

No. 14

# AMAR SIN DESARMAR

2024



MOVIMIENTO  
CIUDADANO

Relaciones libres de violencia





1<sup>a</sup> edición, 2024, *Amar sin desarmar Relaciones libres de violencia*

D. R. © 2024, Hortensia Vázquez Montes

D. R. © 2024, Movimiento Ciudadano

Louisiana 113, esq. Nueva York, Col. Nápoles,

Alcaldía de Benito Juárez, 03810, Ciudad de México

[www.movamientociudadano.mx](http://www.movamientociudadano.mx)

**El cuidado editorial estuvo a cargo de:**

Bajo Palabra Ediciones S.C.

Mariano Azuela 51, Ciudad Satélite

Naucalpan, Estado de México

C.P. 53100

**Diseño editorial:**

Erick Rodríguez Serrano



**ISBN de obra completa:** 978-607-26670-2-0

**ISBN del volumen** 978-970-96738-6-9

*Amar sin desarmar Relaciones libres de violencia*, es una publicación de Movimiento Ciudadano, Louisiana 113, esq. Nueva York, Col. Nápoles, Alcaldía de Benito Juárez, 03810, Ciudad de México. Los artículos, documentos e investigaciones publicados son responsabilidad de sus autoras y autores. Movimiento Ciudadano, sus órganos directivos y ejecutivos son ajenos a las opiniones aquí presentadas; esta edición es una obra lanzada para estimular el conocimiento socioeconómico y político de nuestro entorno y su problemática (nacional y regional), sus derechos y obligaciones, así como para generar un diálogo sobre los avances y los retos de la participación y la representación política de la ciudadanía; el objetivo final de la obra consiste en comprender y elaborar propuestas de solución para las problemáticas detectadas.

Su distribución es gratuita y no tiene fines de lucro.

## DIRECTORIO

### Comisión Operativa Nacional

#### Coordinador

Dante Delgado

### Secretario General de Acuerdos

Juan Zavala

#### Integrantes

Alejandra Puente

Benjamín Alamillo González

Isaac Barrios Ochoa

Jacobo Cheja

Martha Herrera

Priscilla Franco

Tabita Ortiz

### Actividades específicas

Leonardo Carlín Rosas

Arturo Soto Martínez

Leónides Ortiz Sánchez

Miguel Ángel Soto Martínez

### Tesorería

Agustín Torres Delgado

Raúl Isaac Canales Galdámez

Julio Cesar Pedro López

### Comunicación social

Tannia Valery Rosas Vega

Salvador Arreola García

Yameli Daniela Pérez López

Evelyn Rosendo Hernández

Óscar Adrián Galindo Luna

### Mujer Ideas Desarrollo e Investigación S.C. (MIDI)

#### Equipo de colaboradoras

Diana Paola Martínez León

Erika Daniela Coronel Pérez

Jeanette Aline Cervantes Bustamante

Laura Paulina Rojas Coria

Quetzalli Andrea Solis Colmenares

Yza Suyle García Laguna

Zurisadai García Jiménez

# ÍNDICE

5. — **Presentación**

6. — **Amar sin Desarmar**

59. — **Hablemos de...**

62. — **Para saber más...**

66. — **Del dicho al hecho**

67. — **¿Qué significa...?**

68. — **Referencias**

71. — **Contraportada**

## PRESENTACIÓN

● Hola, qué gusto tenerte por aquí! En Movimiento Ciudadano desarrollamos una serie de publicaciones en las que se narran historias, pensamientos, dudas y cuestionamientos de personas jóvenes respecto a la cultura política, el ejercicio de sus derechos y las formas actuales de participación política. Estos cuadernillos están dirigidos, principalmente, a las juventudes y a cualquier persona que quiera conocer un poco más sobre estos temas, así que siéntete en confianza de compartirlos con tus amigas, amigos y familiares.

Para elaborarlos, escuchamos a jóvenes de entre 16 y 26 años de edad en círculos de discusión con especialistas donde nos compartieron sus opiniones, intereses y sentires.

En cada uno encontrarás temas variados con diferentes secciones para que puedas acceder a información útil, tener a la mano datos importantes, acercarte a momentos históricos que nos han traído hasta acá, y más información sobre palabras y conceptos que se usan en la política y que, a veces, nadie entiende.

En este cuadernillo hablaremos sobre las relaciones libres de violencia. El amor está presente en nuestra vida diaria, pero es importante que se construya de una manera sana, recíproca, respetuosa y sin violencia. La violencia en las relaciones puede transgredir los derechos y la integridad de las personas.

A continuación, te presentamos información importante sobre el tema que esperamos pueda aportar significativamente a tu vida para que puedas amar libremente y sin violencia.

Después de leer este cuadernillo, dinos qué opinas. En Movimiento Ciudadano queremos escucharte:

**Facebook:** [Movimiento Ciudadano](#)

**Instagram:** [movciudadanomx](#)

**X:** [@MovCiudadanoMX](#)

# AMAR SIN DESARMAR

**E**l amor, el desamor... Seguramente tu corazón ya ha sido flechado por cupido, ese angelito regordete que suele emparejar a las personas para que inicien una relación amorosa, pero en realidad, ¿qué es el amor? Habrás escuchado decir que es un sentimiento, un vínculo, una decisión y hasta un invento. Dudamos sobre si existe o no, nos preguntamos si duele, si es incondicional, si todo lo puede, si es para toda la vida y un largo etcétera. La finalidad de este cuadernillo no es que respondas a planteamientos existenciales, sino que reflexionemos juntos en torno a cómo construimos nuestras relaciones afectivas.

Hablando de reflexionar, vayamos rompiendo el hielo. Para ello te proponemos responder, de forma escrita o en tu mente, la siguiente actividad.

## Actividad

### A modo de reflexión:

¿En quién o en quiénes piensas cuando hablas de amor? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cómo das amor? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cómo te gusta recibir amor? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nuestras relaciones están influidas por un montón de factores emocionales, afectivos, económicos, sociales y culturales, y es verdad que en muchas ocasiones podemos asociar el amor directamente con ellos, lo cual no es necesariamente malo. Te estarás preguntando, si las relaciones no solo se conforman de amor, ¿por qué hemos estado hablando sobre eso?

Nuestra idea de vincular el amor a las relaciones no recae en definir al amor como un sentimiento o como el único componente de nuestros vínculos. Mejor dicho, tratamos de abordar el amor como respuesta y cuestionar la idea en la que nuestro entorno nos ha enseñado a construirlo. Con esto

nos referimos a la construcción social del amor, la idea del *amor romántico*<sup>1</sup>, el cual se ha vuelto un problema. Pero no nos mal entiendas: no estamos en contra del romanticismo; sin embargo, al amor le han colgado estereotipos y estigmas que, cuando en la vida real no se cumplen, generan frustración y, en muchos casos, reproducen violencia y atentan contra la integridad propia o la de la persona amada.

Hace un momento te preguntamos en quién piensas cuando piensas en el amor porque, en ocasiones, lo asociamos directamente a una pareja, incluso cuando no la tenemos. Esto, en cierta parte, también es gracias a la idea de amor que hemos aprendido; sin embargo, nuestras relaciones amorosas no se limitan a la pareja, también están presentes en la familia, las amistades, con otras personas que conocemos y en nosotros mismos, por lo que es importante que todas ellas se construyan libres de violencia (Fundación Carlos Slim, 2020).

### Violencia en las relaciones

Ahora que sabemos que nuestras relaciones amorosas no se refieren necesariamente a nuestra pareja, hablemos un poquito sobre la violencia. Para ir entrando en el tema, abordemos aquella que se puede presentar en nuestras relaciones de amistad, pues el que no se hable mucho de ella no quiere decir que no pueda colocarnos en una situación de riesgo. Por ello es importante visibilizarla y atenderla.

Las amistades son relaciones muy importantes en nuestra vida. Pueden significar importantes redes de apoyo, acompañamiento y espacios de crecimiento, por lo que es importante que nuestras amistades se construyan de forma recíproca, con amor y libres de violencia. Entender que la amistad conlleva un compromiso mutuo de nutrir, respetar y tener *responsabilidad afectiva* nos puede llevar a construir relaciones sanas, con límites claros y, sobre todo, libres de violencia (López, 2023).

Cuando una amistad o cualquier relación nos hace sentir mal, nos coloca en situaciones incómodas o violentas, puede generar daños a nuestra integridad o a nuestros proyectos de vida. En vez de causar incomodidad o malestar, nuestras amistades deben brindarnos contextos seguros en donde podamos desarrollarnos libremente.

<sup>1</sup> ¡Te encuentras con una palabra en cursiva! Esto quiere decir que puedes consultar su definición en la sección “¿Qué significa?”, un glosario creado para entendernos mejor.

La responsabilidad afectiva es fundamental en nuestras relaciones. Aquí te dejamos algunos tips para aplicarla en tu día a día (Rodríguez, 2023):

- **Valida las emociones:** frases como “no es para tanto”, “no llores” o “estás exagerando” ocasionan que las personas no se sientan validadas o que repriman sus emociones en situaciones posteriores.
- **Practica la autoconciencia emocional:** conoce y reconoce tus emociones, reflexiona sobre cómo te hacen sentir y permítete experimentar cada una de ellas.
- **Desarrolla habilidades de comunicación efectiva:** hablar sobre lo que sentimos y queremos de manera clara, respetuosa y constructiva, y aprender a escuchar a las demás personas ayuda a construir relaciones sanas y a establecer nuestros límites.
- **Trabaja la paciencia:** en ocasiones no nos agradan ciertas emociones, pero es importante que las vivamos y dejemos que las demás personas también viven cada una de ellas. Tener paciencia y acompañar es clave para establecer redes de apoyo sólidas.
- **Respeto y establece límites:** es importante entender que aunque debemos estar presentes de forma activa en nuestras relaciones, no podemos satisfacer todas las necesidades de las demás personas ni viceversa, por lo que decir lo que no queremos de cualquier relación también es fundamental.
- **Desarrolla la empatía y el diálogo:** como muchas personas dicen, “ponte en los zapatos de la otra persona”. Esto nos permite acercarnos y entender mejor otras emociones y perspectivas. Complementarlas con diálogo, además, evita que hagamos suposiciones y generemos expectativas irreales sobre las demás personas.
- **Busca ayuda profesional:** algunas veces no podemos solas o solos con los problemas, por lo que recibir apoyo de una persona profesional puede ayudarnos a adquirir herramientas para manejar mejor nuestras emociones y desarrollar relaciones libres de violencia.

#### ¡IMPORTANTE!

Las relaciones se construyen entre las partes que las conforman. Quizás estos tips puedan ayudarte, pero no son una receta. Si alguna vez experimentas una situación de violencia, es importante que sepas que no es tu culpa.

