como un cuaderno de trabajo que puedes ampliar con tus reflexiones, tus notas personales y con tus respuestas a los ejercicios propuestos. Se compone de los siguientes cinco capítulos:

1	2	3	4	5
¿Por qué hablamos del derecho de las mujeres a una vida libre de violencia?	¿Qué son los derechos económicos, sociales, culturales y ambientales (DESCA)?	Violencias contra las mujeres en SLP y violencia de género en el transporte público. Resultados del Estudio Diagnóstico	Las masculinidades y su relación con la violencia	¿Cómo practicar el autocuidado?

En cada capítulo se incluyen definiciones de los términos y las palabras más comúnmente usadas en estos temas, así como datos estadísticos, esquemas, comentarios, resúmenes y ejercicios para responder. A su vez, se agrega al final un glosario con más definiciones necesarias y una bibliografía que en muchos casos se puede consultar en línea.

Esperamos que les guste y les sea de utilidad

Dra. Oresta López Pérez
Laboratorio de Investigación: Género interculturalidad y Derechos Humanos
El Colegio de San Luis

Por qué hablamos del
derecho de las
mujeres



TEMA

1

¿Por qué hablamos del derecho de las mujeres a una vida libre de violencia?

Porque la violencia contra las mujeres y las niñas representa una de las violaciones a los derechos humanos más sistemáticas y extendidas. Está presente en todos los países, culturas y clases sociales.



Los derechos humanos son el conjunto de prerrogativas sustentadas en la dignidad humana, cuya realización efectiva resulta indispensable para

el desarrollo integral de la persona. Este conjunto de prerrogativas se encuentra establecido dentro del orden jurídico nacional, en nuestra Constitución Política, tratados internacionales y las leyes. Los derechos humanos son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición. Todos tenemos los mismos derechos humanos, sin discriminación alguna. Estos derechos son interrelacionados, interdependientes e indivisibles (CNDH en línea).



Las agresiones verbales, empujones, jalones, encierros, amenazas y golpes son violencia contra las mujeres.³

³ Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (CONAVIM)





La dignidad humana o dignidad de la persona es el rasgo distintivo de los seres humanos respecto de los seres vivos, la que constituye a la persona como un fin en sí mismo, impidiendo que sea considerada un instrumento o medio para otro fin, además de dotarla de capacidad de autodeterminación y de realización del libre desarrollo de la personalidad.⁴



Nuestras responsabilidades:

- Exigir el cumplimiento de nuestros derechos.
- No interferir en el disfrute de los derechos de otras personas.

Debe entenderse por violencia contra la mujer cualquier acción u omisión, basada en su género, que cause muerte, daño psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público y está regulada en la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (GAMVLV)

La importancia de esta Ley radica en que protege el derecho humano de las mujeres a una vida libre de violencia.

⁴ Nogueira citado en Carpizo, 2011: 6

1. MARCO NORMATIVO Y LEY DE ACCESO DE LAS

¿Qué es el género?

Si por Género entendemos el conjunto de ideas, creencias y atribuciones sociales, construidas en cada cultura y momento histórico que toman como base la diferencia sexual, entonces comprenderemos que lo que llamamos masculinidad y feminidad son maneras que las sociedades han impuesto desde hace mucho tiempo para establecer cómo debemos comportarnos, qué nos toca hacer, cómo deben ser las relaciones entre mujeres y hombres, a qué oportunidades tenemos acceso, cómo se nos valora, y todo ello, dependiendo si somos mujeres u hombres, es decir, dependiendo de si tenemos cuerpo de mujer o cuerpo de hombre.

Todas las formas impuestas de ser mujer u hombre han cambiado con el tiempo, por eso decimos que esas ideas son una construcción social y cultural, pero por eso mismo, podemos cambiarlas, ya que esas divisiones tradicionales o estereotipadas, es decir, fijas, son desiguales y asimétricas, implican relaciones humanas de dominación y subordinación, superioridad e inferioridad, quitan oportunidades, cierran puertas, causan dolor y sufrimiento.

¿Qué quiere decir “violencia basada en el género”?

La violencia de género, entonces, es una violencia que afecta a las mujeres por el mero hecho de serlo, pero también se dirige contra hacia todo lo que se califique como femenino. Constituye un atentado contra la integridad, la dignidad y la libertad de las mujeres, independientemente del ámbito en el que se produzca.

Consiste en cualquier acto violento o agresión, basados en una situación de desigualdad en el marco de un sistema de relaciones de dominación de los hombres sobre las mujeres que tenga o pueda tener como consecuencia un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas de tales actos y la coacción o privación arbitraria de la libertad, tanto si ocurren en el ámbito público como en la vida familiar o personal.⁵

⁵ Mujeres en Galicia (2019)



En nuestra Ley Nacional de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, se han definido los siguientes tipos y las modalidades de la violencia contra las mujeres

Modalidades

Violencia familiar
Violencia docente
Violencia institucional
Acoso sexual
Hostigamiento sexual
Violencia laboral
Violencia en la comunidad
Violencia feminicida

Tipos

Violencia psicológica
Violencia física
Violencia económica
Violencia sexual
Violencia patrimonial



• **El acoso sexual** es una forma de violencia en la que, si bien no existe la subordinación, hay un ejercicio abusivo de poder que conlleva a un estado de indefensión y de riesgo para la víctima, independientemente de que se realice en uno o varios eventos (Artículo 13).

• **La 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. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto. (Artículo 6. Párrafo V).

• **Violencia en la Comunidad.** Son los actos individuales o colectivos que transgreden derechos fundamentales de las mujeres y propician su denigración, discriminación, marginación o exclusión en el ámbito público (Artículo 16).

• **Violencia feminicida o feminicidio.** Es la forma extrema de violencia de género contra las mujeres, producto de la violación de sus derechos humanos, en los ámbitos público y privado, conformada por el conjunto de conductas misóginas que pueden conllevar impunidad social y del Estado y puede culminar en homicidio y otras formas de muerte violenta de mujeres. (Artículo 21).



Misoginia, Misógino, Misógina.

Actitud de odio o desprecio a las mujeres por el sólo hecho de ser mujeres.

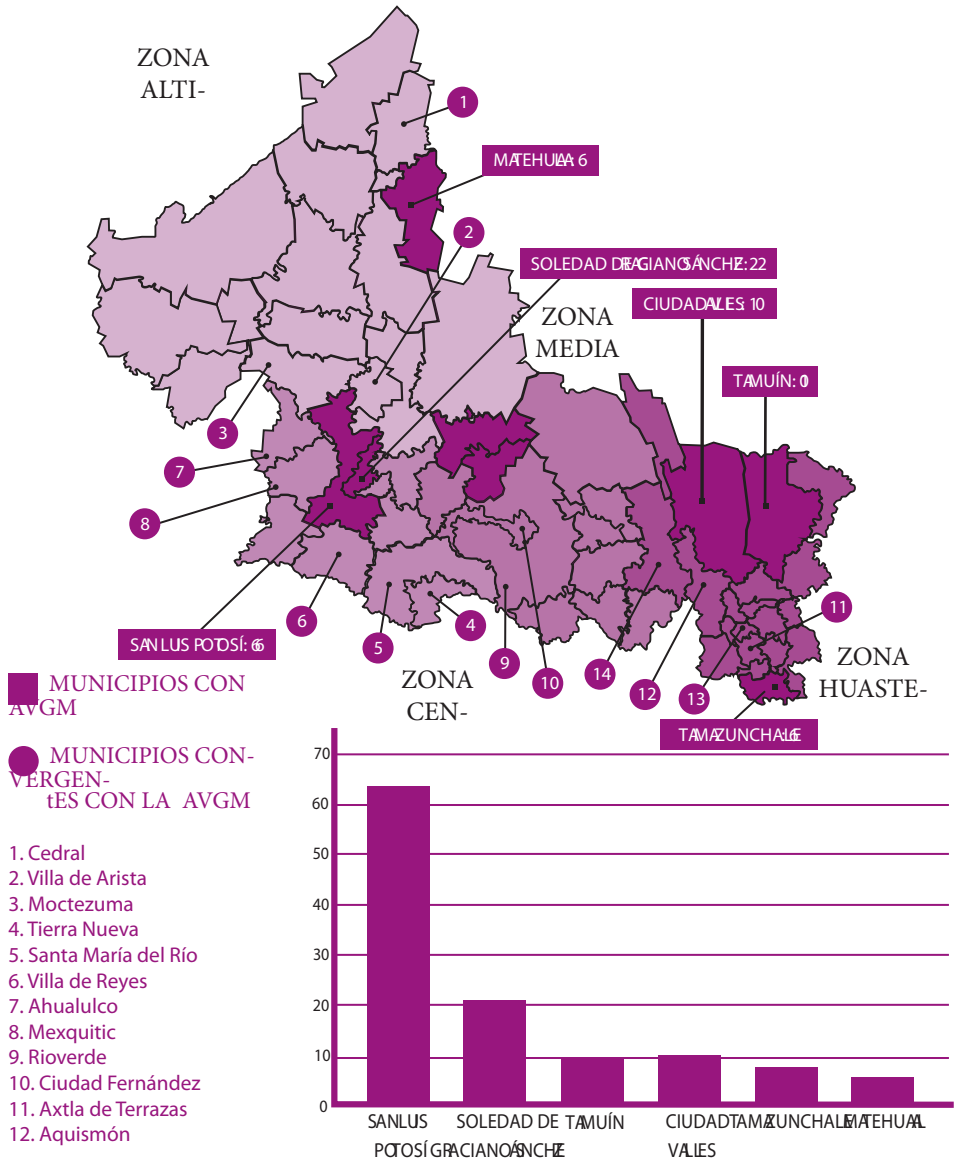


Alerta de violencia de género. Es el conjunto de acciones gubernamentales de emergencia para enfrentar y erradicar la violencia feminicida en

un territorio determinado, ya sea ejercida por individuos o por la propia comunidad. (Artículo 22).

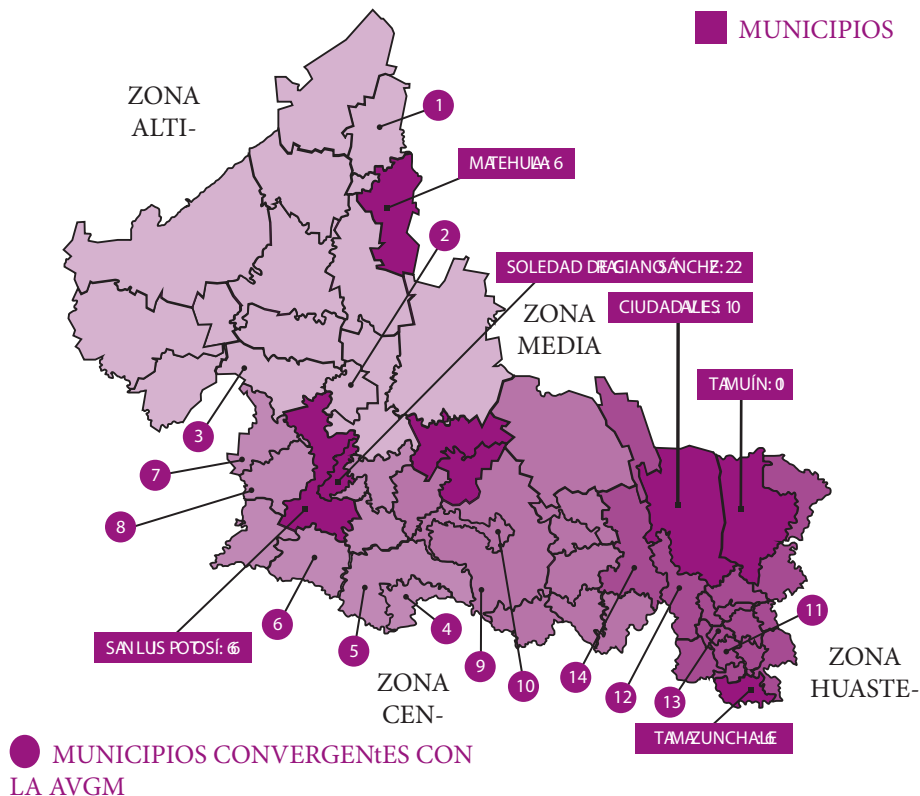
En el siguiente mapa de San Luis Potosí, observa los municipios con mayor presencia de violencia feminicida en contra de las mujeres.

(Según informe de la CEDH 2011-2015)



Fuente: Diagnóstico de tipos y modalidades de violencia contra las mujeres en San Luis Potosí, CONAVIM, Gobierno de SLP, El Colegio de San Luis, enero 2019.

En cuanto a la Alerta de Violencia de Género en nuestro estado, en el siguiente mapa se pueden observar los municipios en los que se ha solicitado y en los que existen focos rojos de violencia como para solicitarla.



- | | | |
|--------------------|----------------------|-----------------------|
| 1. Cedral | 6. Villa de Reyes | 11. Axtla de Terrazas |
| 2. Villa de Arista | 7. Ahualulco | 12. Aquismón |
| 3. Moctezuma | 8. Mexquitic | 13. Coxcatlán |
| | 9. Rioverde | 14. Tamasopo |
| | 10. Ciudad Fernández | |

Fuente: Diagnóstico de tipos y modalidades de violencia contra las mujeres en San Luis Potosí, CONAVIM, Gobierno de SLP, El Colegio de San Luis, enero 2019.



Las **órdenes de protección**. Son actos de protección y de urgente aplicación en función del interés superior de la Víctima [...]. Deberán otorgarse por la autoridad competente, inmediatamente que conozcan de hechos probablemente constitutivos de infracciones o delitos que impliquen violencia contra las mujeres. (Capítulo VI. Artículo 27).

El Programa Integral para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres,

contiene entre otras, las siguientes acciones:

- Impulsar y fomentar el conocimiento y el respeto a los derechos humanos de las mujeres. (Capítulo II. Artículo 38).
- Vigilar que los medios de comunicación no fomenten la violencia contra las mujeres y que favorezcan la erradicación de todos los tipos de violencia, para fortalecer el respeto a los derechos humanos y la dignidad de las mujeres. (Capítulo VIII).

