

# Hacia la deconstrucción de la cultura patriarcal

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREVENIR LAS VIOLENCIAS SEXOGENÉRICAS EN LAS FAMILIAS Y LA COMUNIDAD

Lorella Castorena Davis, Héctor Domínguez Ruvalcaba  
y Pablo Deng Chiw Díaz



*Familias construyendo relaciones democráticas*



Red de Cooperación Iberoamericana para la Democracia Familiar y Comunitaria

# ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREVENIR LAS VIOLENCIAS SEXOGENÉRICAS EN LAS FAMILIAS Y LA COMUNIDAD

*Familias Construyendo Relaciones Democráticas*

**Lorella Castorena Davis, Héctor Domínguez Ruvalcaba  
y Pablo Deng Chiw Díaz**

Gobierno del Estado de Baja California Sur  
Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia  
Instituto Sudcaliforniano de las Mujeres

Este proyecto ha sido posible gracias al financiamiento del Instituto Sudcaliforniano de las Mujeres, la Universidad Autónoma de Baja California Sur, la gestión del Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia y el apoyo del Instituto Sudcaliforniano de Cultura.

D. R. © Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia

Primera edición: 2025

ISBN (edición digital: XXXXX-XXXX)

Diseño de portada e interiores: Instituto Sudcaliforniano de Cultura.

Fotografías: Leonardo Garibay Castorena

Hecho en México

# Índice

## Parte I

Un homenaje póstumo a la Dra. Beatriz Schmukler	5
Glosario	7
Introducción	11

## Parte II

<b>Capítulo 1. Familia, amor, sexualidad y violencias sexogenéricas</b>	<b>16</b>
1.1 De las familias patriarcales, nucleares y autoritarias a las familias diversas constructoras de cambio social	
1.1.1 Hacia la deconstrucción de la familia patriarcal y autoritaria	25
1.1.2 Transformaciones en la estructura familiar	27
1.1.3 Cambios en las dinámicas de género	29
1.1.4 Cambios en las tasas de natalidad y fecundidad	30
1.1.5 Aumento de divorcios y separaciones	30
1.1.6 Impacto de la migración	30
1.1.7 Evolución en los valores y tradiciones	30
1.1.8 Impacto de la tecnología y los medios de comunicación	31
1.1.9 Cambios debido a la pandemia de COVID-19	31
1.1.10 Impacto de la violencia y la inseguridad	31
1.1.11 Influencias de las políticas públicas y leyes	31
1.2 Desmontando el amor romántico: amor y sexualidad en tiempos de cambio social	32
1.2.1 Caracterización del amor romántico	36
1.2.2 Críticas al concepto del amor romántico	37
1.2.3 Crítica a la concepción tradicional del amor	38
1.2.4 Definición de amor y sus componentes	38
1.2.5 Amor, patriarcado y opresión	39
1.2.6 El amor en la familia y la infancia	39
1.2.7 Autovaloración y amor propio	40
1.2.8 La dimensión espiritual del amor	40
1.2.9 Hacia una práctica del amor transformador	41
1.3 Deconstruyendo las violencias sexogenéricas	42
1.3.1 Elementos clave de la definición	42
1.3.2 Producción de subjetividades a través de la normalización de la violencia	43
1.3.3 Interpelación y disciplinamiento de los cuerpos	44
1.3.4 Subjetividades marcadas por el trauma	44
1.3.5 Construcción de masculinidades violentas	44
1.3.6 La resistencia como reconfiguración de subjetividades	45
1.3.7 Implementar políticas públicas inclusivas y de protección	48
1.3.8 Trabajar en la deconstrucción de las masculinidades	48

1.3.9 Reconocer y validar la diversidad	48
1.3.10 Fortalecer la resiliencia, la autonomía y la capacidad de agencia de las infancias y adolescencias	49
1.3.11 Impulsar campañas culturales y de sensibilización	49
<b>Capítulo 2. Machismo como fuente de la violencia</b>	<b>52</b>
2.1 Machismo y colonialidad	54
2.2 Machismo institucional	55
2.3 La educación mediática del macho	57
2.4 El hombre despechado	58
2.5 El hombre fatalista	61
2.6 El subalterno eficiente	64
2.7 Tres componentes de la cultura machista	68
a. <i>Homosociedad</i>	68
b. <i>Misoginia</i>	70
c. <i>Machismo y emociones</i>	75
2.8 Recursos que podemos desarrollar para controlar nuestras emociones	80
<b>Capítulo 3. Los pilares sociales para construir una cultura de paz</b>	<b>82</b>
Introducción	83
3.1 Tolerancia a la frustración	84
3.2 Control de impulsos	88
3.3 Límites: Internalización de las reglas, leyes, preceptos éticos y morales	90
3.4 Cultura, masculinidad y violencia: ¿Por qué las personas desarrollan tendencias antisociales?	93
3.5 Pretender para parecer: El performance del macho	97
3.6 La realidad social: ¿Dónde está papá? ¿Dónde está mamá?	
a. <i>¿Qué implica cuidar?</i>	100
b. <i>La fórmula del daño</i>	101
c. <i>La cuestión del daño</i>	102
3.7 Las familias y los cuidados en México	105
a. <i>Ampliando la Fórmula del Daño</i>	106
b. <i>Conclusiones aritméticas</i>	106
c. <i>¿Qué cosas dependen del ingreso?</i>	107
3.8 El amor en los tiempos del patriarcado	109
3.9 El tormentoso amor romántico	112
3.10 Salud y sexualidad	114
a. <i>El sexo es divertido</i>	117
<b>Parte III</b>	
Epílogo	119
Bibliografía	121

## Un homenaje póstumo a la Dra. Beatriz Schmukler.

Las violencias sociales, de género, etarias y familiares encuentran en esta serie de cuatro libros *Familias Construyendo Relaciones Democráticas*, *Hombres Construyendo Relaciones Democráticas*, *Juventudes Construyendo Relaciones Democráticas* y *Niñas Construyendo Relaciones Democráticas* una herramienta didáctica para informar, prevenir y reducir estas violencias desde los ámbitos comunitario, político, familiar y gubernamental. En esta ocasión, presentamos el libro *Hacia la Deconstrucción de la Cultura Patriarcal: Estrategias Didácticas para Prevenir las Violencias Sexogénicas en las Familias y la Comunidad*, de Lorella Castorena Davis, Héctor Domínguez Ruvalcaba y Pablo Deng Chiw Díaz, el primero editado con este propósito, gracias al compromiso y apoyo de las instituciones participantes.

Estos materiales han sido diseñados para impulsar acciones preventivas mediante la generación colectiva y reflexiva del conocimiento, que permita gestionar, comprender y transformar aquellas conductas que reproducen desigualdades entre géneros y generaciones, que suelen desembocar en distintas formas de violencia de género que deben ser enfrentadas en conjunción con la sociedad y las instituciones públicas correspondientes. Se trata de fomentar un ejercicio del poder consensuado, integrador, empático y basado en la escucha, capaz de transformar las experiencias cotidianas en nuestra sociedad.

Gracias al enfoque de Reflexión–Acción, Construyendo Relaciones Democráticas que hemos desarrollado en este ejercicio colectivo, podemos trabajar para implementar estas estrategias didácticas en nuestras **comunidades, familias, espacios laborales, educativos** y en el **servicio público**. Este enfoque no requiere una profesión específica, se adapta a contextos de movilidad laboral, exige pocos recursos materiales, y cuenta con un diseño pedagógico adecuado al desarrollo temático, atento a los tiempos y propósitos. El objetivo central de estos textos es producir conocimiento capaz de deconstruir las violencias mediante el diálogo colectivo.

Desde luego, como en todo proceso formativo, se necesita voluntad informada para llevarlo a cabo. Nada que se impone genera una comunicación genuina. Si algo nos moviliza en esta etapa de transformación en México es el deseo de una mejor calidad de vida, que no se alcanzará si no reducimos estas violencias mediante el ejercicio respetuoso del poder para construir comunidades libres de violencias de género allí donde nos encontremos.

Poner en primer plano la visión gubernamental de voltear a ver en México, el sistema de cuidados interno y externo, nos lleva necesariamente a que las relaciones familiares, y a las políticas de gobierno se signifiquen por encontrar y proponer instrumentos para que el trato y la comunicación se vayan distinguiendo por la escucha, el entendimiento y el buen trato.

A Beatriz Schmukler le tocó vivir esta historia transformadora desde Querétaro y, en sus últimos años, desde Argentina. Ella siempre estuvo presente. Nos acompañó, orientó, se reunió con el equipo de trabajo cada semana, incluso participó a la distancia en los dos primeros diplomados que realizamos. Hasta el final de sus días, compartió sus saberes y entusiasmo, animándonos a construir una escucha activa generadora de conocimiento. Al frente de un equipo de especialistas, dejó al menos seis cuadernos de trabajo —dirigidos a Hombres, Mujeres, Jóvenes, Familias, Niños y Niñas, Madres, Padres e Hijos— todos disponibles gratuitamente en línea. Estas obras fueron fuente de inspiración para el nuevo ejercicio que hoy presentamos y que consolida su legado en la construcción de relaciones sociales, familiares y amorosas más democráticas.

El trabajo que encabeza el profesor Víctor Manuel Castro Cosío como gobernador de Baja California Sur se ha orientado a reducir de forma persistente y focalizada los indicadores de violencia de género, a través de la estrategia “Párale a la Violencia” como parte de las tareas del Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia, identificamos en este enfoque democratizador una gran oportunidad. Estas publicaciones dan testimonio de nuestra convicción compartida, y del valioso aporte de las y los autores de toda la serie: **Lorella Castorena Davis, Héctor Domínguez Ruvalcaba, Pablo Deng Chiw Díaz, Gerardo Ayala Real, Hernando Hernández Nava, Benno de Keijzer, Armando Díaz, Gracia González Gijón, Zoraida Cárdenas Ramos, Francisca Ruiz Garzón, Nazaret Martínez Heredia, Carmenza Sánchez Quintero.**

M. en C. Patricia I. López Navarro

# Glosario

**AMOR ROMÁNTICO:** Construcción cultural e ideológica que idealiza la pareja heterosexual monogámica como destino afectivo central en la vida de las personas. Se sustenta en mitos como la media naranja, la fusión emocional, los celos como prueba de amor, y la exclusividad sexual. Esta narrativa ha sido ampliamente difundida por la literatura, el cine, los medios de comunicación y las instituciones sociales, reforzando jerarquías de género y la subordinación afectiva de las mujeres.

**CELOTIPIA / CELAR:** Expresión de control afectivo asociada al amor posesivo, que puede constituir una forma de violencia emocional o simbólica. Se manifiesta a través de conductas como la vigilancia, el aislamiento social, la restricción de vínculos, el castigo o la humillación. Forma parte de un entramado de violencia que busca ejercer poder sobre la pareja y está normalizado en contextos donde el amor se vincula a la propiedad.

**CRIMEN DE ODIOS:** Delito motivado por prejuicios hacia una persona o grupo, por razones de orientación sexual, identidad de género, raza, religión, etnia, nacionalidad o discapacidad, entre otros. Estos crímenes no solo lesionan a las víctimas directas, sino que buscan enviar un mensaje de exclusión y amenaza al grupo social al que pertenecen.

**FAMILIA:** Unidad relacional y doméstica conformada por vínculos de filiación, afecto y/o convivencia. Incluye hogares biparentales, monoparentales, familias homoparentales, familias extensas, reconfiguradas, unipersonales y otras formas diversas que se alejan del modelo tradicional nuclear y heteronormado. La noción de familia ha sido objeto de disputa política, jurídica y cultural en el reconocimiento de sus múltiples configuraciones.

**FEMINICIDIO:** Asesinato de mujeres por razones de género. Se refiere al crimen extremo producto de un continuum de violencia estructural y cultural contra las mujeres, que puede ser perpetrado por parejas, exparejas, familiares, conocidos o desconocidos. En México, está tipificado en el Código Penal Federal desde 2012, y constituye una grave violación a los derechos humanos.

**HOMOFOBIA:** Rechazo, odio o discriminación hacia personas con orientaciones sexuales distintas a la heterosexualidad. Se expresa a través de actitudes, discursos y prácticas que deslegitiman las identidades LGBTIQ+ y refuerzan una estructura de privilegio heterosexual. Es una forma de violencia sexo-genérica que puede institucionalizarse en normas, leyes o políticas públicas.

**IDENTIDAD SEXOGENÉRICA:** Categoría que integra la vivencia subjetiva y social del sexo, el género, la orientación sexual y las expresiones de género. Se refiere a la forma en que cada persona se reconoce, construye y nombra a sí misma en relación con su cuerpo, su deseo y su posición dentro del sistema sexo-género. La identidad sexogenérica no es fija ni binaria, sino que se configura a través de procesos históricos, culturales y políticos. Esta noción desborda las clasificaciones tradicionales de "hombre" y "mujer", y reconoce la existencia de identidades no normativas, como personas trans, no binarias, intersexuales, entre otras. Su reconocimiento es un derecho fundamental vinculado a la dignidad, la libertad y la autonomía de las personas.

**MACHISMO:** Sistema de creencias y prácticas que otorga poder y supremacía a los hombres cishetero sexuales sobre otros géneros. Está asociado con la virilidad hegemónica, el control, la violencia y la desvalorización de lo femenino. Funciona como base cultural del patriarcado y se manifiesta en múltiples ámbitos: familia, trabajo, política, sexualidad y relaciones afectivas.

**MASCULINIDAD HEGEMÓNICA:** Modelo cultural dominante de ser hombre que legitima la subordinación de las mujeres y de otras formas de masculinidad (no normativas). Se sostiene en valores como la fuerza, la autoridad, el control

emocional, el éxito económico y la heterosexualidad obligatoria. Este ideal excluye y castiga otras formas de vivir la masculinidad, configurando jerarquías internas entre los hombres.

**MISOGINIA:** Odio, desprecio o aversión hacia las mujeres o lo femenino. Se traduce en discursos, prácticas, instituciones y políticas que subordinan, invisibilizan o deshumanizan a las mujeres. La misoginia tiene raíces históricas y filosóficas que han justificado la exclusión de las mujeres del espacio público, del conocimiento y del poder.

**HETERONORMATIVIDAD:** Régimen político y cultural que impone la heterosexualidad como norma obligatoria y moralmente superior. Opera a través de la familia, la escuela, el derecho, los medios y la religión, y excluye o castiga formas no heterosexuales de vida. Es un mecanismo estructural de control de cuerpos, deseos y afectos.

**ROLES TRADICIONALES DE GÉNERO:** Conjunto de expectativas sociales asignadas a las personas en función de su sexo asignado al nacer. Estos roles prescriben comportamientos diferenciados (por ejemplo, las mujeres como cuidadoras, los hombres como proveedores), restringiendo la libertad de género y excluyendo la diversidad sexo-genérica. Su crítica es central en las luchas feministas y queer.

**VIOLENCIA ECONÓMICA/PATRIMONIAL:**

Forma de violencia que se manifiesta mediante el control, restricción o apropiación indebida de los recursos económicos y patrimoniales de la víctima. Puede implicar impedir el acceso al trabajo, retener ingresos, despojar de bienes, o controlar el uso del dinero, con el objetivo de mantener la dependencia económica y la subordinación.

**VIOLENCIA FAMILIAR:** Violencia ejercida en el ámbito del hogar entre personas unidas por vínculos de parentesco, afecto o convivencia. Puede ser física, psicológica, sexual, económica o simbólica, y afecta particularmente a mujeres, niñas, niños y personas mayores. Está relacionada con la reproducción de jerarquías de poder y con estructuras patriarcales normalizadas.

**VIOLENCIA FÍSICA:** Cualquier acto que inflige daño corporal intencional a otra persona, como golpes, empujones, quemaduras, lesiones o cualquier forma de agresión que comprometa la integridad física. Es una de las formas más visibles de la violencia de género, pero no la única ni la más frecuente.

**VIOLENCIA PSICOLÓGICA:** Conductas y mensajes que dañan la autoestima, el bienestar emocional o la estabilidad psíquica de una persona. Puede incluir insultos, amenazas, manipulación, control, aislamiento social

o humillación. Suele ser difícil de identificar y denunciar, pero tiene efectos devastadores en la salud mental.

**VIOLENCIAS SEXOGENÉRICAS:** Formas de violencia estructural, simbólica, institucional, física, sexual, económica y/o psicológica que se ejercen sobre las personas por razón de su sexo, identidad de género, orientación sexual, expresión de género o características sexuales. Estas violencias responden a un sistema normativo que jerarquiza los cuerpos y las sexualidades, privilegiando a los varones cisgénero heterosexuales y excluyendo, subordinando o castigando a quienes se apartan de esa norma. Incluyen desde agresiones físicas hasta prácticas como la discriminación, la patologización médica, el discurso de odio, la negación de derechos, la violencia sexual correctiva, el acoso escolar y laboral, y la invisibilización en políticas públicas. Su erradicación implica desmontar la estructura heteronormativa y patriarcal de la sociedad.

**VIOLENCIA SEXUAL:** Cualquier acto sexual no consentido que vulnera la autonomía, la dignidad y la integridad corporal de una persona. Incluye acoso, abuso, tocamientos, violación, explotación, mutilación genital y ciberacoso. Es una forma de violencia de poder, profundamente arraigada en estructuras patriarcales y de dominación sexual.



## Introducción

En el siglo XXI, la familia mexicana ha pasado de un modelo tradicional a una estructura mucho más diversa y flexible, donde el género, la orientación sexual y las responsabilidades económicas y domésticas están en proceso de redefinición. Es posible afirmar que los cambios en la estructura familiar apuntan hacia un modelo de familia más inclusivo, donde el Estado habrá de jugar un papel cada vez más importante en la protección de derechos y en la provisión de servicios que apoyen la sostenibilidad de los hogares.

El proceso de transformación de los roles sexogenéricos apunta a una sociedad más plural y equitativa, en la que se reconocen diferentes estructuras y dinámicas familiares. Aunque aún persisten retos, especialmente en temas de corresponsabilidad y derechos de cuidado, las políticas públicas y reformas legislativas han avanzado hacia un entorno que favorece formas de familia asentadas en la inclusión, la diversidad y el respeto a los derechos de cada integrante.

En principio, nos inspiramos en lo que Beatriz Schumkler y Xosefa Alonso Sierra plantearon en la introducción general de la serie *Cuadernos de Reflexión-Acción: recursos para una vida democrática en las familias*, para quienes es indispensable desarrollar estrategias de trabajo orientadas a la democratización familiar en las políticas públicas de nuestro país. El objetivo de dichos cuadernos fue facilitar el diálogo y la reflexión colectiva sobre el tipo de relaciones familiares que se establecen, y comprender tanto los aspectos satisfactorios como aquellos que debilitan a sus integrantes y les quitan recursos para crecer y desarrollar sus objetivos grupales e individuales. Tal es el principio que organiza al libro que ahora tienen en sus manos.

Como aquellos, este libro está dirigido a ejecutores de políticas públicas, a las y los promotores de programas sociales, con un añadido que consideramos fundamental: **la necesidad de construir una red de agentes comunitarios de cambio social para la erradicación de las violencias sexogenéricas en el ámbito familiar y de las relaciones interpersonales.**

Nuestro punto de partida fue la impartición de dos talleres enfocados en la deconstrucción de las masculinidades violentas para formar comunidades de paz en Baja California Sur. En estos talleres participaron formadoras y formadores que han sentado las bases para la construcción

de nuestra red de agentes comunitarios para el cambio social. La experiencia derivada de estos talleres fue muy gratificante. Contó con la asistencia de alrededor de 200 personas provenientes de instituciones públicas cuyos integrantes se han involucrado activamente en los diplomados sobre democracia familiar impartidos por el Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia (SEDIF), cuya fuente ha sido la serie *Cuadernos de reflexión acción: recursos para una convivencia democrática en las familias*, coordinada por Beatriz Schmukler y Xosefa Alonso Sierra. Estos grupos del funcionariado estatal que participaron en los talleres poseen una formación suficiente para acometer la tarea de poner en práctica las estrategias de cambio social que nos hemos propuesto desarrollar en este libro.

Nuestra experiencia de investigación en los estudios sobre violencias sexogenéricas, nos ha mostrado que las masculinidades violentas son el principal obstáculo para construir comunidades de paz. Por ello, partimos de la idea de que para transformar las dinámicas de las relaciones familiares violentas y mitigar la prevalencia de violencias sexogenéricas en nuestra sociedad, se debe considerar tanto el ámbito individual como el familiar, comunitario y estructural. Reconocemos que la familia es un espacio determinante en la formación de las actitudes y valores que sostienen a las masculinidades violentas. Este libro pretende ofrecer herramientas para un cambio sociocultural que nos conduzcan a transformar las relaciones personales, de pareja y familiares que utilizan la violencia como mecanismo de control patriarcal.

Con este libro, aportamos elementos teóricos y prácticas para la promoción de una educación emocional y afectiva desde la primera infancia con la finalidad de influir en el desarrollo de habilidades de autorregulación, empatía y resolución pacífica de conflictos.

**Nuestra intención es sentar las bases para implementar en nuestros programas educativos contenidos sobre emociones, relaciones interpersonales y comunicación no violenta indispensables para impulsar procesos de pacificación en nuestro país.** Sin embargo, también sabemos que una educación de esta naturaleza debe empezar en el hogar y continuar en los centros escolares, donde también el profesorado juega un rol clave en modelar y reforzar comportamientos empáticos y respetuosos. La enseñanza de valores de equidad y respeto hacia todas las identidades y expresiones de género debiera ser una prioridad en los programas educativos, toda vez que la normalización del respeto y la igualdad, es el camino para contribuir a formar una sociedad capaz de rechazar las violencias sexogenéricas.

Es importante resaltar que, de las estrategias didácticas contenidas en este libro, se pueden derivar programas de apoyo psicosocial y terapias familiares que promuevan políticas públicas dirigidas a identificar y comprender patrones de conducta nocivos, así como brindar herramientas para el manejo de emociones y facilitar una comunicación más sana entre quienes integran el crisol familiar que hoy experimentamos.

De esta manera, estaríamos en condiciones de fomentar la corresponsabilidad en los cuidados familiares a través de la promoción de masculinidades no violentas. La noción de nuevas masculinidades invita a los hombres a cuestionar y deconstruir los modelos tradicionales de masculinidad basados en el poder, la dominación y la represión emocional. Este enfoque promueve la corresponsabilidad en el hogar y el desarrollo de relaciones igualitarias y respetuosas. Las familias y las instituciones debemos fomentar la participación activa de los hombres en el hogar, no solo en el ámbito de la manutención económica, sino también en el cuidado emocional y la crianza de los hijos.

Nuestra propuesta por tanto, es desarticular las múltiples experiencias basadas en relaciones violentas. Para ello, es necesario introducir programas comunitarios y escolares de sensibilización capaces de sentar las bases para que niños, niñas y juventudes desarrollen habilidades de autocuidado, comunicación y empatía, susceptibles de contribuir a la reducción de la incidencia de actitudes violentas dentro de sus propios hogares, familias y otros grupos sociales.

Nuestra reflexión parte también de la necesidad de fortalecer las políticas de protección a las infancias y adolescencias, al mismo nivel de la violencia familiar y de género, de tal manera que se asegure la detección temprana de casos de violencia capaces de ofrecer intervenciones oportunas. Estas políticas debieran incluir no solo medidas reactivas, sino también iniciativas de prevención y educación para la ciudadanía en general. Las campañas de concientización que promueven la importancia de la educación no sexista y la cero tolerancia a la violencia son recursos valiosos para modificar la percepción de la sociedad respecto a las violencias normalizadas y fomentar la cohesión social en torno a la protección de las víctimas.

**La normalización de la vida en paz es fundamental.** Por ello, la creación de redes comunitarias de solidaridad—donde las personas víctimas de violencia reciben orientación, acompañamiento y contención emocional—desempeña un papel crucial en el fortalecimiento del tejido social. Estos espacios facilitan, además, grupos de discusión y talleres para madres, padres y personas cuidadoras, en los cuales se enseñan estrategias de crianza positiva y resolución de conflictos. A través de dinámicas de sensibilización centradas en el respeto y la igualdad, se promueve un trato inclusivo que reconoce y valora las diferencias de sexo, género, clase, etnia e identidad, tal y como lo proponemos en este libro.