Si necesitas ayuda, consulta el siguiente directorio sobre servicios de atención psicológica gratuita:



[https://ayuda-psicologica-en-linea.com/salud-psicologica/ayuda-psicologica-gratuita/#google\\_vignette](https://ayuda-psicologica-en-linea.com/salud-psicologica/ayuda-psicologica-gratuita/#google_vignette)

Ya hablamos sobre las relaciones de amistad y también hemos visto algunos elementos que nos pueden ayudar a construir vínculos basados en la responsabilidad afectiva que, como decíamos, es básica para cualquier relación, incluyendo las de pareja y las familiares. Ambos contextos, lamentablemente, son dos de los más notables, y no por ser más importantes, sino porque las cifras sobre violencia suelen ser alarmantes, principalmente contra las mujeres. En México, 22 entidades han declarado Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres [AVGM]. Para coadyuvar a contrarrestar dicha violencia, se emitieron más de 500 medidas, en su mayoría de prevención y reparación del daño a sobrevivientes de la violencia feminicida (Instituto Nacional de las Mujeres, 2021).

Casi 19 millones de mujeres en el mundo han sufrido algún tipo de violencia en relaciones de pareja antes de los 20 años. La violencia en el noviazgo puede repercutir en la forma en la que nos relacionamos a futuro, en nuestros proyectos de vida y en nuestra salud (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2024).

De manera similar, en México, 76% de las mujeres que fueron víctimas de violencia en el noviazgo han sufrido violencia (psicológica, sexual y física) en algún momento de su vida, particularmente en su adolescencia.

De enero a junio del 2024, se registraron 143,445 presuntos delitos de violencia familiar; por otro lado, de las 7,661,921 llamadas que se hicieron al 911, el 3.84% fueron por violencia familiar, 1.78% por violencia en la pareja y 2.20% por violencia contra la mujer, lo que quiere decir que entre 100,000 y 300,000 personas llamaron al número de emergencia tras encontrarse en una situación de riesgo (Secretariado Ejecutivo, 2024).

La violencia familiar es un acto abusivo de poder para dominar, agredir o someter a la víctima en aspectos sexuales, económicos, físicos o psicológicos, por mencionar algunos. Esta modalidad de violencia puede ocurrir dentro o fuera del hogar, y el agresor puede mantener o haber mantenido una relación con la víctima, incluso cuando no hay una figura jurídica como el matrimonio.

Además, la violencia en el ámbito familiar no solo puede ser ejercida por nuestra pareja, también puede venir de alguna persona con un vínculo consanguíneo, de parentesco o con funciones de cuidado, por ejemplo, nuestro papá o mamá, hermanas o hermanos, nueras, yernos, cuñadas, por mencionar algunas.

El Estado tiene la obligación de salvaguardar la integridad de las mujeres, de brindarles asesoría psicológica y legal, y de separar al agresor de sus víctimas y proporcionarle servicios reeducativos con el fin de erradicar conductas violentas (Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia [LGAMVLV], 2007).

Pero, ¿cómo llegamos hasta aquí? No hay una razón específica; sin embargo, la construcción del amor romántico puede ocasionar que algunos estereotipos o expectativas se reproduzcan en las relaciones, las telenovelas, los cuentos de amor y, en general, nuestro entorno puede generar la idea de cómo debería o nos gustaría que fueran nuestras relaciones, incluso con todo y el drama que reflejan estas historias y llegamos a normalizar. Si lo pensamos bien, quizás a nadie le gustaría luchar con un dragón, huir de asesinatos o esperar a que con un cambio de look una persona especial llegue a nuestras vidas.

Algunas de estas situaciones pueden parecer poco realistas y absurdas, aunque tienden a *normalizarse* y a pasar casi de forma desapercibida en nuestra cotidianidad, por lo que es muy difícil darnos cuenta de cómo hemos reproducido ese ciclo que parece casi imposible de abandonar. Para entender más, revisemos un poco sobre el círculo de la violencia para comprender por qué a veces es tan difícil alejarnos de las personas que nos hacen daño. Antes, hagamos una pequeña actividad.

Este video te ayudará a reflexionar en torno a ti, porque queremos recordarte que no es tu culpa experimentar alguna situación de violencia. Sin embargo, en ocasiones, estos estigmas y estereotipos pueden impactar en nuestra integridad, y es importante que seamos amables con nosotras y nosotros mismos.

## ¿SABÍAS QUE?

Según la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2021 (ENDIREH), más del 70% de las mujeres de 15 años o más han experimentado por lo menos una situación de violencia y/o discriminación en algún momento de su vida; cerca del 40% fue ejercida por parte de sus parejas (INEGI, 2022).

Si necesitas asesoría legal o psicológica en casos de violencia, llama al:  
**01 800-HÁBLALO** (01 800 422 5256)

También puedes solicitar ayuda a través de su cuenta de X, antes Twitter: **@01800HABLALO** o en el correo electrónico **01800hablalo@segob.gob.mx**

El servicio está disponible las 24 horas del día durante todo el año.

**¡NO ESTÁS SOLA!**

## Actividad

Revisa el siguiente video y responde las preguntas que se te plantean:

Yo voy conmigo de Raquel Díaz Reguera



<https://www.youtube.com/watch?v=h2SO9FbSG4>

### A modo de reflexión

¿Alguna vez te has sentido igual?

---

---

¿Cuáles son las cosas que te hacen sentir una persona valiosa?

---

---

¿Cambiarías algo de ti para agradar a alguien?

---

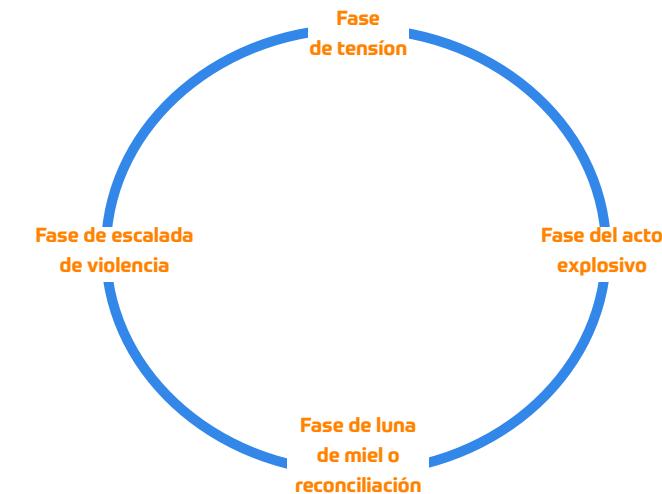
---

Escribe aquí algo que quieras decirte:

---

---

## Círculo de la violencia



Elaboración propia con base en información del Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes, 2019.

Es muy común que la violencia se vuelva parte de nuestras vidas, y con ello, de nuestras relaciones, atrapándonos en un ciclo difícil de romper. Para conocer las fases de este ciclo, nos apoyaremos de una historia.

**Fabi** y **Jorge** son pareja desde hace 2 años, ambos cursan la universidad. Les gusta mucho salir a bailar y compartir momentos con sus amigas y amigos. **Fabi** piensa que estará con él toda la vida, pues son una pareja muy linda, y aunque han tenido problemas, siempre logran superarlos.

Hace unos días, **Fabi** notó que **Jorge** estaba molesto porque no lo invitó a una fiesta de la preparatoria a la que ella asistió. **Jorge** le dijo que, si son pareja, debería incluirlo en todos sus planes. Además, se enteró de que estuvo bailando con un par de amigos, lo cual no le agradó para nada.

**Fabi** no sabía qué hacer y cada día se sentía peor por haber hecho sentir mal a **Jorge**. Ella no pensó que **Jorge** quisiera ir a la fiesta, pues no conocía a ninguna de sus compañeras y compañeros de la preparatoria. Aunque llevaba días tratando de arreglar las cosas, él simplemente no le respondía el celular.

Días después, **Fabi** le prometió que esta situación no volvería a pasar y que siempre lo incluiría en sus planes, por lo que **Jorge** decidió darle una oportunidad y poner a prueba a **Fabi** para que le demostrara que está dispuesta a cambiar.

**¿Qué opinas sobre esta situación?**

**Fase de tensión:** la persona agresora consigue responsabilizar a su víctima y hacerla dudar sobre sus comportamientos, por lo que trata de buscar alternativas para solucionar la situación. Las actitudes de la persona agresora pueden ir tornándose cada vez más violentas y la víctima puede paralizarse ante estas situaciones, produciendo que poco a poco se vaya fortaleciendo el control del agresor hacia la víctima.

Desde aquel día, **Fabi** evitó no incluir a **Jorge** en sus planes, e incluso a veces rechazaba salir con sus amigas y amigos, pues **Jorge** estaba cansado y no quería ir, por lo que **Fabi** prefería quedarse con **Jorge** para evitar que se molestara.

Un día, **Jorge** muy molesto fue a buscar a **Fabi** a su salón porque no llegó a las 3:00 p.m tal como había quedado. **Fabi** le explicó que un profesor había dejado un trabajo en equipo y había demorado un poco para ponerse de acuerdo. Además, le había enviado un mensaje para avisarle; sin embargo, entre jalones, **Jorge** le reclamó que estaba harto de no ser su prioridad. **Fabi** se sintió muy avergonzada, pues todas sus amigas y amigos vieron cómo la trató.

Las amigas de **Fabi** le pidieron a **Jorge** que se retirara o llamarían a seguridad y lo reportarían con la directora del plantel. **Fabi** les contó que no quería que esto se volviera costumbre, pues ya eran varias ocasiones que la insultaba o le gritaba.

Sus amigas le recomendaron a **Fabi** ir a denunciar, pero ella tenía miedo y se sentía confundida porque de verdad lo quería.

**¿Qué le dirías a Fabi?**

**Fase del acto explosivo:** en esta etapa, la violencia física puede presentarse o volverse recurrente, por lo que la víctima puede sentirse en peligro y, en ocasiones, puede solicitar ayuda; sin embargo, esto puede resultar complicado debido a la violencia física que se ha presentado previamente.

**Jorge** estuvo llamando a **Fabi**; parecía muy arrepentido. Le dijo que tiene miedo de perderla y, en ocasiones, ese sentimiento lo hacía perder el control, pues él jamás había amado tanto como la ama a ella y por esa razón es un poco torpe en el amor.

**Jorge** decidió pedirle perdón. Sabía que el miércoles por la tarde habría una reunión por el final de semestre donde estarían todos sus amigas y amigos en común, por lo que quizás sería una buena oportunidad para que **Fabi** lo perdonara.

En la fiesta, **Jorge** le pidió perdón de rodillas a **Fabi** con un ramo de rosas en la mano y un cartel gigante con una frase que decía "Somos tú y yo contra el mundo". **Fabi** no supo cómo reaccionar, pues quienes estaban presentes la observaban atentamente. Además, había muchas personas grabando y no quería hacer sentir mal a **Jorge**, así que decidió abrazarlo y platicar a solas con él.

**Jorge** le dijo que lucharía por su amor, pues todas las malas ideas se las habían metido sus amigos y su familia porque también son metiches, pero mientras ambos se amaran, todo sería de lo mejor.

Pasaron varios días desde ese momento y no hubo uno solo en el que **Jorge** no le enviara algún detalle o le diera los buenos días; parecía que de verdad estaba dispuesto a cambiar, por lo que **Fabi** se sentía muy feliz.