Derechos de las víctimas





















- Ser tratada con respeto a su integridad y al ejercicio pleno de sus derechos;
- Contar con protección inmediata y efectiva por parte de las autoridades;
- Recibir información veraz y suficiente que les permita decidir sobre las opciones de atención;
- Contar con asesoría jurídica gratuita y expedita;
- Recibir información médica y psicológica;
- Contar con un refugio, mientras lo necesite;
- Ser valoradas y educadas libres de estereotipos de comportamiento y prácticas sociales y culturales basadas en conceptos de inferioridad o subordinación;
- La víctima no será obligada a participar en mecanismos de conciliación con su agresor.
- Las mujeres indígenas serán asistidas gratuitamente en todo tiempo por intérpretes y defensores de oficio que tengan conocimiento de su lengua y cultura. (Artículo 52).

EJERCICIOS

Practicar la perspectiva de género



a) ¡Haz la prueba! ¿Tú cómo piensas? Escribe una H o una M en cada dibujo, dependiendo si piensas que el dibujo representa objetos o actividades “propias” de Hombres o de Mujeres. También puedes poner ambas letras, si crees que el dibujo puede representar o ser para los dos.

1 	2 	3 	4 	5 
6 	7 	8 	9 	10 
11 	12 	13 	14 	15 
16 	17 	18 	19 	20 

b) Marca con una X en el cuadro de abajo, los objetos y actividades numeradas sobre las que no tuviste dudas de a quién le correspondían, y de los que sí tuviste dudas.

NO TUVE DUDAS					SÍ TUVE DUDAS				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	16	17	18	19	20

Como te habrás dado cuenta, para algunos objetos o actividades no tenemos dudas de quién los utiliza o “los debe” utilizar, o quién “debe realizarlas”. Esto es así porque hemos dividido de este modo a las mujeres y los hombres a través de lo que llamamos estereotipos de género.

Pero como estos estereotipos cambian con el tiempo y los lugares, ahora ya podemos compartir entre nosotras y nosotros muchas más actividades que antes sólo estaban destinadas exclusivamente para mujeres o para hombres. Sin embargo, a veces aún tenemos dudas porque los estereotipos de género funcionan de manera muy fuerte en nuestra forma de pensar.

c) Ejercicio de análisis de canciones desde la perspectiva de género. Muchas veces no percibimos los mensajes machistas de diversas canciones, y es importante hacerlo para que a la hora de poner canciones en las unidades de transporte se elijan aquellas que no propicien la violencia contra las mujeres.

A continuación, presentamos algunos fragmentos de canciones machistas y de canciones no machistas y en de contra la violencia para que las analices desde la perspectiva de género, es decir, desde una perspectiva que, por un lado, detecta la violencia en general y la violencia contra las mujeres y, por otro lado, ayuda a identificar propuestas de cambio y de respeto hacia las mujeres.

Para las canciones machistas elegimos dos canciones rancheras de hace algún tiempo por considerar que pueden ser del conocimiento de todos, y porque su lenguaje no es tan agresivo como en tantas canciones que circulan hoy en día en otros géneros musicales. Para las canciones no machistas y propositivas elegimos dos más actuales del Rap.

Canciones machistas (Rancheras)		Análisis
<p>1. La media vuelta José Alfredo Jiménez</p> <p><i>Te vas porque yo quiero que te vayas / A la hora que yo quiera te detengo / Yo sé que mi cariño te hace falta / Porque quieras o no / Yo soy tu dueño / Yo quiero que te vayas por el mundo / Y quiero que conozcas mucha gente / Yo quiero que te besen otros labios / Para que me compares / Hoy como siempre. / Si encuentras un amor que te comprenda / Y sientes que te quiere más que nadie / Entonces yo daré la media vuelta / Y me iré con el sol / Cuando muera la tarde.</i></p>	<p>Por ejemplo: El hombre es el que decide que ella se vaya. Él es quien la deja a ella en libertad. Lo que ella piense o quiera no importa.</p> <p>¿Qué más ves de machismo en esta canción?</p>	
<p>2. Preso número 9 Roberto Cantoral</p> <p><i>Al preso número nueve ya lo van a confesar / Está rezando en la celda con el cura del penal / Porque antes del amanecer / La vida le han de quitar / Porque mató a su mujer y a un amigo desleal / Dice así, al confesor: Los maté, sí señor / Y si vuelvo a nacer / Yo los vuelvo a matar.</i></p>	<p>¿Qué encuentras de machismo en esta canción?</p>	
Canciones NO machistas contra la violencia de género (Rap)		Análisis
<p>1. Contra la violencia Matías y Damián Mancilla⁶</p> <p><i>Yo sé que los problemas a lastimar verbalmente te incitan / Porque no sólo los golpes duelen / Las palabras también lastiman / Es normal que no te des cuenta que esto pasa / Porque vemos la violencia en la calle y también en la plaza / Mismo en tu casa / Prende la tele y mira lo que pasa.</i></p>	<p>Por ejemplo: Ayuda a pensar que el lenguaje también lastima.</p> <p>¿Qué piensas de esta canción?</p>	
<p>2. Siempre viva Mare Advertencia Lírika⁷</p> <p><i>[...] Y que más da / Una asesinada más / Si seguro mi protesta es / Pa' quitarte tu lugar / Qué irracional / Mi discurso radical / Exigir que las minorías tengamos respeto igual / Suena increíble pensar que somos personas / Siendo la mitad del mundo / En minoría / Nos transforman / Si la violencia / Es tan normal bajo sus normas / No queremos sus derechos, ¡exigimos los de nosotras!</i></p>	<p>¿Qué te parece esta canción?</p>	

⁶ Matías y Damián, raperos sudamericanos (aunque no dicen de dónde son exactamente), el primero de 18 años y el segundo de 20, ganaron un Concurso de Raperos para el programa "Quiero" con su tema en contra de la violencia.

Este rap se puede escuchar en: <https://www.youtube.com/watch?v=rpnXJ9pzBL0>

⁷ Mare Advertencia Lírika es rapera, zapoteca, feminista, migrante, nacida en Oaxaca. Destaca por su propuesta musical que pone en el debate los temas incómodos. Reflexiona sobre la condición que viven las mujeres dentro de la sociedad, las desigualdades sociales, la segregación racial, pero siempre en la constante búsqueda de su propia identidad y la reivindicación de su historia. Sitio de Internet: <http://mareadvertencialirika.com/siempre-viva/>

QUE SON LOS
DERECHOS

CIVILES, POLÍTICOS,
ECONÓMICOS, SOCIALES,
CULTURALES Y AMBIENTALES



TEMA

2

¿Qué son los derechos civiles Y políticos y los económicos, sociales, culturales y ambientales

Los DESCAs son los derechos humanos tendientes a satisfacer las necesidades elementales de las personas para alcanzar el máximo nivel posible de vida digna desde los ámbitos de la salud, la educación, el trabajo, la seguridad social, la vida en familia y el disfrute de un medio ambiente sano, entre otros.

Derechos Cíviles y Políticos

- A la vida
- A la integridad física y psicológica
- A la libertad personal
- A la seguridad personal
- A la igualdad ante la ley
- A la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión
- A la libertad de opinión y expresión de ideas
- A la residencia e inviolabilidad de domicilio
- A la libertad de movimiento y libre tránsito
- A la justicia
- A una nacionalidad
- A participar en la dirección de asuntos políticos
- A poder elegir y ser elegido o elegida a cargos públicos
- A formar un partido o afiliarse a uno
- A participar en elecciones democráticas

Derechos Económicos

- A la propiedad individual y colectiva
- A la seguridad económica

Derechos SOCIALES

- A la alimentación
- A la salud
- A la educación
- Al trabajo (A un salario justo y equitativo, a sindicalizarse, a la huelga)
- A la seguridad social
- A la vivienda
- A la movilidad

Derechos Culturales

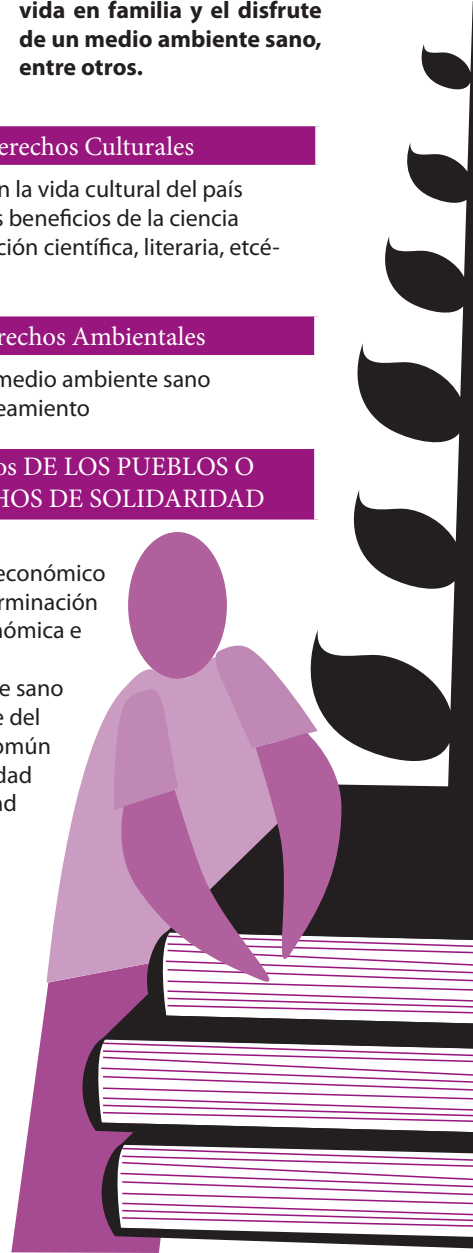
- A participar en la vida cultural del país
- A gozar de los beneficios de la ciencia
- A la investigación científica, literaria, etcétera

Derechos Ambientales

- A vivir en un medio ambiente sano
- Al agua y saneamiento

Derechos DE LOS PUEBLOS O DERECHOS DE SOLIDARIDAD

- A la paz
- Al desarrollo económico
- A la autodeterminación (política, económica e ideológica)
- A un ambiente sano
- A beneficiarse del patrimonio común de la humanidad
- A la solidaridad



En los medios de transporte, uno de los derechos más importantes es El **derecho a la movilidad**

Es el derecho al libre desplazamiento en condiciones óptimas de relación entre el medio ambiente, el espacio público y la infraestructura, cuya satisfacción permite que las personas alcancen múltiples fines que dan valor a la vida.⁸ Como puedes imaginar, la movilidad permite la satisfacción de otros muchos derechos.

SUS DIMENSIONES



Esquema elaborado por la CIDH. Tomado del Informe Especial sobre el derecho a la movilidad en el Distrito Federal 2011-2012. CDHDF.

⁸Fridole Ballén Duque (2007).



¿Qué se ha reflexionado sobre la movilidad en los espacios públicos y en el transporte público?

“La movilidad en las grandes urbes [...] ha evolucionado de la noción de tráfico o tránsito a la de sistema de movilidad. El “derecho a la movilidad” se define, por una parte, en función de los [...] desplazamientos de las personas. Además, la movilidad está vinculada a derechos colectivos de gran relevancia en la vida contemporánea como son: medio ambiente, espacio público y accesibilidad universal”

(Ballén Duque, 2007: 169).

¿Qué es la cultura ciudadana?

“[...] La cultura ciudadana se asocia a la convivencia, a la búsqueda de objetivos en términos de bienestar colectivo, con proyectos que involucran el conocimiento, aceptación y cumplimiento voluntario de normas, con la [autonomía para] guiarnos por valores y principios morales, con el reconocimiento del entorno [y] con el interés general [...]. La cultura ciudadana no se enfoca a sancionar sino a enseñar y corregir, a impulsar y mejorar la [...] moral colectiva”

(Ballén Duque, 2007: 170).

EJERCICIOS.

¿Tú qué piensas y qué puedes hacer?

Tomando en cuenta los derechos humanos de las mujeres, reflexiona y escribe en el cuadro de abajo lo que piensas:

Dificultades que enfrentan las mujeres para una movilidad segura	Cómo les afectan esas dificultades	Qué acciones positivas se pueden hacer para cambiar esa situación



Reflexiona y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo crees que viven la movilidad personas con características distintas a la tuyas? (en edad, en sexo, con limitaciones físicas, etcétera).

2. Como operadora u operador de transporte público: ¿cómo puedes colaborar con la movilidad segura de niñas y mujeres?

3. Como ciudadano o ciudadana: ¿cómo puedes colaborar a que las personas de tu comunidad tengan un mejor acceso a sus derechos humanos?



TEMA

3

Violencia contra las mujeres en SLP y violencia de género en el transporte público. Resultados del Estudio Diagnóstico.

En este apartado conoceremos más sobre los tipos y modalidades de violencia contra las mujeres a partir de sus conceptualizaciones en la ley y el estado que guarda esta violencia en San Luis Potosí.



Midiéndonos en el Violentómetro

El Violentómetro es un instrumento que nos permite medir el nivel de violencia que se presenta en algunas situaciones. Al igual que un termómetro, el grado de la agresión va aumentando de manera ascendente.

- Revisa los tipos de agresión que se encuentran en el violentómetro y piensa si alguien las ha ejercido contra ti o tú lo has hecho a otra persona. Ve marcando en la línea de la izquierda de cada violencia, las que creas que has vivido o ejercido.

- Como notaste, todos hemos experimentado múltiples violencias a lo largo de la vida y por ello nos hemos acostumbrado a ellas, pensamos que es normal o natural que estén en nuestras vidas, pero no es así. El violentómetro alerta sobre ello, para que dejemos de normalizarlas.

- En el costado de cada color, se indica lo que debes realizar si estás experimentado alguna de esas acciones:

- Si alguien te está chantajeando, celando, ignorando o mintiendo, debes estar en alerta y no permitirlo.
- Si alguien te agrede con alguna de las acciones ubicadas en las violencias del 5 al 18, debes buscar ayuda profesional, antes de que la violencia sea más recurrente o más intensa.
- Pero si te encuentras viviendo una situación en la que identifiques alguna de las acciones que se ubica en el color más intenso, tu vida corre peligro y debes alejarte de inmediato del agresor.