Por ello, hemos puesto énfasis en la revisión de los roles de género y la importancia del fomento de crianzas igualitarias con total independencia de los estereotipos sexogenéricos. De esta manera, facilitamos que nuestras infancias y adolescencias se desarrollen en ambientes de respeto e igualdad. Los roles de género que provienen de la familia nuclear, patriarcal y autoritaria han impuesto cargas desiguales entre madres y padres, al mismo tiempo que perpetúan estereotipos que contribuyen a la violencia de género.

Como sostienen Schmukler y Alonso, tender nuestra mirada sobre las relaciones familiares, más allá de la idealización y las normas rígidas que operan como camisas de fuerza, nuestro punto de partida ha sido resaltar que los vínculos de amor deben erradicar las relaciones de dominación autoritaria y patriarcal, para dar paso a la deliberación, discusión y análisis de nuestros conflictos como estrategia de negociación. Los miedos, las tensiones y los conflictos no constituyen mayor problema si contamos con las habilidades para negociarlos y construir relaciones respetuosas de las diferencias. Justo esta es la intención fundamental de este libro.

Tenemos claro que las violencias sexogenéricas contra las mujeres, las niñas y las personas de la diversidad sexual —pero también, contra niños y hombres jóvenes—, han sido temas de creciente visibilidad y preocupación social. A pesar de los avances en derechos y el reconocimiento constitucional de la diversidad sexogenérica, las familias atraviesan por tensiones, conflictos y la continua lucha por la equidad y la justicia ante la persistencia de dichas violencias. Los datos apuntan que, a pesar de los esfuerzos legislativos y sociales para erradicarlas, las cifras de femicidios y otras formas de violencia se han incrementado dramáticamente en las entidades más conflictivas de México, pero también en Baja California Sur donde, si bien no llega a los niveles críticos de tales entidades, las violencias sexogenéricas prevalecen a pesar de los esfuerzos institucionales y sociales por erradicarlas.

**Estamos convencidos de que para superar la violencia patriarcal es imprescindible comprometernos en la construcción de espacios amorosos, solidarios e inclusivos.** La intervención comunitaria resulta clave para prevenir y erradicar los abusos, el maltrato y el abandono que generan traumas profundos y, a su vez, reproducen de manera acrílica la violencia en la siguiente generación. Sin el reconocimiento explícito de este círculo vicioso —en el que las víctimas, al crecer, pueden convertirse en victimarios—, será muy difícil romper la cadena y sanar colectivamente.

Nuestro objetivo ha sido diseñar una estrategia de cambio sociocultural orientada a la prevención de las violencias sexogenéricas a través de la formación de agentes comunitarios de transformación social comprometidos con su erradicación, capaces de propiciar un proceso de deconstrucción de las masculinidades violentas como vía para edificar comunidades de paz.

**Este proyecto ha sido posible gracias al esfuerzo conjunto impulsado por el Instituto Sudcaliforniano de las Mujeres, Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia (SEDIF), la Universidad Autónoma de Baja California Sur y la Universidad de Texas-Austin.**

Finalmente, el libro se articula en tres capítulos. El primero analiza en profundidad la transformación de las familias mexicanas y persigue dos fines complementarios: por un lado, comprender cómo se construyen e interpretan las relaciones amorosas que naturalizan las violencias

sexogénicas; por otro, aportar herramientas críticas para abordar el problema en su origen, al promover una conciencia social que favorezca entornos familiares y domésticos libres de violencia. Partimos de la premisa de que el núcleo familiar es decisivo en la formación de actitudes y valores, y confiamos en que su histórica capacidad de resiliencia puede ser el motor para implementar estrategias preventivas eficaces contra toda forma de violencia.

En el segundo capítulo se examina el machismo mexicano como herencia del colonialismo y uno de los principales motores de las violencias en nuestra sociedad. Sus objetivos son reconocer los mecanismos —familiares, institucionales y mediáticos— que reproducen la cultura patriarcal, así como desentrañar la construcción del sujeto masculino hegemónico, marcada por lógicas coloniales, misóginas y homofóbicas. A partir de este diagnóstico, el capítulo ofrece herramientas prácticas para su deconstrucción: fortalecimiento de la autoestima, gestión emocional, desarrollo de la empatía y capacidad de diálogo.

El tercer capítulo propone estrategias de socialización de la infancia y la adolescencia basadas en la tolerancia a la frustración y la gestión de impulsos. Parte de la hipótesis de que la formación de sujetos emisores de violencia es consecuencia del desamparo promovido por tres fuerzas socioeconómicas que predominan en la sociedad mexicana: el modelo neoliberal, cuya explotación laboral de bajos ingresos obliga a los progenitores a desatender a sus hijos e hijas; los valores del sistema patriarcal, que mantienen la cultura machista a través de la violencia; el crimen organizado, que impone la lógica de la desechabilidad de la vida (Chiw, 2022). A lo largo del capítulo, se presentan actividades diseñadas para fomentar el autoconocimiento, la contención emocional y el desarrollo de la empatía, pilares esenciales para la construcción de subjetividades no violentas.



## CAPÍTULO 1.

Familia, amor,  
sexualidad y violencias  
sexogénicas.

# 1. De las familias patriarcales, nucleares y autoritarias a las familias diversas constructoras de cambio social.

## Introducción:

A lo largo del siglo XX y comienzos del XXI, el modelo tradicional de familia ha experimentado transformaciones significativas. En consecuencia, este capítulo propone reflexionar sobre la diversidad de formas familiares, más allá de la concepción de unidad estructural fija. En palabras de Anthony Giddens,

“

**una familia es un grupo de personas directamente unidas por nexos de parentesco, cuyos integrantes adultos asumen la responsabilidad del cuidado de menores y personas ancianas dependientes.**

”

Giddens, 2009, p. 312.

El mismo autor sostiene que las relaciones familiares forman parte de grupos de parentesco amplio. Mientras la familia nuclear se compone

por dos personas adultas que viven juntas en un mismo hogar con sus descendientes propios o adoptados, tenemos que, en la mayoría de las sociedades tradicionales, la familia incluía una red de parentesco más amplia donde, además de la pareja y sus descendientes, se convivía con otros parientes (abuelos, abuelas, hermanas/os y sus parejas, tías y sobrinos) en el mismo hogar o en contacto continuo, lo que conocemos como familia extensa. Según el historiador británico Eric Hobsbawm (2001), en las sociedades occidentales, la familia ha estado asociada al matrimonio, el patriarcado, los arreglos generacionales y la monogamia. Dicha estructura se transformó profundamente gracias a los cambios producidos por la revolución cultural iniciada a partir de la segunda mitad del siglo XX que modificó la estructura de las relaciones tanto entre los sexos, como entre las diversas generaciones.

## Recuadro 1. La revolución cultural según Hobsbawm

### **Idea clave:**

Un cambio profundo en valores, familia, sexualidad, juventud y cultura entre 1960 y 1990 redefinió la vida cotidiana en Occidente.

Eric Hobsbawm define la “revolución cultural” como una transformación estructural de las formas de vida, percepciones y relaciones sociales ocurrida tras la Segunda Guerra Mundial. Este cambio no fue político ni ideológico en sentido tradicional, sino cultural y generacional.

---

### **Entre sus rasgos destacan:**

- El surgimiento de la juventud como actor social autónomo.
  - La liberación sexual y crítica a la moral tradicional.
  - La masificación de medios y cultura de masas (música, cine, publicidad).
  - El cuestionamiento de la familia tradicional, con aumento del divorcio, control natal y mujeres en el trabajo.
  - El acceso de nuevos sectores a la educación.
  - El auge del individualismo, con efectos liberadores pero también fragmentarios.
- 

### **Pregunta guía:**

¿Cómo se viven hoy los efectos de esta revolución cultural en tu comunidad?

---

**Fuente: Hobsbawm, Historia del Siglo XX, 2001.**

## Recuadro 2.

### ¿Qué significan LBTTI y LGBTQ+ y LBTFobia?

Las dos primeras siglas nombran a personas con orientaciones sexuales e identidades de género no normativas, pero su uso responde a contextos distintos, en tanto que LBTFobia es una forma de discriminación y violencia estructural:

---

Sigla	Significado	Contexto de uso
LBTTI	Lesbianas, Gays, Bisexuales, Transgénero, Travestis e Intersexuales	Común en México y América Latina. Visibiliza identidades históricamente excluidas como personas travestis e intersex.
LGBTQ+	Lesbian, Gay, Bisexual, Trans, Queer (o Questioning) y el signo + para otras identidades (asexual, no binarie, pansexual, etc.)	Más usada en contextos internacionales o angloparlantes. El signo + intenta ser incluyente, pero puede borrar particularidades.
LBTFobia	Discriminación, rechazo, odio o violencia hacia personas lesbianas, gays, bisexuales, trans y de otras identidades sexogenéricas no normativas.	El término engloba distintas formas de violencia estructural, simbólica y directa, y se usa en contextos educativos, legales y activistas para denunciar las múltiples expresiones de odio hacia estas poblaciones.

---

### ¿Cuál usar?

Depende del enfoque. Si buscas reconocer las luchas y nombres propios de nuestra región, LBTTI (o LBTTTI+) es más pertinente. Para textos con alcance internacional, puede usarse LGBTQ+, explicando su significado. También es importante nombrar la LBTFobia como forma de discriminación estructural y violencia cultural que afecta a estas comunidades.

En México, antes de la promulgación del matrimonio igualitario, la unión legal entre dos personas se definía como un contrato celebrado por un hombre y una mujer ante la autoridad civil. Hasta 1915, año en que se promulgó la ley de divorcio, se consideraba que este vínculo se rompía solo con la muerte de alguno de los cónyuges. A partir de entonces, fue posible deshacer legalmente el vínculo matrimonial en vida de la pareja. Esta ley ha sido considerada una de las más progresistas de la época, porque las personas pudieron emanciparse de sus cónyuges cuando así lo consideraran necesario o por común acuerdo. Algunos autores consideran que esta ley ha sido precursora de la igualdad de género, lo que representó el primer paso para que la legislación familiar y social fuera abriéndose hasta llegar, en nuestros días, al matrimonio sin restricción alguna respecto del sexo o género de sus parejas, tal y como se entiende la figura de matrimonio igualitario.

La ley del matrimonio igualitario, fundamental para la evolución de la organización familiar en nuestro país, fue aprobada en 2009, primero por la Asamblea de Representantes de la Ciudad de México y posteriormente en Coahuila, gracias al trabajo conjunto de la sociedad civil y las autoridades locales, que dieron el primer paso para reconocer el derecho a formar una familia a las parejas del mismo sexo. En 2010, la Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN) resolvió la acción de inconstitucionalidad 2/2010, en la que se determinó que el matrimonio, definido como la unión exclusivamente entre un hombre y una mujer, con fines de procreación es inconstitucional y promueve la desigualdad. Este criterio de la SCJN fue fundamental para colocar en el debate público la agenda pendiente de la diversidad sexual y de género, al definir la orientación sexual como una categoría protegida contra la discriminación. En 2022, finalmente fue aprobado el matrimonio igualitario en todo el país. Es importante resaltar que este proceso fue posible gracias los movimientos LGBTTI, feminista y de diversos grupos de la sociedad civil que impulsaron estas iniciativas en todas las entidades federativas. Así, este gran cambio legal se asentó con la reforma al artículo 132 del Código Civil Federal y de las entidades federativas donde se establece que “quienes contraigan matrimonio deben ser mayores de edad”, sin distinción de sexo ni de género. Gracias a la figura de matrimonio igualitario, hoy es posible también la adopción por parejas del mismo sexo en varias entidades, entre las que se cuenta Baja California Sur.

Entre los factores que explican estos cambios profundos se encuentran los siguientes: la imposición a través de la industria cultural del ideal de amor romántico cuya esencia heteronormativa entraba en conflicto con la idea de matrimonio igualitario; el sentido de pertenencia a un sistema político democrático y progresista; los movimientos sociales en defensa de los derechos de las mujeres y la personas sexo-diversas, aglutinados en los movimientos feministas, LGBTTI y en general de las juventudes, pueblos indígenas y afrodescendientes; las políticas que regulan el crecimiento poblacional mediante programas que han dado como resultado familias más reducidas gracias a la introducción y difusión de métodos anticonceptivos y estrategias de planifica-

### Recuadro 3. Urbanización y transformación demográfica

#### **Idea clave:**

La urbanización transformó radicalmente la vida familiar y social en México desde 1940.

Desde mediados del siglo XX, México pasó de ser un país rural a una sociedad predominantemente urbana. Este cambio respondió al crecimiento natural de la población y a intensas migraciones del campo a la ciudad.

En Baja California Sur, este fenómeno se expresó con especial fuerza. A mediados del siglo pasado, la población era mayoritariamente rural. Hoy, más del 88% vive en zonas urbanas, sobre todo en La Paz, San José del Cabo y Cabo San Lucas.

Esta urbanización implicó cambios en las formas de convivencia, vivienda, trabajo y familia:

- Reducción del tamaño familiar.
- Mayor acceso a servicios educativos y de salud.
- Nuevas formas de desigualdad urbana.

---

#### **Pregunta guía:**

¿Qué transformaciones familiares observas en tu comunidad a partir de la urbanización?

ción familiar, más el intenso proceso de urbanización por el que han pasado tanto el país, como nuestra entidad.

Estos cambios, han provocado que las familias mexicanas estén imbuidas en un proceso complejo de conformación de un entramado de relaciones interpersonales dinámicas, capaces de reconocer la diversidad y la flexibilidad en las estructuras y funciones familiares. Enfatizar las concepciones alternativas a la idea de “familia nuclear” nos permite redefinirla como una red de relaciones, un espacio de construcción de identidades, o una institución de cuidados, para ofrecer una visión inclusiva, dinámica y fecunda acerca de la importancia, funciones y significados que las familias tienen en nuestra sociedad. Este cambio de concepción de la familia nos permite entenderla como un lugar seguro para la socialización de los integrantes y la construcción de identidades personales y colectivas —particularmente en términos de género, clase, etnia—; así como un espacio donde se cultiven relaciones amorosas y de pareja libres de violencia sexogénica, machismo, misoginia, homofobia, lesbofobia y transfobia.

Así, la idea de familia que desarrollamos en este libro va más allá de sus funciones de reproductora tanto de la población como de la economía. Los estudios culturales han demostrado que la institución de la familia es resultado de un largo proceso de construcción social cuya evolución ha variado considerablemente debido a factores históricos, geográficos y políticos. Es en este espacio esencial donde se inicia el proceso de gestión de afectos y emociones con los cuales gestionamos, cotidianamente, sentimientos como el amor, el apoyo, el conflicto y el apego, indispensables para garantizar un desarrollo emocional satisfactorio.

Por tanto, lejos de entenderla como una institución rígida y homogénea, proponemos analizarla como una institución flexible, que varía según la cultura y el contexto histórico de análisis. A diferencia del enfoque tradicional de familia nuclear, esta mirada permite reconocer que las familias están en transición, pero también en tensión, entre una sociedad que defiende un único modelo familiar generalizado y otra que reconoce como legítima, e incluso deseable, una pluralidad de modelos familiares que hoy conviven con la familia nuclear y que han alcanzado reconocimiento social y jurídico, como ocurre con las familias monoparentales, extendidas, adoptivas, reconstituidas y las que surgen y se reorganizan en contextos de migración, todas como formas legítimas de organización familiar.

## Recuadro 4. ¿Qué es el patriarcado?

### **Idea clave:**

El patriarcado es un sistema de poder que organiza jerárquicamente las relaciones de género.

El patriarcado es un sistema social, económico y político donde los hombres tienen el poder central en la familia, la sociedad y las instituciones. Se mantiene por medio de normas, creencias, leyes y prácticas que reproducen la desigualdad.

Este sistema no solo afecta a mujeres y disidencias sexuales, sino que también impone a los varones roles restrictivos que refuerzan la violencia, la represión emocional y el control.

---

### **Pregunta guía:**

¿En qué momentos de tu vida has sentido los efectos del patriarcado?

## Recuadro 5. La familia nuclear, patriarcal y autoritaria

### **Idea clave:**

Este modelo familiar ha sido clave en la reproducción del orden patriarcal y autoritario.

La familia nuclear, compuesta por padres, hijos e hijas, se consolidó como modelo dominante con la modernidad. Vinculada al patriarcado, se caracteriza por:

- La autoridad masculina.
- La subordinación de mujeres, hijos e hijas.
- La división sexual del trabajo.

Autores como Walby y Pateman explican cómo la estructura legal, económica y simbólica del matrimonio reproduce desigualdades. Además, el modelo autoritario fomenta obediencia y represión emocional y, como muestran Adorno y Reich, alimenta valores autoritarios y conservadores. Fuente: Walby (1990), Pateman (1988), Reich (1933), Adorno et al. (1969), Bourdieu (1998).

---

### **Pregunta guía:**

¿Qué aspectos de este modelo familiar persisten hoy? ¿Cómo los reconoces o cuestionas?

### 1.1.1 Hacia la deconstrucción de la familia patriarcal y autoritaria

A partir de los cambios descritos, estamos en posibilidad de construir una definición comprensiva de las familias mexicanas, desde una perspectiva crítica e interdisciplinaria, que nos permita superar las concepciones normativas de la familia nuclear tradicional para dar cuenta de su diversidad estructural, funcional y cultural. En este sentido, las familias mexicanas pueden definirse como unidades sociales heterogéneas, dinámicas y relacionales, caracterizadas por la solidaridad intergeneracional, la centralidad del cuidado y la capacidad de tejer redes de apoyo ante contextos estructurales de vulnerabilidad, donde desempeñan un papel clave como agentes de sostenimiento económico, emocional y comunitario en la sociedad mexicana contemporánea.

Numerosos estudios han documentado cómo las familias mexicanas se organizan en torno a principios de reciprocidad, solidaridad y ayuda mutua, tanto en el ámbito urbano como rural, y especialmente en contextos de crisis. Estos vínculos no solo operan al interior del hogar, sino que se extienden a redes ampliadas de parentesco, vecindad y compadrazgo, que configuran una lógica comunitaria de sostenimiento de la vida. También, han sido clave para el sostenimiento de redes de cuidado, tanto de la infancia como de adultos mayores, en ausencia de políticas públicas eficaces.

**El rol cuidador de las familias mexicanas es central en un contexto donde el trabajo de cuidados no remunerado ni socialmente reconocido recae principalmente sobre las mujeres y se articula en redes familiares.** Los cuidados familiares abarcan desde la crianza de niños y niñas hasta el acompañamiento de personas enfermas, discapacitadas o en la vejez.

Según INEGI (2021), el trabajo de cuidados no remunerado representa cerca del **22.8%** del PIB nacional, siendo el **75%** realizado por mujeres dentro de los hogares. Esta infraestructura de cuidado, aunque invisibilizada, es vital para la reproducción y el bienestar social. Esto se intensificó especialmente con el advenimiento del neoliberalismo que condujo al desmantelamiento de los sistemas públicos de salud, educación y seguridad social.

En México, las familias han desarrollado una capacidad histórica para tejer redes comunitarias a través de prácticas como el compadrazgo, las mayordomías, las faenas y la ayuda mutua en desastres o situaciones de pobreza extrema. Gracias a estas redes, se han dado procesos de intercambio de recursos materiales, cuidado, información y afectos. De alguna manera, estas redes extendidas han representado formas de resistencia ante la exclusión estructural, al generar un tejido social que provee seguridad y pertenencia más allá del Estado y del mercado, lo que es particularmente visible en los entornos rurales y barriales, pero también en las familias migrantes que mantienen y activan redes de apoyo transfronterizas que permiten sostener la vida en ambos lados de nuestras fronteras norte y sur.

Con base en lo anterior, proponemos una definición alternativa de la familia como unidad social flexible y resiliente que, más allá de su estructura formal, cumple un rol fundamental en la provisión de cuidados, la solidaridad intergeneracional y la construcción de redes comunitarias de apoyo. En contextos de precariedad estructural, exclusión social y desprotección estatal, las familias mexicanas han operado como un tejido vital para la sostenibilidad de la vida, constituyéndose como actores fundamentales en la reproducción social, la cohesión comunitaria y la resistencia cultural.

**No sólo son las familias un espacio de reproducción de normas sociales, sino que también juegan un papel fundamental en los procesos de resistencia, cambio y transformación social.** De hecho, la diversidad familiar que hoy observamos en México y en general en el mundo occidental, se visibiliza más que como célula básica de la reproducción de la sociedad patriarcal, como espacios en los que se han desafiado las normas de género, clase y sexualidad patriarcales, al construir nuevas formas de convivencia que han logrado subvertir las jerarquías que la caracterizan —la modalidad nuclear y autoritaria de familia—, con un modelo más abierto, afectivo y respetuoso de los derechos de sus integrantes, que nos permite avanzar hacia la construcción de las familias, entendidas como comunidades de apoyo mutuo que han logrado superar estructuras opresivas para resaltar su función cooperativa en el contexto de la solidaridad social, sobre todo en tiempos de crisis o dificultades económicas, como ocurre en la coyuntura mundial y nacional actual.

Nuestro enfoque deriva por tanto, de la idea de que las familias son, pero también debieran ser, un espacio inicial de gestión afectiva y emocional para garantizar la supervivencia, donde se plantean, discuten, analizan y negocian sentimientos como el amor, apoyo, conflicto y apego, fundamentales para la erradicación de las violencias sexo genéricas, gracias al importantísimo papel que desempeñan en la formación emocional y psicológica de quienes la integran.

**En México, las familias por tanto, están en proceso de tránsito hacia una estructura más diversa y flexible, donde el género, la orientación sexual, las responsabilidades económicas y domésticas están en pleno proceso de redefinición.** Si bien, la idea de familia patriarcal, nuclear y autoritaria persiste, no debemos ignorar que los cambios en la estructura familiar apuntan hacia un modelo más inclusivo, donde el Estado habrá de jugar un papel cada vez más importante en la protección de derechos y en la provisión de servicios que apoyen la sostenibilidad de sus hogares. Aun cuando persisten retos, especialmente en temas de reconocimiento social de la diversidad familiar, la inclusión de las diferencias sexogenéricas, la corresponsabilidad y los derechos de cuidado, las políticas públicas y reformas legislativas avanzan hacia favorecer un modelo de familia basado en la inclusión, la diversidad y el respeto de cada uno de sus integrantes.

A pesar de estos avances innegables, las violencias sexogénicas, la violencia de género contra las mujeres, las niñas, las personas sexo-diversas, los niños y los hombres jóvenes, han sido temas de creciente visibilidad y preocupación social. Las tensiones, conflictos y la lucha continua por la equidad y la justicia no han evitado la persistencia de las violencias sexogénicas. **Los datos apuntan a que, a pesar de los esfuerzos legislativos y sociales para erradicarlas, las cifras de feminicidios, violación sexual, crímenes de odio y otras formas de violencia de género lejos de disminuir, se han incrementado en México.**

Reconocemos, por tanto, que el problema de las violencias sexogénicas, se origina en las familias cuando éstas se comportan como las principales productoras y reproductoras de diferentes formas de violencia, abusos y abandono. Las víctimas de estos maltratos, con el inicio de las propias relaciones de pareja, tienden a reproducir estos comportamientos que detonan tanto violencias sexogénicas, como procesos sostenidos de victimización. Diversos estudios han demostrado que las infancias que no han sido víctimas de abusos tienden a desarrollar actitudes positivas hacia la vida y el futuro porque se sienten protegidas, seguras y amadas por su familia. Cuando la familia se torna en un refugio amoroso y emocionalmente seguro, se fomenta la autosuficiencia y se inculca la solidaridad y la empatía por las personas que sufren.