**¿Alguna vez te ha pasado?**

**Fase de luna de miel o reconciliación:** en esta fase, la persona agresora trata de convencer a su víctima sobre su arrepentimiento y su cambio; suele hacer promesas para cumplir con su objetivo y lograr que su víctima permanezca a su lado.

**Jorge** estuvo por un tiempo muy romántico con **Fabi**, aunque, en ocasiones, **Fabi** extrañaba comenzar con sus amigas y amigos o visitar a su familia, pues **Jorge** le dijo que ambos debían cambiar porque no todo era su culpa, por lo que **Fabi** trató de poner de su parte.

La familia de **Fabi** se preocupó mucho, pues durante muchos días no supieron sobre ella. Una noche, su mamá le llamó por teléfono. Para tranquilizarla, **Fabi** le dijo que estaba muy bien; sin embargo, estaba bastante ocupada con cosas de la escuela. Al terminar la llamada, **Fabi** solo alcanzó a pasar un poco de saliva. Tan solo de ver a **Jorge** sabía que las cosas no estaban bien. **Jorge** estaba furioso porque estaban viendo una película y a ella no le importó dejarlo ahí y contestar. Además, habían quedado que él era su única familia.

Ese día, **Jorge** se enojó tanto que golpeó a **Fabi**. Ella está muy confundida, pues de verdad quiere a **Jorge**, pero ya no sabe qué hacer. **Jorge** le ha dicho que no se volverá a repetir, pero ella no está tan segura de que será así.

**¿Qué podría hacer Fabi?**

**Fase de escalada de violencia:** cuando la persona agresora consigue la confianza de su víctima, el ciclo puede repetirse y volverse más grave. Incluso, con el tiempo, la fase de reconciliación puede desaparecer (Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes, 2019).

#### ¡IMPORTANTE!

Recuerda que el “AMIGA DATE CUENTA” puede revictimizar a las personas que han sufrido violencia en sus relaciones. No minimicemos los sentimientos, las emociones, ni las formas de resistencia de nadie. Cada persona vive un contexto y condiciones diferentes que pueden influir en su proceso.

ESCUCHEMOS, ABRACEMOS Y ACOMPAÑEMOS SIN JUZGAR.

¡YO TE CREO! ¡YO TE ESCUCHO!

Es importante identificar los patrones violentos en una relación para saber cuándo pedir ayuda. Más adelante hablaremos de algunas herramientas que pueden ser útiles; mientras tanto, vamos a divertirnos un poco realizando la siguiente actividad.

#### Actividad

Descubre el mensaje escondido. Algunos símbolos contienen pistas importantes:

♠	😊	▲	♀	▼
T			G	

♦	😊	●	😊	☀	▶	▼
			E		H	O

♥
A

☺	▲	♥
U		

◀	♣	♦	♥
	I		

■	♣	♂	●	😊
	B	R		

♦	😊
D	

◀	♣	▼	■	😊	▲	☀	♣	♥
	L			N	C			

Ahora que ya descubriste el mensaje secreto, es importante recalcar que aunque nos hemos centrado en nuestras relaciones familiares, de pareja o amistad, no son los únicos espacios ni los únicos vínculos en los que podemos ser víctimas de violencia. La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (2007) define varias modalidades y tipos de violencia que presentamos a continuación para que los tengas en cuenta y sepas que no importa el lugar ni la forma, violencia es violencia.

### Tipos de violencia

Los tipos de violencia son las formas en las que se agrupan las expresiones de ella y las modalidades son los ámbitos o espacios, no necesariamente físicos, en donde se ejerce. Confiamos en que a lo largo del desarrollo de este cuadernillo te quedará más clara esta clasificación.

Tipo de violencia	¿Qué es?	Expresiones de la violencia
Violencia psicológica	Cualquier acción u omisión que dañe la estabilidad psicológica, la autoestima, y provoque el aislamiento y hasta el suicidio de la víctima.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actos de negligencia, abandono o descuido reiterado</li> <li>• Insultos</li> <li>• Celotipia</li> <li>• Humillaciones</li> <li>• Devaluaciones</li> <li>• Marginación</li> <li>• Indiferencia o rechazo</li> <li>• Infidelidad</li> <li>• Amenazas</li> <li>• Restricción a la autodeterminación</li> </ul>

Violencia física	Actos intencionales que usan la fuerza física o de algún objeto para causar daño que puede o no provocar lesiones externas e internas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jalones</li> <li>• Golpes</li> <li>• Ataque con un arma</li> <li>• Ataque con objetos</li> <li>• Ataque con ácido o sustancias corrosivas o inflamables</li> </ul>
Violencia patrimonial	Cualquier acción u omisión que ponga en riesgo la supervivencia, los derechos patrimoniales o recursos de una persona.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transformar, sustraer, retener o destruir bienes, documentos, o recursos económicos</li> </ul>
Violencia económica	Cualquier acción u omisión que afecte la supervivencia económica de la víctima.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitar las percepciones económicas</li> <li>• Controlar las percepciones económicas</li> <li>• Percibir salarios menores en trabajos iguales en un centro de trabajo</li> </ul>
Violencia sexual	Actos que degradan o dañan el cuerpo y la sexualidad de la víctima en espacios públicos o privados.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Denigración</li> <li>• Cosificación de la mujer</li> <li>• Violación</li> <li>• Acoso</li> <li>• Trata de personas</li> <li>• Mutilación genital</li> <li>• Violencia digital</li> </ul>

<b>Violencia a través de interpósita persona</b>	<p>Acción u omisión con el objetivo de dañar a las mujeres a través de personas allegadas a ellas, como sus hijos, hijas, familiares u otras, se tenga o se haya tenido una relación de matrimonio, concubinato o unión libre con la víctima, habiten o no en el mismo domicilio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amenazar con causar daño a las hijas e hijos</li> <li>• Amenazar con sustraer a las hijas e hijos</li> <li>• Usar a las hijas e hijos para obtener información sobre la madre</li> <li>• Incitar a las hijas e hijos a cometer actos de violencia contra su madre</li> <li>• Sustraer, ocultar o retener a cualquier persona allegada, incluyendo sus hijas o hijos</li> <li>• Interponer recursos legales basados en falsedades para obtener o perder la patria potestad, custodia o cuidados de sus hijas o hijos</li> <li>• Condicionar las obligaciones alimentarias de las hijas e hijos y de las mujeres</li> </ul>
--	--

#### Modalidades de la violencia

Cuando hablamos de las modalidades de la violencia, nos referimos a los ámbitos donde ocurre.

Veamos cuáles son.

- **Violencia familiar:** hemos hablado en gran parte de ella. La violencia familiar está considerada como una de las modalidades de la violencia y la ley establece las competencias de los Estados y algunas pautas para guiar el actuar de las instituciones, por ejemplo, la asesoría jurídica y psicológica, las medidas de prevención, sanción y reparación, la asignación de servicios e instalación de refugios para salvaguardar la vida de las mujeres y, en su caso, de sus hijas e hijos o personas que dependan de ella.

#### Pongamos un ejemplo:

**Ana** vive en casa de su suegra junto con sus dos hijos y su esposo **Diego**, quien generalmente llega muy tarde y ebrio a casa. Bajo estas condiciones ha golpeado a **Ana** en varias ocasiones, y su suegra le ha dicho que debe callarse porque así son los hombres y ella se lo merece. Algunas veces la mamá de **Diego** ha reprendido a los hijos de **Ana** y de vez en cuando les ha dado un jalón de orejas, pues dice que la maternidad de Ana es muy permisiva y más vale una nalgada a tiempo a que al rato sus nietos se dediquen a ser delincuentes.

En este caso, podemos ver que **Ana** y sus hijos son víctimas de violencia familiar por parte de **Diego** y su madre no solo mediante violencia física, sino también a través de sus comentarios, lo que puede representar violencia de tipo psicológico y verbal.

## ¿SABÍAS QUE?

La violencia familiar es un delito tipificado en el artículo 343 del Código Penal Federal [CPF] (1931), el cual puede alcanzar penas de hasta cuatro años. El Ministerio Público tiene la obligación de establecer las medidas preventivas que considere necesarias. En 2021, más del 11% de las mujeres sufrieron violencia familiar, la mayoría dentro de su hogar. Entre sus principales agresores se encuentran los hermanos, separándolos de la violencia ejercida por parte de sus parejas, de la cual más del 20% de las mujeres fueron víctimas en el mismo año (INEGI, 2022).

Si eres víctima de violencia familiar o conoces a alguien que lo sea, te recomendamos pedir ayuda y denunciar. Sabemos lo difícil que puede ser, por lo que te recordamos que no es tu culpa.

- **Violencia laboral y docente:** se ejerce en las relaciones laborales o docentes cuando cualquier acción u omisión, independientemente del nivel jerárquico de la persona agresora, daña la integridad de la víctima, atenta contra su desarrollo o contra su igualdad. Puede suscitarse mediante amenazas, descalificaciones, humillaciones o intimidaciones; también incluye actos de hostigamiento y acoso sexual.

**Pongamos un ejemplo:**

**Karina** es enfermera en un hospital. El otro día uno de sus compañeros la invitó a salir, pero ella no aceptó. Desde ese día, su compañero se muestra insistente aunque **Karina** le ha dicho en varias ocasiones que no. Además, él le ha contado a otros enfermeros que ya ha tenido citas con ella y han llegado a tener intimidad, provocando los cuchicheos de pasillo. Harta de esta situación, Karina decidió reportarlo con su supervisor de turno, pero él le ha dicho que no puede hacer nada y que se dedique a cumplir con su labor o la despedirá porque no es profesional.

En este caso, **Karina** ha sido víctima de hostigamiento sexual, pero también ha recibido comentarios humillantes por parte de sus compañeros y descalificación de su trabajo por parte de su supervisor, además de amenazas de perder su empleo, lo cual puede repercutir gravemente en el desarrollo profesional de **Karina**, en su salud mental y en su integridad.

- **Violencia en la comunidad:** actos que violentan los derechos de mujeres y hombres en el espacio público, independientemente de si se realizan de forma individual o colectiva. Entre ellos se encuentran los actos de discriminación, exclusión, denigración, marginación, violencia sexual o el acoso sexual en los espacios públicos.

**Pongamos un ejemplo:**

**Luci** y **Karla** son amigas y ambas disfrutan jugar fútbol. Han querido integrarse a un equipo de mujeres, pero en las canchas de su comunidad les han negado el acceso para entrenar, por lo que ellas han adaptado un espacio en el parque aledaño para poder jugar. Sin embargo, han recibido comentarios despectivos por parte de algunas personas de la comunidad como “las viejas no sirven para jugar”, “solo se exhiben en esos shorts”, “son machorras”, “mamacitas”. Hartas de esta situación, decidieron regresar con el encargado de las canchas para pedir el espacio, pero esa persona les hizo propuestas sexuales para que pudieran ocuparlo.

En este caso, **Luci** y **Karla** han vivido violencia comunitaria por diversos actos, ¿cuáles detectas?

---



---

## ¿SABÍAS QUE?

Cerca del 28% de las mujeres han experimentado violencia laboral a lo largo de su vida, en su mayoría, por parte de sus compañeros o compañeras de trabajo dentro de los espacios físicos laborales, lo cual no quiere decir que no pueda ocurrir fuera de ellos. Sin embargo, cerca del 80% ha sido víctima de violencia, mayormente de tipo sexual, dentro de las instalaciones (INEGI, 2022).