Comparte con tus familiares y amigos el violentómetro, la comunicación es una herramienta para demandar un trato justo. Evitemos ejercer alguna de estas acciones con otros y no permitas que nadie te agrede.

– 26 ASESINAR

- 25 Mutilar
- 24 Violar
- 23 Abuso sexual
- 22 Forzar a una relación sexual
- 21 Amenazar de muerte
- 20 Amenazar con armas
- 19 Encerrar / aislar

- 18 Patear
- 17 Cachetear
- 16 Empujar / jalonear
- 15 Pellizcar / arañar
- 14 Golpear “jugando”
- 13 Caricias agresivas
- 12 Manosear
- 11 Destruir artículos personales
- 10 Prohibir / controlar
- 9 Intimidar / amenazar
- 8 Humillar en público
- 7 Ridiculizar / ofender
- 6 Descalificar
- 5 Culpabilizar

- 4 Celar
- 3 Ignorar/ley del hielo
- 2 Mentir

**¡ALER-
TA!**

No lo permitas
el silencio

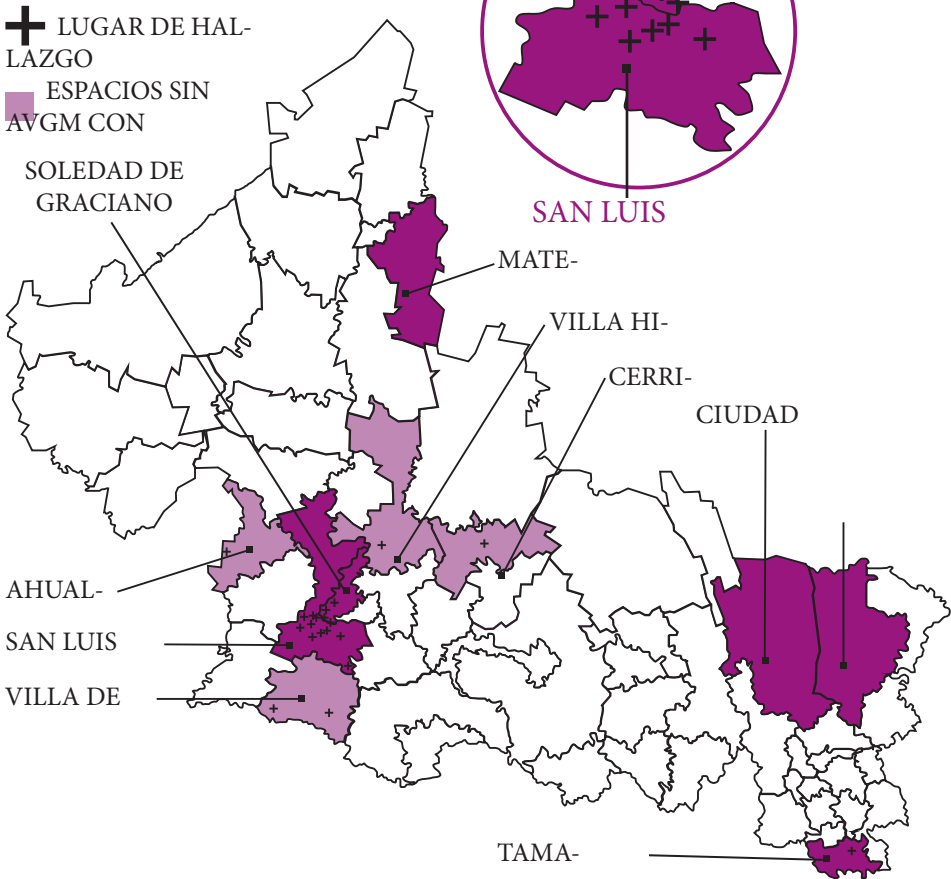
¡BUSCA AYUDA PROFESIONAL!

Recuerda, la violencia puede ser más frecuente y más intensa

¡ESTÁS EN PELI-

Es importante estudiar la violencia contra las mujeres porque algunos municipios del estado de San Luis Potosí se encuentran en Alerta de Violencia de Género Contra las Mujeres. La Alerta es una medida de atención para que los gobiernos atiendan la problemática y, junto con toda la comunidad, seamos conscientes y participemos como sociedad para prevenir, erradicar y sancionar la violencia contra las mujeres.

GEOPOSICIONAMIENTO DE MUERTES VIOLENTAS DE MUJERES: SITIOS DONDE SE



Fuente: Diagnóstico de tipos y modalidades de violencia contra las mujeres en San Luis Potosí, CONAVIM, Gobierno de SLP, El Colegio de San Luis, enero 2019.

El Estudio Diagnóstico de tipos y modalidades de violencia contra las mujeres en el estado de San Luis Potosí, hace visible el alto porcentaje actual de violencia en todos los ámbitos especialmente en el de pareja y el comunitario. Estos porcentajes muestran los grandes retos a enfrentar para erradicar la violencia. Son preocupantes las estadísticas que muestran las violencias que viven las mujeres y las niñas a lo largo de sus vidas.

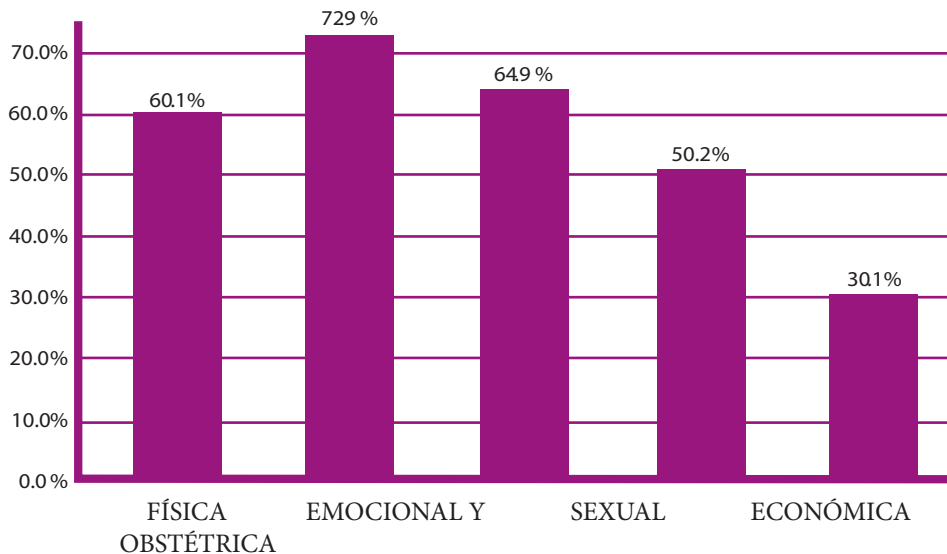
¿Qué tipo de violencia crees que representa?

Relaciona con líneas las preguntas para detectar violencia con los tipos de violencia contra las mujeres.

PREGUNTAS PARA DETECTAR LA VIOLENCIA	TIPOS DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES:
¿Le han hecho sentir miedo de ser atacada sexualmente o de sufrir abuso sexual?	<p>Física</p> <p>Psicológica y emocional</p> <p>Patrimonial y económica</p> <p>Sexual</p> <p>Obstétrica</p>
¿Le han dicho piropos groseros u ofensivos de tipo sexual o sobre su cuerpo?	
¿La han manoseado, tocado, besado, o se le han arrimado, recargado o encimado sin su consentimiento?	
¿Alguien la regañó o le gritó mientras permaneció en el hospital para tener a su hijo?	
¿La operaron para ya no tener hijos(as) sin preguntarle ni avisarle?	
¿La obligaron a colocarse algún método anticonceptivo?	
¿La han pateado o golpeado con el puño?	
¿La han atado o agredido con cuchillo, navaja o arma de fuego?	
¿La han pellizcado, jalado el cabello, empujado, jaloneado, abofeteado o aventado algún objeto?	
¿Le han hecho comentarios acerca de que las mujeres no deberían estudiar?	
¿La han ofendido o humillado sólo por el hecho de ser mujer haciéndola sentir menos o mal?	
¿La han ignorado o no la han tomado en cuenta por ser mujer?	
¿Le pidieron una prueba de embarazo como requisito para entrar a trabajar?	
¿Le han pagado menos que a un hombre por el mismo tipo de trabajo?	
¿Le han prohibido trabajar o estudiar?	



La siguiente gráfica muestra los tipos de violencia que han sufrido cuando menos una vez en su vida las mujeres encuestadas:



Fuente: Diagnóstico de tipos y modalidades de violencia contra las mujeres en San Luis Potosí, CONAVIM, Gobierno de SLP, El Colegio de San Luis, enero 2019.

¿Cuál es el tipo de violencia que tiene mayor incidencia?

¿Cómo crees que afecta este tipo de violencia en la vida de las mujeres?

¿Qué tipo de violencias pueden presentarse en la modalidad de transporte público donde trabajas?

ÁMBITOS DE VIOLENCIA

Los ámbitos de la violencia, son los espacios en donde ésta se desarrolla. Para fines de la encuesta que aplicamos en el estado de San Luis Potosí, identificamos seis ámbitos: el familiar, el comunitario, el de pareja, el escolar, el de embarazo y el laboral.

A continuación, lee cuidadosamente la definición de cada ámbito donde ocurren las violencias contra las mujeres:

1. Ámbito Escolar

Se refiere a todas las relaciones humanas y los intercambios que ocurren en la escuela entre maestros(as), alumnos(as), director(a), compañeros(as), trabajadores(as), padres y madres de familia, etc.



2. Ámbito LABORAL

Es el lugar de trabajo e incluye las relaciones humanas y laborales que se entablan en el espacio o contexto del trabajo.

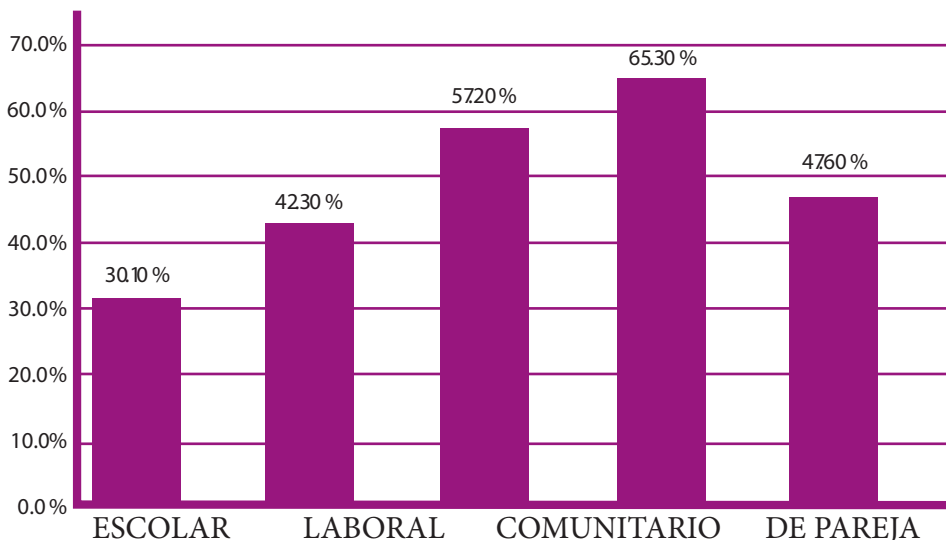


3. Ámbito comunitario o de la comunidad

El ámbito comunitario está conformado por los espacios o lugares públicos de nuestra comunidad, barrio, colonia o ciudad. Incluye las calles, el transporte público, los mercados, las tiendas, los tianguis, las canchas deportivas o las iglesias. También forman parte de este ámbito los lugares para la diversión y el esparcimiento como los cines, los antros, los bares, los salones y lugares de baile o fiesta, las ferias, los museos, las fiestas, las asambleas, las juntas vecinales o los festejos religiosos.



Analiza los resultados de los ámbitos en donde las mujeres encuestadas experimentaron violencia



Fuente: Diagnóstico de tipos y modalidades de violencia contra las mujeres en San Luis Potosí, CONAVIM, Gobierno de SLP, El Colegio de San Luis, enero 2019.

¿A cuál ámbito corresponden las violencias que suceden en el transporte público?

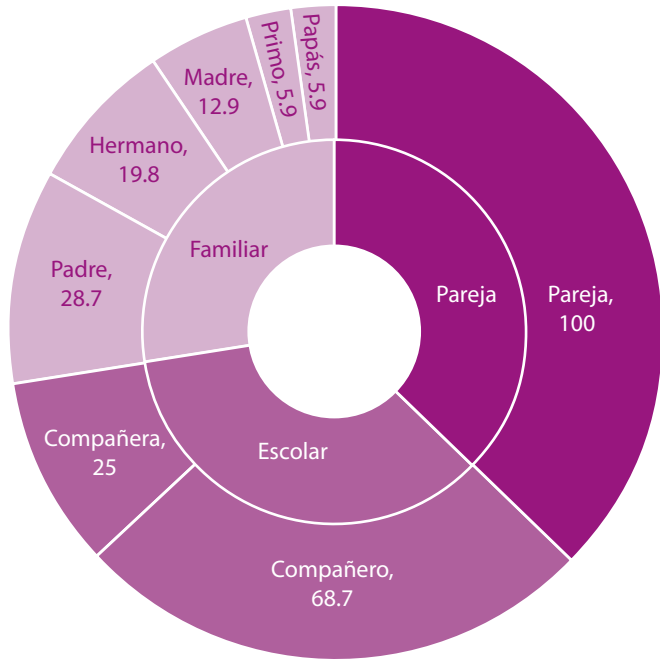
¿Cuáles son los dos ámbitos donde sucede con mayor frecuencia actos de violencia contra las mujeres?

Según los resultados del estudio, casi un 40% de las mujeres encuestadas, ha padecido pellizcos, jaloneos de cabello, empujones, jaloneos, bofetadas y lanzamiento de objetos. A más de 3 de cada 10 de las encuestadas les han pateado o golpeado con el puño. Pero, ¿en dónde es más frecuente sufrir este tipo de violencia? y ¿quiénes realizan estas agresiones?

De acuerdo con el Diagnóstico, los ámbitos escolar, de pareja y familiar son aquellos en los que se presentan los mayores porcentajes de mujeres que sufren patadas y golpes.