Los cambios operados en las familias mexicanas, durante la segunda mitad del siglo XX y lo que va del siglo XXI, tanto en la estructura como en la dinámica y sus funciones, reflejan una serie de transformaciones económicas, políticas, sociales y culturales que a continuación serán descritas de manera puntual.

### 1.1.2 Transformaciones en la estructura familiar

En cuanto a la estructura familiar, la transformación fundamental se dio en el tránsito de las familias extensas a las familias nucleares. Este proceso se operó durante el siglo XX, cuando pasamos del modelo tradicional de familia extensa (compuesta por varias generaciones viviendo juntas) a la familia nuclear (padres e hijos viviendo en una misma casa). Este cambio se debió fundamentalmente al proceso de urbanización y modernización que garantizó el ingreso definitivo de nuestro país a la modernidad capitalista.

Este tránsito dio paso a la diversificación de los tipos de familia, cuyas nuevas configuraciones han ganado mayor visibilidad y aceptación social. Hoy casi nadie se sorprende ante familias monoparentales, familias reconstituidas (conformadas tras divorcios o separaciones), parejas del mismo sexo con o sin hijos, y familias extendidas reconfiguradas. De hecho, en nuestro país, las familias monoparentales encabezadas solo por mujeres son más comunes de lo que parece.

## Recuadro 6. Familias monoparentales y jefatura femenina en México

### Idea clave:

Las familias encabezadas por mujeres son una realidad creciente que demanda reconocimiento y apoyo.

Según el INEGI (2020), **30.6%** de los hogares en México tienen jefatura femenina, lo que representa más de **11 millones de hogares**. Muchos de estos hogares son monoparentales, donde una mujer cuida y mantiene a hijas e hijos sin apoyo masculino constante.

Este dato desafía el mito de que la figura masculina es indispensable como “jefe de familia”, y muestra la necesidad de políticas públicas que reconozcan y respalden estas realidades familiares.

---

### Pregunta guía:

¿Qué apoyos concretos necesitan estas familias en tu comunidad?

---

### Fuente:

INEGI, 2020. <https://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/hogares.aspx?tema=P>

### 1.1.3 Cambios en las dinámicas de género

En cuanto a las dinámicas de género, habría que considerar, en primer lugar, la incorporación masiva de las mujeres al ámbito laboral a partir de la segunda mitad del siglo XX, que implicó un cambio en las dinámicas tradicionales de género y en el reparto de las responsabilidades domésticas. En este ámbito, hay que señalar puntualmente algunos elementos clave que permiten observar y analizar estas dinámicas y la función que desempeñan en el proceso de cambio social:

- **Redistribución de roles y responsabilidades**, que implica tanto el cuestionamiento como la modificación de la división sexual del trabajo (producción masculina vs. reproducción femenina). Ejemplo: hombres que asumen tareas de cuidado infantil o mujeres que acceden a la toma de decisiones económicas familiares.
- **Reconfiguración de las masculinidades**, implica un cambio sustancial en los modelos hegemónicos de masculinidad que promueven el autoritarismo, la represión emocional o el desapego, lo que se alcanza gracias a la promoción de masculinidades corresponsables, afectivas y no violentas.
- **Corresponsabilidad en los cuidados**, que implica el reconocimiento del trabajo doméstico y de cuidados como primordial para el sostenimiento de la vida, lo que implica la redistribución de estas tareas entre quienes integran la familia e incluye la demanda de políticas públicas que acompañen estos procesos.
- **Democratización afectiva y emocional**, fundamental para la superación de jerarquías basadas en el control, el castigo o la autoridad incuestionable, cuya finalidad es construir relaciones familiares basadas en el diálogo, el respeto mutuo y la autonomía.
- **Diversificación de formas familiares y su reconocimiento**, que ha implicado un desafío a la normatividad heterosexual y nuclear como única forma legítima de familia.

Finalmente, es importante señalar que todos estos cambios han tenido un gran impacto social al punto de transformar y trascender el ámbito doméstico, para reflejarse en diferentes esferas de la vida humana:

- A **nivel individual**: fortalecen la autoestima, la autonomía y la salud emocional de mujeres, niñas, niños y personas disidentes del género.
- A **nivel relacional**: promueven vínculos más equitativos, corresponsables y afectivos.
- A **nivel comunitario**: contribuyen a construir comunidades más justas, inclusivas y resilientes.
- A **nivel estructural**: desafían normas patriarcales y androcéntricas, promoviendo la equidad de género como principio democrático y de derechos humanos.
- **Avances en los derechos de las mujeres**: La lucha por la igualdad de género y los derechos reproductivos ha transformado la toma de decisiones dentro del hogar. Por

ejemplo, el uso de métodos anticonceptivos y la posibilidad de acceder a la educación y al trabajo han permitido a las mujeres mayor autonomía.

### 1.1.4 Cambios en las tasas de natalidad y fecundidad

Durante la segunda mitad del siglo XX, las tasas de natalidad disminuyeron significativamente debido a políticas de control de la población, como la introducción de métodos anticonceptivos y campañas gubernamentales para planificar la familia. Este proceso ha dado lugar a que, hoy en día, las familias tiendan a ser más pequeñas, lo que les permite reducir el gasto, desarrollar el proyecto de vida de las y los adultos y buscar de mejores oportunidades para hijos e hijas.

### 1.1.5 Aumento de divorcios y separaciones

Se ha presentado también un importante cambio en la percepción del matrimonio. Si bien es cierto que el matrimonio sigue siendo una institución importante, su rol se ha modificado sustancialmente. **Los divorcios y separaciones son más comunes y socialmente aceptados, lo que se refleja en una menor estigmatización hacia quienes deciden terminar una relación.** Pero también, gracias al reconocimiento legal de las uniones libres, muchas parejas deciden formalizar su relación de pareja por esta vía y prescindir del matrimonio.

### 1.1.6 Impacto de la migración

Ya lo decíamos antes, la migración, especialmente hacia Estados Unidos, ha creado familias transnacionales, esto es, que algunos de sus integrantes residen en México y otros en el extranjero. Ello ha modificado las dinámicas familiares, con la separación física de padres e hijos y la dependencia económica de las remesas. **En muchos casos, existen infancias que viven en hogares sin padre y madre presentes que crecen bajo el cuidado de abuelas, abuelos u otros familiares, debido a la migración de sus padres.**

### 1.1.7 Evolución en los valores y tradiciones

El profundo cuestionamiento a los roles tradicionales como el matrimonio y la procreación, sobre todo entre las generaciones más jóvenes, ha dado paso a la transformación de las expectativas familiares y una mayor apertura hacia la diversidad sexual. Aun cuando todavía enfrentan desa-

fíos, las familias con integrantes LGBTTI han ganado mayor visibilidad y aceptación, y las leyes han avanzado hacia el reconocimiento de sus derechos.

### 1.1.8 Impacto de la tecnología y los medios de comunicación

En este nuevo entorno, conocido como el universo digital, se han generado nuevas formas de socialización, gracias a que la tecnología, con el uso de redes sociales y dispositivos electrónicos han creado nuevas dinámicas de interacción, ha modificado la comunicación dentro de las familias, especialmente entre padres, madres, hijos e hijas. En paralelo, el acceso a la información global ha permitido que las familias mexicanas adopten valores más modernos y menos arraigados en las tradiciones.

### 1.1.9 Cambios debido a la pandemia de COVID-19

La pandemia produjo un proceso de reconfiguración de la convivencia, provocada por el confinamiento que desafió tanto la redistribución de tareas domésticas, como la educación a distancia y las tensiones económicas. Además, la crisis sanitaria subrayó la importancia del bienestar emocional y psicológico dentro de las dinámicas familiares.

### 1.1.10 Impacto de la violencia y la inseguridad

Uno de los factores que más han lastimado e influido a numerosas familias mexicanas ha sido provocado por la violencia relacionada con el crimen organizado, que ha generado desplazamientos internos y fracturas familiares, así como tensiones profundas que han conducido al incremento de la violencia familiar, lo que ha puesto sobre la mesa la necesidad de llevar a cabo políticas públicas y programas de intervención dirigidos a la prevención y a la concientización de que la violencia familiar no es deseable y debe ser erradicada.

### 1.1.11 Influencias de las políticas públicas y leyes

Finalmente, el reconocimiento de derechos igualitarios, gracias a las leyes que han dado lugar al matrimonio igualitario y la adopción por parejas del mismo sexo, así como el otorgamiento de programas sociales tales como becas para madres solteras, becas escolares en todos los niveles educativos y pensiones para adultos mayores, las cuales han impactado en la economía y estabilidad de las familias.

## 1.2 Desmontando el amor romántico: amor y sexualidad en tiempos de cambio social.

Para este apartado, recurriremos a autores como Giddens, Segato y hooks, cuyos textos son fundamentales para comprender la dimensión contemporánea de la relación entre amor y sexualidad. Giddens sostiene que, una vez superada la idea tradicional de la relación de pareja la sociedad ha ido transformando las obligaciones impuestas por las normas sociales o las conveniencias económicas. **Este proceso ha llevado a que las relaciones se han tornado un campo de negociación constante, en el que las partes reflexionan y reevalúan sus necesidades, deseos y expectativas.** Esto permite que la intimidad se mantenga viva y se adapte a los cambios personales y contextuales.

Otro aspecto esencial es que, a diferencia de las relaciones tradicionales en las que las jerarquías y roles preestablecidos limitan la interacción, esta nueva forma de intimidad amorosa y sexual implica la igualdad, esto es, que cada persona involucrada en la relación es autónoma de los deberes impuestos atávicamente por la sociedad y se compromete por su propio valor afectivo y emocional con la otra persona. Esto es posible precisamente porque la relación se sostiene mediante la comunicación abierta y sincera, la confianza y el reconocimiento de la identidad individual, donde el vínculo amoroso y sexual es un fin en sí mismo, más allá de la utilidad o de las convenciones sociales que tradicionalmente han definido al matrimonio y las relaciones familiares.

**Dado que la relación se basa en el consentimiento y la satisfacción continua de ambas partes, la duración de la pareja no está garantizada y se ha tornado en contingente y transformable.** Cuando en algún momento la relación deja de satisfacer las necesidades de ambas partes, esta puede disolverse sin la carga de las obligaciones tradicionales. Lo interesante es que hoy en día, las relaciones de pareja se mantienen únicamente por el compromiso emocional, en contraste con los modelos tradicionales que dependen de estructuras económicas y sociales externas y predefinidas. Todo ello ha dado lugar a que el amor y el goce del placer

sexual se encuentren en el centro de una transformación de la sexualidad que se aleja de la mera función reproductiva y se orienta hacia la afirmación del yo y la construcción de la identidad. En este sentido, el placer sexual ya no es simplemente una respuesta biológica, sino una experiencia cargada de significado personal y social, en la que se expresa la libertad individual y colectiva.

Dicha ruptura del nexo reproducción-sexualidad ha posibilitado que el goce se experimente en términos de placer estético y emocional, lo que permite a las personas explorar su sexualidad como un componente vital de su identidad. Así, el goce es entendido por Giddens como un elemento que contribuye a la formación del yo. En lo individual, las personas utilizamos la experiencia sexual para afirmarnos y negociar continuamente nuestra identidad en un contexto de relaciones íntimas que se basan en la reflexividad y en la igualdad. De esta manera, el placer es un recurso que alimenta el sentido de autonomía y la búsqueda de satisfacción personal.

Así, el placer sexual se convierte en un criterio fundamental para la continuidad del vínculo. La relación se sostiene mientras ambas partes encuentren en ella la satisfacción y el placer, lo que implica una constante negociación de expectativas y necesidades que dan lugar a la salud y vitalidad de la intimidad moderna. **Esta forma de entender al placer sexual implica también la posibilidad de liberación frente a las tradicionales impuestas por modelos patriarcales o reproductivos.** Esta libertad permite que el sexo se convierta en una experiencia personal y transformadora, donde la búsqueda del placer es, en sí misma, un acto de autoconocimiento y empoderamiento, en el que la libertad y la reflexividad se erigen como pilares esenciales para la construcción de relaciones amorosas significativas.

Esta interpretación invita a replantear la manera en que concebimos la intimidad y el compromiso en las relaciones, abriendo un espacio para la negociación y la reconfiguración constante de los vínculos personales. Giddens concibe el amor como vínculo emocional profundo que busca una conexión personal intensa. Esta idea ha servido para cuestionar las estructuras tradicionales basadas en obligaciones económicas o familiares para sentar las bases de una forma de intimidad que valora la satisfacción emocional y la realización personal. Giddens ve en el amor la chispa que impulsa la demanda de relaciones más auténticas y reflexivas, en que las parejas optan por mantener su vínculo por el mero compromiso emocional y la satisfacción mutua, sin depender de las presiones normativas o económicas del pasado.

**En este sentido, el amor se ha transformado.** Ya no es solo un ideal sentimental o romántico, sino que representa el punto de partida para una relación en la que la igualdad, la negociación continua y la reflexividad constituyen la base de un vínculo en que la pasión y el compromiso personal se transforman en un proyecto de vida compartido, en el cual la relación solo se sostiene mientras siga proporcionando satisfacción emocional y sexual. Así, la relación se convierte en un "trabajo" continuo, que se renueva a través del compromiso consciente y reflexivo, en sin-

tonía con los ideales sentimentales de autenticidad y pasión, en donde la intimidad se negocia de manera reflexiva, autónoma y mutuamente satisfactoria.

Un aspecto central señalado por Giddens es el que denomina “liberación de la hegemonía fálica”, concepto que también ha conducido a un proceso emancipatorio respecto del predominio de la experiencia sexual masculina. Para el autor, este factor ha contribuido a nivelar el terreno entre las relaciones sexogénicas, lo que les ha permitido a las mujeres reclamar el placer sexual y, en consecuencia, cuestionar y transformar las estructuras tradicionales de poder en el ámbito íntimo. De ahí que hoy en día los significados y prácticas sexuales sean objeto de negociación y redefinición continua, dinamismo que refleja la naturaleza reflexiva y cambiante de la identidad en las sociedades modernas, donde la sexualidad se reconfigura como una práctica profundamente ligada a la construcción de la identidad, al placer individual y a la búsqueda de igualdad, liberándose de las ataduras impuestas por el imperativo reproductivo y la hegemonía masculina.

Según Giddens, el relajamiento del control tradicional que los hombres ejercían sobre la sexualidad de las mujeres tiene profundas implicaciones en la forma en que se configura la sexualidad masculina en las sociedades modernas. En este contexto, es importante identificar varios procesos, que explicaremos brevemente.

En primer lugar, nos referimos a la crisis de la identidad masculina tradicional. Históricamente, la masculinidad se ha definido, en parte, a través del control y regulación de la sexualidad femenina. Al relajarse ese control —debido a la reivindicación y mayor autonomía sexual de las mujeres— los hombres se enfrentan a una reconfiguración de su propia identidad. La pérdida de los referentes tradicionales de poder les genera inseguridad, llevando a algunos a adoptar comportamientos compulsivos y agresivos para reafirmar su masculinidad. Esta transformación puede derivar en el incremento de comportamientos agresivos o violentos, como intentos por compensar la pérdida de poder. Así, la frustración derivada del cambio en las normas de control suele canalizarse en manifestaciones de violencia o en una búsqueda desenfrenada de experiencias sexuales.

En paralelo, el proceso de transformación de la intimidad ha implicado que la sexualidad masculina se integre a un entramado de relaciones que se negocian de forma más reflexiva y equitativa. Si bien esto ofrece la posibilidad de una mayor libertad y una expresión sexual menos condicionada por roles tradicionales, también les exige a los hombres adaptarse a nuevos modelos de intimidad basados en la igualdad y la negociación constante. En este tránsito hacia nuevas formas de sexualidad masculina, aunque la mencionada tendencia compulsiva-agresiva por la falta de control sigue presente, se abren espacios para la liberación y el placer. Este doble proceso es parte del complejo reajuste de las relaciones íntimas de nuestro tiempo, en el que

tanto hombres como mujeres se ven obligados a repensar sus formas de relacionarse y construir sus identidades sexuales.

Es en este proceso de reajuste donde es necesario abordar la violencia desde una perspectiva estructural tal como lo plantea Rita Segato, para quien la violencia no es un fenómeno aislado o patológico, sino inherente a las relaciones de poder profundamente arraigadas en las sociedades patriarcales. Segato argumenta que la violencia, especialmente la sexogenérica, se inscribe en las estructuras sociales y culturales y se expresa a través de prácticas simbólicas y materiales que reproducen las distintas formas de desigualdad y dominación. Por ello, a pesar de los avances significativos operados en las relaciones de pareja en cuanto igualdad y compromiso mutuo, los hombres se enfrentan al frágil equilibrio que implica la pérdida de mecanismos de control. Esto ocurre, de acuerdo con Segato, porque las estructuras de poder y dominación continúan presentes, aunque se expresen de formas renovadas y menos visibles en el plano institucional, que dan lugar a nuevas formas de violencia simbólica y física, que se manifiesta en conductas agresivas que responden al trastocamiento de los antiguos equilibrios de poder.

Ya decíamos que el debilitamiento del control masculino sobre la sexualidad femenina ha producido en ciertos grupos de hombres una crisis identitaria que se traduce en reacciones violentas como intento de compensación, en el que la violencia se convierte en una respuesta estructural que surge de las relaciones asimétricas de poder. De acuerdo con la autora, debemos considerar también que los procesos de liberación y emancipación coexisten con tensiones y reconfiguraciones, que se resisten al cambio social y reafirman las lógicas de dominación basadas en el control del cuerpo y la sexualidad de las mujeres y las personas sexo-diversas, en donde se ubica el origen de las violencias sexogenéricas que abordaremos más adelante.

Por ahora, basta con señalar que es necesario iniciar un proceso social de comprensión del amor como una fuerza ética y política que, de acuerdo con bell hooks, trasciende el romanticismo convencional para convertirse en un compromiso activo de cuidado, respeto, y justicia. Hooks critica la forma en que el amor ha sido distorsionado por el patriarcado y el capitalismo. En este punto, la autora sostiene que solo a través de una práctica deliberada y consciente del amor es posible transformar las relaciones personales y, por extensión, las estructuras sociales opresivas. Desde esta perspectiva, el amor se erige como un medio para superar tanto la alienación del sistema moderno como las dinámicas violentas heredadas de las estructuras tradicionales.

Hasta aquí, hemos planteado que la irrupción de relaciones basadas en la igualdad y el compromiso personal, han abierto -aunque no todavía de forma generalizada- el camino para superar viejas lógicas de poder. Sin embargo, el debilitamiento de las estructuras tradicionales que sostenían mecanismos de control basados en la supremacía de lo masculino sobre lo femenino, puede generar reacciones violentas y comportamientos agresivos entre ciertos grupos de hom-

bres, que no han logrado incorporar al amor como una práctica consciente y transformadora. Concebir el amor como compromiso ético y político, tiene el potencial de sanar las heridas del patriarcado y construir nuevas formas de convivencia, convirtiéndose así en una herramienta para la verdadera emancipación de los sujetos y la superación de las lógicas de la violencia.

### 1.2.1 Caracterización del amor romántico

El amor romántico es un concepto cultural y social que ha evolucionado a lo largo del tiempo y que se caracteriza por una serie de creencias y expectativas transmitidas principalmente a través de la literatura, el cine, los medios de comunicación y las normas culturales. Aunque varía según el contexto histórico y cultural, las características del amor romántico pueden describirse a partir de los siguientes aspectos:

- **Idealización de la pareja:** se percibe a la pareja como “perfecta” o como alguien que “completa” a la otra persona. Tiende a ignorar o minimizar los defectos del otro, enfocándose en las cualidades positivas.
- **Exclusividad:** el amor romántico generalmente se concibe como exclusivo, es decir, consiste en una relación monogámica en la que la fidelidad es fundamental. Se espera que el vínculo afectivo y sexual esté centrado únicamente en la pareja.
- **Pasión:** la atracción física y exaltada suelen estar en el centro del amor romántico, acompañadas de una fuerte intensidad emocional. A menudo se describe como un sentimiento arrebatador e irresistible.
- **Creencia en el destino:** se basa en la idea de que existe “una media naranja” o “alma gemela” destinada para cada persona. Este componente mágico implica que el encuentro amoroso es único, inevitable y predestinado.
- **Sacrificio y entrega total:** se exalta la idea de que el amor verdadero implica sacrificios y que es necesario ceder o sufrir por la relación. La felicidad personal pasa a un segundo plano frente al bienestar de la pareja.
- **Perdurabilidad:** el amor romántico se asocia con la idea de eternidad, bajo la creencia de que los sentimientos duran para siempre. Frases como “hasta que la muerte nos separe” refuerzan esta noción de permanencia.
- **Complementariedad:** se promueve la idea de que las personas están incompletas por sí solas y que necesitan a otra persona para ser plenas. Refleja una concepción de roles de género tradicionales, donde cada persona “completa” al otro según estereotipos (por ejemplo, el hombre protector y la mujer cuidadora).
- **Simbiosis emocional:** se espera que los miembros de la pareja compartan emociones, pensamientos y metas de manera casi total. A menudo se considera que la felicidad individual depende directamente de la relación.

- **Exclusión de terceros:** el amor romántico tiende a excluir a otras relaciones afectivas significativas (amistades, familia) en favor de la pareja. La relación de pareja ocupa el lugar central en la vida emocional de las personas.
- **Ideal de rescate:** una característica frecuente es la idea de que el amor puede “salvar” o transformar a las personas. Por ejemplo, un miembro de la pareja puede “rescatar” al otro de sus problemas emocionales, económicos o existenciales.
- **Influencia de los estereotipos de género:** en muchas culturas, el amor romántico refuerza roles de género tradicionales. Por ejemplo: Los hombres suelen ser representados como fuertes, protectores y proveedores. Las mujeres suelen ser idealizadas como sensibles, entregadas y emocionales.
- **Rituales y símbolos:** el amor romántico está rodeado de rituales (como aniversarios, bodas, regalos) y símbolos (flores, corazones, canciones) que lo refuerzan como un ideal cultural.
- **Dependencia emocional:** se puede asociar con una alta dependencia emocional, en la que la autoestima y el bienestar están profundamente ligados a la relación. En algunos casos, esto puede llevar a dinámicas de control o codependencia.

## 1.2.2 Críticas al concepto del amor romántico

El amor romántico, aunque ampliamente enaltecido, ha sido criticado desde diferentes perspectivas, como el feminismo, la psicología crítica y los estudios culturales, que lo entienden como constructo social que combina elementos emocionales y culturales que han sido idealizados. **Si bien es cierto que el amor es una fuente de felicidad y conexión, es importante cuestionar los mitos que lo rodean para construir relaciones más equilibradas y saludables.** En conjunto, las críticas al amor romántico señalan algunas características que a continuación detallamos:

- **Refuerzo de desigualdades:** La perpetuación de roles de género tradicionales puede mantener dinámicas de poder desiguales en la pareja.
- **Expectativas poco realistas:** La idealización de la pareja y de la relación puede generar frustración al no corresponder con la realidad.
- **Riesgos de violencia o control:** El sacrificio y la dependencia emocional pueden dar lugar a relaciones tóxicas o abusivas.
- **Reducción de otras formas de amor:** El énfasis en el amor romántico como la experiencia afectiva más valiosa puede devaluar otros tipos de amor (amistoso, familiar, propio).

Publicado originalmente en el año 2000 bajo el título *Todo sobre el amor: Nuevas Perspectivas*, el libro de bell hooks<sup>1</sup> propone una reflexión amplia sobre el significado de la palabra “amor” y sus implicaciones sociales, políticas y personales. **A lo largo de la obra, hooks cuestiona las definiciones tradicionales del amor —limitadas casi siempre al ámbito romántico— y plantea la necesidad de entenderlo como una fuerza liberadora que puede transformar tanto las relaciones individuales como las estructuras sociales.** A continuación, se exponen los puntos centrales de su propuesta.