El artículo 133 de la Ley Federal del Trabajo prohíbe a los patrones ejercer o tolerar actos de hostigamiento y acoso sexual dentro del ámbito laboral, mientras que el artículo 134 lo prohíbe para los trabajadores (Ley Federal del Trabajo [LFT], 1970).

## ¿SABÍAS QUE?

Más del 45% de las mujeres han sido víctimas de violencia en la comunidad a lo largo de su vida, sobre todo de tipo sexual, y aunque en la mayoría de los casos se dio por parte de un desconocido, y ya que este cuadernillo habla sobre las relaciones, es importante resaltar que más del 10% de la violencia comunitaria fue ejercida por un conocido, cerca del 6% por un vecino y más del 4% por un amigo (INEGI, 2022). El Estado mexicano debe trabajar para erradicar la violencia en el ámbito comunitario mediante la reeducación, la difusión de la información, el monitoreo y el diseño de políticas públicas (Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia [LGAMVLV], 2007).

- **Violencia institucional:** se refiere a aquella que se ejerce por acción u omisión por parte de las personas servidoras públicas mediante actos de discriminación, reproducción de estereotipos de género u obstaculización de los Derechos Humanos.

**Pongamos un ejemplo:**

**Camila** y **Sara** son pareja. Hace unos días, **Camila** fue golpeada por **Sara**, por lo que acudió a interponer una denuncia en el Ministerio Público, donde le dijeron que no podían proceder porque ambas eran mujeres y fácilmente podían agarrarse a golpes. Además, durante el tiempo de espera, escuchó comentarios despectivos en torno a su orientación sexual.

**Camila** no solo fue víctima de violencia por parte de su pareja, también se le negó el acceso a la justicia y se le discriminó por su orientación sexual, lo que constituye una violación a sus derechos humanos.

- **Violencia política:** cualquier acto que limite o anule los derechos políticos y electorales de las personas por cuestión de género, individual o colectivamente, como el acceso y ejercicio pleno de un cargo, candidatura o función pública, la toma de decisiones o la libre organización.

**Pongamos un ejemplo:**

**Hilda** quiere postularse como candidata a la presidencia de su municipio, pero su partido prefiere elegir a un candidato hombre, pues consideran que sería difícil competir contra el partido opositor si presentan a una mujer como candidata. **Hilda** tiene grandes habilidades que la perfilaban como la mejor opción; sin embargo, no la eligieron por ser mujer. Su partido le ha prometido ser la asesora del candidato, pues no cuenta con mucha experiencia, pero **Hilda** no está convencida de esta situación.

En este caso, **Hilda** fue víctima de violencia política por parte de su partido, pues aunque cumplía con el perfil para el cargo, se ha limitado su participación política por el hecho de ser mujer.

## ¿SABÍAS QUE?

Todas las autoridades tienen la obligación de respetar, promover y garantizar los derechos de las víctimas. Si enfrentas alguna situación de violencia institucional, puedes apoyarte de la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) a través de los siguientes medios:

Teléfono: 01 800 715 20 00

Correo electrónico: [correo@cndh.org.mx](mailto:correo@cndh.org.mx)



<https://www.cndh.org.mx/>

## ¿SABÍAS QUE?

La violencia política también puede expresarse en acciones como proporcionar información falsa o incompleta, difamación basada en estereotipos de género, amenazas y violencia sexual, física, psicológica o de cualquier tipo en el ejercicio de sus derechos políticos (LGAMVLV, 2007). Si eres víctima de violencia política, te dejamos la siguiente guía: Cómo denunciar la violencia política



[https://igualdad.ine.mx/wp-content/uploads/2021/03/  
Folleto\\_Como\\_Denunciar\\_VPcMRG\\_digital\\_Correc5.pdf](https://igualdad.ine.mx/wp-content/uploads/2021/03/Folleto_Como_Denunciar_VPcMRG_digital_Correc5.pdf)

- **Violencia digital y mediática:** cualquier acción que de forma intencional cause daño a la intimidad, privacidad y dignidad de las personas o difunda, exponga, distribuya, solicite y comparta contenido sexual de una persona sin su consentimiento mediante el uso de las tecnologías de la información y la comunicación.

La violencia mediática se trata de cualquier acto que promueva estereotipos sexistas, discursos de odio, discriminación y violencia contra las personas.

**Pongamos un ejemplo:**

**Claudia** y **Raúl** son amigos, se llevan muy bien y están conociéndose más con la intención de ser pareja. Un día, **Claudia** recibió un mensaje de **Raúl** con fotografías íntimas. **Claudia** inmediatamente las eliminó y le reclamó a **Raúl**, ya que ella no consintió recibir dichas imágenes. Sin embargo, a partir de ese momento, comenzaron a llegarle más. **Claudia** está sacada de onda, pues **Raúl** le ha escrito algunos mensajes con insinuaciones y pidiendo fotos de su cuerpo, incluso utilizando insultos.

**Claudia** fue víctima de violencia digital. ¿Cómo crees que esta situación puede afectar a **Claudia**?

---



---



---

- **Violencia feminicida:** es la forma más extrema de ejercer violencia, manifestada a través de conductas de odio y discriminación que ponen en riesgo o terminan con la vida e integridad de las mujeres. Normalmente la reconocemos a través del feminicidio, pero también puede presentarse en formas de *muerte evitables* como el suicidio, el homicidio y otras que atenten contra el libre desarrollo de las mujeres, las adolescentes y las niñas.

**Pongamos un ejemplo:**

Alma fue apuñalada por su expareja y estuvo tres semanas en recuperación. Las autoridades dicen que no hay pruebas suficientes para investigar por violencia feminicida, pues aparte de que no la mató, no había antecedentes de violencia.

¿Crees que Alma fue víctima de violencia feminicida?, ¿por qué?

---



---



---

Según lo que ya hemos revisado, ¿qué otra modalidad de violencia experimentó Alma?

---



---



---

## ¿SABÍAS QUE?

En México, 9 millones de mujeres han sufrido acoso por medios digitales, siendo esta población y la de adolescentes la más expuesta (Instituto Nacional de las Mujeres, 2022). Gracias a la lucha de la activista Olimpia Coral Melo, se aprobó la Ley Olimpia, la cual constituye una serie de reformas a la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia y al Código Penal Federal en materia de violencia digital. Esto protege no solo a las mujeres, sino a todas las personas de la violencia dentro del espacio digital. Si quieras saber más, escanea el siguiente código QR o da clic en el enlace:

Ley Olimpia: ¿qué es y cómo funciona?



<https://www.youtube.com/watch?v=G6Rwl1Uppjs&t=5s>

Como habrás notado, en algunos casos tanto los tipos como las modalidades de violencia se relacionan u ocurren al mismo tiempo. Vivir un tipo de violencia en alguna de sus modalidades no exenta de poder vivir o estar en riesgo de experimentar alguna otra; los ámbitos y las expresiones de la violencia confluyen entre sí y, desafortunadamente, cada una de ellas y en conjunto atentan contra los derechos de las personas.

Aunado a esto, existen condiciones, características e identidades que confluyen en el tiempo y espacio de manera simultánea, desarrollándose en contextos históricos, sociales, culturales, políticos y económicos, que otorgan privilegios y opresiones que generan situaciones de desigualdad y violencia. Esta suma de factores se ha estudiado desde la interseccionalidad, la cual es una herramienta fundamental para visibilizar la forma en la que estos se cruzan e influyen en el desarrollo de las personas.

Estos son algunos de esos factores:

- Sistemas y construcciones sociales en torno a ellos, por ejemplo, el sistema neoliberal, el patriarcado, el machismo, la visión adultocéntrica y androcéntrica, el sexism, por mencionar algunos.
- Identidades asociadas al sexo, género, preferencias sexuales, grupos étnicos, lengua, origen, culto, discapacidad, entre otras.
- Factores socioeconómicos como ingresos, escolaridad, poder adquisitivo, entre otros.
- Apariencia física como color de piel, complejión corporal, vestimenta u otros.
- Contextos y ámbitos de convivencia: redes sociales, escuela, familia, política, religión, por mencionar algunos.

#### ¡IMPORTANTE!

La interseccionalidad es una herramienta que sirve para estudiar los factores que generan desigualdad y violencia. Ninguna acción que vulnere los derechos humanos está o puede ser justificada responsabilizando a las víctimas por su identidad o características.

De igual forma, los privilegios son circunstanciales, ya que, como se explicó, todos los factores confluyen entre sí, por lo que ninguno puede exentar de sufrir algún tipo de violencia, mientras que la suma de ellos sí puede producir contextos violentos que pueden repercutir en la afectación a los derechos humanos.

## ¿SABÍAS QUE?

De enero a junio de 2024, se reportaron 401 presuntos feminicidios, 1,320

homicidios dolosos de mujeres, 1,737 homicidios culposos, 35,679 mujeres víctimas de lesiones dolosas, 11,843 víctimas de lesiones culposas, en su mayoría mayores de edad (Secretariado Ejecutivo, 2024).

El feminicidio está tipificado en el artículo 325 del CPF y castiga hasta con 70 años a quien lo cometa (Código Penal Federal [CPF], 1931).

Esta violencia no solo afecta a las mujeres, puede producir daños importantes a los proyectos de vida de las familias de las víctimas, principalmente a las hijas e hijos que quedan en orfandad y a las personas que se encargan de su cuidado (Cervantes, 2023).

#### Pongamos algunos ejemplos:

Que Lucía tenga un doctorado en medicina no la exenta de vivir violencia laboral; su percepción de ingresos tampoco reduce la posibilidad de que su pareja la pueda violentar físicamente o de alguna otra forma. Por otro lado, Julia, quien no puede acceder a la educación por hablar su lengua materna, también se encuentra en una situación que atenta contra sus derechos humanos. Las violencias no son ni serán culpa de las personas que las viven, en cambio, sí son sostenidas por los contextos y ejecutadas con base en los privilegios asignados, por lo que debemos trabajar por la igualdad y la justicia para desarrollar entornos libres de violencia.

#### Eliminemos discursos revictimizantes.

Conoce sobre otros mitos de la violencia de género escaneando el código QR o dando clic en el enlace:

[Mitos y realidades sobre discriminación y violencia de género](#)



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/685641/MR\\_ViolenciaGenero\\_3\\_DIC\\_2021\\_F.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/685641/MR_ViolenciaGenero_3_DIC_2021_F.pdf)



Se clasifica en:

- Violencia psicológica
- Violencia física
- Violencia patrimonial
- Violencia económica
- Violencia sexual
- Violencia interpósita a través de una persona
- Violencia a través de interpósita persona



Son los ámbitos donde ocurre la violencia, por ejemplo:

- Laboral y docente
- Digital y mediática
- Familiar
- Política
- En la comunidad
- Feminicida
- Institucional

Anverso



Reverso



Puede expresarse a través de actos como:

- Insultos
- Celopatía
- Abandono
- Amenazas
- Humillaciones
- Infidelidad



Son actos intencionales que usan la fuerza física o de algún objeto para causar daño, puede, o no, provocar lesiones externas e internas.