Violencia física: ¿Quién fue? ¿En qué ámbito?

En la siguiente gráfica, analicemos el caso de las mujeres potosinas que han sufrido violencia física con patadas, quienes son sus agresores en los ámbitos familiar, escolar y de pareja.



Fuente: Diagnóstico de tipos y modalidades de violencia contra las mujeres en San Luis Potosí, CONAVIM, Gobierno de SLP, El Colegio de San Luis, enero 2019.

¿Quiénes son los que más agreden en el ámbito escolar?

¿Quiénes son los que más agreden a las mujeres en el ámbito familiar?

Escribe los porcentajes en promedio en donde el agresor es hombre:

Escribe los porcentajes en promedio en donde la agresora es mujer:

¿Por qué crees que sucede esto?

Violencias vividas por las mujeres en el transporte público, en la zona metropolitana de San Luis Potosí.

Diagnóstico de Tipos y Modalidades de Violencia contra las Mujeres en el estado de San Luis Potosí⁹

Reflexio-

¿Cuáles consideras que son los tipos de violencia que más viven las mujeres en el transporte público?

Escribe tus respuestas en las siguientes líneas:

PARA REFLEXIONAR:

Según los resultados del Diagnóstico sobre Tipos y Modalidades de Violencia contra las mujeres en San Luis Potosí, las violencias que más viven las mujeres de la zona metropolitana, al tomar el transporte público y circular en el ámbito comunitario, son de tipo física y sexual, esta última es la que más se presenta en el transporte público. La mayoría de las mujeres (63%) señalan que, mientras se transportan, las han manoseado, tocado, besado, o se les han arrimado o encimado sin su consentimiento.

Es importante conocer y participar en la prevención, sanción y erradicación de

¿Qué tan grave es la violencia ejercida contra las mujeres en el transporte público?

Reflexio-

Escribe algún piropo que conozcas:

⁹López, O. (Coord.) (2019) Diagnóstico de tipos y modalidades de violencia contra las mujeres en San Luis Potosí, CONAVIM, Gobierno de SLP, El Colegio de San Luis, enero 2019. <https://diagnosticoslp.col-san.edu.mx/>

¹⁰Colin, D. (2017) La violencia sexual a las mujeres en el transporte y el espacio público de la ciudad de México. Recuperado en <https://labrujula.nexos.com.mx/?p=1274>

Reflexiona

¿Crees que este piropo puede ofender si se le dice a alguna mujer en la calle o en el transporte público?, ¿por qué?

Actos de violencia sexual contra las mujeres en los espacios públicos y el transporte

Compara tus respuestas con la siguiente tabla que muestra los resultados de un estudio realizado en la CDMX, en el cual se preguntó a las mujeres qué tan grave consideran que alguien les diga un piropo en el transporte público.

Acto violento	Porcentaje de ocurrencia en el largo plazo	Porcentaje de ocurrencia en el último año	Le parece grave %
Le miraron morbosamente el cuerpo	81.7	71.4	86.1
Le dijeron piropos obscenos u ofensivos de carácter sexual	81.2	70.0	70.3
Se le recargaron con el cuerpo con intenciones de carácter sexual	65.8	51.1	95.9
Le dijeron palabras ofensivas o despectivas respecto de usted o de las mujeres	57.3	49.2	86.8
Le hicieron sentir miedo de sufrir un ataque o abuso sexual	53.0	39.9	97.6
Le tocaron o manosearon el cuerpo sin su consentimiento	50.9	35.2	96.8
Le dieron una nalgada	37.1	23.0	96.5
Ellos le mostraron los genitales	25.8	13.5	96.6
Le susurraron cosas al oído	24.0	19.9	86.1
Ellos se tocaron los genitales o se masturbaron en frente de usted	23.5	14.1	95.8
La persiguieron con intención de atacarla sexualmente	22.4	13.9	99.1

Fuente: ONU (2018) Encuesta sobre la violencia sexual en el transporte y otros espacios públicos en la ciudad de México. Recuperada en <https://cutt.ly/5rx2Qow>

Como habrás notado, el 70.3% de las encuestadas, consideran que es grave que alguien les diga un piropo en el transporte público. Sigue observando la tabla e identifica los tres actos violentos que tienen los porcentajes más altos en la columna: “le parece grave” y escríbelos en las siguientes líneas.

La cultura en la que vivimos nos ha hecho pensar que lanzar un piropo a una mujer es algo normal que pueden hacer los hombres y que las mujeres deben aguantar o que incluso a algunas les puede parecer algo agradable o motivante. De igual manera, muchos hombres consideran a la mujer como un “objeto”, es decir, una cosa que pueden usar a su antojo y según sus necesidades, por ello cometen actos violentos como los que escribiste en las líneas anteriores. En el transporte público, la mayoría de las mujeres ha sufrido agresiones de tipo sexual.

Como servidor público del transporte, es importante que identifiques cuáles son este tipo de agresiones y que no permitas que sucedan ya que, como pudiste apreciar en la tabla, las mujeres no quieren vivir ese tipo de actos en el transporte, a casi todas les molesta que un desconocido ejerza esas acciones sobre ellas, quieren llegar a su casa o trabajo, seguras y libres de violencia.



Narrativas y estrategias de intervención para prevenir y ayudar a sancionar la violencia contra las mujeres

En la calle y en el transporte público las mujeres han vivido, cuando menos una vez en su vida, alguna experiencia de violencia sexual. Así lo reporta la investigadora Flores Pérez (2014), en su estudio sobre los relatos que las mujeres narran de su experiencia habitual y diaria en la ciudad. Nos dice esta autora que:

En los relatos de su vida en la ciudad, las mujeres evocaron “ofensas”, “agresiones sexuales”, “faltas de respeto”, “vulgaridades”, “burlas”, “miradas lascivas”, “groserías”, “cochinadas”, “acciones desagradables”, “amenazas”, “atentados contra su persona”, “persecuciones”, “sustos”, “atropellos”, “invasiones” sobre sus cuerpos, realizados por uno o varios sujetos desconocidos que mayoritariamente identificaron como un sujeto masculino (Flores Pérez, 2014).

Reflexiona

Lee las siguientes tres narrativas de acoso sexual en el transporte público, después identifica el tipo de estrategia que utilizó cada víctima y coloca la letra que corresponda en cada espacio.

A. Nada, porque no sabe qué hacer

B. Se defiende sin enfrentar al agresor

C. Busca un lugar “seguro” para evitar el acoso.

• _____ “Yo iba sentada donde va un solo lugar, y pues es que no me gusta ir ahí donde está el pasillo, porque pues no sé, los hombres pues están altos y te pegan aquí [señalando el hombro] pues el pene, y yo, no me gusta, es intolerable para mí, entonces siempre prefiero irme de lado de la ventana ... En esa ocasión iba sola, en donde sólo hay un lugar, y ya iba así muy cerca de mí, y yo sentí, no sé, yo creo que es mucho repudio o asco ... fue para mí muy ofensivo, porque ellos yo creo que están muy conscientes de lo que hacen”.

• _____ “A mí lo que me pasó fue que en esta ruta, yo iba a la universidad en la mañana, como a las 6:30 y a esa hora ya están muy llenos los camiones, entonces me tocó subirme por atrás, [...] y un señor me estaba arrimando su miembro en mi pierna, entonces yo puse mi morral de este lado, y [...] a mí sí me da mucho coraje, a mí la verdad me da mucha pena porque decirle al tipo éste y que me diga otra cosa, prefiero evitar que siga diciendo”.

• _____ “A mí una vez se me acercó el hombre y me acercó su miembro, yo me sentí... Iba en el trolebús... yo me sentí súper indefensa... no sabía qué hacer, sentía que me estaban violentando, me sentí como... ¿Qué onda, no? Me sentí atacada, mucho, fue muy feo, me sentí indefensa y aparte no sabía qué hacer, no sabía cómo reaccionar ante eso que había pasado”.

PARA REFLEX- IONAR:

Como pudiste observar, la mayoría de las mujeres ante el acoso sexual en el autobús, sienten miedo o inseguridad y no enfrentan al agresor. Las estrategias que aplican no son de confrontación sino buscan resguardar su seguridad y evitar o parar la violencia.

Es necesario que, como comunidad, se apoye a las mujeres o niñas que sufren acoso. Una acción es ayudarlas para que se alejen del agresor y denunciar al 911.

Para saber más

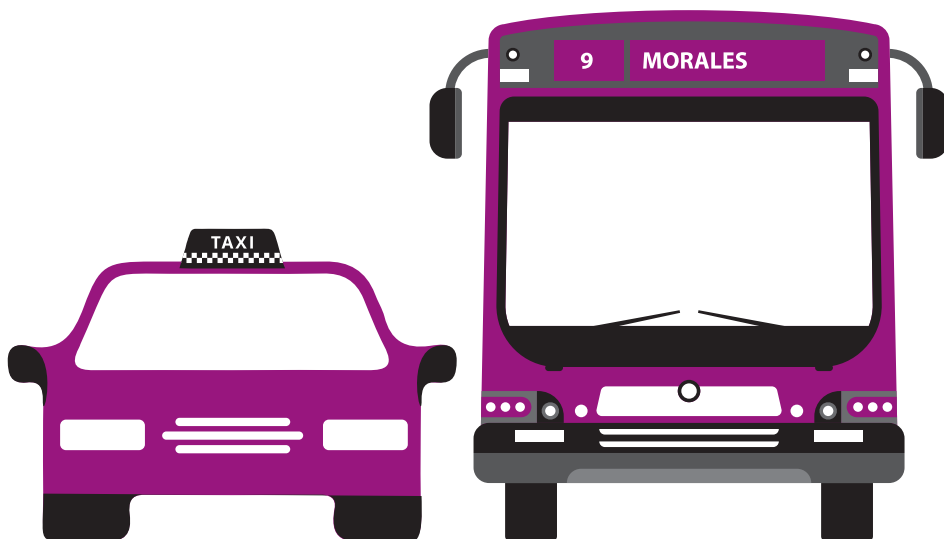
Rosas, P. y Salazar, Li. (2015) Violencia de género en el transporte público. Una regulación pendiente. CEPAL/ONU. Recuperado en: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/38862/1/S1500626_es.pdf

Medidas de las mujeres ante la inseguridad

- En la encuesta de la Ciudad México, las mujeres señalan varias medidas o acciones de cuidado que llevan a cabo al transitar en espacios y transportes públicos. Las cuatro medidas que utilizan con mayor frecuencia son: a) procura andar acompañada en el transporte, b) no sale de noche o muy temprano, c) procura no caminar sola por la calle y d) usa ropa holgada o muy cubierta. Estas medidas constituyen en sí mismas restricciones a la autonomía, movilidad y libertad de las mujeres.

Algunas propuestas

- Realizar campañas de prevención para lograr un cambio social, involucrando a los hombres y los niños con el objeto de transformar los comportamientos y las actitudes sobre el acoso sexual y la violencia contra las mujeres y niñas.
- Una aplicación móvil que brinda apoyo, información y permite denuncias de incidentes o riesgos.
- Un nuevo sistema de monitoreo integral para el transporte público.



LAS MASCULINIDADES Y SU RELACIÓN



TEMA 4

Las



¿Cómo ejercen violencia de género los hombres?

Cuando oímos o leemos el término “masculinidades”, enseguida pensamos en los hombres, pero al relacionar ese concepto con la palabra violencia, podríamos preguntarnos:



Preguntas detonadoras:

- ¿Qué es la violencia?
- ¿La violencia es sólo cosa de hombres?
- ¿Por qué algunos hombres somos violentos?
- ¿Por qué es necesario hablar de las emociones de los hombres en el tema de la violencia?
- ¿Qué ventajas tiene para los hombres jóvenes analizar el tema de la violencia?



Y aunque hombres y mujeres participamos en actos violentos, no lo hacemos de la misma manera. Los hombres, por ejemplo, ejercen diversos grados de violencia contra las mujeres en la vida diaria al:

- Controlarle el tiempo.
- Celarla.
- Controlarla a través del dinero.
- Ignorar sus opiniones.
- Devaluarla en público o en el espacio privado
- Decirle piropos ofensivos.
- Darles “pequeños” golpes, o de plano golpearla.
- Manipularla.
- Chantajearla.

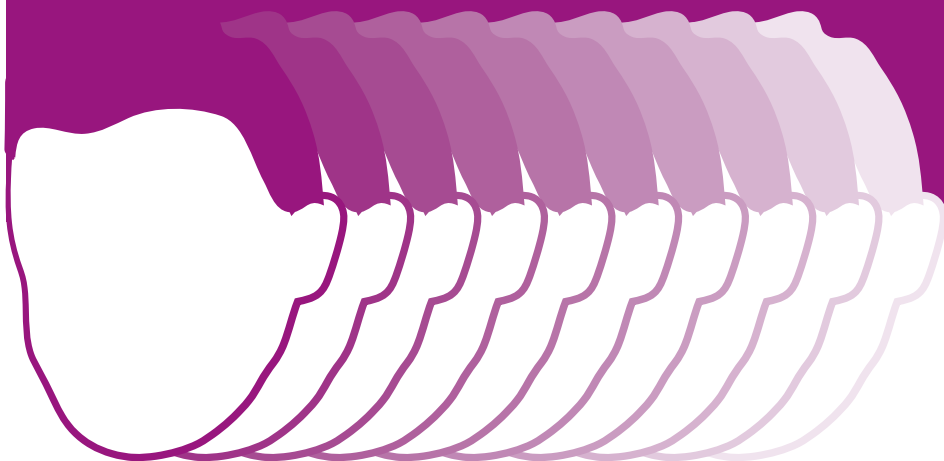
Es difícil no ser así porque a los varones, en nuestra cultura, se les enseña desde niños que ser hombre es ser fuerte, no mostrar debilidades, tener mucha seguridad, estar siempre dispuestos sexualmente, ser conquistadores, ser el soporte de la casa, ser duros, no pedir ayuda, dominar a otros y usar la violencia para solucionar los conflictos. (Heilman, Guerrero-López, Ragonese et al., 2019:9).