### 1.2.3 Crítica a la concepción tradicional del amor

Bell hooks inicia el libro señalando la confusión generalizada acerca de lo que significa “amar”. Sostiene que, en la cultura occidental, se idealiza el amor romántico y se reduce a un sentimiento pasional o a la búsqueda de la “media naranja”. De esta forma, se invisibilizan y descuidan otras dimensiones como la ética, la responsabilidad afectiva y el compromiso mutuo.

La autora critica que los medios de comunicación, la publicidad y la literatura popular perpetúan una idea de amor basada en la dependencia, la obsesión y el sacrificio extremo, lo que genera relaciones desiguales y a menudo poco saludables. Frente a esto, hooks insiste en la urgencia de una definición amplia y clara de amor que incluya la honestidad, el cuidado recíproco, la responsabilidad y el crecimiento espiritual o personal.

### 1.2.4 Definición de amor y sus componentes

Una de sus propuestas centrales, es la necesidad de establecer una definición pragmática de lo que significa amar. Hooks adopta, entre otras, la definición del psiquiatra M. Scott Peck, quien sostiene que “amar es la voluntad de extenderse para nutrir el propio crecimiento o el de otra persona”.

1 bell hooks (1952-2021), cuyo nombre de nacimiento fue Gloria Jean Watkins, eligió escribir su seudónimo en minúsculas como una declaración política y estética profundamente coherente con su pensamiento crítico y feminista. La decisión de estilizar su nombre como bell hooks, sin mayúsculas, obedece a dos razones fundamentales: para centrar la atención en sus ideas, no en su persona que implica descentrar la autoría individual como figura de autoridad, idea alineada con su ética anticolonial, feminista y anti jerárquica, donde el conocimiento no debe ser patrimonio de élites, sino un instrumento de liberación colectiva y, como homenaje a su abuela materna que se llamaba Bell Hooks a quien Gloria Jean Watkins quiso honrar. Pero mientras el seudónimo adopta el nombre familiar, la estilización en minúsculas sirve para distinguir el legado oral y cotidiano de su abuela del ego autoral de la escritora contemporánea.

De esta forma, el amor se concibe como una combinación de:

- **Cuidado y afecto:** La disposición a brindar atención y muestras de cariño.
- **Reconocimiento y respeto:** Un vínculo que reconoce la individualidad del otro y la valora.
- **Responsabilidad:** La conciencia de las necesidades emocionales, físicas y espirituales de uno mismo y de la otra persona.
- **Compromiso:** La disposición a sostener esfuerzos compartidos para el bienestar mutuo.
- **Confianza:** La seguridad de que el otro se muestra con transparencia y busca no dañar.
- **Comunicación abierta y honesta:** El diálogo sincero como base del entendimiento recíproco.

Con esta definición, hooks rompe con la idea de que el amor es solo un sentimiento pasivo o un estado emocional incontrolable. En cambio, lo presenta como una acción voluntaria y un proceso continuo de responsabilidad compartida.

### 1.2.5 Amor, patriarcado y opresión

En línea con su propuesta teórico-política, hooks aborda la forma en que el patriarcado y las relaciones desiguales de poder afectan la manera en que se vive y se concibe el amor. Sostiene que, en sociedades patriarcales, se normalizan conductas violentas o controladoras como supuestos “gestos de amor”; un ejemplo claro es la creencia de que los celos o la posesividad son pruebas de afecto.

Además, el patriarcado promueve estereotipos de género que obstaculizan la posibilidad de amar con libertad. Por ejemplo, se les niega a los hombres la expresión emocional, y a las mujeres se les asigna la responsabilidad exclusiva de la crianza y la entrega afectiva, perpetuando relaciones de dependencia. Para hooks, reconfigurar el amor requiere cuestionar estas estructuras de dominación y aceptar que hombres y mujeres pueden —y deben— cultivar su faceta afectiva de manera equitativa y cooperativa.

### 1.2.6 El amor en la familia y la infancia

Otro aspecto fundamental del libro es el análisis de cómo se transmite (o no) el amor durante la infancia, y cómo esto marca la vida adulta. Hooks enfatiza que muchos niños crecen en familias

disfuncionales o con violencia encubierta, donde se les enseña a normalizar el dolor y la humillación como parte del “cariño familiar”.

De acuerdo con la autora, amar no es compatible con el abuso, y el primer paso para sanar es reconocer el daño que causan estas prácticas. Hooks invita a cuestionar la idea de que “los padres siempre aman a sus hijos”, al subrayar que el amor verdadero exige respeto, cuidado, protección y una comunicación sincera. **La crianza amorosa, por tanto, se fundamenta en la empatía y en el fomento de la autonomía de los hijos e hijas.**

### 1.2.7 Autovaloración y amor propio

**La posibilidad de amar saludablemente a otras personas se encuentra vinculada con la capacidad de acrecentar el amor propio.** Hooks señala que, a menudo, las personas no se valoran, no se cuidan ni trabajan en su propia estabilidad emocional, y esperan que la pareja (o alguien más) llene esos vacíos internos.

Frente a esta problemática, defiende la importancia de desarrollar el amor propio como un pilar para relaciones sanas. Ello implica responsabilizarse de las propias heridas emocionales, aprender a poner límites y reconocer la propia dignidad. El amor propio no es un acto egoísta, sino un requisito para practicar el amor ético hacia los demás.

### 1.2.8 La dimensión espiritual del amor

Aunque hooks no aborda la espiritualidad desde una perspectiva exclusivamente religiosa, sí alude a la necesidad de entender el amor como una fuerza trascendental que puede dirigirnos hacia el bienestar colectivo. Al conectar amor y espiritualidad, la autora sugiere que amar trasciende la esfera de lo íntimo y adquiere un papel transformador en la vida pública y política.

Este amor espiritual conlleva un deseo de justicia social, solidaridad y compasión hacia los demás, al ampliar el concepto más allá de lo personal. Por ello, hooks propone que el amor no sea visto solo como un asunto privado o romántico, sino como una práctica que puede cambiar comunidades enteras cuando se fomenta la empatía y el cuidado recíproco.

## 1.2.9 Hacia una práctica del amor transformador

La autora concluye su reflexión con una invitación a convertir el amor en praxis diaria. Para ella, no es suficiente teorizar sobre el amor, es necesario practicarlo con voluntad, disciplina y compromiso. Esto se traduce en:

- **Revisar creencias personales:** Identificar los mitos sobre el amor que hemos heredado y cómo perpetúan violencias o injusticias.
- **Cultivar la honestidad:** Mantener un diálogo genuino con los seres queridos y con uno mismo.
- **Vivir con ética del amor:** Practicar el respeto, la justicia y la igualdad en todos los ámbitos —relaciones de pareja, la familia, la amistad, la comunidad—.
- **Educar para el amor:** Transmitir a las nuevas generaciones una visión del amor basada en el cuidado, la libertad y la reciprocidad.

Finalmente, lo que aquí interesa es la redefinición integral del amor como un acto ético y político, no solo emocional. Esta reflexión invita, en última instancia, a recuperar el amor como un valor revolucionario que impulse la justicia y la liberación de todas las personas.

## 1.3 Deconstruyendo las violencias sexogenéricas

**La violencia sexogenérica se refiere a cualquier acción, conducta, práctica o estructura social que cause daño físico, psicológico, sexual, económico o simbólico a una persona o grupo debido a su sexo, género, orientación sexual, identidad o expresión de género.** Este concepto incluye una amplia gama de formas de violencia que están vinculadas a las desigualdades estructurales y culturales del sistema patriarcal, la heteronormatividad y los estereotipos de género.

### 1.3.1 Elementos clave de la definición:

#### **Dimensión estructural:**

Estas violencias no se limitan a actos individuales, sino que están sostenidas por sistemas sociales, legales, económicos y culturales que refuerzan desigualdades de género.

#### **Diversidad de formas:**

- **Física:** Golpes, lesiones o cualquier tipo de daño corporal.
- **Psicológica o emocional:** Insultos, humillaciones, amenazas o manipulación emocional.
- **Sexual:** Abusos, acoso, violación u otras formas de violencia que atentan contra la libertad sexual.
- **Económica:** Control de recursos, negación de medios económicos o limitación de acceso al trabajo o a bienes.
- **Simbólica:** Reproducción de estereotipos, invisibilización, discriminación y mensajes que refuercen la subordinación de ciertos géneros.

- **Impacto diferencial según identidad:** Reconoce que las experiencias de violencia varían según la identidad de género (mujeres, hombres, personas no binarias, etc.) y la orientación sexual (heterosexual, homosexual, bisexual, etc.).
- **Relación con el patriarcado y la heteronormatividad:** Las violencias sexogénicas surgen de sistemas que normalizan y perpetúan la dominación masculina y la heterosexualidad como norma dominante.

**Ejemplos de violencia sexogénica:**

- La **violencia doméstica** ejercida contra mujeres por sus parejas varones.
- El **acoso callejero** basado en estereotipos de género.
- La **discriminación** hacia personas LGBTQ+ en espacios laborales o educativos.
- Los **crímenes de odio** contra personas transgénero o no binarias.
- La **desigualdad salarial** basada en el género.

El concepto de violencia sexogénica es fundamental para visibilizar cómo las relaciones desiguales de poder, basadas en el sexo y el género, afectan a las personas de manera específica, y cómo estas violencias pueden ser prevenidas y atendidas desde un enfoque inclusivo y respetuoso de los derechos humanos; pero también nos permite comprender las formas en que estas violencias producen subjetividades, esto es, relaciones de poder, normas sociales y discursos culturales que estructuran tanto las formas de violencia como las formas de ser y de pensar de las y los sujetos. **Es decir, las violencias sexogénicas no solo son acciones físicas, simbólicas o psicológicas que se ejercen sobre los cuerpos, sino que también moldean las maneras en que las personas se perciben a sí mismas, se relacionan con las demás y habitan el mundo.** A continuación, desarrollaremos esta idea desde diversos enfoques:

### 1.3.2 Producción de subjetividades a través de la normalización de la violencia

Las violencias sexogénicas contribuyen a la producción de subjetividades al imponer roles de género y expectativas normativas sobre cómo deben comportarse, sentirse y pensarse las y los sujetos en función de su sexo o género. Por ejemplo:

- La **violencia simbólica**, como el lenguaje sexista o la representación estereotipada de los géneros en los medios de comunicación, refuerza ciertas ideas sobre lo que significa ser "hombre", "mujer" o persona sexo diversa. Esto normaliza la desigualdad y naturaliza dinámicas de subordinación y dominación.
- Las **violencias físicas y psicológicas** (como el acoso, la violencia doméstica o el feminicidio) no solo tienen efectos inmediatos en las víctimas, sino que también gene-

ran miedo, inseguridad y autocensura en otras personas, perpetuando la percepción de que ciertos cuerpos y subjetividades son más vulnerables o menos valiosos.

### 1.3.3 Interpelación y disciplinamiento de los cuerpos

Las **violencias sexogénicas** actúan como mecanismos disciplinarios que interpelan a las y los sujetos y les configuran en tanto cuerpos generizados. Este disciplinamiento puede manifestarse, por ejemplo:

- En las **violencias correctivas**, como las violaciones destinadas a “corregir” orientaciones sexuales o identidades de género no normativas, que buscan imponer un modelo binario y heterosexual de género y sexualidad.
- En las **microviolencias cotidianas**, como los comentarios sexistas, que regulan los comportamientos y limitan las posibilidades de expresión personal.

Desde esta perspectiva propuesta por Foucault, las violencias sexogénicas no solo oprimen, sino que también “producen” sujetos que internalizan normas de género y sexualidad, incluso en contra de su voluntad.

### 1.3.4 Subjetividades marcadas por el trauma

La experiencia de la violencia sexogénica también puede configurar subjetividades a través del trauma y las estrategias de supervivencia que desarrollan las víctimas. **El trauma no solo afecta la percepción del mundo y las relaciones interpersonales, sino que también redefine las narrativas personales de quienes lo experimentan.** Esto se observa, por ejemplo:

- En la internalización de sentimientos de **culpa, vergüenza o inferioridad en las víctimas de violencia.**
- En la creación de identidades de **resistencia y empoderamiento** en contextos donde las personas logran sobreponerse a estas violencias y se organizan colectivamente para transformarlas.

### 1.3.5 Construcción de masculinidades violentas

Las violencias sexogénicas también moldean subjetividades masculinas al producir y reproducir modelos de masculinidad hegemónica, que exigen a los hombres demostrar su “superio-

ridad” a través del control, la agresión o la desvalorización de lo femenino y lo diverso. Estas subjetividades violentas no solo afectan a las mujeres, sino también a otros hombres y personas sexo-diversas, perpetuando un ciclo de violencias que reafirma al sistema patriarcal.

Impacto interseccional en las subjetividades

**Es importante señalar que las violencias sexogenéricas afectan a las subjetividades de manera diferenciada según las intersecciones de género con otros ejes de opresión, como la clase, la raza, la orientación sexual o la discapacidad.** Por ejemplo:

- Las **mujeres racializadas** suelen ser representadas y tratadas de formas que las deshumanizan o las hipersexualizan, produciendo subjetividades marcadas por estas violencias específicas.
- Las **personas trans** enfrentan violencias institucionales y sociales que cuestionan constantemente la legitimidad de sus identidades, afectando la manera en que se construyen como sujetos.

### 1.3.6 La resistencia como reconfiguración de subjetividades

Por último, aunque las violencias sexogenéricas producen subjetividades en términos de opresión, también generan subjetividades de resistencia y transformación. **La lucha contra estas violencias impulsa procesos de reconfiguración de las identidades y las relaciones sociales.** Por ejemplo:

- El **feminismo**, los **movimientos LGBTTI** y los **colectivos antirracistas** han resignificado identidades históricamente marginalizadas, creando nuevas formas de subjetividad basadas en la autonomía, el reconocimiento y la dignidad.
- Las **prácticas pedagógicas y comunitarias** dirigidas a la deconstrucción de las masculinidades violentas también producen subjetividades alternativas, basadas en el respeto, la empatía y la cooperación.

**Como corolario, es necesario insistir en que las violencias sexogenéricas son más que acciones individuales: son sistemas de poder que moldean las formas en que las personas se ven a sí mismas y a las demás.** Sin embargo, la subjetividad no es un terreno estático; aunque estas violencias buscan disciplinar y limitar, también abren espacio para la resistencia y la transformación. Al reconocer esta dimensión subjetiva, no solo se visibiliza el impacto de estas violencias, sino que también se implementan estrategias para subvertirlas y promover relaciones más equitativas y justas, tal y como lo proponemos en este libro.

## Recuadro 7.

### ¿Por qué decimos “infancias y adolescencias”?

En lugar de utilizar expresiones como ‘menores de edad’ o ‘personas menores’, que refuerzan una visión jerárquica o carencial, proponemos el uso de la fórmula “infancias y adolescencias”. Esta elección responde a razones políticas, éticas y pedagógicas:

- **Reconoce** la diversidad de experiencias, contextos y subjetividades en las etapas de infancia y adolescencia.
- **Evita** el lenguaje que subordina o reduce a niñas, niños y adolescentes a lo que no son (es decir, ‘no adultos’).
- **Afirma** su condición de sujetos de derechos, no como ciudadanos en formación, sino como actores sociales activos.
- Se **alinea** con marcos críticos (feministas, decoloniales, pedagógicos) que combaten el adultocentrismo.
- **Visibiliza** que también enfrentan violencias estructurales, simbólicas y culturales que deben ser nombradas desde su especificidad.
- Usar **infancias** y **adolescencias** no es solo un cambio de palabras, sino un posicionamiento ético que reconoce la capacidad de participación, agencia y expresión de quienes transitan estas etapas de la vida.

#### ¿Qué es el adultocentrismo?

Es una forma de organización social y cultural que ubica a las personas adultas como medida normativa del saber, la autoridad y la racionalidad, subordinando a niñas, niños y adolescentes al estatus de seres “incompletos”, “dependientes” o “en desarrollo”. Esta perspectiva jerárquica niega o limita la agencia, los derechos y la voz de las infancias y adolescencias, al reproducir relaciones de poder asimétricas.

**Finalmente, debemos insistir en la necesidad urgente de cuidar a las infancias y adolescencias para evitar que sus subjetividades se construyan a partir de las violencias sexogenéricas.** Para ello, es indispensable promover entornos seguros e igualitarios capaces de desarrollar la autonomía y la capacidad de agencia entre las infancias y adolescencias, con la finalidad de que adquieran la capacidad para desafiar y lidiar con las normas patriarcales y heteronormativas. Para lograr este objetivo, se requiere de un trabajo individual, colectivo e institucional basado en la educación, el cuidado emocional, la protección contra las violencias y la transformación cultural, aspectos todos desarrollados en este y los capítulos que siguen.

Si pensamos en una estrategia que abarque lo individual, colectivo e institucional, deberíamos considerar al menos las siguientes cuestiones:

- **Fomentar** la educación afectiva y de género desde edades tempranas, con la finalidad de educar a las infancias y adolescencias sobre la igualdad de género, la diversidad y el respeto desde la primera infancia. Ello implica:
- **Incorporar** la educación sexual integral: Enseñar sobre las emociones, el respeto a los cuerpos y la diversidad sexual y de género, acorde con su etapa de desarrollo. Esto ayuda a prevenir violencias al cuestionar estereotipos y promover relaciones igualitarias.
- **Desmontar** los roles de género tradicionales: evitar imponer expectativas sobre cómo deben comportarse niñas, niños y adolescentes. Por ejemplo, fomentar que tanto niñas como niños expresen sus emociones, desarrollen empatía y participen en actividades sin restricciones de género.
- **Modelar** relaciones igualitarias: Las personas adultas deben dar ejemplo al mostrar conductas no violentas y basadas en la equidad de género en sus propias relaciones.
- **Proveer** entornos familiares y comunitarios seguros.

El **hogar** y la **comunidad** son los primeros espacios donde las infancias y adolescencias aprenden a relacionarse y comprender al mundo. Por ello, es fundamental:

- **Garantizar un entorno libre de violencias:** Proteger a las niñas, niños y adolescentes de cualquier forma de violencia, incluyendo violencia física, emocional, simbólica o sexual, tanto en la familia como en otros espacios.
- **Promover el diálogo abierto:** Escuchar a las infancias y adolescencias sin juicios, validar sus emociones y fomentar la confianza para que puedan expresar sus miedos, preocupaciones o experiencias de discriminación.
- **Cuestionar prácticas culturales opresivas:** Por ejemplo, rechazar las frases o actitudes que refuercen la violencia simbólica, como “los niños no lloran” o “las niñas deben ser sumisas”.

### 1.3.7 Implementar políticas públicas inclusivas y de protección

El Estado tiene la responsabilidad de garantizar el bienestar de las infancias y adolescencias mediante políticas que promuevan su desarrollo integral. Esto incluye:

- **Legislación contra la violencia de género.** Asegurarse del cumplimiento efectivo de las leyes contra el abuso infantil, el acoso escolar y la discriminación por orientación sexual o identidad de género.
- **Espacios educativos seguros.** Las escuelas deben ser entornos libres de violencia, donde se denuncien y atiendan casos de acoso escolar o discriminación, especialmente hacia personas con identidades de género no normativas.
- **Apoyo psicosocial.** Implementar servicios accesibles de salud mental que acompañen a niñas, niños y adolescentes en el desarrollo de una autoestima sana y resiliente.

### 1.3.8 Trabajar en la deconstrucción de las masculinidades

Una parte esencial para prevenir violencias sexogénicas en infantes y adolescentes es transformar las formas hegemónicas de masculinidad que perpetúan el dominio y la agresión. Esto se puede lograr mediante:

- **Educación emocional.** Enseñar a infantes y adolescentes masculinos que expresar sus emociones no es un signo de debilidad, sino una parte valiosa de la experiencia humana.
- **Cuestionar la violencia como recurso.** Promover el rechazo de conductas agresivas como forma de resolver conflictos y fomentar alternativas basadas en el diálogo y la empatía.
- **Visibilizar modelos masculinos diversos.** Presentar referentes masculinos que rompan con los estereotipos de poder, como hombres que participan activamente en el cuidado, muestran vulnerabilidad y defienden la igualdad.

### 1.3.9 Reconocer y validar la diversidad

Muchas violencias sexogénicas se originan en la exclusión de personas que no se ajustan a las normas de género y sexualidad dominantes. Para prevenir esta dinámica, se debe:

- **Promover la aceptación de identidades diversas.** Hablar abiertamente sobre la existencia de orientaciones sexuales e identidades de género no heterosexuales como algo natural y valioso.
- **Eliminar el lenguaje excluyente.** Evitar expresiones que refuercen estigmas o discriminación hacia personas LGBTTI y fomentar un lenguaje inclusivo.
- **Crear espacios seguros.** Garantizar que las infancias y adolescencias que exploran su identidad o que son parte de comunidades diversas encuentren apoyo y aceptación en sus entornos.

### 1.3.10 Fortalecer la resiliencia, la autonomía y la capacidad de agencia de las infancias y adolescencias.

Además de protegerles, es importante ayudarles a desarrollar herramientas para resistir las violencias y construir sus propias subjetividades de manera autónoma. Algunas estrategias son:

- **Fomentar el pensamiento crítico.** Ayudarles a cuestionar las normas de género, los estereotipos y los mensajes de los medios de comunicación.
- **Valorar sus talentos e intereses individuales.** Promover que exploren y desarrollen sus habilidades sin importar si estas desafían las normas de género.
- **Enseñar sobre derechos humanos.** Mostrarles que tienen derecho a vivir libres de violencia y discriminación, y que pueden alzar la voz para defenderse o defender a otros.

### 1.3.11 Impulsar campañas culturales y de sensibilización

La transformación de las subjetividades requiere un cambio cultural amplio. Algunas acciones importantes incluyen:

- **Visibilizar las consecuencias de las violencias sexogenéricas.** A través de campañas públicas, informar sobre los impactos de estas violencias en las infancias y sus entornos.
- **Promover narrativas positivas.** Difundir historias que celebren la diversidad, las relaciones basadas en el respeto y las identidades libres de estereotipos.
- **Involucrar a las familias.** Organizar talleres o encuentros comunitarios para sensibilizar a las personas adultas sobre su papel en la prevención de violencias y en la crianza equitativa.

Proteger a las infancias y las adolescencias de las violencias sexogenéricas y evitar que estas moldeen sus subjetividades requiere un esfuerzo colectivo entre familias, comunidades, instituciones educativas, gobiernos y movimientos sociales. La clave está en construir entornos de cuidado, respeto y aceptación que permitan a las niñas, niños y adolescentes crecer en libertad, desarrollar identidades autónomas y contribuir a una sociedad más equitativa e inclusiva. Cada acción, por pequeña que parezca, tiene el potencial de transformar las estructuras que perpetúan estas violencias, tal y como proponemos en este libro.

Para concluir con este capítulo, se sugiere realizar el siguiente ejercicio colectivo:

**Nombre del ejercicio:**

*“Cartografía afectiva de la familia y el amor”*

**Objetivo:**

Reflexionar críticamente sobre las propias experiencias, narrativas y aprendizajes en torno a la familia, el amor y la violencia sexogenérica, para identificar elementos de continuidad y ruptura en las estructuras afectivas y de género.

**Materiales:**

- Hojas grandes de papel (tipo rotafolio o papel kraft)
- Plumones, lápices de colores, revistas, tijeras y pegamento
- Tarjetas con citas de bell hooks, Segato, Giddens y Butler

**Duración sugerida:**

90 minutos

**Desarrollo:**

**1. Introducción breve (15 min):** El/la facilitador(a) introduce los conceptos clave: familia como red de afectos, el amor como práctica política y las violencias sexogenéricas como estructuras aprendidas. Explica que se trata de representar visualmente la historia afectiva y familiar de cada persona: lugares, personas, momentos o símbolos que marcaron su visión del amor, la familia, el género o la violencia. Debe ser un espacio libre, creativo y sin juicios.

**2. Cartografía individual (25 min):** Cada persona dibuja una “cartografía afectiva” de su experiencia familiar: ¿cómo era la distribución de roles? ¿qué ideas del amor se promovían? ¿qué silencios había? ¿dónde hubo afecto o dolor? Cada

participante diseña su cartografía libremente: puede ser cronológica, temática o simbólica. Puede incluir palabras, colores, formas, símbolos o recortes que representen afectos, heridas, aprendizajes, vínculos y tensiones.