Anverso



Reverso



Cualquier acción u omisión que ponga en riesgo la supervivencia, los derechos patrimoniales o recursos de una persona.



Limitar y controlar las percepciones económicas o percibir salarios menores en trabajos iguales en un centro de trabajo, son ejemplos de este tipo de violencia.

Anverso



Reverso



Se refiere a actos que degradan o dañan el cuerpo y la sexualidad de la víctima, en espacios públicos o privados.



Acción u omisión con el objetivo de dañar a las mujeres a través de personas allegadas a ella, como sus hijos, hijas, familiares u otras, se tenga o se haya tenido una relación de matrimonio, concubinato o unión libre con la víctima, habiten o no en el mismo domicilio.

Anverso



Reverso



Puede ser ejercida por nuestra pareja, también puede venir de alguna persona con un vínculo consanguíneo, de parentesco o con funciones de cuidado, por ejemplo, nuestro papá o mamá, hermanas o hermanos, nueras, yernos, cuñadas, por mencionar algunas.



Puede suscitarse mediante amenazas, descalificaciones, humillaciones, intimidaciones, también incluye actos de hostigamiento y acoso sexual, dentro o fuera de los espacios de trabajo.

Anverso



Reverso

**Violencia en la comunidad**



Hace referencia a los actos que violentan los derechos de las mujeres en el espacio público, independientemente de si se realizan de forma individual o colectiva, entre ellos actos de discriminación, exclusión, denigración, marginación u violencia sexual

**Violencia institucional**



Este tipo de violencia se refiere a aquella que se ejerce, por acción u omisión, por parte de las personas servidoras públicas, mediante actos de discriminación, reproducción de estereotipos de género u obstaculización de los Derechos Humanos.

Anverso

**MEMORAMA**



**MEMORAMA**



**MEMORAMA**



**MEMORAMA**



Reverso



Es cualquier acto que límite o anule los derechos políticos y electorales de las mujeres, individual o colectivamente, como el acceso y ejercicio pleno de un cargo, candidatura o de la función pública, la toma de decisiones, la libre organización



Solicitar, distribuir y compartir contenido sexual sin el consentimiento de una persona usando las tecnologías de la información y comunicación son ejemplos de esta modalidad de la violencia.

Anverso



Reverso



Reconocemos este tipo de violencia a través del feminicidio, pero también puede presentarse en formas de muerte evitables como el suicidio y el homicidio y otras que atenten contra el libre desarrollo de las mujeres, las adolescentes y las niñas.

Anverso



Reverso

## Actividad

Para reforzar los conocimientos adquiridos sobre los tipos y modalidades de la violencia, te invitamos a jugar el siguiente memorama. Puedes imprimirla y jugarla individual o colectivamente. Esperemos que sea de tu agrado y que te diviertas.

### Entonces, ¿sólo los hombres ejercen violencia y sólo las mujeres pueden ser víctimas?

No. Las mujeres también pueden ejercer violencia en diferentes modalidades y de diversos tipos, y los hombres, a su vez, pueden ser víctimas de esta; sin embargo, cuando hablamos de la interseccionalidad, pudimos visualizar que hay diversos factores que otorgan privilegios y forman estructuras de poder a ciertos grupos o personas, lo que produce espacios desiguales y violentos contra otros grupos o personas.

Como recordarás, en el ejemplo de violencia familiar hablábamos de que Ana también recibía violencia de parte de su suegra, al igual que sus hijos, lo cual puede evidenciar que las mujeres también pueden ejercer violencia basada en lo que se espera que haga una mujer, es decir, por su condición de género.

Esto no implica, necesariamente, que los hombres ejerzan violencia contra las mujeres y las mujeres contra los hombres. La situación es un poquito más compleja, pues como recordaremos, las relaciones humanas no sólo se construyen a través de vínculos afectivos, también están influidas por diversos factores y contextos. Es decir, un hombre puede violentar a otro hombre, una mujer a otra mujer, una persona mayor a una menor, por mencionar algunos ejemplos. ¿Por qué hablar entonces de ciertos grupos o personas?

Volvamos al tema y analicemos con más detalle la situación. Algunos de los aspectos de la interseccionalidad hablaban de factores como el sistema y las construcciones sociales que se generan en torno a ellos. Por ejemplo, seguramente habrás oido hablar sobre el patriarcado, el cual, entre otros elementos, forma un conjunto de condiciones que permiten y legitiman el uso de la violencia por parte de grupos privilegiados sobre otros que no lo son (como la violencia de hombres hacia mujeres).

El patriarcado, entendido como un sistema que otorga poder sobre las mujeres, históricamente ha conducido nuestras sociedades a través de ciertos aspectos que propician la desigualdad. Uno de ellos es la división sexual del trabajo, en la que se designan ciertas características y funciones a

las personas a partir de su sexo. Por ejemplo, un hombre proveedor, fuerte, líder, que se encuentra presente en la vida pública; por otro lado, una mujer sumisa, obediente, cuidadora, que se desempeña dentro del espacio privado. Este ejercicio de poder otorga el control de los hombres sobre las mujeres no solo en sus funciones, sino también sobre sus cuerpos (Martínez Gómez, 2022).

### Pongamos un ejemplo:

Gloria y Octavio son una pareja que ha decidido vivir en la misma casa, pues ya llevan bastante tiempo en la relación. Entre los planes de Gloria no está la maternidad, pero Octavio piensa que algún día puede convencerla de que sí. Tras la constante negativa de Gloria, Octavio decidió no usar preservativo la próxima vez que tengan relaciones sexuales. Gloria está muy concentrada en terminar sus estudios, por lo que por el momento no quiere sostener relaciones sexuales con Octavio, pues se está preparando para sus exámenes finales. Octavio piensa que Gloria no está cumpliendo con sus funciones, pues, en primera, no quiere ser madre y, en segunda, "no le cumple como mujer".

En este caso, además de la violencia sexual, Octavio le atribuye ciertas funciones a Gloria como la maternidad y la obligación de sostener relaciones sexuales. El derecho a la salud sexual y reproductiva es un derecho humano, y no es exclusivo de un sexo.

Aprende más de este tema y diviértete con el siguiente recurso:

**Tablero de la sexualidad**



<https://www.gob.mx/conapo/documentos/tablero-de-la-sexualidad?idiom=es>

Estas características y funciones atribuidas a partir del sexo no solo violentan a las mujeres, pues aunque es verdad que las estereotipa y les adjudica ciertos roles, también lo hace con los hombres, y aunque crea estructuras que les otorga poder, no están exentos de ser violentados por el mismo sistema.

La masculinidad hegemónica ha sido construida en torno a ideas como "los hombres no lloran", "los hombres no tienen miedo" o "los hombres son fuertes", lo que ha provocado cargas de género

en los hombres y, en algunos casos, que su salud mental se deteriore presentando altas tasas de suicidio. Esto sin contar algunos hábitos asociados a la idea de ser hombre, como el consumo del alcohol, que aumentan la probabilidad de exponer su salud.

Este tipo de masculinidad no solo sostiene al sistema patriarcal, sino que conduce la vida de los hombres y sus relaciones en diferentes ámbitos, por ejemplo, en sus relaciones afectivas, en su sexualidad, en sus expresiones, en su desarrollo social, por mencionar algunos. Cumplir con ciertos aspectos les otorga valor, por ejemplo, la heterosexualidad, pues recordemos que la orientación sexual, la identidad de género y la expresión del mismo pueden ser condiciones violentadas por el contexto en el que nos desenvolvemos (Centro de Ciencias de la Complejidad, 2021).

Respondiendo a la pregunta inicial, los hombres sí pueden ser víctimas de violencia, de hecho, uno de cada tres hombres en el mundo ha experimentado violencia física, psicológica y/o sexual por parte de su pareja, y esto puede producir graves daños a su salud mental y física y a su desarrollo integral; sin embargo, la forma en la que la enfrentan o perciben es diferente, pues como pudimos observar, la idea de ser “fuerte” limita a los hombres a solicitar ayuda o a no ser revictimizados, recibir burlas o ser estigmatizados después de pedirla, además de que no existe mucha documentación ni instituciones que los atiendan (WomensLaw, 2023).

Las nuevas masculinidades están encaminadas a derribar todos esos estereotipos y estigmas que producen condiciones de desigualdad y violencia. Ahora que ya sabemos que nos afectan a todas y todos, podemos trabajar en lo individual y lo colectivo para crear condiciones que nos permitan vivir en una sociedad más justa e igualitaria.

Aquí te dejamos algunas recomendaciones para construir nuevas masculinidades:

- Busca y revisa información para conocer sobre el tema. En la sección “Para saber más...” de este cuadernillo, te dejamos algunos enlaces de este y otros temas que hemos tocado.
- Reflexiona y comprométete a desaprender conductas o prácticas que puedan replicar estereotipos o estigmas violentos.
- Con tus amigos, construye relaciones que no estén basadas en prácticas violentas (La Hora Nacional, 2018).
- Explora tus inseguridades, sentimientos y formas de dar afecto.
- Construye tu masculinidad desde ser tú mismo y no desde estereotipos impuestos.

- Escucha, pregunta y empatiza con mujeres de tu entorno sobre este y otros temas.
- Cuestiona las estructuras y los espacios que ocasionan violencia y desigualdad, incluyendo tus privilegios; renunciar a ellos puede ser difícil, pero también te ayuda a liberarte (Cidón, 2021).
- Comparte esta y otra información con personas cercanas a ti, en tus redes sociales y en tus espacios cotidianos; verás que trabajando juntas y juntos podremos construir un mejor país.

## ¿SABÍAS QUE?

La perspectiva de género es una herramienta que nos ayuda a identificar, reflexionar, cuestionar y erradicar la violencia.

¿Alguna vez has escuchado la frase “ponte las gafas violetas”?

Esta frase hace alusión a mirar, analizar y reconocer en alguna situación las desigualdades asociadas socioculturalmente al sexo y al género, lo cual nos permite cuestionar y trabajar para construir sociedades más justas (Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres, 2018).

Erradicar la violencia es tarea de todas y todos, ¡ponte las gafas moradas!

### ¡IMPORTANTE!

Combatir la violencia y las condiciones que la alimentan es básico para que todas y todos podamos vivir libres de ella. Trabajar en la construcción de nuevas masculinidades puede ser de gran ayuda para romper los esquemas del sistema patriarcal. Aquí te dejamos algunos recursos en donde encontrarás instituciones que ofrecen cursos, asesoría y materiales que pueden ayudarte a trabajar en este tema. Para acceder a ellos, escanea los códigos QR o da clic en los enlaces:

Directorio de organizaciones civiles que brindan atención a hombres que ejercen violencia, y que estudian género y masculinidades

[https://www3.izt.uam.mx/wp-content/uploads/2020/09/DIRECTORIO-DE-ATENCIÓN-A-HOMBRES\\_.pdf](https://www3.izt.uam.mx/wp-content/uploads/2020/09/DIRECTORIO-DE-ATENCIÓN-A-HOMBRES_.pdf)



Hombres por la Equidad A.C.