Otros actos pero de violencia extrema de los hombres hacia las mujeres son:

- La violación.
- Tener relaciones sexuales en el noviazgo o en el matrimonio y con la pareja sin que ella lo desee ni dé su consentimiento.
- El abuso sexual de niñas.
- El feminicidio.

Algunos hombres están cambiando, pero otros muchos no.

Todavía hay hombres que no participan equitativamente en las tareas del hogar, que no dejan opinar a las mujeres, ni dejan que tomen decisiones, ganen dinero, se diviertan, trabajen, tengan amigos, estudien; las ven como personas inferiores, como si ellos fueran sus dueños, y si ellas no hacen lo que ellos quieren, las maltratan física y emocionalmente.



INSTRUMENTO DE MEDICIÓN DE LA VIOLENCIA MACHISTA WEM¹¹

Es importante cuestionar el aprendizaje social de género, reconociendo las conductas que hemos aprendido del machismo y que en ocasiones se siguen repitiendo.

El siguiente cuestionario nos sirve para detonar el análisis de la manera en que ejercemos nuestra masculinidad. Por eso te pedimos que con la seriedad debida, contestes las preguntas según se indica procurando ser completamente sincero contigo mismo.

¹¹Instrumento usado en la Campaña "Cero Machista", promovida por el instituto WEM de Costa Rica. En el siguiente link encuentras más información sobre esta importante campaña: <https://aula.institutowemcr.org/ceromachista/>
Además, si quieres seguir de cerca el trabajo sobre Masculinidades que lleva a cabo Instituto WEM,

Instrucciones sobre el uso del instrumento:

- Se invita al grupo a leer las preguntas en voz alta y contestar quien guste hacerlo.
- En la medida que se contesta afirmativamente o algunas veces, mayor grado de masculinidad tóxica.
- Si algún participante desea expresar su opinión, se hace un espacio de resolución de dudas al final de la dinámica. Se adjunta un cuadro sobre “anotación de la discusión grupal” para quien guste contestarlo.

Favor de contestar las siguientes preguntas:	si	a veces	no
¿Cree que las mujeres hacen mal las cosas o son inferiores?			
¿Utiliza a las mujeres como “objetos” para divertirse, ser popular o sentirse muy macho?			
¿Dice vulgaridades a una mujer, hace gestos o sonidos para incomodarla?			
¿Cree que la pareja es su propiedad (“Ella es Mía”)?			
¿Intenta controlar lo que la pareja hace con el cuerpo (como viste, las acciones, amistades, etc.)?			
¿Se burla cuando un hombre siente ternura, afecto, miedo o tristeza?			
¿Se burla del hombre que se auto-cuida y tiene hábitos saludables (ejercicios, dietas, relajación, etc.)?			
¿Cree que ofende o se burla de otro diciéndole adjetivos femeninos (mujercita, nena, princesa)?			
¿Es homofóbico o cree que usando palabras homofóbicas va a ofender (gay, loca)?			
¿Ofende cuando siente celos, enojo o frustración?			
¿Usa la violencia para que lo respeten o para reclamar sus derechos?			
¿Necesita andar demostrando que es hombres, pero con acciones machistas (sacando pecho, amenazando con golpear, etc.)?			

Este cuestionario se basa en un instrumento para medir la masculinidad tóxica llamado “machímetro”, elaborado por el Instituto WEM de Costa Rica para una campaña contra la violencia machista.

- Nos permite abrir la reflexión sobre como ejercemos los hombres la masculinidad tóxica.
- Si conoces hombres que estén dispuestos a analizar la manera en que ejercen esta conducta, facilítale el cuestionario.

La caja de la masculinidad¹²

En parte esta realidad se da porque los hombres viven atrapados en una “caja de masculinidad”, un conjunto de creencias transmitidas por los padres, las familias, los medios de comunicación, los amigos, las mujeres y otros miembros de la sociedad que presionan a los varones para que se comporten de cierta manera. Estos mandatos de masculinidad, según un reciente estudio, están más vivos que nunca y tienen efectos reales, problemáticos y graves en las vidas de los hombres y mujeres:

Estás atrapado en la “caja” de la masculinidad?	
ACTUAR RUDO Ej. No necesitas pelear con nadie para demostrar que eres fuerte o valiente	AUTOSUFICIENCIA Ej. Pedir ayuda, hablar de tus miedos y preocupaciones no te hace “menos hombre”
rol masculino rígido Ej. Cocinar, limpiar, cuidar bebés, etc. No son “cosas de mujeres” (los niños deben entender eso)	Atractivo físico Ej. Preocuparte por cómo te ves, no te hace menos masculino
hipersexualidad Ej. Tener muchas parejas o sexo, no te hace “más hombre”	heterosexualidad y homofobia Ej. Tener amigos homosexuales es totalmente normal
	Agresión y control Ej. No necesitas usar la violencia para ganarte el respeto de nadie o ser controlador para demostrar tu “hombria”

Fuente: Infografía reproducida a partir de un estudio con fines informativos hecho a su vez por Segob y Conavim sobre los siete pilares de la caja de la masculinidad. La misma información puede encontrarse en Anexo A ubicado en la página 33 del informe de 2019 El costo de la caja de la masculinidad.

¿Sabes cuál es el costo de la Caja de la Masculinidad?

Datos alarmantes¹³

- “En todo el mundo, **una de cada tres mujeres ha sufrido violencia física o sexual**, principalmente por parte de un compañero sentimental.
- Sólo el **52% de las mujeres casadas o que viven en pareja decide libremente sobre las relaciones sexuales**, el uso de anticonceptivos y su salud sexual.
- Casi **750 millones de mujeres y niñas que viven hoy en día se casaron antes de cumplir 18 años**, mientras que al menos 200 millones de ellas se han visto sometidas a la mutilación genital femenina.

¹²Para revisar las investigaciones y el trabajo realizado sobre la caja de la masculinidad se puede visitar la dirección “menengage.org” y encontrarás los resultados de diversas investigaciones y trabajos que con respecto a la Masculinidades realiza este gran equipo. Además, te recomendamos que te unas en Facebook la página la página de Cómplices por la igualdad, que es la filial mexicana de esta gran organización, y que constantemente comparte información relevante sobre el tema.

¹³Información de ONUMUJERES (2020) disponible en: <https://www.un.org/es/events/endviolenceday/>

· A nivel mundial en 2012, **en uno de cada dos casos de mujeres asesinadas, el autor era su compañero sentimental o un miembro de su familia**. En el caso de los hombres, estas circunstancias únicamente se dieron en uno de cada 20 hombres asesinados.

· El **71% de las víctimas de la trata de personas en todo el mundo son mujeres y niñas**, y 3 de cada 4 de ellas son utilizadas para la explotación sexual.

· **La violencia contra la mujer es una causa de muerte e incapacidad entre las mujeres en edad reproductiva tan grave como el cáncer y es una causa de mala salud mayor que los accidentes de tránsito y la malaria combinados**.

Los hombres, adultos, jóvenes, niños, pueden ser parte de la solución para eliminar las violencias sociales, comprometiéndose a renunciar a las actitudes y conductas machistas, a la desigualdad de género y sobre todo, a la violencia sutil que representa la ideología machista.

¿Cuáles son los beneficios de liberarse de la caja de la masculinidad?

Las ventajas liberadoras para los hombres de reflexionar sobre esto y querer transformarse, son:

A. Liberarse de los modelos estereotipados de ser hombres. Estos modelos muchas veces se viven como mandatos que limitan a los hombres al casi obligarlos a ser los proveedores del hogar, a no mostrar sus debilidades, a controlar a otra persona para sentirse bien, a buscar reconocimiento a costa de devaluar o ridiculizar a otras personas, o a buscar respeto a través del temor y la agresión.

B. Saber que el respeto a la mujer proviene del respeto a sí mismo. Un hombre que agrede y violenta a una mujer demuestra el poco respeto que tiene hacia ella y hacia sí mismo.

c. Conocer más y mejor sobre sus fortalezas y debilidades.

d. Que el silencio no sea la manera de afrontar las dudas y temores acerca de su persona. Es muy liberador romper la idea de que eres más hombre siendo "duro", "insensible", "al que no le afecta nada". Romper esta idea incrementa la comunicación con las personas con quienes convive.

e. Vivir la sexualidad sin estereotipos masculinos. Entre estos estereotipos está el creer que tiene que estar siempre dispuesto sexualmente y que la mujer "debe" estar incondicionalmente dispuesta cuando él lo desee. Al liberarse de estas creencias puede quitarse angustias e ideas erróneas. Se da cuenta de que la relación sexual es una forma de comunicación placentera con su pareja, de que la sexualidad y el placer no sólo se limitan al coito, y romperá con la idea de que la erección y el tamaño del pene son lo más importante para sentir y dar placer.

f. Ser una persona autónoma y responsable que no se siente presionado por su grupo de amigos, sino que reconoce las necesidades, sentimientos y expectativas de las otras personas.

¿Te has preguntado cómo se enseña a ser hombre?

A continuación analizaremos la influencia de los mandatos sociales en la construcción de la masculinidad a través de la proyección del video¹⁴ "Construcción de la Masculinidad" realizado por el colectivo La Puerta Negra; se sugiere observar el video y a la par contestar las preguntas guía, para después socializar y comparar las respuestas con el resto del grupo.

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Desde cuándo empieza el aprendizaje de ser hombre?	
¿Qué rituales reafirman la masculinidad?	
¿Cómo se empieza a ver lo femenino?	
Menciona algunos de los principales mandatos sociales de cómo ser hombre:	
El aprendizaje de cómo ser hombre se da en algunos espacios, menciona algunos:	
¿Encuentras machistas los anuncios de desodorante y cerveza? Si / No ¿Por qué?	
Señale algunas consecuencias de los mandatos sociales del ser hombre:	
¿Existen alternativas para ser hombre de manera sana?	

¹⁴El video lo puedes encontrar en you tube tecleando la frase "Construcción de la Masculinidad" o en la siguiente dirección: https://www.youtube.com/watch?v=ll3N411i_SU. También puedes seguir al "Colectivo La Puerta Negra" y parte de su loable trabajo en la red social Facebook dándole Like y siguiendo su página, la cual aparece con el nombre ya señalado.

¿Qué es el poder?

“El poder incluye la capacidad de tomar decisiones sobre la propia vida y la de influir sobre los objetivos deseados o de realizarlos. Todas las relaciones están afectadas por el ejercicio del poder, el cual a su vez está profundamente moldeado por las identidades sociales de cada persona, que comprenden el género, la raza, la clase social, la orientación sexual, la edad, la religión, la nacionalidad, etc.” (Ricardo, Barker, van de Sand et al, 2015:16).

¿QUÉ ES UNA RELACION DE

Es una relación jerárquica y de dominación.



¿QUÉ TIPOS DE RELACIONES DE PODER

Mujeres – Hombres
Jóvenes – Adultos
Estudiantes – Maestros/as
Empleados – Jefes
Padres – Hijos/as

A veces, los desequilibrios de poder en estas relaciones pueden llevar a una persona a tratar a otra como “cosa”.

¿El poder siempre es

El poder no siempre es malo. Lo que hace la diferencia es cómo se usa esta fuerza.

¿Cómo podemos usar nuestro poder individual y colectivamente para promover cambios positivos en nuestra vida y nuestras comuni-

¿Por qué debemos transformar relaciones de poder?

Siempre hay una relación de poder entre personas y muchas veces las fronteras no están bien delimitadas. Estas relaciones de poder, generalmente, tienen una base en rígidas expectativas sociales y culturales en relación con la masculinidad. Una transformación verdadera de las relaciones entre los géneros supone abordar el modo en que las rígidas normas de género afectan las relaciones de poder entre hombres y mujeres y también entre los propios hombres y entre las propias mujeres. Los desequilibrios de poder que acarrearán costo tanto para ellos como para las mujeres y las niñas en sus vidas.

¿Cuáles son los diferentes tipos de uso del poder?

La capacidad de influir en una persona para que haga lo que yo deseo, a través de la coacción, el chantaje o la manipulación.

PODER

Permite controlar y manejar una situación según tus necesidades. Es la capacidad para resolver un problema, entender un trabajo o aprender una nueva habilidad.

PODER

Se refiere a lo que logras cuando trabajas con otras personas en un grupo y con el esfuerzo de todos alcanzan lo que se proponen.

PODER

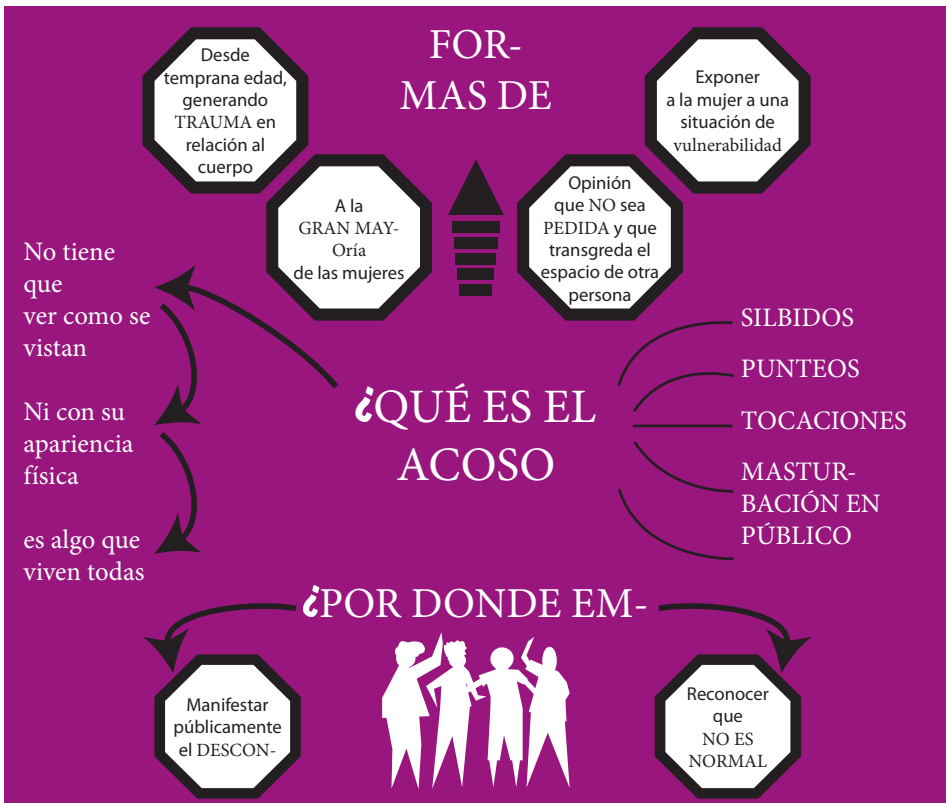
Es una fuerza que existe dentro de ti. Las fuentes de este poder son la autoaceptación y el autorrespeto. Este poder sólo te lo puedes dar a ti misma o a ti mismo.