**3. Construcción colectiva** (30 min): En equipos pequeños, comparten sus cartografías y construyen un mural conjunto con recortes, símbolos, palabras, que represente cómo se aprende a amar y a vivir el género en nuestras familias. Guía una conversación a partir de preguntas como: ¿Qué aprendimos sobre el amor y la familia? ¿Qué silencios o formas de violencia aparecen en nuestras historias? ¿Qué queremos transformar en nuestras relaciones comunitarias?

**4. Cierre reflexivo** (20 min):

Cada persona completa la frase: "Para construir comunidades de paz, propongo transformar..."

#### **Recomendaciones para facilitación:**

- Evitar juicios o interpretaciones externas.
- No evaluar el contenido ni la estética.
- Acompañar emocionalmente si surge alguna experiencia dolorosa.
- Cerrar el ejercicio con una actividad de contención o cuidado colectivo.

#### **Propósito pedagógico:**

Este ejercicio permite integrar la teoría con la vivencia personal y comunitaria. Promueve el diálogo afectivo, activa memorias personales desde una perspectiva crítica y facilita que las personas se posicionen éticamente frente a las violencias. Permite visualizar cómo las relaciones familiares y de género se aprenden y reproducen. Al conectar lo personal con lo estructural, se potencia la conciencia crítica y se abren caminos para el cambio social desde la vivencia individual y colectiva.



## CAPÍTULO 2.

Machismo como  
fuente de la violencia

**La violencia sexogenérica se arraiga indiscutiblemente en la cultura machista.** En este capítulo, revisaremos cómo se construye y se reproduce este modelo de masculinidad; específicamente, analizaremos las formas en que el machismo se refuerza y se propaga en las instituciones y los medios. Además, revisaremos sus características de organización y funcionamiento al comprender los vínculos homosociales o asociaciones entre hombres, los mecanismos de la misoginia y lo homofobia y los desórdenes emocionales y afectivos que detonan las conductas violentas en las relaciones marcadas por el machismo. Tras caracterizar el funcionamiento del machismo en la sociedad, se ofrecen algunos recursos de control de emociones, autoconocimiento y formas no violentas de relación orientadas a fortalecer la seguridad de las personas vulnerables.

#### **Objetivos:**

Se conocerán los mecanismos por los cuales el machismo se perpetúa como fuente de poder.

Se elaborarán propuestas de análisis de emociones e intervención en hechos de violencia machista en la comunidad.

#### **Temas de discusión:**

- Instituciones que refuerzan la supremacía masculina
- Prácticas cotidianas que perpetúan el machismo
- Pedagogías mediáticas que reproducen la subjetividad machista
- Estrategias de control de emociones para la reducción del machismo

## 2.1 Machismo y colonialidad

El machismo se ha perpetuado gracias a que el sistema patriarcal se establece como la lógica bajo la cual se conciben las diferentes estructuras sociales (esto es, el machismo puede considerarse como la raíz de la violencia estructural): el estado, la religión, los medios, y las diversas instituciones promueven las conductas machistas.

Desde los estudios iniciales de Samuel Ramos (1934), se analiza el machismo mexicano con resultado del complejo de inferioridad del colonizado. Para Octavio Paz (1950), el sujeto mestizo, que desde José Vasconcelos se considera el prototipo nacional, se caracteriza por su rencor, derrotismo, sumisión y una expresividad extravagante en la que confluyen el goce y la violencia.

A diferencia de los estudios de masculinidades en el mundo europeo y anglosajón, donde se destaca la educación de los hombres para funcionar como líderes en la economía, la política y las distintas profesiones, así como cumplir con el papel de protector de los más débiles (lo que se refuerza con narrativas heroicas que justifican el dominio colonial sobre otras culturas : Indiana Jones, Tarzán, Rambo, etc.), el machismo de los colonizados se explica por la necesidad de compensar sus desventajas con actos violentos. Entre las caracterizaciones coloniales del macho tenemos la del hombre víctima de los poderosos que, a su vez, es victimario de los más débiles, lo que lo convierte en un sujeto que actúa por resentimiento. Una forma de conocer cómo se constituye el macho es revisar las canciones populares y el cine. De acuerdo con Teresa de Lauretis (1987), estos medios no solo sirven para entender las relaciones de género de una sociedad, sino también constituyen modelos de conducta a seguir.

### **Recuadro 1. Definición de machismo**

Como definición general, el machismo es la ideología que asigna al hombre heterosexual el dominio sobre otras categorías de género. En un sistema machista, los hombres detentan el poder sobre los demás, lo que incluye el control a través del dominio económico, el derecho a decidir sobre los otros y el ejercicio del castigo.

## 2.2 Machismo institucional

**El sistema sexo-género que prevalece en la sociedad mexicana se caracteriza por la centralidad del hombre heterosexual sobre otras categorías (mujeres, niños, personas sexo-diversas, ancianos y personas con discapacidad).** En la medida que el machismo prevalece como una cultura de la dominación, permea todos los ámbitos de la vida social de tal manera que podemos encontrar sus efectos en varias instituciones. Tomar conciencia de los mecanismos invisibles con que el machismo se hace presente en las estructuras que organizan la vida social nos lleva a comprender la manera en que se articula la violencia estructural con que se mantiene el poder patriarcal y, a partir de entenderlo, poder concebir formas de evitarlo y combatirlo. El machismo cotidiano consiste en una serie de actitudes, hábitos, prejuicios, normas y lenguajes con que se perpetúa el patriarcado. El funcionamiento de las instituciones está condicionado, en mayor o menor medida, por esas formas invisibles del machismo.

**¿Cómo podemos hacer visible el machismo sutil?** Aunque las normas de las instituciones afirmen combatir la discriminación y comprometerse con la igualdad, las estadísticas dejan ver lo contrario. Esto quiere decir que, si bien se niega que existe el machismo, los datos nos muestran lo contrario, lo cual podemos llamar machismo estructural, es decir, un machismo que está implícito en la cultura y las instituciones. Veamos algunos ejemplos:

- Disparidad salarial entre hombres y mujeres. En general, de acuerdo con el INEGI, la brecha salarial entre hombres y mujeres se ubica en alrededor del **14%**
- Los trabajos mayormente ocupados por mujeres son los menos remunerados, entre los que se cuentan la docencia en preescolar, trabajo social, enfermería y psicología.
- Las posiciones de liderazgo tanto en los ámbitos privados como en el servicio público se calculan entre **70 y 80%** de hombres y entre **20 y 30%** de mujeres (Michelle Castillo Merino y Karen Andrea Santoyo Tapia).
- En la mayoría de los trabajos, las mujeres ocupan una posición subalterna: servir a los demás, limpiar, ordenar, encargarse de los cuidados de los otros, trabajar horas extras, etc.
- Según INEGI, un **75.1%** de las personas que brindan cuidados en el hogar son mujeres, mientras que **24.9%** con hombres. (INEGI 2024)

Preguntas de discusión:

- ¿Cómo podemos ver reflejadas estas estadísticas en nuestra experiencia cotidiana?
- ¿Cuáles crees que han sido los obstáculos para lograr una igualdad en el espacio laboral y el privado?

- ¿Qué diferencias se pueden observar entre un liderazgo masculino y uno femenino o de una persona disidente de la diversidad sexual?

En las relaciones cotidianas, la aparente ausencia de violencia machista es difícil de percibir, pues el poder que se ejerce desde el liderazgo patriarcal se funda no en acciones violentas evidentes sino en formas de control que dan el sentido de orden y eficiencia. Una de estas formas de control es la descalificación implícita. Veamos unos ejemplos:

- Cuando un hombre infantiliza a una mujer o se ofrece para ayudarla en algo sin que ella lo solicite, dando a entender que no confía en su capacidad;
- Cuando las mujeres viajan solas, o solamente en compañía de otras mujeres, en la lógica masculina, están indefensas ante la posible seducción de hombres desconocidos, por lo que necesitan de la compañía de un hombre para que las proteja.
- Cuando en alguna reunión, las mujeres no son escuchadas o son silenciadas con gestos o, simplemente, ignorando lo que dicen, de manera que la charla se desarrolla sin atender su intervención.
- Cuando los hombres exigen que ellas estén siempre disponibles para atenderlos, no importando que ellas estén ocupadas o simplemente deseen dedicarse a sus propios intereses.
- Cuando ellos dicen reconocer la autonomía de las mujeres, pero se ofenden cuando ellas tienen opiniones o realizan acciones que ellos desaprobaban.

Si bien estas formas de control no parecen ejercer ninguna violencia, son la causa de problemas de depresión, baja autoestima, inseguridad y problemas físicos derivados de la sensación de impotencia ante las redes tendidas por los hombres (Marina Castañeda 2002). Es aquí donde encontramos un vínculo entre el machismo estructural y el machismo invisible. Si en un grupo de trabajo se insiste en hacer chistes misóginos o se acepta como normal que las mujeres realicen tareas de servicio no especificadas en sus obligaciones laborales —como servir café u organizar las celebraciones de la oficina—, o no se escuchan sus opiniones en las reuniones, podríamos entender por qué las posiciones de liderazgo son, por lo general, ejercidas por los hombres.

**Actividad:** el grupo colaborará para hacer una lista amplia donde se identifiquen las formas en que se expresa el machismo estructural e invisible en las siguientes instituciones:

- Iglesia
- Escuela
- Hospital
- Policía
- Deportes
- Medios de información
- Oficinas de gobierno

La violencia institucional actúa con base en una doble moral. Por una parte, las leyes y reglamentos anuncian un trato equitativo y libre de discriminación; por otro lado, se mantienen los liderazgos masculinos y el trato hacia las mujeres y personas sexo-diversas sigue siendo condescendiente, prejuicioso o, simplemente, indiferente. Por lo tanto, **para combatir el machismo institucional, no basta con haber logrado una legislación inclusiva y respetuosa de los derechos de los grupos vulnerables, requiere de la participación de todos y todas para hacer cumplir las leyes.** Una manera de mantener el ambiente de trabajo libre de discriminación, acoso, y otras formas de agresión, es organizar un protocolo que incluya información clara a directivos, empleados y visitantes sobre las conductas, expresiones o acciones que constituyan formas de discriminación, acoso y agresión sexual; sanciones internas y sanciones legales contra los infractores, así como castigos a quienes tomen acciones de amenaza o revancha contra las víctimas que interpongan una denuncia. Se ha comprobado que estas prácticas reducen la incidencia de agresiones sexogénicas, racistas, clasistas, etarias, etc.

## 2.3 La educación mediática del macho

Como propone la filósofa francesa Teresa de Lauretis (1987), el cine (y por extensión, las canciones, las telenovelas y todo tipo de narrativa que se distribuye a través de los medios) tiene como efecto principal diseminar modelos de conducta que se establecen como formas de vivir el género. Esta idea implica que nadie nació siendo masculino o femenino, sino que imitamos a los personajes con quienes nos identificamos. Muchas veces, este proceso de identificación es inconsciente, por lo que creemos que nuestras conductas son naturales y nada podemos hacer contra ellas. La idea de que el machismo es una forma de ser natural de los hombres se condensa

en la frase del inglés *boys will be boys* (los muchachos siempre serán muchachos), lo que implica que no hay remedio para las conductas abusivas, con lo que naturalizamos la violencia y creemos que es inútil intentar erradicar el machismo de nuestra sociedad.

Si analizamos la forma en que fuimos adquiriendo hábitos machistas, encontraremos siempre un modelo de conducta en narrativas donde la dominación masculina es considerada legítima y el sometimiento de las mujeres y las personas sexo-diversas como una condición necesaria para mantener el orden social. Si entendemos que el machismo no es un fenómeno natural sino una conducta aprendida, podemos también desaprenderlo. En esta sección nos dedicamos a analizar algunas piezas de cine y música como primer paso para emprender esta deconstrucción del machismo en la cultura mexicana. Analizaremos tres formas de machismo preponderantes en la cultura masculina mexicana: el hombre despechado, el hombre fatalista y el subalterno eficiente.

## 2.4 El hombre despechado

En la canción “El abandonado” de José de Jesús Martínez, popularizada por Jorge Negrete (Martínez), se describe al macho como víctima. Contrario a la idea de que los machos no lloran (característica que sí encontramos arraigada en la cultura europea y norteamericana), el macho mexicano suele expresar su derrota como una estrategia para obtener el favor del ser amado y, mayormente, como una forma de justificar la violencia en su contra. La representación del hombre despechado puede entenderse como un medio de culpabilización de la pareja por no amarlo suficientemente y, por lo tanto, se hace merecedora del castigo. Un tema omnipresente en este tipo de representaciones es la celotipia, donde se conjugan la inseguridad, las actitudes posesivas, la limitación de la independencia de la pareja, la culpa y los distintos tipos de violencia (psicológica, simbólica, patrimonial, física). Veamos algunos versos que se han mantenido como lemas del amor en la memoria colectiva:

“

**Como un duende yo sigo tus pasos para ver, si tan solo eres mía o repartes tu amor en pedazos.**

”

Güicho Cisneros,  
varios intérpretes, 1958

“

**Cuando vayas conmigo no mires a nadie que alborotas los celos que tengo del aire, que me sienta fatal cuando alguien que pasa por un solo momento distrae tu mirada.**

”

Letra Manuel Álvarez Beigbeder Pérez,  
interpreta José José, 1985

Actividad en equipo. Cada grupo elegirá una canción donde el tema central sea el del hombre despechado, y responderá a las siguientes preguntas:

- ¿Qué argumentos se presentan para culpar a la amada?
- ¿Qué significa amar en esa canción?
- ¿Conoce el grupo situaciones de despecho que hayan resultado en violencia?
- ¿Cuáles serían las formas que el equipo sugeriría para disuadirla?

**El tema de la culpa y el castigo se reitera en diversas expresiones de la cultura popular mexicana, como canciones, películas y telenovelas.** Todas ellas reflejan una cultura punitiva, en la que se educa con reprimendas. Esto quiere decir que el castigo se toma como un acto amoroso. Frases como: “si te golpeo es porque te quiero”, “lo hago por tu bien”, “la letra con sangre entra”, parecen confirmar la paradoja que equipara al cariño con el dolor. Esta confusión de términos discordantes se entiende como una intensidad sentimental que comprueba la profundidad con que se ama. Se habla de entrega, de pacto fatal, de celos inevitables, insomnios, eventos autodestructivos, delirio. El bolero, uno de los géneros más influyentes en la educación sentimental latinoamericana, es un catálogo de emociones que debemos imitar para poder tener éxito en la seducción. Si el amor que creemos y practicamos sigue estas sugerencias que encontramos en boleros, baladas, gruperas, e incluso piezas de rock y géneros más recientes como el reguetón y el corrido tumbado, vivimos inundados de un concepto del amor que tarde o temprano nos orilla a situaciones violentas. Es decir que, en cada género musical, nos encontramos con alguna forma de intensificación emocional donde el amor se define como su contrario: persecución, reclamo, celos, amenazas, chantaje, culpabilización y castigo.

**No puede subestimarse la influencia de estas expresiones populares en nuestras conductas amorosas.** Es conocido el principio publicitario de la repetición como forma de convertir en verdad una mentira o un prejuicio. Los eslóganes electorales, la publicidad, o incluso la difusión de memes, videos, etc. influyen poderosamente en nuestra conducta política y de consumo. De esa misma manera, la distribución por diversos canales mediáticos de historias y frases de intensidad emocional, donde la violencia se confunde con el amor, tienen el efecto de influir en nuestra conducta. **Una medida fundamental para prevenir que nuestras relaciones no terminen en agresión es hacer una honesta revisión de nuestra conducta amorosa.** Si el ambiente cultural nos educa para entender el amor como un sentimiento posesivo y dañino, ¿cómo desarrollamos estrategias para distanciarnos de la posibilidad de caer en agresiones en nombre del amor? Una forma de lograrlo es la deconstrucción. Esto quiere decir que debemos

desmontar nuestros métodos de seducción, expresión amorosa, formas de comunicación y marcos de compromiso y comportamiento. Veamos el caso de Jimena y Salvador:

Jimena cursa el último semestre de la maestría en administración, por lo que se ha embarcado en el proceso de buscar trabajo. Roque, su novio, aunque dice apoyarla en su búsqueda, siente temor de que su relación termine si ella encuentra un trabajo que la obligue a mudarse a otra ciudad. Ella nota que su novio se ha vuelto pensativo y ha perdido el buen humor que lo caracteriza y, por supuesto, se imagina que él teme perderla. Después de varias entrevistas con diferentes empresas, Jimena recibe una muy buena oferta de una compañía transnacional basada en Tijuana. Se trata de un trabajo que le exige vivir en otra ciudad y viajar constantemente al extranjero. Jimena está muy contenta y corre a compartir la noticia con Roque, a quien invita a comer para celebrar la oferta. Sin embargo, por más que se esfuerza, Roque no parece contento con que ella acepte ese empleo y ella empieza a preocuparse.

—¿Estás bien? —preguntó Jimena.

—Muy contento —respondió él con cierta ironía.

—Entonces, ¿por qué esa cara?

—Y qué cara esperabas. Me dices que me vas a abandonar y esperas que esté feliz.

—El hecho de que acepte un trabajo no quiere decir que te abandono.

—¿No? ¿Por qué te vas, entonces?

—Es el trabajo que todos mis colegas han soñado, ¡y me lo ofrecen a mí!, ¿te parece que deba rechazar la oferta? —cuestionó Jimena.

—Eres muy egoísta. Solo piensas en tu carrera. Nunca creí que yo valiera tan poco para ti.

—Entonces, ¿quieres que me quede desempleada con tal de no perderme? ¿No te dije que las únicas ofertas que hay aquí ofrecen un salario muy bajo? Muy pocas veces se da la oportunidad de trabajar en la frontera en una empresa china que paga el doble que las de aquí.

—¿Qué te puede faltar conmigo? ¿Cómo puedes echar a la basura todas las promesas de amor que nos hicimos?

—¿Por qué no vienes conmigo? Con mi salario podremos vivir bien, mientras encuentras trabajo allá.

—¿Y empezar de nuevo? Me acaban de ascender a supervisor. Tengo una carrera.

—Yo también tengo una carrera.

—¿O tienes otro plan? ¿Estás quedando con algún compañero de la facultad y tu pretexto perfecto para irte con él es un empleo en Tijuana?...

La continuación de esta charla puede llevar a una situación violenta o a un acuerdo civilizado. Para deconstruir esta situación, no se trata de tomar partido, sino de moderar la intensidad del diálogo a través de la sustitución o eliminación de elementos de la comunicación que puedan resultar en un desenlace no deseado. En este caso, debemos localizar las palabras o frases que no contribuyan a un mejor entendimiento y sustituirlas por otras expresiones con que la pareja pueda dialogar sin tensiones.

**El grupo se dividirá en equipos para reescribir el diálogo deconstruyendo esos detalles que pueden ser detonantes de malentendidos, emociones negativas y hasta acciones violentas. Posteriormente, los grupos compararán sus propuestas de diálogo.**

- ¿Cuáles palabras o frases eligieron para sustituir?
- ¿Cuál podría ser la posición más conciliadora de parte de ambos?
- ¿Cuáles actos concretos se pueden entender como amorosos y cuáles estarían en el sentido contrario?

## 2.5 El hombre fatalista

El fatalismo, uno de los temas más reiterados por los autores que han abordado el tema del machismo mexicano (Samuel Ramos, Octavio Paz, José Revueltas, Carlos Fuentes, Rosario Castellanos, entre otros), es uno de los rasgos del hombre colonizado más sobresalientes en la cultura mexicana. La canción Jacinto Cenobio del compositor Pancho Madrigal (1970), describe al personaje Jacinto como una víctima de fuerzas imposibles de combatir, lo que resulta en una actitud conformista ante la política, la economía, y lo que el futuro le depare. El sujeto derrotado es una víctima que acepta resignado la violencia estructural como una condición permanente. La frustración lo lleva a la autodestrucción: el alcoholismo, las adicciones y la ausencia de autocuidado son formas de violencia autoinfligidas cuando el individuo se resiste a dejar su situación de derrota.

Para Jacinto Cenobio, lo mejor es desaparecer de la atención de sus paisanos y parientes. Su alcoholismo lo mantiene en un suspenso mientras llega la muerte. Su placer es el mismo lamento con que explica sus desgracias, lo que justifica su situación miserable. La imagen del hombre derrotado tiene el efecto de romantizar la pobreza. **El hombre disminuido no le ve salida a su situación, su autodestrucción es estrujante, sobre todo porque la historia no nos ofrece ninguna vía de solución.** El lamento por la miseria del indígena campesino tiene el propósito de atribuir su desgracia a la historia de la explotación colonial del pasado y del presente, sin embargo, la pasividad ante esta violencia histórica significa que no haría ningún esfuerzo por hacerle frente a la condición colonial.

A menudo, encontramos que la frustración del hombre fatalista es el origen de diversos eventos de violencia. Al verse imposibilitado para combatir las causas de su derrota, el macho fatalista ejerce la violencia contra los más débiles, por lo general los miembros de su familia, pero también el acoso contra personas vulnerables (como en el caso del acoso escolar). **Algo que debemos tomar en cuenta es que el fatalismo es una respuesta ante las exigencias sociales inalcanzables.** Las expectativas impuestas por la familia, otros hombres y, principalmente, las representaciones mediáticas (cine, música, redes sociales, etc.) producen lo que la académica Lauren Berlant (2011) llama “optimismo cruel”, al criticar cómo la sociedad de consumo trata de imponer formas inasequibles de vida.

En diversos estudios de feminicidios en México, se ha encontrado que el asesinato de mujeres se presenta, en una mayor proporción (alrededor del 60%), dentro de una relación sentimental: es decir que, en gran medida, son los novios, esposos, amantes e, incluso, parejas fortuitas los perpetradores de feminicidios. **El motivo más constante es que la mujer ha decidido dejar su relación con él, lo que se interpreta, en primera instancia, como que ella ha preferido andar con otro, aunque, en realidad, ellas no se encuentran seguras relacionándose con alguien que las maltrata.** Sea o no ésta la razón, los celos son el sentimiento que aflora en él. La celotipia es un problema patológico que consiste en imaginar que la persona que amamos nos engaña, sin haber ninguna evidencia de ello. Las personas que padecen celotipia viven obsesionadas por vigilar cada gesto, movimiento e interacción que su pareja tenga en su vida diaria. Esta vigilancia llega al punto de exigir que se le compartan las contraseñas de las redes sociales, correos electrónicos y plataformas de mensajes; muchas veces se les prohíbe tener amistades e incluso, en casos más severos, frecuentar a sus parientes, lo que termina por aislarla de sus redes de apoyo y someterla a cautiverio.