<https://hombresporlaequidad.org/>

Nuevas masculinidades



<https://nuevasmasculinidades.org/>

### Actividad

Vamos a conocernos un poco más. Contesta las siguientes preguntas que quizás nunca te has hecho, pero que pueden servirte para reflexionar más sobre ti como persona, tu construcción en la sociedad y las situaciones que has vivido.

<b>¿Qué me hace ser hombre o mujer?</b>	<b>¿Cómo soy?</b>	<b>¿Por qué soy así?</b>
<b>¿Qué me gustaría aprender?</b>	Dibújate aquí	<b>¿He vivido violencia?</b>
<b>¿Qué he aprendido?</b>		<b>¿He ejercido violencia?</b>
<b>¿Qué no puedo hacer ante la violencia?</b>	<b>¿Qué puedo hacer ante la violencia?</b>	<b>¿Cómo me hicieron sentir estas situaciones?</b>

Ya revisamos muchos aspectos sobre nuestras relaciones y la forma en la que se desarrollan. También hemos hablado de la violencia y sobre cómo nos afecta a todas y todos; ahora, veamos algunos elementos para identificarla. Como hemos dicho con tanta insistencia, vivir violencia no es culpa de las víctimas y nada tiene que ver con darse cuenta o decidir quedarse; sin embargo, los siguientes recursos pueden ser útiles para prevenir y construir nuevos caminos hacia relaciones libres de violencia.

### ¿Cómo identificar la violencia?

A continuación, te presentamos algunas herramientas utilizadas para identificar formas en las que puede expresarse la violencia. Quizá puedan ayudarte a detectar situaciones de alerta o a reconocer algunas que no identificabas:

### Violentómetro

La Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género creó el violentómetro con el fin de presentar de manera visual las diferentes manifestaciones de la violencia.

Se divide en tres escalas de diferentes colores y en cada una de ellas se indica una situación de alerta.

El violentómetro permite ubicar diversas manifestaciones de la violencia para mantenernos alerta. Si bien se ubica en forma de escala, es importante resaltar que no necesariamente se viven de forma consecutiva (Instituto Politécnico Nacional, s.f.).

Conocer esta herramienta te ayudará a identificar algunas acciones que quizás no conocías. Esperamos que te ayude.



## Iceberg de la violencia

El iceberg de la violencia de género tiene como objetivo evidenciar que existen violencias que son más difíciles de notar que otras. Este iceberg no representa la violencia de forma gradual o progresiva, sino que da a notar la comparación de lo explícitas que son unas formas de violencia frente a otras que no lo son tanto (Dirección de Gestión Comunitaria y Erradicación de las Violencias de la CIGU y Personas Orientadoras Comunitarias).

Es por ello que esta herramienta puede ser muy útil a la hora de identificar aquellas manifestaciones que quizás en nuestro día a día no percibimos, pero que, sin duda, pueden impactar en nuestras relaciones y en nuestros derechos.



## Red Flags

De acuerdo con Gómez (2022), las red flags o banderas rojas son indicadores de violencia sutil que pueden agravarse, es decir, señales de alarma que representan posibles conductas o patrones de violencia, abuso o maltrato en una relación.

A continuación, te presentamos algunas banderas rojas con el fin de que puedas identificarlas:

- ▶ Que tu pareja critique sus relaciones pasadas.
- ▶ Que te pida tus contraseñas de redes sociales, celular, cuentas bancarias, etc.
- ▶ Que se burle de las cosas que te gustan o anhelas.
- ▶ Que no celebre tus logros o los menosprecie.
- ▶ Que invalide tus sentimientos o te haga sentir menos.
- ▶ Que intente aislarte de tu círculo social o se moleste por querer salir sin él o ella.
- ▶ Que controle tus horarios.
- ▶ Que te trate mal, te humille o se burle de ti delante de otras personas.
- ▶ Que te culpe de sus emociones sin responsabilidad alguna por las suyas.
- ▶ Que controle tus ingresos o se moleste por la forma en la que decides gastarlos.
- ▶ Que tengas que ocultar cosas por miedo a sus reacciones.
- ▶ Que se enfade si no quieres tener relaciones sexuales.
- ▶ Que critique tu cuerpo, forma de vestir o pretenda controlarla.
- ▶ Que te amenace con hacerte daño a ti o a las personas que quieras.

**Recuerda:** la violencia en cualquiera de sus manifestaciones, la mayoría de veces, es progresiva. Si crees que estás viviendo una relación violenta, háblalo y acércate a expertos en el tema que puedan ayudarte.

## Actividad

El siguiente test puede ser una herramienta útil para visualizar tus relaciones. Te invitamos a con-testarlo. Siéntete libre de hacerlo escaneando el siguiente código QR.

Coordinadora Paz para las Mujeres, a través de una campaña educativa llamada AMA Y JANGUEA CON SENTIDO, pretende promover relaciones sin violencia y apoyar en el proceso de identificación de cómo vives la violencia en tus relaciones interpersonales; en ese sentido, elaboró el siguiente test titulado:

¿Cómo saber si mi relación es saludable?



<https://form.jotform.com/pazmujer/consenti-metro>

¿Cómo ayudar a alguien que vive violencia?

La Comisión Colaborativa en Violencia Doméstica (2020) aconseja que para que podamos ser capaces de apoyar a alguien que vive alguna situación de violencia, es importante entender y ser consciente de que la persona víctima será quien tome las decisiones sobre qué hacer, es decir, no podemos obligar a nadie a elegir algo que pensamos que es adecuado. Cada persona debe vivir sus procesos y las demás personas deben respetarlos.

En este sentido, si has conocido a alguien que está viviendo alguna situación de violencia y no sabes cómo ayudarle, en la siguiente lista desplegamos para ti algunos consejos que pueden servirte:

- Escuchar y creerle a las personas: recuerda que compartir las historias de violencia es el primer paso para romper el ciclo de maltrato. Debemos garantizar ser un espacio de confidencialidad y seguridad para la víctima.

- Sé responsable y exige responsabilidades: es importante pronunciarnos en contra de los comportamientos violentos con el fin de visualizar las situaciones para invitar a las personas a reflexionar sobre sus actos.
- Procura no juzgar o revictimizar: debemos predicar la empatía, en medida de lo posible. Es difícil salir de una relación abusiva, por lo que hay que aprender a escuchar activamente y respetar las decisiones de la persona que nos comparta su experiencia.
- Infórmate acerca de instituciones o asociaciones que brindan apoyo: tener información dará pauta a que las personas se acerquen y que sepamos canalizarlas con personas que puedan apoyarles de diferentes maneras en beneficio de liberarse de sus situaciones de conflicto.
- Cuídate: este punto es el más importante. Si razonamos bajo la premisa “no podremos ayudar a nadie si no estamos bien”, prioriza a tu persona y cuida tu salud mental.

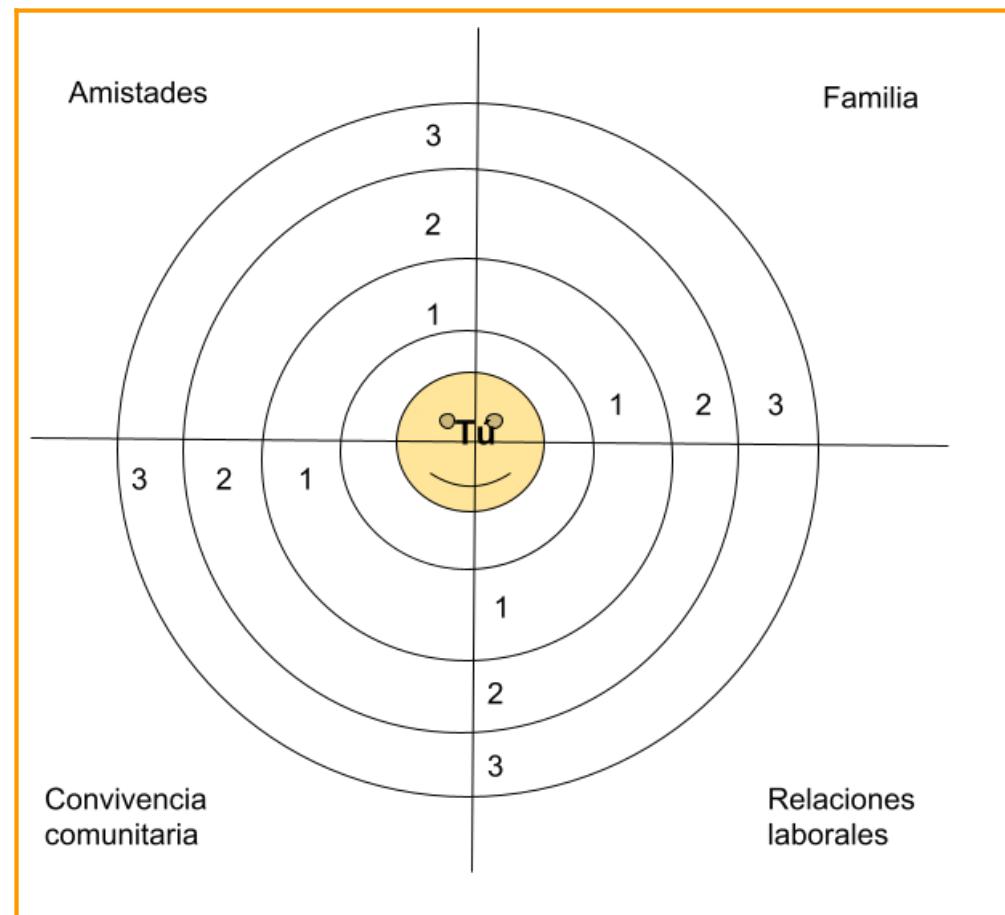
### IMPORTANTE!

¿Qué son las redes de apoyo?

Las redes de apoyo son “el conjunto de relaciones que integran a una persona con su entorno social, o con personas con las que establecen vínculos solidarios y de comunicación para resolver necesidades específicas” (INAPAM, 2020).

### ACTIVIDAD

Elabora un mapa de apoyo para identificar a las personas que pueden ayudarte en caso de vivir una situación de violencia o de cualquier otro tipo. La idea es que identifiques, de acuerdo con la sección del cuadrante, a las personas que conforman tus redes de apoyo. Anota sus nombres y ordénalas de manera progresiva siguiendo la serie de números.



## ¿SABÍAS QUE?

La sororidad es un término que se emplea para referirse al apoyo o la hermandad entre mujeres. Su principal intención es que puedan verse como iguales y con ello las rivalidades creadas por el patriarcado se eliminan. Verse como enemigas producía relaciones violentas. La sororidad, el amor y el ser compañeras es una forma en la que las mujeres construyen relaciones libres de violencia entre ellas, pero también es una herramienta para tejer redes de apoyo que hagan frente a la violencia que proviene de otras personas. La sororidad es una herramienta individual y colectiva que funge como un acto político de resistencia, visibilización y creación de relaciones más sanas (Páez, 2024).