PODER IN-

Relaciones entre acoso sexual y poder¹⁵

El acoso sexual en lugares públicos es un problema que refleja desequilibrios de poder entre mujeres y hombres. El desequilibrio de poder se puede encontrar en las reacciones al acoso, en el evitarlo, en la unión a él y en la decisión de no hacer nada.

El restablecimiento del equilibrio se puede determinar a partir de cada situación tras identificar los elementos que ha podido aprovechar la mujer en su favor. Las formas de resistencia no sólo son abiertas (como la confrontación y la unión), que contrarrestan el poder en la misma interacción, sino también ocultas. Estas últimas incluyen manifestaciones de crítica y reprobación al poder ejercido socialmente por los hombres mediante el acoso sexual. Estas manifestaciones pueden ser chistes, chismes, cuentos de venganza, discursos ocultos de cólera y agresión disfrazados de dignidad y se gestan en las pláticas que se sostienen entre mujeres en las que intercambian sus experiencias cotidianas.



Fuente: Infografía sobre el Acoso Callejero adaptada de infografía realizada por la Secretaría de Género y Sexualidad Facultad de Economía y Negocios de la Universidad de Chile.

¹⁵La información de este apartado esta basada en el trabajo de la investigadora Patricia Gaytan Sánchez y puede encontrarse en los archivos de Redalyc de la siguiente manera: Patricia Gaytan Sánchez, El acoso sexual en lugares públicos: un estudio desde la Grounded Theory. El Cotidiano, vol. 22, núm. 143, mayo-junio, 2007, pp. 5-17, Universidad Autónoma Metropolitana Azcapotzalco México.

Los sentimientos más comunes que provoca el acoso sexual en las personas que lo reciben son: temor, vergüenza, coraje e indignación, entre otros. Las consecuencias psicológicas más importantes que genera en estas personas son: la sensación de pérdida del control, la disminución de la autoestima, distorsiones en la valoración cognoscitiva de las experiencias mismas de acoso, y un incremento en la inseguridad propia, así como en la desconfianza hacia los hombres desconocidos en general.

Análisis del acoso sexual en lugares públicos

Una gran cantidad de justificaciones acerca del acoso sexual en lugares públicos se funda en creencias erróneas que incluso no coinciden con la lógica de las situaciones. Por ejemplo:

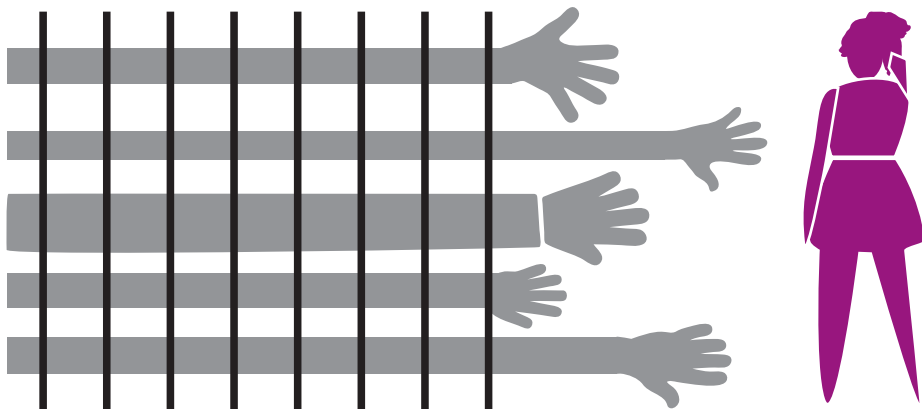
“1. Se piensa que las formas en las que se manifiesta el acoso sexual son equivalentes al cortejo. Sin embargo, los estudios muestran que **las mujeres se sienten ofendidas y amenazadas**, lo cual demuestra que no son sinónimos.

2. El **acoso sexual no es un tributo a la belleza, a la apariencia ni a la edad**. Tampoco depende de la forma de vestir que eligen las mujeres. Contrario a lo que piensa la mayoría, basta con ser mujer para estar expuesta a recibir acoso en lugares públicos.

3. Los **piropos ofensivos, y por lo tanto el acoso sexual en lugares públicos, no constituyen un fenómeno nuevo**. Se calcula que las costumbres culturales de este tipo y la interacción entre los géneros proceden de épocas muy antiguas.

4. Generalmente se cree que el acoso sexual es realizado sólo por personas de bajos recursos, o que se dedican a actividades que frecuentemente se relacionan con la vulgaridad o la apariencia sucia, como los mecánicos y los albañiles. Sin embargo, se ha confirmado mediante la información empírica proporcionada por los mismos informantes, que **los acosadores pertenecen a diferentes estratos sociales y a una gran variedad de ocupaciones**.

5. La **amplitud y la frecuencia con la que se practica el acoso sexual**, así como el gran silencio que se ha propiciado socialmente en torno a él y la tolerancia de quienes lo presencian, son características que llevan a sustentar la idea de que éste **es un problema social** y no de patologías psicológicas individuales. Sin embargo, las personas suelen explicarse a sí mismas el acoso como producto de la enfermedad mental de quienes lo practican.” (Gaytán, 2007:14-15).



¿Qué puedo hacer si soy testigo de violencia de género y

- Evitar hacer juicios de valor o comentarios sobre la veracidad de los hechos, acerca de la vestimenta de la víctima u orientación sexual de la misma.
- Solidarizarte con la persona que está viviendo esta situación y de ser posible acompañarla a denunciar presentándote como testigo.
- Informarle a la víctima la conducta que están cometiendo contra ella.
- Solicitar el apoyo del elemento de seguridad pública que se encuentra en el transporte o lugar público.
- Invitar o acompañar a la víctima a informarse o acudir a las instituciones que le pueden brindar apoyo: recuerda que la violencia sexual se sanciona como un delito.

Estas estrategias deben ser acompañadas de cierto compromiso de trabajo por parte de los operadores/as de transporte, que ayude a cambiar la realidad del acoso. Estos principios que se proponen son los siguientes:¹⁶

<p>INTERVENIR</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Cuando reconozco una amenaza para mis pasajeras, tendré la valentía personal de INTERVENIR y prevenir la agresión sexual. · Condenaré los actos de acoso sexual. · No toleraré gestos, lenguaje o comportamientos obscenos. · Soy integrante de un equipo comprometido a parar la Violencia de Género. · Voy a intervenir.
<p>ACTUAR</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Eres mi compañera ciudadana. · Es mi deber defenderte, sin importar la hora o el lugar. · Tomaré medidas. Haré lo correcto. · Preveniré el acoso sexual y la agresión sexual. · No toleraré el comportamiento sexualmente ofensivo. ACTUARÉ.
<p>MOTIVAR</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Somos operadores/as potosinos/as, · MOTIVADOS para mantener seguros a nuestros pasajeros de transporte público. · Nuestra misión es prevenir el acoso sexual y la agresión sexual. · Denunciaremos la conducta sexual inapropiada. · Como operadores, todos estamos MOTIVADOS para tomar medidas. Unidos, Somos más fuertes.

¹⁶ Adaptación de principios de compromiso de trabajo del SHARP (Sexual Harrasment/Assault Response

Preguntas y frases para pensar



¿Todos los hombres son masculinos?

“No todos los varones son “masculinos” o no lo somos de la misma manera;

todos, sin embargo, somos afectados por [el] poder de género”.¹⁷



¿Es fácil definir quién es hombre y quién no lo es?

“Quien piense que es muy fácil definir quién es hombre y quién no lo es, remitiéndolo exclusivamente al cuerpo o a la biología, no sólo se topará con cuerpos o biología ambiguas y ambivalentes (en una fascinante diversidad de arreglos cromosómicos, gonadales y genitales), sino también a un lenguaje popular que nos remite a que eso de la “hombría” es un asunto poco claro y esquivo, como cuando se dice:

- Fulanito es “hombre-hombre, no fregaderas”;
- Menganito es “hombrecito a güevo”;
- Perenganito es “poco hombre”;
- O como cuando dos varones se comparan para ver quién es “más hombre” o “menos hombre”, o quién es “hombre de verdad”.¹⁷



¿Qué es la hombría?: un asunto en disputa

“Quién es hombre y quién no es hombre, o quién es “más hombre” o “menos hombre”, quién es un “verdadero hombre” y quién no, muestra que la hombría es un asunto en disputa constante que debe ser objeto de análisis, en lugar de asumirlo como un dato dado”.¹⁷



¿Qué produce la masculinidad?

“El término “hombre”, lo mismo que “masculinidad”, refieren a una ficción cultural, [es decir] a una convención [...] que ha producido y produce una serie de efectos sobre los cuerpos, las subjetividades, las prácticas,

También sucede que el mandato de masculinidad es difícil de cumplir cuando, como dice la especialista en estos temas, Rita Laura Segato, “la vida se ha vuelto inmensamente precaria”. Así, la obligación que tiene el hombre “de ser fuerte, de ser el potente”, no la puede alcanzar. Y agrega nuestra autora:

¹⁷ Núñez Noriega, 2016: 20

“Y esas dificultades no tienen que ver como dicen por ahí, porque [el hombre] está afectado por el empoderamiento de las mujeres, que es un argumento que se viene utilizando mucho, que las mujeres se han empoderado y que los hombres se han debilitado por ello y por lo tanto reaccionan así ... no. Lo que debilita a los hombres, lo que los precariza y los transforma en sujetos impotentes es la falta de empleo, la inseguridad en el empleo cuando lo tienen, la precariedad de todos los vínculos, el desarraigo de varias formas, el desarraigo de un medio comunitario, familiar, local... En fin, el mundo se mueve de una manera que [los hombres] no pueden controlar y los deja en una situación de precariedad, pero no como consecuencia del empoderamiento de las mujeres, sino como una consecuencia de la precarización de la vida, de la economía, de no poder educarse más, leer más, tener acceso a diversas formas de bienestar”.

Números y direcciones electrónicas e instituciones que puedan apoyar a hombres que deseen deconstruir su Masculinidad Tóxica.

CAVIF de la Procuraduría de Protección.

Grupos de hombres renunciando a su violencia.
Av. Salvador Nava No. 2904, Fracc. del Real
Teléfono: 01 (444) 820-4836 y 01 (444) 198-30-28 ext. 102
(pregunta por los grupos en el interior del estado)

DIF municipal, ayuntamiento de San Luis Potosí

Grupo de hombres renunciando a su violencia
Xicoténcatl #1650, esquina Av. de las Artes, col. Himno Nacional
01(444) 8151307 y 8155118 y 8153241 ext. 125

Servicios de Salud en el Estado Jurisdicción Sanitaria No. 1

Grupos para mejorar tu relación de pareja
Calzada de Guadalupe 530, Barrio de San Miguelito, S.L.P., S.L.P.
8153270 ext. 223 o 218
Prolongación Calzada de Guadalupe #5850, col. Lomas de la Virgen.
01(444) 8341100 ext. 21218

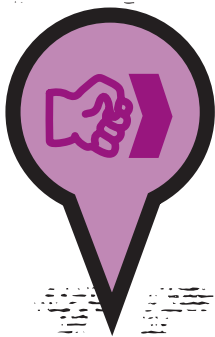
Comunidad Terapéutica Vista Hermosa

Grupo de Crecimiento Personal entre Hombres
Vallejo 885, Barrio de San Miguelito, S.L.P., S.L.P.,
(444) 103 81 48 o (444) 429 91 18

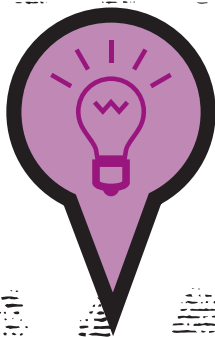
Servicios de Salud Jurisdicción Sanitaria No. 5 de Ciudad Valles

Grupos de reeducación y violencia familiar.
01 (481) 38 209-33 ext. 109

¿CÓMO PRACTICAR AUTOCUIDADO?



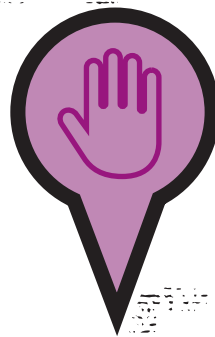
Emocio-



conductual



cognitivo



fisiológico

TEMA

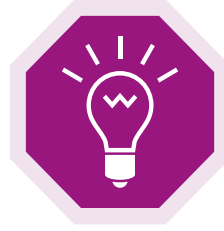
5

¿Cómo practicar el autocuidado?



El autocuidado en el ambiente de trabajo es la capacidad de las personas para elegir libremente la forma segura de trabajar. Se relaciona con el conocimiento de

los factores de riesgo que pueden afectar su desempeño y/o producir accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.



Estrés. Conjunto de reacciones físicas y mentales que la persona sufre cuando se ve sometida a diversos factores externos que superan su capacidad para enfrentarse a ello.

Estrés laboral. Tipo de estrés donde la creciente presión en el entorno laboral puede provocar la saturación física y/o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no sólo afectan la salud, sino también su entorno más próximo ya que genera un desequilibrio entre lo laboral y lo personal.

Síntomas del estrés

Emocionales. Ansiedad, miedo, irritabilidad, mal humor, frustración, agotamiento, impotencia, inseguridad, desmotivación, intolerancia.

Conductuales. Disminución de la productividad, cometer errores, reportarse enfermo, dificultades en el habla, risa nerviosa, trato brusco en las relaciones sociales, llanto, apretar las mandíbulas, aumento del consumo de tabaco, consumo de alcohol y otras sustancias.