**De acuerdo con los especialistas en el tema, la celotipia tiene su origen en la baja autoestima del celoso.** Al actuar violentamente debido a los celos, el feminicida exhibe su complejo de inferioridad (recordemos cómo Samuel Ramos interpreta que la condición colonial causa un complejo de inferioridad que el macho compensa con la violencia). Su fantasía de no poder

ser deseado o admirado lo mantiene en una situación de miedo a la pérdida que se traduce en una ansiedad posesiva: su amada es solamente suya y es preferible que muera a que pase a ser de otro. Vemos, entonces, que el complejo de inferioridad produce un miedo irracional al abandono, lo que deja ver que el sujeto ha desarrollado una dependencia de la relación con la amada. Es aquí donde encontramos que el sujeto entra en el derrotismo del fatalista: piensa que su vida no tiene sentido y deposita en su pareja la garantía de su existencia, pues sin ella pierde todo lo que tiene. **Cuando la pareja decide escapar de su violencia, él siente que ella lo está agrediendo y le atribuye la causa de su desgracia: matarla se produce como un acto de liberación que, paradójicamente, lo hunde más en su laberinto de celos, dependencia, inferioridad y fatalismo.**

Cuando Ramón volvió del trabajo, se encontró con que Karla, su hija, preparaba la cena. Aunque Lorena, su esposa, le había enviado un mensaje informándole que llegaría un poco tarde, pues habría un pequeño convivio en su oficina para celebrar la llegada de un nuevo jefe, Ramón consideró que media hora de retraso ya era muy tarde y que, posiblemente, Lorena estaba atendiendo otro asunto. Le informó a su hija que iba por ella y manejó aceleradamente a la oficina de Lorena para encontrarse con que solo estaba el guardia, quien le informó que el convivio se celebraba en un restaurante cercano a la oficina. Cuando Ramón llegó al restaurante, se encontró con que Lorena ya no estaba. En efecto, ella se había ido con otras compañeras, pero como le ofreció aventón a una de ellas, quien vivía en un barrio alejado, tardó una hora más en llegar. Cuando por fin entró a su casa, Ramón cenaba con Karla y no estaba de buen humor. Delante de su hija, estuvo interrogándola; pero, por más que Lorena le explicaba lo sucedido, él no podía soportar la idea de que lo engañaba con alguno de sus compañeros. El interrogatorio

## Recuadro 2. Técnica del entrenamiento en comunicación para prevenir la celotipia

Esta técnica es necesaria para disminuir **acusaciones, defensividad, la adivinación de pensamiento, sobregeneralizaciones y escapatorias hacia errores pasados y presentes** que impiden la eficaz solución de los problemas. Se enseña a empatizar, tener escucha activa, indicar explícitamente lo que se quiere y siente, no adivinar los pensamientos y sentimientos de la pareja, utilizar una nueva forma de vocabulario interpersonal, potenciar la comunicación de los aspectos positivos en la relación de pareja y comprender el punto de vista del otro, a través del modelado, las tareas para casa y la retroalimentación del otro miembro de la pareja. (Aneley M. Carlen, Alexis Kasanzew y Andrés F. López Pell)

subió de tono hasta que Ramón le dio una bofetada fuerte a Lorena para que dejara de tratar de explicarle. En ese momento, lo único que él aceptaba como verdad era que ella había dejado de quererlo y que aprovechó el convivio de su oficina para pasar un rato con su amante, a quien imaginaba atractivo y con buen ingreso.

### Actividad de discusión:

1. El grupo discutirá las distintas opciones para enfrentar esta situación de violencia:

- ¿Cómo contactar con personas al exterior de su hogar?
- ¿Cómo podría intervenir para que su padre deje de golpear a su madre?
- ¿Qué debe hacer Lorena para ponerse a salvo?
- ¿Qué opciones puede tener Ramón para resolver su problema de celotipia?

2. El grupo identificará diversas formas de violencia originadas por el derrotismo del macho fatalista.

- ¿Qué factores sociales y culturales produjeron el fatalismo?
- ¿Cómo se construye una cultura que promueva la autoestima?
- ¿Cómo promover la tolerancia a la frustración —estudiada en capítulo tres— en su medio social?

## 2.6 El subalterno eficiente

Otro de los temas que encontramos en las canciones populares y que están relacionados con el macho colonizado, es el del subalterno eficiente. Aquí, el macho, lejos de ser un personaje supremacista, reconoce su condición de hombre explotado y encuentra su valor en la pasión y la eficiencia con que ejerce dicha condición. En este sentido, el macho se caracteriza por ser el mejor en las tareas asignadas por su patrón. **La idea de hombre sumiso al servicio de hombres poderosos se encuentra tanto en corridos tradicionales como en el cine clásico y ha adquirido un nuevo impulso en los narcocorridos, sobre todo en las variantes del Movi-**

**miento Alterado y los corridos tumbados, como en la canción “Sanguinarios del M1” de Rogelio Martínez (2011).** En esta canción —enunciada desde la perspectiva del sicario— los trabajadores del crimen organizado se enorgullecen de ser crueles, obedientes, y de estar acelerados, “bien ondeados”, es decir, drogados. De esta manera, se sugiere que el macho criminal no es responsable de sus actos violentos, pues sus acciones se realizan bajo la voluntad de su jefe. Un rasgo central en la caracterización de este personaje es su sometimiento a un proceso de desafección, es decir, que su disposición a ejercer violencia consiste en erradicar toda actitud de empatía y apego sentimental para así ejercer crueldad sin obstáculos emocionales, mostrando con ello una lealtad incondicional al patrón.

**Uno de los mitos que circulan ampliamente acerca de los hombres violentos es que, una vez convertidos en criminales desalmados, están “maleados” o “echados a perder”, y no hay forma de que dejen de ejercer violencia.** Sin embargo, hay varios ejemplos que nos permiten reconocer que las personas desafeccionadas como los sicarios o los miembros de pandillas violentas son capaces de revertir su comportamiento antisocial revisando sus emociones, reconociendo sus sentimientos negativos y convirtiéndolos, mediante un proceso de deconstrucción, en sentimientos positivos, esto es, sentimientos que le procuren bienestar a él y a su entorno social. El campo de los estudios de grupos pandilleros abunda en casos donde la transformación conductual se logra a través de terapias psicológicas y el involucramiento en actividades creativas, intelectuales y de servicio social; muchos recurren al cambio de ambiente social, por lo que migran a lugares donde tengan la oportunidad de ingresar a ambientes donde se promuevan relaciones afectivas basadas en el respeto y la solidaridad.

En el documental *Sicario 164* (Gianfranco Rosi y Charles Bowden, 2010), un ex-sicario, con el rostro cubierto para mantenerse anónimo, narra su biografía criminal, desde que es reclutado por un cártel en Ciudad Juárez, siendo estudiante de preparatoria, hasta el momento presente en que se desempeña como pastor de una iglesia evangélica en Estados Unidos. Su ascenso en el mundo criminal se da gracias a su eficiencia en el trabajo de secuestro, tortura y asesinato de quienes son considerados enemigos de su patrón (gente que no ha pagado sus deudas, traidores que se cambian de grupo criminal, policías que no cumplen sus compromisos de proteger los intereses del cártel, etc.). Su vida cotidiana transcurre entre esos trabajos sangrientos, fiestas en las que se consumen diversos narcóticos, y todo lo que conocemos como narcocultura, donde el consumo excesivo, la fidelidad ciega al patrón y la violencia exacerbada constituyen una forma de vida donde el machismo se caracteriza por el terror y la muerte. Una pesadilla de la cual despertó en el momento en que estaba estrangulando a su esposa operó en él un cambio drástico: al encontrar que las drogas lo estaban afectando a tal grado de violentar a su pareja, se negó a consumirlas, lo que tuvo la consecuencia de perder la confianza del jefe, quien empezó a asignarle tareas menores, como encargarse de cobrar las deudas de los narcomendistas y lavar los

carros. Como sabía que esta pérdida de confianza podría significar su fin, esto es la ejecución que merecían los traidores, decidió escapar. Para ello, un viejo conocido lo llevó a una iglesia, donde se convirtió en cristiano evangélico.

**La historia del sicario de esta película no es un caso aislado. Esta forma de espiritualidad, ampliamente difundida en los sectores populares, se ha convertido en un recurso para combatir la desafección de los hombres criminales.** Las actividades estéticas, como el rap o el arte urbano, o simplemente el hecho de emprender actividades diferentes que permitan no solo alejarse de los ambientes violentos sino también encontrar vías para elevar la autoestima, significan una vuelta radical que permiten un proceso de adquirir nuevos hábitos, conocimientos e intereses. Se trata de un proceso de reconocer los estragos causados por el machismo, sustituirlos por otros intereses que beneficien al individuo que decide transformarse y a su propio entorno. Para esto, es importante conocer nuestras emociones, canalizarlas, replantearnos nuestros deseos y perspectivas de vida. En los estudios contemporáneos de neurología se ha planteado el concepto de plasticidad cerebral para referirse a la capacidad humana de adaptación a nuevas condiciones de vida, lo que nos permite desarrollar diversas formas de desafección. Veamos un ejemplo:

En 2017, el artista colombiano Iván Argote realizó una campaña de carteles en cinco ciudades de Colombia con la leyenda “Somos tiernos” (Fundación Actual 2021). La frase, reiterada en varios puntos de la ciudad, produce un efecto contrario al de la desafección, recordándonos el estado de bienestar que la ternura promueve en nuestras relaciones. **Como Colombia, México es un país afectado profundamente por la violencia, donde muchos de los perpetradores han pasado por un proceso de desafección.**

**Actividad.** En grupos, organiza una campaña que, como la de Argote, tenga el objetivo de combatir la desafección en tu comunidad.

### Recuadro 3. Sobre la desafección

Una de las prácticas de desafección que mayores estragos han causado en Latinoamérica son las formas de entrenamiento del Pentágono para diferentes grupos castrenses latinoamericanos que funcionan como fuerzas especiales antiguerrilleras y antiterroristas. Estos entrenamientos consisten en eliminar afectos positivos como la empatía, el cariño, la solidaridad, la compasión, la ternura, con que la mayoría de los seres humanos aprenden a relacionarse con otras personas desde la niñez; tales serían los sentimientos que constituyen las actitudes que entendemos como éticas. **Despojar al individuo de dichos sentimientos lo convierte en un sujeto implacable en la violencia, sin apegos que lo contengan, y desprovisto de voluntad propia.** Ellos están sujetos a órdenes emitidas por personas de poder, sean dictadores, capos, caciques, etc. Es decir, ellos son parte de una industria que produce muertes, necesaria para el mantenimiento de estados de terror. En los años noventa, grupos de fuerzas especiales como los Kaibiles en Guatemala, conocidos por su crueldad en el exterminio de varias masacres en la Guerra Civil Guatemalteca, y los GAFES en México, antiguerrilleros en la lucha contra el EZLN en Chiapas, fueron contratados por Osiel Cárdenas, el líder del Cártel del Golfo, como un ejército al servicio del cártel, los llamados Zetas. Este sería el origen de un modelo de criminal de alto poder de fuego que caracteriza a las organizaciones delictivas mexicanas del siglo XXI. (Ortega Gaytán 2023).

## 2.7 Tres componentes de la cultura machista

### a. Homosociedad

En su libro *Between Men*, Eve Kosofsky Sedgwick (1985) define la homosociedad como el vínculo entre hombres que, además de proveer un apoyo afectivo mutuo, se constituyen en una red de poder que rige a la sociedad en su conjunto. Es en esta estructura homosocial que los hombres se comunican sus reglas de masculinidad, estableciendo una vigilancia constante y rígida sobre los demás hombres, de manera que la homosociedad es una de las más importantes forjadoras de modelos de conducta masculina. La competencia, el dominio, el ejercicio de la fuerza, las estrategias de seducción y la represión de sentimientos considerados débiles son algunas de las características masculinas que se perpetúan gracias a la organización homosocial. La homosociedad es omnipresente: los clubes deportivos, las logias masónicas, incluso la jerarquía de la Iglesia Católica, pueden considerarse homosociedades que hacen posible el sostenimiento de sus respectivas organizaciones. Se podría decir que, en general, las élites de poder son homosociales, aunque la mayor presencia de mujeres en puestos clave tiende a relativizar su influencia.

Al ser fuente de liderazgo y forma de organización efectiva, se pueden encontrar varios proyectos enfocados en aprovechar la estructura del grupo homosocial como base de proyectos de equidad, combate a la violencia y organización comunitaria. **El Paquete técnico de prevención de violencia sexual del Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones, en Atlanta, Georgia (Basile et al, 2016), recomienda promover normas sociales que protejan contra la violencia. Para ello, propone enfocarse en preparar a las personas (de una escuela, empresa, oficina, barrio, etc.) para el evento de ser testigos de algún tipo de violencia sexogenérica.** Específicamente, esta propuesta subraya la importancia de asignarles a los hombres y niños el papel de aliados de las víctimas en caso de agresión sexogenérica contra mujeres, personas sexo-diversas, niñas, niños, adolescentes y personas de la tercera edad.

Si la masculinidad machista se aprende en grupos homosociales, tendremos que generar formas alternativas de socialización donde se refuercen los principios de equidad, inclusión y no violencia. Sin embargo, debemos tomar en cuenta que cualquier intento de disciplinamiento mediante castigos no ha probado ser efectivo para la reducción de conductas machistas. **Buscar la convivencia de personas diversas permite consolidar el respeto, la colaboración y la solidaridad para construir una comunidad segura para todas las personas.**

#### Recuadro 4. Sobre feminicidios

Como respuesta a la crisis de **feminicidios** que atemorizó a sus familias, algunos hombres de la colonia Lomas de Poleo de Ciudad Juárez formaron un grupo de vigilancia que hacía rondines y acompañaba a las personas en sus trayectos a sus trabajos o centros educativos. **Este fue el comienzo de una serie de acciones que las familias de víctimas del barrio organizaron con el fin de que los feminicidios y otras formas de violencia se disminuyeran en esa zona de alto riesgo.** En la medida que más personas del vecindario y otros grupos externos (como artistas, educadores, estudiantes, organizaciones de la sociedad civil, periodistas, etc.) se fueron involucrando en las actividades comunitarias en pro de la seguridad, se desarrollaron diversos proyectos como una escuela preprimaria, una ludoteca, gestión de alumbrado público, entre otros. Estos esfuerzos se han traducido en el mejoramiento de la calidad de vida de la colonia, al punto de que este modelo de organización barrial se ha replicado en otras zonas de la ciudad.

**Actividad.** Les participantes identificarán los distintos grupos homosociales que operan en su comunidad y elaborará un plan de trabajo organizativo que involucre a todas las personas en acciones de prevención de violencia, estrategias de diversificación y formas de solidaridad.

## b. Misoginia

Si bien la violación y el asesinato de las mujeres son actitudes de la violencia sexual que en general se reprueban socialmente, podemos reconocer prácticas cotidianas completamente admisibles que constituyen conductas misóginas y, aunque no dañen físicamente, las debemos considerar expresiones violentas, pues perpetúan la supremacía machista. **Básicamente, la misoginia consiste en considerar a las mujeres y lo femenino como inferiores al hombre.** Como rasgo central al patriarcado, la mujer debe cumplir con papeles dependientes de lo masculino. Cualquier alteración a ese orden se considera una transgresión. En dado caso, **la misoginia consiste en una cadena de violencias que van del silenciamiento al feminicidio y que tienen como objetivo preservar el orden del patriarcado.**

Tanto en el cine como en la música popular, la misoginia se reitera como un alegato:

1. El **hombre sufre** por los celos y el abandono de la mujer y, por tanto, la culpa y la castiga.
2. El **hombre seduce, acosa**, y finalmente  **fuerza** a la mujer a besarla y tener sexo sin su consentimiento.
3. El **sistema patriarcal** cuenta con una serie de recursos para silenciarla, al punto de que la mujer acepta y defiende el derecho de su hombre a maltratarla.

**La sexualidad machista, al parecer, consiste en la violación tolerada por la sociedad dominante, de tal manera que la industria cultural, a través de representar las relaciones violentas como amorosas, contribuye a una educación sentimental misógina.** La película

La cucaracha (Dir. Ismael Rodríguez, 1959) es una muestra típica de estas formas de victimización perpetradas por el machismo en el cuerpo de la mujer, en nombre del amor. Enfoquémonos en una de las secuencias centrales de la película. La Cucaracha, protagonizada por María Félix, ha rechazado en varias ocasiones los avances del General Z (Emilio Indio Fernández), quien insiste en acosarla. Una noche, el General Z entra a la fuerza a la habitación de La Cucaracha. Ella se mantiene firme en el rechazo, pero él la domina físicamente y termina violándola. Tras esta secuencia, la película muestra a la pareja pasear alegremente en el pueblo, como si el acto de violación hubiera dado como resultado la seducción amorosa.

Vencer el rechazo de la mujer con la fuerza y, acto seguido, ver que dicho acto violento tiene el efecto de convencer a la mujer de aceptar el amor así impuesto, es una escena constante en el cine clásico mexicano. Al presenciar esta seducción a través de la violación como un acto aceptado y celebrado en el cine, el público normaliza la idea de que la violencia es necesaria para alcanzar el amor. **Esto quiere decir que, desde la perspectiva del patriarcado, el amor se concibe bajo los términos de la desigualdad y el sometimiento de las mujeres.** La seducción se entiende como conquista, lo cual implica imponer una relación sentimental a través del acoso, el rapto y dominación física. La sexualidad del macho consiste en que el hombre consigue el placer para sí mismo y el cuerpo femenino tiene la función de proporcionárselo, incluso en contra de su voluntad.

Contrario a la educación de violadores en que se puede concebir la industria del cine clásico, en las relaciones amorosas igualitarias es primordial el desarrollo de estrategias de comunicación que contribuyan al respeto y el cuidado de la pareja. Dos habilidades que debemos desarrollar para la construcción de romances libres de misoginia serían la **asertividad** y la **escucha activa**.

**La asertividad consiste en comunicarse de una manera clara y sin falta de respeto a la persona con quien se habla, tanto como a sí mismo.** Esto exige desarrollar tres habilidades: a) no quedarse callado cuando hay un desacuerdo con la otra persona: esto puede transmitir el mensaje de pasividad e indefensión; b) no decir nada que pueda ser interpretado como alguna forma de agresión al comunicar nuestra diferencia (no levantar la voz, tampoco expresarse sarcástica o sentimentalmente, lo cual puede interpretarse como chantaje emocional); c) mostrar comprensión de las razones del otro, pero, a la vez, hacer entender nuestro punto de vista con argumentos racionales.

**La escucha activa significa oír conscientemente, esto es, estar atento no solo a las palabras de quien nos habla, sino también a su lenguaje no verbal, las emociones que motivan la comunicación.** En todo momento, es importante mantener una actitud empática o comprensiva de la situación que contextualiza la conversación. Para escuchar activamente, es crucial evitar prejuicios con respecto a la persona que emite el mensaje; esto es, abstenerse

de descalificar de antemano el punto de vista o la perspectiva o el discurso de la persona que habla. Interrumpir a la persona antes de completar su idea tiene el efecto de cortar el hilo de comunicación, esto es, violenta la posibilidad de un diálogo auténtico.

**Actividad.** Se formarán equipos para planear una dramatización de un diálogo donde alguien tiene que comunicar un desacuerdo. Los participantes en el diálogo deben observar una actitud asertiva y de escucha activa. Estos diálogos breves se presentarán al grupo, donde se harán observaciones sobre su efectividad.

## Recuadro 5. Sobre las fobias

En general, **las fobias son miedos sociales desde los cuales se articulan formas violentas de discriminación.** De ahí que la misoginia, homofobia, transfobia, lesbofobia, etc., sean primordialmente miedos a lo diferente y desaten eventos de violencia excesiva, de manera que dicho miedo se transforma en odio destructivo. **La homofobia puede entenderse, entonces, como el miedo a relacionarse con homosexuales, a ser considerado homosexual, o a ser seducido por un homosexual, lo cual lleva a la sospecha de que las personas homofóbicas albergan deseos homoeróticos reprimidos.** Violentar a un homosexual llega a considerarse un acto heroico en los círculos machistas, en la medida que el machismo se preserva a través de dicha violencia. Por ello, podemos afirmar que, lejos de ser una mera exhibición de poder o supremacía, el machismo se define por el miedo y la inseguridad del sujeto masculino ante sujetos diferentes. Sus vulnerabilidades son más evidentes ahí donde su violencia es más destructiva.

**Homofobia, lesbofobia, bifobia y transfobia son términos que se han usado para referirse a la intolerancia y desprecio por expresiones de género y sexualidades no heterosexuales.** La fobia a la diversidad sexual, al igual que la misoginia, se manifiesta violentamente con agresiones y asesinatos de las personas sexo-diversas por el solo hecho de su diferencia. Sin embargo, hay varias actitudes, expresiones e ideologías que generalizan y naturalizan la exclusión de este sector de la población. La naturalización de la homofobia comienza por la invisibilización de los sujetos LGBT+ en la mayoría de las instituciones que parecen estar diseñadas para la reproducción de sujetos heterosexuales: las leyes, la educación, las prácticas religiosas, los medios, etc. se organizan en torno a valores heteronormativos. El **clóset**, entendido como una serie de tácticas desarrolladas por las personas LGTTI para defenderse de la discriminación y la violencia homofóbica, ha sido impuesto por la sociedad patriarcal como una manera de negarles a las personas sexo-diversas no solo el derecho a formar parte de la ciudadanía sino también a su misma existencia. **En este sentido, la homofobia tiene como fin último la erradicación de los sujetos diferentes, al considerarlos una amenaza contra la sociedad heteropatriarcal por juzgarlos pecadores, criminales o enfermos.**

Una de las **acciones violentas** por lesbofobia es la violación como corrección heterosexista. Semejante situación se da cuando se obliga a los jóvenes homosexuales a tener relaciones con mujeres. Un ejemplo típico es forzar a los adolescentes a tener sexo con sexoservidoras como método que busca despertar o afirmar su heterosexualidad. Uno de los procedimientos homofóbicos más crueles se da en las llamadas terapias de conversión, por lo general promovidas por las iglesias, consistentes en torturas de todo tipo con el fin de erradicar el deseo homoerótico. Estas acciones represivas se ejercen bajo el supuesto de que el acto sexual heterosexual es la única forma de placer legítima. Entre las formas de violencia más extremas que se registran en los medios se encuentra el transfeminicidios que, además de presentar rastros de agresión física desbordada, cuenta con la anuencia e incluso celebración de un amplio sector de la sociedad.

Podemos analizar la complejidad del **odio transfóbico** en la película *El lugar sin límites* (Arturo Ripstein, 1978). El regreso de Pancho (Gonzalo Vega) al pueblo El Olivo provoca el miedo de Manuela (Roberto Cobo) —una mujer trans propietaria de un prostíbulo—, pues Pancho la había amenazado de golpearla. A lo largo de la película, escuchamos varios comentarios ambiguos de Pancho en los que expresa a la vez su atracción y desprecio por Manuela. Esta doble actitud alcanza su grado extremo en la secuencia final: mientras Pancho baila con Manuela, la besa en la boca. En ese momento aparece Octavio, el cuñado de Pancho, quien lo cuestiona por el beso. Basta esa intervención homosocial para que Pancho y Octavio persigan a Manuela y la golpeen hasta matarla.

En este caso, encontramos que: a) la transfobia de Pancho se origina en su atracción por Manuela; b) cuando dicha atracción es descubierta por la mirada de otro hombre (Octavio), se activa la

violencia machista; c) la saña con que Octavio y Pancho golpean a Manuela hasta su muerte expresa no solo la voluntad de destruir al sujeto trans, sino, además, el castigo por el deseo que despertó en el macho. Podemos, entonces, concluir que **la violencia transfóbica revela que el odio del macho hacia el sujeto trans se debe a que evidencia sus contradicciones.**

**La importancia de la película de Ripstein se debe a que irrumpe en una sociedad donde la homosexualidad ha sido invisibilizada y por lo tanto ignorada en el discurso público.** Si la concepción cristiana impuesta en el siglo XVI por los conquistadores europeos es que las prácticas no heterosexuales son pecados nefandos, esto es, impronunciables, podemos entender que esta invisibilización es un mandato religioso. Para este punto de vista, las prácticas sexuales en general deben ocultarse a la vista del público, de manera que la homofobia, transfobia, bifobia y lesbofobia actúa en primer lugar como un ocultamiento. **Esto quiere decir que las fobias en torno a las sexualidades diversas son ante todo producto de un prejuicio, es decir, de una ignorancia a través de la cual se declara su inexistencia.** Evitar hablar del tema si no es para condenarlo, como es común cuando aparece alguna referencia a estas sexualidades, es una forma de educar a las personas en este tipo de rechazo. Sacar el tema a la luz para discutir su realidad trágica constituye, por lo tanto, un paso fundamental para desmontar dicho prejuicio. **Es por ello que una propuesta central para combatir estas fobias es el conocimiento.** Películas como *El lugar sin límites*, así como diversas expresiones artísticas que han circulado en las décadas recientes, han sido cruciales para llevar al debate público las violencias a las que estas personas son sometidas tradicionalmente.