## HABLEMOS DE...

### Mitos del amor romántico

De acuerdo con Guerrero (2021), el amor romántico hace referencia a todas aquellas creencias de carácter social y cultural sobre cómo debe ser el amor y cómo debe vivirse. Esta concepción puede suponer un peligro en la lucha de las relaciones sanas, ya que representa un constructo histórico de justificación a situaciones de violencia en las relaciones sociales que construimos con otras personas.

A continuación, te presentaremos algunos mitos del amor romántico:

- **Mito de la media naranja:** creencia de que alguien en el mundo nos “complementará”. Al reforzar este mito, solemos sentirnos insuficientes sin una pareja o como si algo nos faltara.
- **Mito de que el amor es para siempre:** enfatiza la creencia de que las relaciones se mantienen siempre en la primera etapa de enamoramiento y, además, exalta la creencia de que las personas con las que nos relacionamos perdurarán toda la vida a nuestro lado.
- **Mito de que el amor es prioridad y es lo más importante en la vida:** indica que debemos enamorarnos para ser felices, lo que implica que consideremos que estar en una relación es señal de éxito o es lo más importante para nuestras vidas, dejando de lado nuestros propios objetivos o metas.
- **Mito de que el amor todo lo puede:** creencia que enfatiza que estar en la etapa del enamoramiento nos hará superar todos los problemas u obstáculos que se presenten en la relación o, incluso, creer que nuestra pareja va a cambiar sólo porque nos ama. La consecuencia de este mito nos adentra en relaciones violentas que nos hacen creer que debemos tolerar abusos pensando que dicha situación, algún día y de una manera mágica, cambiará.
- **Mito de la atracción exclusiva:** mito basado en el sentido de pertenencia, lo cual indica que sólo nos podemos sentir atraídos por nuestra pareja sin poder fijarnos en alguien más. Recordemos que sentir atracción por otras personas es algo normal, sin necesidad de que esto sea una infidelidad.

- **Mito de que los polos opuestos se atraen:** la resistencia a este mito es entender que las diferencias de pensar, de ser y de gustos pueden terminar dañando una relación. Alguien afín a nuestra forma de ser puede significar llevar de mejor manera una relación y ocuparnos de nuestras propias necesidades.

#### ¿Cómo podemos vivir un amor sano?

De acuerdo con Rodríguez (2023), lo primordial y más importante es cuidarnos. A partir de este punto, debemos entender que las relaciones sanas deben llevarse bajo un proceso de negociación amorosa y respetuosa en el que las partes se entiendan como seres individuales, libres, y capaces de llevar la relación como un proceso beneficioso para ambas partes.

En conclusión, el amor debe entenderse como un acuerdo mutuo de cuidado, respeto, afecto, compromiso y confianza.

¡Wow! Hemos llegado al final de este cuadernillo. Es increíble todo lo que hemos revisado. Esperamos que los contenidos hayan sido de tu agrado y que te sean útiles para aplicarlos en tus relaciones en todas las esferas en las que te desenvuelves. Deseamos que vivas una vida libre de violencia. Ten la seguridad de que seguiremos trabajando porque así sea y también sabemos que contamos contigo.

¡Muchas gracias por acompañarnos en este viaje!

#### ¿Qué te pareció el contenido de este cuadernillo?

Comártenos tus opiniones, comentarios y sugerencias en nuestras redes sociales:

**Facebook:** Movimiento Ciudadano

**Instagram:** movciudadanomx

**X:** @MovCiudadanoMX

#### Actividad

A continuación, te presentamos algunos casos para que puedas identificar a qué mito del amor romántico hace referencia.

##### Caso 1

Juanita se casó con Álvaro hace 20 años. Actualmente, Juanita se ha percatado de que Álvaro no es la persona con la quiere seguir compartiendo la vida; sin embargo, constantemente piensa que dado el tiempo que han estado casados, separarse no es opción, pues tiene miedo al qué dirán, por lo que se ha resignado a continuar en dicha relación.

**Mito:**

##### Caso 2

En la película La Bella y la Bestia, Bella recibe agresiones de la Bestia justificando que esa es su forma de ser. Durante la película, Bella manifiesta que la bestia cambiará estas actitudes una vez que el amor haga efecto en él.

**Mito:**

##### Caso 3

Diana es una persona que tiene problemas de autoestima. Dado que no tiene una pareja, ha expresado que se siente incompleta y que no descansará hasta que pueda tener una relación con alguien sin importar cuánto tenga que sacrificar o cambiar.

**Mito:**

Te invitamos a seguir aprendiendo sobre este y otros temas. Te recordamos que tenemos otros cuadernillos que te pueden interesar. ¡Gracias por acompañarnos en esta aventura de aprendizaje!

¡Hasta pronto!

# PARA SABER MÁS...

En esta sección, encontrarás algunas ligas para acceder a material adicional muy interesante con la intención de que puedas seguir aprendiendo. Esperamos que te sean de mucha utilidad y que despierten tu interés por seguir informándote y profundizar en el tema.

Si quieres conocer más sobre la violencia en el noviazgo, puedes consultar el siguiente enlace en el que encontrarás materiales y actividades que te ayudarán a profundizar tus conocimientos y aplicarlos en tus relaciones:

## **Violencia en el noviazgo - Unidad de apoyo para el aprendizaje:**

<https://uapa.cuaieed.unam.mx/sites/default/files/minisite/static/18c13335-dc7c-4440-ad4a-4ca090566e14/contenido/index.html>

¿Te interesa profundizar sobre violencia laboral? Conoce más dando clic al siguiente enlace en el que podrás encontrar información útil, como el marco internacional y nacional que te protege ante esta situación y algunas medidas para actuar en caso de ser víctima de violencia en esta modalidad:

## **Protocolo de actuación frente a casos de violencia laboral, hostigamiento y acoso sexual**

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/281042/Protocolo\\_28062017\\_FINAL.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/281042/Protocolo_28062017_FINAL.pdf)

A lo largo del cuadernillo vimos algunas estadísticas sobre la violencia en diversas modalidades. Si te interesa consultar la información completa, aquí te dejamos el enlace:

## **Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2021**

<https://en.www.inegi.org.mx/programas/endireh/2021/>

Si te interesa aprender más sobre la violencia institucional y consultar más ejemplos, échale un ojito a los siguientes materiales que seguramente te ayudarán a profundizar un poco más sobre el tema:

## **Violencia institucional contra las mujeres**

[https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2019-04/41\\_CARTILLA\\_ViolenciaContraMujeres.pdf](https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2019-04/41_CARTILLA_ViolenciaContraMujeres.pdf)

[https://appweb.cndh.org.mx/biblioteca/archivos/pdfs/V\\_institucional\\_mujeres.pdf#:~:text=Suce](https://appweb.cndh.org.mx/biblioteca/archivos/pdfs/V_institucional_mujeres.pdf#:~:text=Suce)

de%20cuando%20las%20y%20los%20servidores%20p%C3%BCblicos%20impiden,integridad%20f%C3%ADsi-  
ca%2C%20ps%C3%ADquica%20y%20social%20de%20las%20mujeres.

Si también quieras profundizar un poco más sobre la violencia política, revisa los siguientes materiales en los que encontrarás información de este tema y de otros que están relacionados, así como algunas medidas para hacerle frente. Verás que te serán de mucha ayuda:

## **Guía para la Prevención, Atención, Sanción y Reparación Integral de la Violencia Política Contra las Mujeres en Razón de Género del Instituto Nacional Electoral**

[https://igualdad.ine.mx/wp-content/uploads/2024/02/guia\\_para\\_la\\_prevencion\\_atencion\\_sancion\\_y\\_reparacion\\_2da\\_ed-2-003.pdf](https://igualdad.ine.mx/wp-content/uploads/2024/02/guia_para_la_prevencion_atencion_sancion_y_reparacion_2da_ed-2-003.pdf)

## **Guía de actuación ciudadana del Protocolo para la Atención de la Violencia Política contra las Mujeres en Razón de Género**

[https://igualdad.ine.mx/wp-content/uploads/2020/07/Gu%C3%ADa-de-Actuaci%C3%B3n-Ciudadana\\_Violencia-Pol%C3%ADtica-Contra-las-Mujeres-1.pdf](https://igualdad.ine.mx/wp-content/uploads/2020/07/Gu%C3%ADa-de-Actuaci%C3%B3n-Ciudadana_Violencia-Pol%C3%ADtica-Contra-las-Mujeres-1.pdf)

La violencia digital es una de las modalidades que ha tomado gran fuerza, pues cada vez nos sumergimos más en el mundo digital. Aprende sobre este tema dando clic en la siguiente liga:

## **Violencia digital contra las mujeres y las niñas**

[https://mexico.unwomen.org/sites/default/files/2023-03/Brief\\_ViolenciaDigital.pdf](https://mexico.unwomen.org/sites/default/files/2023-03/Brief_ViolenciaDigital.pdf)

Si aún tienes dudas sobre la interseccionalidad, mira los siguientes videos. Algunas veces los recursos visuales pueden ayudarnos a obtener información de forma más sencilla, por lo que confiamos que serán de gran ayuda:

## **¿Qué es la interseccionalidad?**

<https://www.youtube.com/watch?v=bPXCpxp-1rM>

## **Interseccionalidad**

[https://www.youtube.com/watch?v=q9cWk\\_f8k\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=q9cWk_f8k_Y)

¿Quieres saber cómo influye el patriarcado en la desigualdad de género y en la producción de la violencia? Mira el siguiente video. En él encontrarás información muy importante sobre cómo este y otros elementos influyen en nuestra vida:

## **El patriarcado aún fomenta la desigualdad de género en nuestra sociedad**

[https://www.youtube.com/watch?v=Fk\\_RHuKI\\_FM&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=Fk_RHuKI_FM&t=1s)

Aprende más sobre las nuevas masculinidades dando clic en los siguientes enlaces. Recuerda que la violencia puede afectarnos a todas y todos. Trabajemos por crear entornos más justos y libres de violencia. En estos recursos encontrarás información importante que te ayudará a reflexionar y profundizar en el tema:

### **Nuevas masculinidades**

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/la-nueva-masculinidad-permite-una-forma-mas-sana-e-igualitaria-de-relacionarte-con-las-mujeres-y-tambien-con-otros-hombres/>

### **Construcción de nuevas masculinidades**

<https://www.youtube.com/watch?v=iABIIC205Q8>

Aprende más sobre la perspectiva de género con los siguientes videos, los cuales explican de manera clara y sencilla este tema, y abordan algunos aspectos fundamentales para entenderlo:

### **¿Qué es la perspectiva de género y para qué sirve?**

<https://www.youtube.com/watch?v=9mH4I5HUK14>

### **¿Qué son los lentes violetas?**

<https://www.youtube.com/watch?v=E52SFoEDBGQ&t=18s>

Conoce algunas señales para identificar la violencia en los siguientes videos. Aquí encontrarás algunos elementos que pueden ayudarte en tu cotidianidad:

### **¿Cómo identificar la violencia de género?**

<https://www.youtube.com/watch?v=igPHp8XQICg&t=1s>

¿Conoces a alguien que vive o ha vivido violencia y no sabes cómo actuar? Tal vez las siguientes recomendaciones puedan ayudarte:

### **Ayudar a alguien que conoces**

<https://ccdv.org/ayudar-a-alguien-que-conoces/?lang=es>

En el siguiente video encontrarás algunos ejemplos de la vida cotidiana que te ayudarán a distinguir entre una relación libre de violencia y otras que no lo son:

### **Relaciones saludables vs. no saludables**

<https://www.youtube.com/watch?v=lie2l7jWWkU>

Tal vez el tema del amor romántico y el amor compañero te llamaron la atención. Aquí te dejamos algunos enlaces para que puedas conocer más del tema:

### **Re-generando conceptos: amor romántico**

<https://www.youtube.com/watch?v=yJwgag8bQIE>

### **¿Qué sabemos del amor? Repasando los mitos del amor romántico**

<https://www.youtube.com/watch?v=jrSedU5Xi0Y>

### **El amor compañero**

<https://www.youtube.com/watch?v=nKdzJXCLNJ8>

### **Amor romántico vs. amor compañero**

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=687603550037954&set=a.253315493466764>

# DEL DICHO AL HECHO...

# ¿QUÉ SIGNIFICA ...?

## Biblioteca jurídica

Aquí te dejamos algunos recursos jurídicos en formato digital en materia de violencia en las relaciones para que puedas acceder a ellos con mayor facilidad:

### Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

La liga que adjuntamos a continuación es el acceso directo hacia el archivo digital de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos:

<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>

¿Recuerdas que hablamos sobre tipos y modalidades de la violencia? Aquí te dejamos un enlace para que puedas acceder a la versión digital de este documento:

### Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia

<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf>

Gracias a la lucha constante en favor de los derechos humanos, actualmente la violencia es un delito. A lo largo del texto hemos citado algunos artículos del Código Penal Federal; aquí te dejamos la versión digital:

### Código Penal Federal

<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPF.pdf>

## Glosario

En esta sección hemos diseñado un glosario para ti. Aquí podrás encontrar algunas palabras recurrentes, raras o de interés marcadas en *cursivas* a lo largo del texto con la intención de que podamos entendernos mejor.

1. **Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres (AVGM):** conjunto de acciones gubernamentales encaminadas a erradicar la violencia feminicida para garantizar el derecho de las mujeres a una vida libre de violencias.
2. **Amor romántico:** idea que hemos construido en torno al amor. Generalmente está influida por estereotipos y expectativas irreales.
3. **Muertes evitables:** muertes que no hubieran ocurrido si se hubieran proporcionado los servicios del Estado a tiempo y de manera adecuada.
4. **Normalizarse:** considerar que algo es normal, natural y que sucede porque así debe de ser.
5. **Responsabilidad afectiva:** compromiso de reconocer las consecuencias emocionales que nuestros actos pueden generar en las demás personas para evitar causarles daño.

¿No encontraste alguna palabra? Anótala aquí, busca su definición y, si lo prefieres, compártela en nuestras redes sociales.

# REFERENCIAS

- AWID. (09 de agosto de 2004). *Interseccionalidad: una herramienta para la justicia de género y la justicia económica*. [Archivo PDF]. [https://www.awid.org/sites/default/files/atoms/files/interseccionalidad\\_-\\_una\\_herramienta\\_para\\_la\\_justicia\\_de\\_genero\\_y\\_la\\_justicia\\_economica.pdf](https://www.awid.org/sites/default/files/atoms/files/interseccionalidad_-_una_herramienta_para_la_justicia_de_genero_y_la_justicia_economica.pdf)
- Centro de Ciencias de la Complejidad. (21 de mayo de 2021). *Seminario de cuidados: Las masculinidades y el cuidado de sí*. [Archivo de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=SSCJQQdPq4w>
- Cidón, M. (08 de marzo de 2021). *La nueva masculinidad permite una forma más sana e igualitaria de relacionarte con las mujeres, y también con otros hombres*. Amnistía Internacional. <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/la-nueva-masculinidad-permite-una-forma-mas-sana-e-igualitaria-de-relacionarte-con-las-mujeres-y-tambien-con-otros-hombres/>
- Código Penal Federal (CPF). Diario Oficial de la Federación. 14 de agosto de 1931. [Archivo PDF]. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPF.pdf>
- Comisión Colaborativa en Violencia Doméstica (CCDV). (2020). *Ayudar a alguien que conoces. Impacto por la violencia en el hogar*. <https://ccdv.org/ayudar-a-alguien-que-conoces/?lang=es>
- Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres (CONAVIM). (22 de noviembre de 2018). *¿Qué es la perspectiva de género y por qué es necesario implementarla?* <https://www.gob.mx/conavim/articulos/que-es-la-perspectiva-de-genero-y-por-que-es-necesario-implementarla>
- Coordinadora Paz para las Mujeres (s.f.). #AmaConSentido. [https://pazparalasmujeres.org/campaign\\_tag/amaconsentido/](https://pazparalasmujeres.org/campaign_tag/amaconsentido/)
- Dirección de Gestión Comunitaria y Erradicación de las Violencias de la CIGU y Personas Orientadoras Comunitarias (POC). (s.f.). *Iceberg de las violencias por razones de género*. Coordinación para la Igualdad de Género, UNAM. [https://coordinaciongenero.unam.mx/avada\\_portfolio/iceberg-violencias-genero/](https://coordinaciongenero.unam.mx/avada_portfolio/iceberg-violencias-genero/)
- Fundación Carlos Slim. (28 de febrero de 2020). *Cómo formar relaciones sanas y seguras. Vive más seguro*. <https://vivemas-seguro.org/historias-cotidianas/como-formar-relaciones-sanas-y-seguras/>
- Gómez, A. (04 de febrero de 2022). *Red flags: cómo podemos reconocerlas*. Asociación MUM. <https://asociacionmum.org/red-flags-como-podemos-reconocerlas>
- Guerrero, A. (25 de abril de 2021). *Mitos del amor romántico*. Psiquion. <https://www.psiquion.com/blog/mitos-del-amor-romantico>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (29 de agosto de 2022). *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2021 [ENDIREH]* [Archivo PDF]. [https://en.www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2021/doc/endireh2021\\_presentacion\\_ejecutiva.pdf](https://en.www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2021/doc/endireh2021_presentacion_ejecutiva.pdf)
- Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES). (13 de abril de 2022). *Mujeres de 18 a 24 años tienen 27% mas de probabilidad de ser víctimas de violencia en línea: Informe del MESECVI*. <https://www.gob.mx/inmujeres/es/articulos/la-cirberviolencia-y-el-ciberacoso-es-una-realidad-que-debe-ser-visibilizada-con-datos?idiom=es>
- Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES). (24 de octubre de 2021). *Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres*. <https://www.gob.mx/inmujeres/acciones-y-programas/alerta-de-violencia-de-genero-contra-las-mujeres-80739>
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM). (13 de febrero de 2020). *Importancia de las redes de apoyo social para las personas mayores*. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/importancia-de-las-redes-de-apoyo-social-para-las-personas-mayores>
- Instituto Politécnico Nacional. (s.f.) *Violentómetro*. <https://www.ipn.mx/genero/materiales/violentometro.html>
- La Hora Nacional. (28 de junio de 2018). *¿Sabes qué son las nuevas masculinidades?* <https://www.gob.mx/lahoranacional/articulos/sabes-que-son-las-nuevas-masculinidades>
- Ley Federal del Trabajo. (01 de abril de 1970). Diario Oficial de la Federación. [Archivo PDF]. [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/156203/1044\\_Ley\\_Federal\\_del\\_Trabajo.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/156203/1044_Ley_Federal_del_Trabajo.pdf)
- Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia [LGAMVLV]. (01 de febrero de 2007). Diario Oficial de la Federación. [Archivo PDF]. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf>
- López, F. (14 de diciembre de 2023). *La responsabilidad afectiva en la amistad: un enfoque esencial*. Subversa. <https://subversa.es/amistad/responsabilidad-afectiva-amistad/>
- Martinez Gómez, C. (12 de mayo de 2022). *The Patriarchal Structure and Constant Violence Against Women in Mexico*. Universidad de Guanajuato. [Archivo PDF]. <http://www.repositorio.ugto.mx/bitstream/20.500.12059/7361/1/La%20estructura%20patriarcal%20y%20la%20constante%20violencia%20contra%20las%20mujeres%20en%20M%C3%A9xico.pdf>
- Normas APA (s.f.). *Guía Normas APA. 7ª Edición* [Archivo PDF]. <https://normas-apa.org/wp-content/uploads/Guia-Normas-APA-7ma-edicion.pdf>
- ONU Mujeres. (s.f.). *Tipos de violencia*. <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (30 de julio de 2024). *Las adolescentes se enfrentan a tasas alarmantes de violencia de pareja*. <https://www.paho.org/es/noticias/30-7-2024-adolescentes-se-enfrentan-tasas-alarmantes-violencia-pareja>
- Páez Ochoa, V. (26 de abril de 2024). *Mujeres y sororidad*. Gaceta CCH. <https://gaceta.cch.unam.mx/es/mujeres-y-sororidad>
- Rodríguez Báñez, S. (27 de julio de 2023). *Guía Completa: Entendiendo la Responsabilidad Afectiva*. Heroicamente Psicología. <https://www.heroicamente.es/blog/responsabilidad-afectiva/>
- Secretariado Ejecutivo (25 de julio de 2024). *Información sobre violencia contra las mujeres (Incidencia delictiva y llamadas de emergencia 9-1-1)*, mayo 2024. <https://www.gob.mx/seasnsp/articulos/informacion-sobre-violencia-contra-las-mujeres-incidencia-delictiva-y-llamadas-de-emergencia-9-1-1-febrero-2019?idiom=es>
- Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (13 de febrero de 2019). *Violencia en el noviazgo: no es amor, no es amistad*. <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/violencia-en-el-noviazgo-no-es-amor-no-es-amistad?idiom=es>
- WomensLaw (23 de agosto de 2023). *Víctimas masculinas: maltrato contra los hombres*. <https://www.womenslaw.org/es/sobre-el-maltrato/el-maltrato-en-comunidades-específicas/victimas-masculinas/maltrato-contra-los>



**MOVIMIENTO CIUDADANO**

Tarea Editorial

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA.

La obra: **Amar sin desarmar Relaciones libres de violencia**,

es una publicación de Movimiento Ciudadano.

**A**mar sin desarmar es un cuadernillo creado para brindarte información importante de forma amena. El amor puede ser un tema que muy pocas veces nos atrevemos a politizar, aunque la violencia en las relaciones humanas ha provocado graves atentados a los derechos y la integridad de las personas. Construyamos nuevas formas de amor. Amemos sin violencia.

Hemos desarrollado contenidos y actividades para ti. Te invitamos a conocerlas y seguir reflexionando, ejerciendo y luchando por nuestros derechos.

Este cuadernillo forma parte de los cuadernos sobre **Cultura Política** y **Juventudes**, publicados por Movimiento Ciudadano después de escuchar a las y los jóvenes con el objetivo de recuperar sus intereses, opiniones y sentires para promover una nueva forma de hacer política.