Cognitivos. Dificultad de concentración, confusión, olvidos, pensamiento menos efectivo, reducción de la capacidad de solución de problemas, reducción de la capacidad de aprendizaje.

Fisiológicos. Músculos contraídos, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, malestar estomacal, fatiga, infecciones, palpitaciones, respiración agitada, aumento de la presión sanguínea, agotamiento, mayor riesgo de obesidad y de problemas cardiovasculares, deterioro en la memoria, problemas de sueño.

Consecuencias a largo plazo

- Reducción de productividad
- Descenso en la calidad de vida
- Problemas de salud físico y/o mental (enfermedades)
- Trastornos de depresión y ansiedad
- Problemas familiares
- Riesgos de alcoholismo y otras adicciones









Estrategias para afrontar el estrés

El manejo del estrés abarca recomendaciones que van enfocadas a mantener bajo control las situaciones de estrés en el entorno laboral, así como aquellas prácticas saludables que nos ayudan a minimizar las consecuencias que se presentan como reacciones en nuestro organismo:

- Lleva a cabo técnicas de relajación: meditación, música relajante, ejercicios de estiramientos.
- Practica algún deporte, ya que es un gran aliado para la liberación de endorfinas y nos ayuda a descansar mejor por las noches.
- Estilo de vida saludable: cuida tu alimentación, duerme las horas necesarias, evita el tabaco y el alcohol, tómate un descanso.
- Mejora tus habilidades de comunicación, sé amable, expón la situación y procura no enfadarte.
- Aumenta tu asertividad, la actitud es muy importante, no tienes nada que perder y sí mucho que ganar.
- Busca ayuda profesional en caso necesario.

Recomendaciones:

- Detectar el estrés en sus primeras fases.
- Identificar tu principal causa de estrés laboral (exceso y ritmo de trabajo, tareas monótonas o aburridas, exigencias de la tarea, condiciones ambientales, inestabilidad laboral, nivel de responsabilidad, tareas peligrosas, falta de apoyo, necesidad de reconocimiento o poder en la toma de decisiones).
- Pausas activas
- Date unos minutos en tu horario laboral para practicar la siguiente **rutina anti-estrés**:

 <p>1 3 a 5 segundos de cada lado</p>	 <p>2 3 a 5 segundos tres veces</p>
 <p>3 3 a 5 segundos</p>	 <p>4 3 a 5 segundos de cada lado</p>
 <p>5 15 segundos</p>	 <p>6 4 a 10 segundos</p>
 <p>7 8 a 10 segundos cada lado</p>	 <p>8 8 segundos</p>

INTRODUCCIÓN AL GLOSARIO

La violencia se ha vuelto parte de la vida cotidiana. Para las mujeres, esto es aún más cierto. Ello conlleva una incapacidad de ver la violencia y una tendencia a verla como algo “natural” en las relaciones entre hombres y mujeres. Un camino para empezar a “desnaturalizar” la violencia, especialmente la que se dirige a las mujeres sólo por el hecho de ser mujeres, es aprender a nombrarla. El siguiente glosario se agrega a las diversas definiciones que ya se proporcionaron a lo largo de este cuaderno, pero las amplía, agrega otras y busca contribuir a la construcción de un vocabulario común que cada vez se extiende más en la medida en que todas y todos somos más conscientes y ponemos en palabras la multitud de experiencias de género que vivimos.

Agravio comparado. El Reglamento de la LGAMVLV se encarga de precisar el supuesto del **agravio comparado**. Según su artículo 31, el “agravio comparado” se presenta cuando: un ordenamiento jurídico vigente o una política pública contenga alguno de los siguientes supuestos y éstos transgredan los derechos humanos de las mujeres: I. Distinciones, restricciones o derechos específicos diversos para una misma problemática o delito, en detrimento de las mujeres de esa entidad federativa o municipio; II. No se proporcione el mismo trato jurídico en igualdad de circunstancias, generando una discriminación y consecuente agravio, o III. Se genere una aplicación desigual de la ley, lesionándose los [d]erechos [h]umanos de las [m]ujeres, así como los principios de igualdad y no discriminación (Pérez Correa y otros, 2016: 3).

Brechas de género. Se refiere a la desigual distribución de recursos, acceso y poder en un dado contexto. Constatar una brecha de género en un contexto, significa normalmente que en éste existe una desigual distribución donde el colectivo que pertenece al género femenino forma el grupo que queda con menos recursos y poder.

Diversidad sexual. Pluralidad de prácticas y creencias que regulan la expresión sexual de la humanidad en diferentes culturas.

Desigualdad de género. Situación desfavorecida de un género frente al otro en cuanto al acceso y/o control sobre recursos, servicios y beneficios. También marca una distancia y/o asimetría entre mujeres y hombres. Históricamente las mujeres han estado relegadas a la esfera privada-doméstica, y los hombres a la esfera pública. Esta situación ha derivado en que las mujeres tengan un limitado acceso a la riqueza, a los cargos de toma de decisión, a un empleo remunerado en igualdad con los hombres, y que sean tratadas de forma discriminatoria.

Dominación. Implica doblegar, imponer, coartar oportunidades de acción de un sujeto a manos de otro. Las relaciones de género, inmersas e impregnadas en y por relaciones jerárquicas, siempre implican dominación, ejercicio de poder, y muchas veces sometimiento de uno de los polos de esa relación y control del otro de los polos.

Equidad de género. Equidad significa dar a cada cual lo que le pertenece. Implica que las personas puedan realizarse en sus propósitos de vida según sus diferencias. Considera el respeto y la garantía de los derechos humanos y la igualdad de oportunidades. La equidad de género y la igualdad “están unidas, pero es incorrecto reemplazar una con la otra, ya que la igualdad de género es un valor superior que apela al estatuto jurídico de las mujeres y al principio de no discriminación basada en la diferencia sexual. En tanto que la equidad es una medida más bien dirigida a cubrir los déficit históricos y sociales de las desigualdades por razón de género”.

Estereotipos de género. En los estudios de género, los estereotipos corresponden a concepciones que se asumen sin que medie reflexión alguna (como si ya estuvieran fijas de una vez y para siempre) y a modelos sobre cómo son y cómo deben comportarse la mujer y el hombre. Entre los estereotipos que

se han construido para las mujeres, están, por ejemplo: comportarse pasivamente en las relaciones con los hombres, sensibles, tiernas, débiles, abnegadas, responsables de las tareas domésticas, dóciles, apacibles, recatadas, introvertidas, fieles, pasivas, responsables, dependientes, etcétera; y para los hombres, casi de manera opuesta y positiva, se encuentran características y atributos tales como tener la iniciativa para empezar una relación amorosa con las mujeres, racionales, rudos, fuertes, interesados, responsables de proveer el gasto familiar, rebeldes, violentos, expresivos, extrovertidos, infeas, activos, irresponsables, independientes, etcétera.

Feminicidio. En México, el término feminicidio ha sido promovido por la doctora Marcela Lagarde, quien ha buscado definirlo como una categoría penal. Desde el surgimiento del término hasta la fecha, éste se ha utilizado de distintas maneras para referirse a todos los asesinatos de mujeres; para enfatizar la intencionalidad de estos crímenes, considerando como feminicidio aquellos donde es posible distinguir una premeditación del hecho, o para tomar en cuenta los actos de violencia ejercidos contra las mujeres como forma de poder, dominación y/o control; el espacio relacional entre el/los asesino(s) y la mujer(es) asesinada(s); el contexto cultural, y la tolerancia por parte del Estado y otras instituciones. La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia define la violencia feminicida como la forma extrema de violencia de género contra las mujeres, producto de la violación de sus derechos humanos, en los ámbitos público y privado, conformada por el conjunto de conductas misóginas que pueden conllevar impunidad social y del Estado y puede culminar en homicidio y otras formas de muerte violenta de mujeres.

Género como concepto relacional. El género se entiende como el conjunto de rasgos que caracterizan la identidad, las habilidades desarrolladas, las tareas asignadas y el valor reconocido a mujeres y hombres en un determinado lugar y momento, los cuales son socialmente construidos como interpretación del cuerpo sexuado.

Género y roles. Las diferencias y desigualdades entre hombres y mujeres por razones sociales y culturales, se manifiestan en los roles que cada persona desempeña en la sociedad, las responsabilidades, el conocimiento local, las necesidades, las prioridades relacionadas con el acceso, manejo, uso y control de los recursos.

Homofobia. Comportamiento que se define como el odio, rechazo, aversión, prejuicio y discriminación contra las personas que tienen preferencias sexuales diversas a la heterosexualidad; se asocia principalmente con el rechazo a los homosexuales. Tiene un efecto directo sobre esta población, tal como el rechazo, la falta de oportunidades, la educación, etcétera. En ocasiones puede llevar a cometer crímenes de odio en contra de personas con tal orientación sexual.

Identidad de género. "Es la experiencia privada de sentirse mujer u hombre y el sentido de pertenencia a un género, en tanto parte de un registro de intimidad de lo vivido por el sujeto mismo, mediado por procesos históricos donde intervienen códigos sociales y culturales" (Ojeda Sánchez, 2010: 45).

Machismo. Fenómeno sociocultural que exalta los valores masculinos, la hombría, la virilidad, el poder de los hombres, expresado con violencia, fuerza y sobre todo con una actitud de superioridad ante las mujeres.

Maltrato a las mujeres. Es el comportamiento intencional ejecutado desde una posición de poder y encaminado a producir daño a la dignidad, la estabilidad emocional o física de las mujeres. Está relacionado con la condición de inferioridad que algunas culturas han asignado a las mujeres.

Patriarcado o sistema patriarcal. Sistema establecido e institucionalizado para garantizar el dominio de lo masculino frente a lo femenino.

Perspectiva de género. Alude al potencial analítico y político del término género. Considera las relaciones y diferencias entre hombres y mujeres antes, durante y después de cualquier actividad o proceso político. Parte del supuesto de que la relación entre hombres y mujeres está marcada por una desigualdad estructural y por ende que las políticas emprendidas afectan de manera diferente a hombres y mujeres. Su meta es alcanzar una mayor equidad entre los géneros, objetivo que debe estar en todas las políticas. Contribuye a visualizar las relaciones de poder y subordinación de las mujeres, conocer las causas que la producen y encontrar mecanismos para superar las brechas existentes, así como reconocer que existen relaciones de desigualdad y que existe opresión e injusticia en la organización genérica de las sociedades. De allí que aplicar la perspectiva de género exija un compromiso institucional a favor de la construcción de relaciones de género equitativas.

Poder. El poder se puede definir como la capacidad para alcanzar algo, un fin particular, pero también como poder sobre los otros, sobre sus acciones.

Rol. Conjunto de funciones, tareas, responsabilidades y prerrogativas que se generan como expectativas o exigencias sociales y subjetivas, es decir, una vez asumido el rol por una persona, la gente en su entorno exige que lo cumpla y pone sanciones si no se cumple. Entre los roles que tradicionalmente se han asignado a las mujeres se encuentran las responsabilidades reproductivas que incluyen el trabajo doméstico, el cuidado y la educación de los hijos e hijas, el mantenimiento del hogar y de las relaciones familiares. Estos son los roles de género femenino.

Sexismo. Indica e implica jerarquización y desigualdad social y cultural en función del sexo al que se pertenece. También se puede decir que es el conjunto de prácticas, lenguaje, estereotipos y relaciones de poder entre los sexos.

Sexo. Se define por las características físicas, biológicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos que los identifican como varón y hembra. Se reconoce a partir de datos corporales genitales, es una construcción natural, con la que se nace.

Violencia de género por ausencia u omisión. Ausencia de ejemplos positivos de uno de los géneros; ausencia de agencia de las mujeres o de otras minorías; falta de equilibrio en las representaciones de uno y otro género; no actuar; no hacer nada al respecto.

Acoso sexual. Acoso sexual consiste en una interacción focalizada entre personas que no se conocen entre sí, cuyo marco y significados tienen un contenido alusivo a la sexualidad. En esta interacción, la actuación de al menos uno de los participantes puede consistir en acciones expresivas o verbales, toqueteos, contacto físico, exhibicionismo y persecuciones, entre otras, que no son autorizados ni correspondidos, generan un entorno social hostil y tienen consecuencias negativas para quien las recibe. (Gaytán, 2007:13).

Acoso sexual en lugar público. La definición de acoso sexual en lugares públicos estaría contenida dentro de la definición más general de acoso sexual, y a ésta se agregarían tres especificaciones:

1. Que el medio en estas situaciones está constituido por un lugar o transporte público.
2. Que no existe una relación o conocimiento previo entre acosadores y acosados, es decir, se caracteriza por el anonimato.
3. Que no está mediado por jerarquías institucionales, por lo que está ausente de la interacción el soborno sexual. (Gaytán, 2007:13).

Caja de la masculinidad. Es lo que comúnmente llamamos masculinidad tóxica -y hasta machismo-; la caja de la masculinidad se refiere a un "conjunto de creencias, comunicadas por padres/madres, familias, medios de comunicación, pares y otros miembros de la sociedad, que presionan a los hombres para actuar de cierta manera (...) la adherencia a estos mensajes y presiones está relacionada con perpetrar y

experimentar diversas formas de violencia, así como con muchas otras conductas destructivas (Heilman, Guerrero-López, Ragonese et al., 2019:10).

Género. Se refiere a los atributos y roles socialmente construidos que se asocian con el sexo masculino o el femenino. Estos atributos y roles definen lo que se espera, lo que se permite y lo que se valora de las mujeres y los hombres. El género no es invariable ni está determinado por la biología: cambia a travéps del tiempo y en los diferentes entornos (Ricardo, Barker, van de Sand et al, 2015:16).

Igualdad de género. Consiste en transformar las maneras en que las personas viven y expresan el poder en sus vidas, sus relaciones y sus comunidades, y las estructuras de poder que moldean las relaciones entre los hombres y las mujeres (Ricardo, Barker, van de Sand et al, 2015: 17).

Mandatos de la masculinidad. Se relacionan con “una variedad de requisitos para “ser hombre”: responsable, trabajador, “de la calle”, racional, emocionalmente controlado, heterosexualmente activo (penetrador), proveedor, jefe de hogar y padre, aun cuando sería más hombre si además se es blanco, físicamente fuerte y deportista, adulto joven, con educación universitaria, con ahorros en el banco, dueño de propiedades, y con dominio sobre otros hombres. (Olavarría, 2005:52).