Los ejemplos abundan: literatura infantil para normalizar la diferencia sin estigmatizarla; exposiciones de arte visual que critican los prejuicios contra las personas no heterosexuales; acciones públicas de llamado al respeto por la diferencia; activismos jurídicos que promueven leyes de protección a estas personas. Sin embargo, **si no promovemos en nuestras comunidades la convivencia con personas diferentes no daríamos el paso necesario para su completa inclusión y no discriminación.**

**Actividad.** En grupo, discutan las distintas formas en que se puede combatir el prejuicio homo-lesbo-bi-transfóbico en tu centro de trabajo, escuela y grupo familiar y de amistades, enfatizando el reconocimiento de la diversidad, su inclusión en las actividades sociales, culturales, deportivas, etc., y las formas de combate de la discriminación heteronormativa.

- ¿Qué actitudes cotidianas podemos transformar (uso de lenguaje, formas de socialización, respeto y admiración por las personas diferentes)?
- ¿Cómo resarcir el daño psicológico y físico que las personas disidentes sexuales de nuestra comunidad han sufrido?

### c. Machismo y emociones

Los dos prejuicios más propagados como características de la conducta machista son los que mayormente detonan la violencia de género: **la misoginia** y **la homofobia**. Es en las relaciones homosociales donde se propagan estos prejuicios que pueden llevar a situaciones de violencia extrema como los feminicidios y asesinatos de odio contra personas sexo-diversas. La propagación de estos prejuicios no se da exclusivamente en las reuniones homosociales. El consumo de productos culturales es una de las fuentes más efectivas de la ideología machista. **Si la censura de estas expresiones no ha funcionado, ¿qué estrategias debemos desarrollar para evitar su influencia?**

Veamos un caso de celebración de un feminicidio en la canción de rap “Éxtasis millonario” (Corona Feat y Cartel de Santa, 2012,), con más de 500 millones de vistas en YouTube.com. En esta canción, los raperos exaltan la camaradería entre hombres; al mismo tiempo, la víctima, que ha sido raptada, atada a un templete y amordazada, ha de mantenerse en silencio. Mientras ella forcejea para tratar de desatarse, el rapero canta: “Como el agua las apago, como el fuego las caliente...”, confirmando la fantasía machista de reducir a la mujer a un cuerpo cautivo que solo habrá de responder a los estímulos del hombre. Otro aspecto de esta fantasía es la actividad en grupo o “manada”, donde el colectivo masculino goza sin medida (“aquí no existe el bajón, estamos de fiestón, ya sabes”), mientras que el cuerpo femenino sufre la tortura. El hecho de raptar e inmovilizar a la mujer habla por sí mismo: ellos adolecen de la incapacidad de seducir sin ningún tipo de coerción a la mujer deseada; sus acciones, más que perseguir el placer erótico, se enfocan en mantener una sensación de dominio sobre la víctima indefensa; ella no es la

## Recuadro 6. Hacia la erradicación de la violencia machista

El profesor Manuel Amador enseña Ciencias Sociales en la Preparatoria Pancho Villa de la Colonia Hank González del Municipio de Ecatepec, Estado de México. Esta escuela se ubica en uno de los lugares con mayor incidencia de feminicidios en el país. **Como una manera de concientizar sobre la gravedad de la violencia de género, el profesor Amador y sus grupos han desarrollado una serie de eventos de performance en las calles de la colonia en los cuales se critica el machismo, el silencio de la sociedad ante los feminicidios, y las formas en que la corrupción de las autoridades y los criminales han perpetuado la situación de violencia misógina.** En un grupo focal, donde entrevistamos a algunos de estos estudiantes, les preguntamos sobre los resultados concretos que han logrado con estas actividades. Una estudiante respondió que, gracias a este trabajo, ella ha podido influir en sus padres para transformar la situación de violencia doméstica en que vivía su familia. Otro estudiante, que había participado en uno de los performances vestido como mujer, al preguntarle si no había sufrido burla de sus compañeros, aseguró orgulloso que en su escuela no existe el acoso escolar gracias a los performances que se han organizado en las clases de Amador desde hace más de una década. **Estos estudiantes demuestran que la idea fatalista de que la violencia machista no se puede erradicar es falsa.**

interlocutora de la voz del rapero, quien se dirige a sus pares, lo que muestra que el placer se concentra en esta especie de celebración de la camaradería, donde el cuerpo de la mujer es un objeto que los convoca.

Al observar estas manifestaciones de las conductas extremas en las canciones populares, nos podemos preguntar: **¿Qué valores de la masculinidad son cruciales para la educación del macho mexicano? ¿Cuáles expresiones emocionales son las permitidas y alentadas en la conducta masculina? ¿Cuáles son reprimidas? ¿Qué factores detonan las actitudes violentas? ¿Qué necesitamos hacer para desarticular esta forma de educación consuetudinaria de las emociones machistas?** Una respuesta tan desalentadora como falsa sería pensar que los hombres que se han habituado a conducirse con violencia están imposibilitados de cambiar su conducta. Dicho fatalismo solo obstaculiza la posibilidad de llegar a una sociedad libre de violencia de género. Sin embargo, como hemos dicho arriba, es posible usar las mismas redes homosociales que educaron a los machos para promover conductas libres de **misoginia y homo-lesbo-bi-transfobia.**

La **masculinidad violenta**, lejos de ser una expresión de superioridad, es una máscara que esconde malestares emocionales no resueltos, pues, por lo general, los hombres han sido educados para reprimirlas y solo externarlas mediante acciones violentas, arrebatos de frustración o de euforia. No se llega a la raíz de la violencia si no partimos de reconocer esas emociones. **La obsesión por mantener una identidad de macho dominante e incuestionable hace que, a menudo, los hombres soslayan la posibilidad de examinar sus propias emociones y los sentimientos negativos que pueden detonar.** La consigna de no expresar emociones o, más correctamente, de no expresar emociones que lo hagan parecer poco hombre, hace que sus expresiones estén determinadas por prejuicios diseminados socialmente (homosocialmente). Por lo común, los hombres aprenden a ocultar o reprimir sus emociones hasta el punto de no poder más y entonces suceden las crisis de la masculinidad, con todo su colorido dramático: estallamos con enojo, nos aislamos, destruimos cosas, gritamos y golpeamos a otras personas, nos deprimimos, recurrimos a sustancias adictivas o manifestamos mal humor. Todas estas reacciones ante nuestras emociones nos convierten en una persona violenta. No quiere decir esto que las personas que ejercen violencia son así intrínsecamente, sino que no han desarrollado mecanismos para entender y gestionar sus emociones. **Por ello, nuestra propuesta para reducir la violencia machista consiste en desarrollar habilidades de control de emociones.**

La deconstrucción emocional requiere de desarrollar el hábito de hacernos todos los días preguntas como estas:

- ¿Cómo me siento?
- ¿Cómo actúo frente a las emociones negativas?

- ¿Qué las motiva?
- ¿Estoy haciendo lo que deseo?
- ¿Estoy haciendo lo que me conviene?
- ¿Estoy actuando porque esa es la forma de comportarse que vi en otros?
- ¿Realmente es mi voluntad actuar violentamente?
- ¿Cómo puedo hacer felices a los demás sin reprimir mis emociones?

**Las emociones son impulsos o reacciones donde lo físico y lo psicológico interactúan.** Si bien su aparición es automática o inmediata frente a un estímulo, esto no quiere decir que las emociones sean incontrolables. Es importante resaltar este punto porque, **en muchos casos de violencia, los victimarios aluden a una fuerza que nubla la posibilidad de contenerse, como si las emociones suspendieran las habilidades racionales.** Frase como “lo hice sin querer”, “no era yo en ese momento”, “no estaba en mis cabales”, “se me metió el diablo” solo reflejan la incapacidad de lidiar con las emociones.

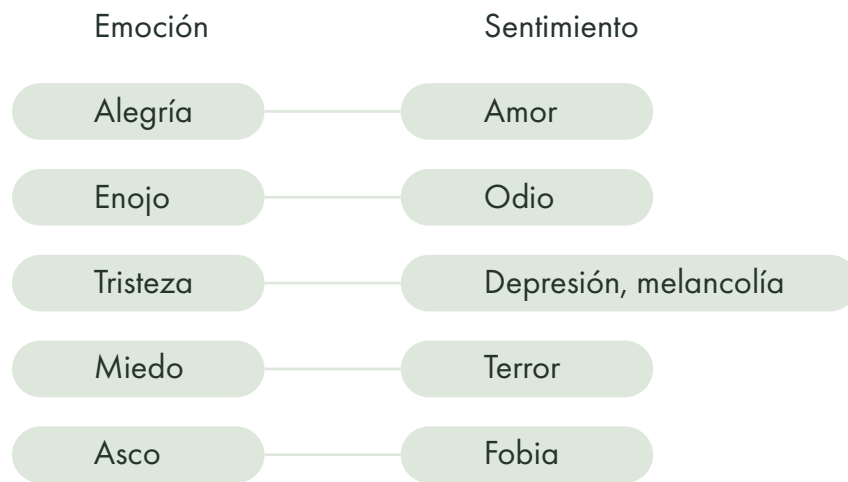
Las emociones son pasajeras, por ello, si al reconocerlas advertimos que nos pueden llevar a acciones lamentables, lo mejor es dejarlas ir, sabiendo que solo son reacciones automáticas

## Recuadro 7. Sobre las emociones

Una **emoción** es una reacción compleja de nuestro cerebro ante un estímulo externo (algo que vemos, oímos, escuchamos, leemos) o interno (un pensamiento, un recuerdo, una imagen). Algunas emociones primarias son la **alegría**, el **enojo**, el **miedo**, la **tristeza**. Tal vez te sorprenda descubrir esto, pero las emociones no son algo permanente, al contrario: son efímeras. Nos descolocan, nos toman por sorpresa y nos empujan a la acción. **Las emociones se convierten en sentimientos a medida que les damos importancia, tomamos conciencia de ellas y las fijamos dentro de nosotros a través del pensamiento.** De ahí que los sentimientos tomen tiempo en formarse y dejen de existir en el momento en que dejamos de pensar en ellos. (Nicko Nogués, 2021)

psico-fisiológicas. Cuando las emociones se convierten en sentimientos es que hemos decidido que no se vayan, sino que pasen a formar parte de nuestros hábitos y actitudes, y así se convierten en sentimientos. Por ejemplo, si la compañía de una persona nos hace sentir alegres y nos causa placer haremos todo lo posible porque esa emoción de bienestar permanezca, es entonces cuando la transformamos en el sentimiento del amor. Un ejemplo contrario sería cuando una persona hace algo que nos causa enojo; aquí, tenemos la opción de dejarlo pasar e incluso evitar manifestarlo para evitar un posible conflicto, pero si decidimos mantener esta emoción vigente, el enojo se convierte en un sentimiento de odio. Por ello, la práctica constante de entender nuestras emociones y decidir qué hacer con ellas es una vía efectiva para reducir el machismo y la violencia en nuestra sociedad.

**Veamos una lista básica de emociones y los sentimientos que pueden desarrollar:**



La forma en que decidimos qué sentimientos cultivar y cuáles desechar nos convierte en personas éticas o violentas, felices o melancólicas, amorosas u odiosas, etc.

## 2.8 Recursos que podemos desarrollar para controlar nuestras emociones:

- **Asertividad:** capacidad de comunicar los enojos, miedos, deseos, frustraciones de una manera racional y sin exaltaciones.
- **Escucha activa o receptividad:** capacidad de escuchar los motivos de otros, comprendiendo sus argumentos y estando dispuesto a reconocer malentendidos o actitudes erróneas.
- **Empatía:** capacidad de sentir desde la perspectiva del otro como medida de comprensión y cuidado.
- **Negociación y justicia restaurativa:** capacidad de llegar a un acuerdo que resuelva la confrontación. Para que dichos acuerdos puedan garantizarse, se deberán hacer frente a testigos de la comunidad.
- **Manejo de situaciones conflictivas:** cada conflicto que se nos presenta no debe verse como una adversidad sino como oportunidad de aprendizaje, de cambio de actitud, de mejoramiento de las relaciones que redundarán en el mejoramiento de la sociedad.

## Actividades finales.

1. Empecemos por identificar situaciones de violencia verbal, psicológica y física en nuestra comunidad: prohibir amistades, exigir la contraseña de los dispositivos, hacer vacío, excluir, propagar calumnias, chantajear, etc. Luego, hagamos una lista de las emociones que esas acciones producen. Junto a cada emoción negativa, escribamos las emociones positivas que les corresponden (ejemplo: tristeza ≠ alegría). Al final, hagamos una lista de acciones que producirían las emociones positivas. **¿Cómo llegamos de una columna a otra? ¿Qué aspectos de nuestra convivencia podemos modificar para poder pasar del insulto al encomio, del reproche al reconocimiento, de la descalificación a la admiración, etc.?**
2. Diseñar un plan de acción en caso de acoso escolar por **homofobia, gordofobia, lesbofobia, transfobia, misoginia y discapacidad**. Involucrar a la administración, el profesorado y el alumnado. ¿Qué casos se deben entender como acoso? ¿Qué medidas de prevención se deben llevar a cabo? ¿Cómo debe actuar cada miembro de la comunidad frente al acoso escolar?
3. **Ejercicio de resolución de conflicto.** En pares, los participantes prepararán una breve dramatización de algún conflicto que tiene que ver con el género (una hija adolescente sale embarazada, un hijo sale del clóset ante padres conservadores; el esposo le confiesa a su esposa que tiene VIH; el enamorado descubre que su novia lo engaña, etc.). Harán un diálogo que ponga en práctica los recursos de control de emociones propuestos.
4. **Una de las formas más efectivas para la detección y combate de la violencia de género es la intervención de la propia comunidad para identificar y mediar en las diferentes formas de agresión: acoso debido al género, violencia doméstica, explotación sexual, pedofilia, negligencia de adultos mayores, niños y personas con discapacidades, etc.** Esto significa que la comunidad debe diseñar un plan de acción para cada tipo de violencia. A continuación, se formarán equipos para discutir la forma de intervenir en cada uno de estos casos, tomando en cuenta los recursos humanos, económicos e institucionales con que se cuenta para llevar a cabo dicha intervención. **De esta manera, el grupo diseñará un plan de acción comunitaria contra la violencia.**



## CAPÍTULO 3.

Los pilares sociales para  
construir una cultura de paz

## Introducción:

“A nadie se le enseña a ser padre o madre”, dice la voz popular. Vamos a ir más allá: a nadie se le enseña cómo ser familia, mucho menos sociedad. **Por este motivo, es importante aprender a ser una buena persona, construir una buena familia y contribuir para lograr una sociedad democrática.** Este proceso no depende solo de la familia; es una responsabilidad colectiva en la que intervienen la escuela, la comunidad, los medios de comunicación y las tradiciones culturales. Si la socialización es exitosa, el resultado es una ciudadanía con civismo: personas que comprenden y respetan el derecho ajeno. Cuando este proceso no se consolida, surgen individuos que no internalizan las normas sociales. Son personas que, en el “juego de la vida”, acumulan amonestaciones y castigos, pero no logran entender por qué deben respetar a los demás. Su conducta genera conflictos recurrentes, perpetuando la desarmonía social.

**¿Por qué falla la socialización? La respuesta, tristemente, está en las ausencias.** Muchos niños y niñas crecen en un abandono fáctico: sus cuidadores pasan jornadas extenuantes fuera de casa, obligados a elegir entre trabajar para comer o estar presentes para educar.

El ingreso suficiente es el requisito mínimo para que una familia pueda dedicar tiempo a la formación de sus hijos e hijas. **Sin seguridad económica y presencia afectiva, no hay socialización efectiva.** Para construir una cultura de paz, debemos garantizar condiciones básicas que permitan a las familias educar, guiar y contener a sus niños.

El presente capítulo integra años de investigación transdisciplinaria, lo cual nos permitió desarrollar una pedagogía integral que entiende el fenómeno de la violencia social desde sus múltiples dimensiones y proponer desde dicho entendimiento, una serie de ejercicios y reflexiones que posibilitan la transformación colectiva hacia una cultura de la paz. Para alcanzar esta meta, es necesario preguntarnos **¿Cuáles son las cualidades fundamentales que deben tener las personas para que puedan funcionar adecuadamente en sociedad?** En esta sección nos enfocamos en el desarrollo de dos habilidades cruciales para mantener una socialización libre de violencia: **tolerancia a la frustración y control de impulsos.**

### 3.1 Tolerancia a la frustración

La frustración es una forma de dolor, sufrimiento o molestia emocional que experimentamos todas las personas, todos los días. Ocurre cuando nuestro deseo es negado. Imagínate que te has desvelado, ahora duermes profundamente y tienes un sueño plácido, las sábanas están calientitas y afuera hace mucho frío, entonces el despertador suena a todo volumen.

**PREGUNTA AL PÚBLICO:**

**¿Qué sientes en ese momento?**

a) Alegría    b) Irritación    c) Agradecimiento    e) Tristeza    f) Enojo    g) Furia

La respuesta dependerá del deseo inmediato, si quiero seguir durmiendo la respuesta sería frustración; irritación, tristeza, enojo, furia, etc.

Es completamente normal sentir frustración cada vez que nuestro deseo inmediato es insatisfecho, lo importante aquí es analizar ¿cómo reaccionamos a la frustración? En la respuesta encontramos nuestro nivel de tolerancia a la frustración:

**PREGUNTA AL PÚBLICO:**

**¿Cuáles opciones crees que expresan una baja tolerancia a la frustración?**

Jaime está desvelado y su despertador ha comenzado a sonar, él inmediatamente:

- a) Apaga su alarma, se promete dormir unas horas en la tarde y se va a la regadera.
- b) Grita, maldice al despertador, pospone la alarma y se duerme un rato más.
- c) Arroja el despertador contra la pared y sigue durmiendo.

**Reflexión:** Cada respuesta indica el grado de tolerancia a la frustración que se ha logrado desarrollar a lo largo de la vida. La madurez emocional se adquiere cuando entendemos que no nos queda otra opción que aceptar de la mejor manera posible las incomodidades diarias de la vida, esto nos ayudará a tener mejores vínculos intra e interpersonales, lo que se traduce en un mejor funcionamiento en sociedad. Lamentablemente, las personas poco maduras emocionalmente hablando, que no han logrado desarrollar una sana tolerancia a la frustración, tenderán a reaccionar impulsivamente, lo cual se traducirá en más conflictos interpersonales, sociales y legales a lo largo de sus vidas.

## EJERCICIOS GRUPALES:

### ¿En qué momentos estamos en mayor riesgo de agredir?

**Mientras mayor sea la necesidad de satisfacer un deseo, más intensa será la frustración que se experimenta cuando el deseo se frustra.**

Carlos y Tanya tienen 17 años y han decidido tener relaciones sexuales por primera vez. Carlos les platicó a sus amigos más cercanos, y durante días fue celebrado por su gran logro. Para él, la aprobación del grupo es muy importante. Cuando llegó el día, ya en la habitación y despojados de las ropas, Tanya le comunicó su decisión de no hacerlo.

*¿Cómo crees que reaccionaría Carlos, si tuviera una buena tolerancia a la frustración?*

*¿Cómo crees que reaccionaría Carlos si no tuviera buena tolerancia la frustración?*

Mirna es cajera en un supermercado, todos los días se levanta a las 6:20 am, entra a las 8 am y sale hasta las 5 pm. Hoy llegó a casa cuando sus hijas estaban viendo en la televisión una serie coreana que querían terminar. Mirna les preguntó si ya habían cumplido con sus tareas y ambas dijeron que sí. Decidió confiar en ellas y les dejó terminar la serie mientras ella cocinaba y limpiaba la casa. A la 10 de la noche, Mirna estaba absolutamente exhausta, moría por irse a la cama y dormir sus 8 horas de sueño. Entonces, la hija más grande le dijo: "Mamá, necesito una cartulina para hacer la presentación de mañana, voy a reprobado si no presento".

*¿Cómo crees que reaccionaría Mirna, si tuviera una buena tolerancia a la frustración?*

*¿Cómo crees que reaccionaría Myrna, si no tuviera buena tolerancia la frustración?*

**Reflexión:** Uno de los principales errores cognitivos en los que caemos, y que terminan por agraviarnos, es pensar que "estas situaciones no deberían ocurrir". Al decirlo, suponemos que estamos ante algo que no tiene cabida, que debe ser "borrado" y que no debe repetirse jamás. Esto nos lleva a creer que, si reaccionamos de manera violenta, quedará una huella en la memoria de la persona que le "enseñará la lección", anulará el comportamiento no deseado y evitará que se repita en el futuro.

Sin embargo, esto es un error, porque la realidad nos demuestra lo contrario: estas cosas, por muy molestas que sean, ocurren todo el tiempo y en todas las familias; es completamente normal. Es de esperarse; así son las relaciones humanas, así son los hijos e hijas. Nuestra responsabilidad

no está en evitar que pasen, sino en saber responder con calma, firmeza y consciencia cuando sucedan.

**EJERCICIO GRUPAL:**

**TIPS para prevenir violencia de pareja**

Cuando decimos que la pareja se elige, entendemos que debe haber un proceso de selección entre las y los pretendientes. Debemos evaluar cómo se comporta la persona, cuáles son sus virtudes y sus defectos. Debemos descartar a quienes no son aptos para mantener una relación saludable. Una de las características más importantes, es comprender cómo responde ante la frustración:

**¿Qué hace cuando se frustra? Selecciona las características del candidato/a:**

- Respira hondo, toma distancia de la fuente de conflicto.
- Se emborracha.
- Grita, insulta, manotea.
- Pregunta o pide ayuda.
- Abandona lo que hace con actitud molesta.
- Te culpa o se victimiza.
- Se lo toma con buen humor y lo ve como un reto.
- Busca una manera diferente para intentar resolver.
- Rompe, quiebra, escupe.
- Golpea la pared, amenaza.

¿Sabes por qué es fundamental conocer su tolerancia a la frustración? Porque en la relación de pareja, en muchísimas ocasiones, tú vas a ser esa fuente de frustración.

**EJERCICIO GRUPAL:**

**Ahora escribe cómo te va a tratar esa persona que has elegido como pareja, utilizando las respuestas que seleccionaste anteriormente:**

Cuando mi pareja se frustra conmigo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

LECTURA AL PÚBLICO:

**Nadie Dijo que Sería Fácil, pero Lograrlo fue Hermoso.**



Vivir en sociedad es altamente frustrante. En su libro "El malestar en la cultura", el psicoanalista Sigmund Freud nos explica que las normas morales, mandamientos religiosos y leyes de la sociedad representan una constante y permanente fuente de frustración. No podemos hacer lo que queremos, sino lo que debemos. Es decir, estamos obligados a vivir "reprimidos". Esta represión nos genera un malestar inevitable que el psicoanalista entiende como un sacrificio que hacemos para poder vivir en sociedad. **¿Qué hacemos con ese malestar, con esa frustración? El psicoanalista propone una alternativa para aliviarnos: la sublimación.**

Hugo Sánchez fue recibido con hostilidad en España cuando llegó al Real Madrid. La gente le gritaba insultos racistas como "indio" o "sudaca". En entrevista para el periódico El Mundo, Sánchez sostuvo: "yo respondía a los racistas con lo que más les dolía, los goles".

Así, Sánchez supo tomar la energía negativa que recibía por parte de los aficionados españoles y transformarla en algo bello y benéfico para él: **sus famosos goles**. Sánchez se convirtió en un fenómeno histórico que eventualmente le valió la admiración y respeto de millones de personas en todo el mundo.

Pero no todos los deportistas profesionales pueden tolerar la frustración y sublimar como Hugo Sánchez. **Hay personas que han afectado gravemente sus carreras al "perder la cabeza" por la frustración:**

- **Zinedine Zidane** (2006). Cabezazo a Marco Materazzi en la final del Mundial.
- **Cuauhtémoc Blanco** (2003). Furioso por las críticas golpeó al periodista David Fajtelson.
- **Mike Tyson** (1997). Mordió y arrancó parte de la oreja Holyfield en un combate.