Masculinidad. Construcción social referida a valores culturalmente aceptados de las prácticas y representaciones de ser hombre. Si bien los hombres nacen con órganos sexuales que los identifican como tales, la manera en que se comportan, actúan, piensan y se relacionan con la sociedad, con otros hombres y con las mujeres, forma parte del complejo entramado de aprender a ser hombre. (INMUJERES, 2008:92).

Bibliografía consultada y sugerida para seguir leyendo y aprendiendo

- Aguilar, Miguel Ángel (2013). "Ciudad de interacciones: el cuerpo y sus narrativas en el metro de la Ciudad de México"; en Miguel Ángel Aguilar y Paula Soto (coords.), *Cuerpos, espacios y emociones. Aproximaciones desde las ciencias sociales*. México: Universidad Autónoma Metropolitana, Iztapalapa.
- Aguilar, Miguel Ángel y Daniel Hiernaux (2007). "Hacia una ciudad no sexista. Algunas reflexiones a partir de la geografía humana feminista para la planeación del espacio urbano". *Territorios*, 16-17, Bogotá, pp. 11-28. Diponible en: <https://aciur.net/publicaciones/revista-territorios>
- Amezcuca, Melissa (2019). "El peligro de ser mujer y usar el transporte público". *Nexos*, septiembre. Disponible en: <https://www.nexos.com.mx/?p=44245>
- Amuchástegui, Ana (2001). "La navaja de dos filos: una reflexión acerca de la investigación en el trabajo sobre hombres y masculinidades en México". *La Ventana*, Revista de Estudios de Género, 14, 102-125.
- Amuchástegui, Ana (2006). "¿Masculinidad(es)?: los riesgos de una categoría en construcción. En G. Careaga y S. Cruz, Debate sobre masculinidades. *Poder, desarrollo, políticas públicas y ciudadanía*. México: UNAM.
- Amuchástegui, Ana y Szasz, I. (2007). "El pensamiento sobre masculinidades y la diversidad de experiencias de ser hombre en México". En I. Szasz y A. Amuchástegui, *Sucede que me canso de ser hombre... Relatos y reflexiones sobre hombres y masculinidades en México*. México: El Colegio de México.
- Ballén Duque, Fridole (2007). "Derecho a la movilidad. La experiencia de Bogotá D.C."; en *Prolegómenos: Derechos y Valores*, año 10, núm. 20, Bogotá, julio-diciembre de 2007, Universidad Militar Nueva Granada, Facultad de Derecho, pp. 169-181. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2667871>
- Carpizo, Jorge (2011). "Los Derechos Humanos: naturaleza, denominación y características". *Cuestiones Constitucionales. Revista Mexicana de Derecho Constitucional*, núm. 25. Junio-Diciembre 2011. Disponible en: <https://revistas.juridicas.unam.mx/index.php/cuestiones-constitucionales/issue/view/238> y en: <https://revistas.juridicas.unam.mx/index.php/cuestiones-constitucionales/article/view/5965/7906>
- CEDAW (2018). Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer. Disponible en: <http://mexico.unwomen.org/es/noticias-y-eventos/articulos/2018/07/comunicado-cedaw> Y en https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/398069/Observaciones_finales_9o_Informe_M_xico_ante_la_CEDAW.pdf
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos (2015). "¿Sabías que éstos también son tus derechos...? Derechos económicos, sociales, culturales y ambientales (DESCA)", México, Comisión Nacional de los Derechos Humanos.
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH). (2020) "¿Qué son los derechos humanos?", México. Disponible en: <https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/que-son-los-derechos-hu>

manos Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (CONAVIM) (2016). Disponible en: <https://www.gob.mx/conavim/articulos/que-es-la-violencia-contra-las-mujeres-y-sus-modalidades?idiom=es>

Díaz Muñoz, María (1989). "Movilidad femenina en la ciudad. Notas a partir de un caso", en *Documents d'anàlisi geogràfica*, núm. 14. Barcelona, UAB, pp. 219-239.

Falú, Ana, Liliana Rainiero y Patricia Morey (eds.) (2002). Ciudad y vida cotidiana. *Asimetrías en el uso del tiempo y del espacio*. Córdoba, Red Mujer y Hábitat de América Latina. Red en: <https://www.redmujer.org.ar>

Flores Pérez, Edith (2013): "Escrito en la banqueta: Archivo de Memoria Visual. Escenas de acoso sexual en la ciudad de México" [en línea]. Bifurcaciones. *Revista de Estudios Culturales Urbanos*, vol. 15, Verano 2013, Diciembre-Febrero. Disponible en: <http://www.bifurcaciones.cl/2013/12/escrito-en-la-banqueta-archivo-de-memoria-visual/>

Flores Pérez, Edith (2014). "Narrativas urbanas de acoso sexual. Memorias, afectos y significaciones de las mujeres en la Ciudad de México". Ángulo recto. *Revista de estudios sobre la ciudad como espacio plural*. México, UAM-Xochimilco. Disponible en: <https://webs.ucm.es/info/angulo/volumen/Volumen06-1/articulos04.htm>

Gaytán, Patricia (2009). Del piropo al desencanto. *Un estudio sociológico*. México: Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Azcapotzalco.

Gaytán, Patricia, (2007). El acoso sexual en lugares públicos: un estudio desde la Grounded Theory. Azcapotzalco México: *El Cotidiano*, vol. 22, núm. 143, pp. 5-17, Universidad Autónoma Metropolitana.

Hartog, G. (2006). "De las ciencias del hombre a los estudios sobre masculinidades, un camino sinuoso". *La Manzana*. *Revista Internacional de Estudios sobre Masculinidades*, 1(1), enero-mayo, pp. 11-19.

Heilman, B., Guerrero-López, C.M., Ragonese, C., Kelberg, M., y Barker, G. (2019). El costo de la caja de la masculinidad: estudio sobre el impacto económico de los estereotipos masculinos dañinos en México (traducción de Cecilia Anaya y Jorge Anaya). Washington, D.C. y Londres: Promundo-US y Unilever.

Informe Especial sobre el Derecho a la Movilidad en el Distrito Federal 2011-2012. Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal. México, (2013). Disponible en: <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/10/4674/13.pdf>

INMUJERES (2014). Aportaciones básicas a los estudios de género. (Bibliografía comentada). México. Disponible en: <http://cedoc.inmujeres.gob.mx/Publicaciones.php> INMUJERES (2017). Programa CDMX: Ciudad Segura y Amigable para Mujeres y Niñas. Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México, 2017. Disponible en: https://inmujeres.cdmx.gob.mx/storage/app/media/CDMX_SegurayAmigable/Programa_CDMX_SegurayAmigable_2017.pdf

Instituto Nacional de las Mujeres, INMUJERES (2008). *Compilación legislativa para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia*. México: INMUJERES.

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. (2018) Disponible en:

http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV_130418.pdf

López, Oresta (coord.) (2019.) *Diagnóstico de tipos y modalidades de violencia contra las mujeres en San Luis Potosí*. México, CONAVIM, Gobierno de SLP, El Colegio de San Luis, enero 2019.
Disponible en: <https://diagnosticoslp.colsan.edu.mx/>

Lagarde y de los Ríos, Marcela (2012). *El feminismo en mi vida. Hitos claves y utopías*, México, INMUJERES-DF.

Lindón, Alicia (2008). "Violencia/miedo: espacialidades y ciudad", en *Casa del tiempo*, vol. 4. México, UAM, pp. 8-14.

Macassi, Ivonne (coord.) (2005). "El miedo a la calle: la seguridad de las mujeres en la ciudad". Lima, Centro de la Mujer Peruana Flora Tristán. Centro disponible en: <http://www.flora.org.pe/web2/>

Minello, N. (2011). "El orden de género y los estudios sobre la masculinidad". En Ó. M. Hernández Hernández, A. A. García Cantú y K. I. Contreras Ocegüera (Coords.), *Masculinidades en el México contemporáneo*. México: Plaza y Valdés, Universidad Autónoma de Tamaulipas, Unidad Académica Multidisciplinaria de Ciencias, Educación y Humanidades.

Monsiváis, Carlos (2004). "Crónica de aspectos, aspersiones, cambios arquetipos y estereotipos de la masculinidad". *Desacatos*. Revista de Antropología Social, 15-16, 90-108.

Mujeres en Galicia (2019). Sitio disponible en:
<http://igualdade.xunta.gal/es/content/que-es-la-violencia-de-genero>

Núñez Noriega, Guillermo (2016). "Los estudios de género de los hombres y las masculinidades: ¿qué son y qué estudian?". *Culturales*, vol. IV, núm. 1, enero-junio, 2016, pp. 9-31. Universidad Autónoma de Baja California, Mexicali, México.
Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69445150001>

Olivarría, J., (2005). La masculinidad y los jóvenes adolescentes. Chile: Docencia, núm. 27, Colegio de Profesores de Chile.

ONU (2014). "Los derechos de la mujer son derechos humanos". Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos.
Disponible en: https://www.ohchr.org/Documents/Publications/HR-PUB-14-2_SP.pdf

ONU Mujeres (2016). "Ciudades y espacios públicos seguros para mujeres y niñas". Folleto. Disponible en: <https://mexico.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2016/01/folleto-ciudades-seguras>

ONU Mujeres (2017). Campaña contra el acoso sexual que padecen mujeres y niñas en el transporte público. Disponible en: <https://mexico.unwomen.org/es/noticias-y-eventos/articulos/2017/03/camapana-acoso-sexual>

ONU Mujeres (2018). Encuesta sobre la violencia sexual en los transportes y otros espacios públicos de la Ciudad de México. Disponible en: <https://mexico.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2018/dec-2018/encuesta-violencia-sexual-transporte-cdmx>

Parrini, Rodrigo (coord.) (2010). *Instrucciones para sobrevivir en un mundo diverso: sujeto, cultura y diver*

idad sexual, México, UNAM, UNIFEM, PUEG.

- Pérez Correa, Catalina; Alejandra Ríos Cázares, Estefanía Vela y Guillermo M. Cejudo (2016). *Alertas de género: consideraciones mínimas para la acción gubernamental (documento de discusión)*. México: Centro de Investigación y Docencia Económicas (CIDE).
Disponible en: [https://amnistia.org.mx/contenido/wp-content/uploads/2017/03/Alertas-de-genero.-Consideraciones-mínimas-para-la-acción-gubernamental.pdf](https://amnistia.org.mx/contenido/wp-content/uploads/2017/03/Alertas-de-genero.-Consideraciones-m%C3%ADimas-para-la-acci%C3%B3n-gubernamental.pdf)
- Ramírez Rodríguez, J. y Uribe Vázquez, G. (2008). "El género de los hombres: un subcampo de estudios en expansión". En J. Ramírez Rodríguez y G. Uribe Vázquez (Coords.), *Masculinidades, el juego de género de los hombres en el que participan las mujeres*. México: Plaza y Valdés.
- Ricardo, C., Barker, G., van de Sand, J. (et al., 2015) *Hombres, Masculinidades Y Cambios En El Poder: Un documento de debate sobre la participación de los hombres en la igualdad de género desde Beijing 1995 hasta el año 2015*, USA: MenEngage, con la colaboración de ONU Mujeres y el apoyo del UNFPA.
- Romero, Catalina y otros (2008). "Las diferencias de género en el nivel de exposición a riesgos psicosociales entre trabajadores/as de la comunidad Autónoma de Madrid. Resultados preliminares del plan de investigación del estrés laboral de Ibermutuamur". *EduPsykhé. Revista de psicología y psicopedagogía*, vol. 7, núm. 2: *Dedicado a Estrés Laboral*, pp. 185-200.
- Rozas Ballbontín, Patricio y Liliana Salazar Arredondo. (2015). "Violencia de género en el transporte público. Una regulación pendiente". ONU, CEPAL. Disponible en: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/38862/1/S1500626_es.pdf
- Sabaté, Ana, Juana María Rodríguez y María Ángeles Díaz (2010). *Mujeres, espacio y sociedad. Hacia una geografía del género*. Madrid: Síntesis.
- Sánchez B., Ángeles y Pilar Vallés (2008). *La que de amarillo se viste... La mujer en el refranero mexicano*, México, CONACULTA, Dirección General de Culturas Populares, Universidad Autónoma Metropolitana.
- Secretaría de Gobernación (s/f). "Los hombres jóvenes y la violencia contra las mujeres. Las 5 cosas que los hombres jóvenes debemos saber del tema". México.
Disponible en: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/10232/MAsculinidadesyViolencia.pdf>
- Segato, Rita Laura (2017). Entrevistada por Florencia Vizzi y Alejandra Ojeda Garnero, en *La tinta: periodismo hasta mancharse*, 22 de septiembre de 2017.
Disponible en: <https://latinta.com.ar/2017/09/rita-segato-falla-pensamiento-feminista-violencia-genero-problema-hombres-mujeres/>
- Sensibilización en masculinidad y violencia de género. Guía metodológica (2011). Gobierno del Estado de México, en línea. Secretaría de Desarrollo Social. Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social. Diciembre, 2011. pp. 24-26. Disponible en: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/ftpg/EdoMex/edomex_meta8_2011.pdf
- Soto Villagrán, Paula (2011). "La ciudad pensada, la ciudad vivida, la ciudad imaginada. Reflexiones teóricas y empíricas". *La Ventana*, núm. 34, pp. 7-38. Disponible en: <http://revistalaventana.cucsh.udg.mx/index.php/LV/article/view/742>

NOTAS PERSO-

*Programa de profesionalización para operadoras y operadores del servicio
de transporte público en San Luis Potosí.
El derecho de las mujeres a una vida libre de violencia y
el transporte público.
Oresta López Pérez (coord.)*

Se termino de imprimir el 28 de febrero de 2020
en los talleres de Offset Rebosán, S.A. de C. V.
Acueducto No. 115, colonia Huipulco.
C.P. 14379. Ciudad de México.

La composición tipográfica y las ilustraciones las realizó Perla Aparicio
El tiro consta de 2500 ejemplares