**Reflexión:** La tolerancia a la frustración se posiciona como un elemento fundamental para el bien vivir. Mientras más fuerte sea nuestra tolerancia, mayor será la tranquilidad y estabilidad para nuestras vidas y familias. Mantenerse sereno en momentos difíciles es, sin lugar a duda, un súper poder. Mientras que “perder la cabeza” en momentos de frustración es un sinónimo de inmadurez emocional, lo cual es normal en infantes, pero sumamente peligroso en adultos. A la hora de elegir a quién deseamos que nos acompañe en nuestras vidas, es importantísimo asegurarnos de elegir a una persona que tenga la madurez emocional suficiente para sobrellevar las constantes frustraciones que conlleva la convivencia.

### 3.2 Control de impulsos

**Hasta este punto, hemos definido la frustración y la tolerancia a la frustración, ahora es necesario comprender qué son los impulsos y por qué es fundamental aprender a controlarlos.**

El impulso es una fuerza que se dispara interiormente y moviliza a nuestro organismo, generando una reacción que también conocemos como “reflejos”. Una de sus características es la velocidad en que se disparan; por ejemplo, cuando un objeto se nos resbala de las manos, el reflejo dispara una reacción inmediata para intentar atraparlo. Con las emociones ocurre un proceso prácticamente idéntico.

**Cuando experimentamos el sufrimiento propio de la frustración, es común que se disparen ciertos impulsos, especialmente los agresivos.** Aquellas pulsiones que buscan responder de manera recíproca a la fuente que nos está frustrando; fuego contra fuego.

En el caso del despertador, su sonido provoca la frustración y el impulso inmediato es agredir a la fuente que interrumpe nuestro deseo inmediato (seguir durmiendo). **Mientras menor sea mi control de impulsos, más definitiva y menos racional será mi respuesta: postergar, apagar, aventar, destruir.** En este sentido es importante señalar que, generalmente, el impulso es anterior al pensamiento, primero sentimos y luego razonamos. De allí la famosa frase: “Lo hice sin pensar”.

**La importancia del control de impulsos radica precisamente en desarrollar la capacidad para detener nuestra respuesta inmediata.** Darnos el tiempo necesario para evaluar cuál es la respuesta que más me conviene, tomando en cuenta mis valores, necesidades y plan de vida.

Sin el control de impulsos, no podemos edificar un futuro, pues un “arranque” puede echar nuestro proyecto de vida abajo.

#### EJERCICIO GRUPAL:

#### **Un Día de Furia**

Subraya qué elementos indican pobreza en el control de impulsos:

Mauricio tiene un puesto genial en una gran empresa, su carrera está en ascenso. Sin embargo, Mauricio tiene una debilidad: seguido se desvela viendo series hasta las dos o tres de la mañana. Idealmente, debería despertarse a las 5:50 am, pero termina postergando la alarma una y otra vez hasta las 7:20 am. Se arregla a toda prisa, no desayuna y maneja a toda velocidad. A pesar de que su entrada es a las 8:00 am, Mauricio llega a las 8:20 y a veces 8:30 am.

Ese día, Mauricio tenía una presentación muy importante ante el director general y, como siempre, venía retrasado. En esta ocasión la situación era peor, pues un grupo de pescadores decidió protestar cerrando la carretera principal, y el tráfico era una locura. Él sabía que no podía llegar tarde a la junta y mucho menos perdersela. Había trabajado tanto en su proyecto y, ahora, estaba detenido porque unos fulanos le impedían su derecho constitucional al libre tránsito. Mauricio gritaba, golpeaba el claxon y lanzaba amenazas a la gente, pero cuando le aventaron las tripas de un pescado en su parabrisas, perdió la cabeza. ¡Les echó el auto a los pescadores! Inicialmente muy despacio, pero con la firme intención de abrirse paso; sin embargo, no esperaba que los pescadores se plantaran frente a él y comenzaran a golpear sus puertas, ventanas y saltar sobre su vehículo. Mauricio hecho una furia, pisó el acelerador a fondo. Ahora está en prisión y su carrera está terminada.

## PREGUNTA AL PÚBLICO:

### Una Intervención a Tiempo

Supongamos que tienes el poder de cambiar una de las decisiones que tomó Mauricio. Si eliges bien tu intervención, su vida seguirá un buen rumbo.

- Mauricio escucha su alarma a las 10 pm, desea seguir viendo la serie, pero apaga la televisión y se va a dormir.
- Mauricio sigue viendo series hasta las 3 am, pero se despierta a las 5:50 am, desea seguir durmiendo, pero se levanta. Durmió muy poco, está irritable y modorro, tiene un pésimo aspecto.
- Mauricio desea abrirse paso entre la protesta, avanzando lentamente, pero se contiene y se resigna a perder la junta.
- Mauricio comprende que tomó una pésima decisión al avanzar sobre el contingente, ahora deberá aceptar los daños al vehículo, el peligro al que está expuesto y perderse la junta.

## DISCUSIÓN PÚBLICA:

**¿Has escuchado sobre el efecto bola de nieve? ¿De qué manera se aplica ese efecto en la historia de Mauricio? ¿Qué hábitos en tu vida crees que podrían volverse una bola de nieve?**

### 3.3 Límites: Internalización de las reglas, leyes, preceptos éticos y morales

**Cuando se planta un arbolito, se establece un perímetro alrededor suyo: una cerca, una jardinera, un límite. Se hace esto para proteger a la planta de ser pisoteada. En sociedad, los límites son restricciones que nos protegen, nos impiden hacer o hacernos daño. El tercer pilar para vivir en armonía social es la internalización y respeto de los límites, aprender a obligarnos a mantenernos detrás de la raya.**

Los límites los encontramos en forma de reglas, leyes, obligaciones éticas y morales que al respetarlas nos ayudan a vivir de manera segura y armónica con la sociedad.

Interiorizar los límites es una tarea sumamente importante y requiere un proceso muy largo de aprendizaje, conforme vamos creciendo, debemos ir integrando más y más:

Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño, bañarse, cortarse el cabello, peinarse, bajarle a la manija del sanitario, lavarse los dientes, limpiar la habitación, lavar los trastes, pasear a los perros, dormirse temprano, terminarse los alimentos, poner atención, ayudarle a las personas, hacer las tareas, no hablar con extraños, ceder el asiento al anciano, escuchar sin interrumpir, saludar al llegar, despedirse al retirarse, hacer ejercicio, etc.

El dominio sobre los límites y las reglas es una forma específica de educación, cuando se tiene, se nota, cuando no, también. ¿A quién le corresponde enseñarnos toda esa buena educación? En este proceso participa la familia, la comunidad y el Estado.

#### EJERCICIOS GRUPALES:

##### **Rebeldes, La Mala Educación.**

**Miguel estudia carpintería, en el taller existe la regla de usar siempre guantes y lentes protectores para utilizar la sierra circular.** Miguel tiene experiencia utilizando la sierra y siente que los lentes y los guantes le estorban, por eso, cuando nadie lo ve, se los quita.

- ¿Cuál es el límite (regla, ley u obligación) que se está rompiendo?
- ¿Cuál es el riesgo al romperlo?
- ¿Para qué sirve el límite?
- Matías está tomando paracetamol. El médico le advirtió que no debía beber alcohol por el riesgo al daño hepático. Matías no cree que una pastillita pueda ser tan mala, así que se toma unas cervezas con sus amigos.
- ¿Cuál es el límite (regla, ley u obligación) que se está rompiendo?
- ¿Cuál es el riesgo al romperlo?
- ¿Para qué sirve el límite?

**Octavio se compró un auto deportivo que alcanza los 325 kilómetros por hora.** Le parece una estupidez que el límite de velocidad sea de 60 kilómetros en la ciudad. ¡Gastó una fortuna en un coche que nunca podrá correr! Cada sábado en la madrugada cuando las calles de la ciudad están vacías, sube a sus amigos y acelera al máximo.

- ¿Cuál es el límite (regla, ley u obligación) que se está rompiendo?
- ¿Cuál es el riesgo al romperlo?
- ¿Para qué sirve el límite?

**Vanesa es una chica muy linda y está empezando su carrera de influencer.** Ella sabe que debe verse espectacular frente a la pantalla, pero no hay forma de que pueda pagar por todos los cosméticos que necesita para lucir bien. Por lo tanto, suele ir a los grandes supermercados a sustraer los productos que necesita. En su defensa, ella no está lastimando a nadie y ningún dueño de supermercado se va a volver pobre por lo que ella se lleva.

- ¿Cuál es el límite (regla, ley u obligación) que se está rompiendo?
- ¿Cuál es el riesgo al romperlo?
- ¿Para qué sirve el límite?

**Rogelio salió con sus amigos y ya bebió suficientes cervezas; sabe que si sigue bebiendo ya no debería de conducir.** Sus amigos lo presionan y él sigue bebiendo. Ya de madrugada, ebrio y con mucho sueño, decide manejar de vuelta a casa.

- ¿Cuál es el límite (regla, ley u obligación) que se está rompiendo?
- ¿Cuál es el riesgo al romperlo?
- ¿Para qué sirve el límite?

**Reflexión:** Lamentablemente, no todas las personas lograron integrar en su estructura psíquica la función protectora de los límites. Al contrario, hay quienes desarrollan una tendencia a desafiarlos.

Cuando lo que rompen son aquellos límites que tienen la función de protegerles, entonces la persona exhibe una conducta destructiva o autodestructiva. Cuando se trata de leyes o derechos ajenos, hablamos de una conducta antisocial. La corrección de la conducta antisocial se realiza en los Centros de Readaptación Social, mediante dos mecanismos principales: el castigo y la educación cognitiva.

#### PREGUNTA AL PÚBLICO:

**En el ejercicio anterior hay dos personas que exhiben una conducta autodestructiva y tres que muestran una conducta antisocial ¿puedes identificarlas? (Para comprender la diferencia entre las conductas puedes preguntarte ¿Quiénes están en riesgo? Cuando el riesgo es para sí mismo, se trata de una conducta autodestructiva, cuando el riesgo es para los demás, se trata de una conducta antisocial.**

- Autodestructiva:
- Antisocial:

### 3.4 Cultura, masculinidad y violencia:

¿Por qué las personas desarrollan tendencias antisociales?

**Hemos comprendido la función protectora de los límites, ¿por qué entonces, nos encontramos con personas que desarrollan la tendencia a romperlos? Una explicación contundente la encontramos en las ciencias sociales, específicamente en el concepto de Masculinidad Hegemónica: la idea generalizada y dominante del cómo se debe ser hombre. Una idea que emana de la cultura y que les exige a los varones:**

- Ser indiferentes ante el peligro y despreciar las virtudes femeninas (Monsiváis, 1981).
- Sentir desprecio por la vida propia y ajena (Domínguez Ruvalcaba, 2013).
- Dominar a las mujeres utilizando la violencia y el terror psicológico (hooks, 1988).
- Ejercer la pedagogía de la crueldad, resemlar el arquetipo del desalmado (Segato, 2017).
- Obligarse a la mutilación emocional (Chiw, 2018).

La indiferencia ante el peligro y el desprecio por la vida propia y ajena la observamos en los ejemplos de Miguel, Octavio, Matías y Rogelio. Ya sea operando una sierra sin medidas de seguridad, mezclando medicamentos con alcohol, manejando un automóvil a toda velocidad o en estado de ebriedad. En todos los casos nos referimos a conductas que se desprenden de una obligación cultural: ser hombre.

**¿Cuáles son las virtudes femeninas que los hombres tanto desprecian?** Son aquellas que se relacionan directamente con los cuidados y la expresión de los afectos. Como los límites tienen una función protectora, el sujeto masculino se siente obligado a transgredirlos. De esta manera, podemos llegar a algunas conclusiones elementales sobre nuestra cultura:

- A mayor descuido, mayor masculinidad.
- A mayor transgresión de límites, mayor masculinidad.
- A mayor mutilación emocional, mayor masculinidad.

En México, la expresión de la masculinidad se manifiesta con mayor crudeza detrás del volante: "Dime cómo manejas y te diré qué tan macho eres".

Al conducir, el hombre encuentra una oportunidad para demostrar la intensidad de su masculinidad. Las calles se convierten en su escaparate, el espacio donde exhibe su adhesión a la masculinidad hegemónica a través de:

- Desprecio por la vida (tanto la propia como la de acompañantes y peatones).
- Indiferencia ante el peligro.
- La ostentación de su mutilación emocional (como la negación del miedo).
- La transgresión sistemática de límites (velocidad, leyes, normas).
- El rechazo a los cuidados, asociados con lo femenino.

#### PREGUNTA AL PÚBLICO:

#### ¿Cuál es la consecuencia de tener machos al volante?

Selecciona la respuesta correcta:

- Que los accidentes de tránsito sean la primera causa de muerte entre jóvenes en México.
- Que México sea una potencia mundial en automovilismo.
- Que los hombres sean más sexy cuando van más rápido.

#### EJERCICIO GRUPAL:

#### El filtro de la Masculinidad.

Escribe (+ o -) si las acciones descritas a continuación te hacen ver más o menos hombre:

Llorar ( )	Gusto por las armas ( )	Ser tímido ( )
Bailar música regional ( )	Ser mujeriego ( )	Mentiroso ( )
Pelearte a golpes en las calles ( )	Desalmado ( )	Inocente ( )
Aplicarte cremas para el cuidado del cutis ( )	Noble ( )	Cuidadoso ( )
Consumir alcohol y sustancias fuertes ( )	Impulsivo ( )	Agresivo ( )
Beber cerveza light o sin alcohol ( )	Desprecia la educación ( )	Ama los libros ( )
Tener muchas amigas y confidentes ( )	Cuida a los animales ( )	Hace peleas de perros ( )
Abrigarte con guantes y bufanda ( )	Tiene su casa impecable ( )	No sabe utilizar una escoba ( )
Decir las cosas con delicadeza ( )	Es hogareño ( )	Se la pasa en las calles ( )
Ser fan del K-pop ( )	Manejar con precaución ( )	Le gusta la historia ( )
Escuchar música belicosa ( )	No bebe ni fuma ( )	Es despilfarrador de dinero ( )
	Es ahorrativo y mesurado ( )	

### EJERCICIO GRUPAL:

#### El Príncipe y el Sapo ¿Sabrás identificarlo?

**Utiliza las características seleccionadas de (+) y escribe una breve historia sobre Pancho, un chico muy masculino. Posteriormente, utiliza las características seleccionadas de (–), escribe una breve biografía sobre Pedro un chico considerado no tan masculino.**

A partir de las biografías que escribiste, responde sinceramente las siguientes preguntas:

En tu círculo de amistades:

- ¿Quién sería considerado más atractivo?
- ¿Quién tendrá pareja más pronto?
- Sinceramente, si tuvieras que elegir, ¿a quién elegirías como pareja?
- ¿Quién sería una mejor pareja?
- ¿Qué les pasa a los hombres que no son vistos como masculinos?
- ¿Quién sería el príncipe y quién el sapo?

### LECTURA PÚBLICA:

#### Ellos Nos Faltan

**Elige a una persona del público y pídele a las y los participantes que cierren sus ojos para que puedan visualizar la historia de Samuel.**

Desde muy pequeño, nos dimos cuenta de que Samuel era un niño sensible. Lloraba no solo cuando se caía, sino también en los momentos más tristes de las películas infantiles. No le gustaba el dolor ajeno y solía compartir sus sándwiches con los amiguitos más pobres. Era platicador, carismático, sonriente y bueno para bailar. Además, tenía un talento especial para el español: su letra era impecable y le gustaba adornarla con pronunciadas curvas y largas líneas. Había aprendido el valor de la solidaridad: abrazaba a los chicos cuando los veía llorando y trataba de solucionar los problemas hablando. Sin lugar a dudas, era el alumno predilecto de muchos profesores. Podríamos decir, sin temor a equivocarnos, que se trataba de un muchachito encantador.

Samuel murió en la escuela Venustiano Carranza mientras cursaba el quinto grado de primaria. Nunca se hubiera imaginado lo radical, fugaz y frágil que puede ser la existencia. La preadolescencia trajo cambios físicos, pero también mentales. Los

gestos amorosos de Samuel pasaron a ser reinterpretados por su grupo bajo un nuevo esquema conceptual sintetizado en cuatro letras: "P U T O".

Samuel no era homosexual, solo tierno, lindo y compasivo. Sin embargo, el profesor Julián lo bautizó oficialmente como el "jotillo". Nadie defendió a Samuel, nadie acusó a Julián. Pareciera que el mundo entero se había olvidado del buen amigo que había sido, del hambre que había aquietado, del dolor que pudo aligerar. Pareciera que el mundo entero se había convertido en un ejército de hienas, presto a reír burlonamente ante la menor provocación, ante la primera palabra, ante el gesto más ligero. Había sesenta ojos vigilando, siempre al pendiente de la "mariconada". Cada prefecto que lograba señalarlo recibía como recompensa una oda de aplausos y celebraciones. ¡Qué chistoso! ¡Qué creativo! ¡Qué cool! Ellos y ellas se crecían mientras Samuel caía en un barranco nauseabundo.

Fue cuando llegó al fondo del abismo que se dio cuenta de que aquello que apesataba, que hedía, ¡era él! ¡Él mismo, por ser él! Samuel era una mierda apesposa por ser lo que era, por ser como era, por sentir como sentía, por hablar como hablaba, por moverse como se movía. ¿Qué hace un niño cuando se encuentra por primera vez con el odio a sí mismo?

La primera vez que lo vi con el rostro morado, le pedí que me dijera quién había sido. Mi corazón, que ya estaba herido de verlo así, terminó de romperse cuando me confesó que había sido él mismo. Que se pasó tres horas encerrado en el baño de su casa, llorando frente al espejo. Que se soltaba un puñetazo cada vez que se derramaba una lágrima. "¡Cállate!", le ordenaba a su cuerpo como si se tratase de un soldado bajo entrenamiento militar.

Samuel dejó de llorar cuando lo humillaban. Su letra bonita ahora adornaba las paredes de los baños con frases de "puto el que lo lea". Comenzó a escupir en el piso, a orinar fuera del mingitorio, a pelearse en el recreo. Samuel murió en quinto grado, y para el ciclo siguiente, su lugar lo ocupó un tipo común y corriente. Ya no le decían "putito"; ahora le dicen "El Sammy".

Un ser encantador y sumamente necesario desapareció para dar paso a otro hombre más.

## PREGUNTAS AL PÚBLICO:

### Reflexiones sobre la Lectura

- La lectura se titula "Ellos nos faltan", ¿Quiénes faltan? ¿A quiénes se refiere?
- Antes de que iniciaran las agresiones contra Samuel, ¿podríamos suponer que se trataba de un niño sano, bien cuidado y bien educado?
- Después de las agresiones, Samuel incurre en la autoagresión, ¿por qué crees que se golpea para enseñarse a no llorar?
- La mutilación emocional es un término que se refiere al proceso en que las personas se separan de su cuerpo emocional, lo cual se traduce en frialdad, falta de empatía, desafección. ¿Crees que los niños pasan por un proceso de mutilación emocional durante su infancia?

**Una de las características principales de los sicarios es su frialdad, falta de empatía y desafección.** ¿Crees que la cultura y la masculinidad hegemónica están relacionada con la producción de sujetos criminales? ¿Cómo?

¿Qué medidas y acciones pueden implementarse para evitar la mutilación emocional en los niños?

### 3.5 Pretender para parecer: El performance del macho

**La masculinidad hegemónica contiene una serie de reglas y obligaciones que entendemos como el "libreto de la masculinidad", los muchachos deben dejar a un lado su verdadera identidad para convertirse en actores que deberán actuar, siempre y en todo lugar, su papel de "hombre". Cuando no siguen el libreto, entonces son humillados, violentados e incluso asesinados.**

## EJERCICIO GRUPAL:

### Los Chicos y el Bar, Etiqueta de Comportamiento para Varones

En el siguiente ejercicio, selecciona cuál es la obligación de tu hermano/hijo/primo. Si es que quiere pertenecer al "club de los masculinos".

- Arturo pidió prestado el auto de su padre, un vehículo deportivo convertible último modelo y pasó a recoger a Andrés, Adrián y tu hermano/hijo/primo.
- Todos están en el último año de la preparatoria y van por primera vez al bar. Para \_\_\_\_\_, al igual que la mayoría de los adolescentes es muy importante ser

aceptado en el grupo, pertenecer. Y, por este motivo, a veces se obliga a hacer cosas que en ordinario no haría.

- Dentro del bar llegó el mesero y Andrés, Adrián y Arturo piden la cerveza más grande ¿qué crees que pedirá? \_\_\_\_\_  
**a) Agua mineral   b) Coctel sin alcohol   c) Ballena/Caguama**
- Por la edad, ninguno tiene mucha experiencia con el alcohol; sin embargo, afirman lo contrario y comienzan a contar cuántas cervezas se toma cada uno, sin proponérselo, \_\_\_\_\_ se encuentra en una competencia donde la cantidad de cervezas consumidas determinará quién:  
**a) no lo cuidan en el hogar   b) tiene problemas emocionales   c) Es más hombre**
- Así, empiezan a tomar de manera conspicua (para presumir su capacidad de consumo). Al final, cada quien se toma entre tres y cuatro litros de cerveza. Salen del bar en estado de embriaguez. \_\_\_\_\_ sabe que no debería subirse al coche con Arturo, pero como Arturo le dijo que él lo iba a llevar de vuelta, se siente obligado a:  
**a) subirse al coche de Arturo   b) desairar a Arturo   c) Llamar para que lo recojan**
- Arturo va manejando por el bulevar. Han descapotado el auto y le piden a \_\_\_\_\_ que elija la música, ahora debe decidir qué música lo hará ver como un verdadero hombre:  
**a) Trova   b) corridos tumbados   c) pop**
- Arturo, Adrián, Andrés y \_\_\_\_\_ cantan, gritan y sacan las manos del vehículo. Todos se sienten eufóricos, entonces Arturo grita: “¡¿Le metemos fierro?!” Adrián y Andrés gritan: ¡sí! ¿Qué crees que diga? \_\_\_\_\_  
**a) ¡despacio por favor!   b) ¡Le voy a decir a tu papá!   c) ¡Fierro pariente!**

## CONVERSACIÓN PÚBLICA:

### Compartiendo experiencias.

- ¿Crees que tus hijos, hermanos o primos podrían llegar a sentirse obligados a actuar de una manera similar bajo la presión social?
- Si eres hombre, ¿alguna vez te has sentido obligado a actuar de manera fría, cruel o peligrosa al estar con otros hombres? Si eres mujer, ¿alguna vez has notado cómo cambia el comportamiento de un hombre cuando está contigo en comparación con cuando está con sus amigos?
- ¿Sabes de alguna familia que haya perdido a un hijo por un accidente vehicular que involucraba exceso de velocidad y estado ebriedad? Comparte.
- ¿Qué tan importante crees que puede llegar a ser la presión social a la hora de adscribirse a los códigos de la masculinidad hegemónica?

## ACTIVIDAD TEATRAL:

### ¿Por qué Mató Marco?

**Elige a 8 participantes: Marco (protagonista), John y Bryan (rivales), Jessy, Beni, Charly (amigos de Marco aconsejando desde el interior de su conciencia).**

Una vez elegidos las y los participantes, se va a recrear la siguiente escena:

#### Primer cuadro

A los 14 años, Marco pertenecía a una pandilla de uno de los barrios más violentos de su ciudad. Él era un miembro orgulloso y muy disciplinado, siempre vestía con los colores representativos del barrio y tenía el rostro tatuado con las insignias del grupo. En el cinturón, cargaba con su Beretta 9 milímetros.

#### Segundo cuadro

Una mañana caminaba por otro barrio, también considerado violento. Al llegar al cruce, se dio cuenta de que a 20 metros estaban dos miembros de la pandilla rival. Eran unos muchachitos como él. Durante la entrevista, Marco me confesó que sintió miedo y parálisis, que su instinto y su deseo primero fue el de correr. Sin embargo, algo ocurrió:

#### Tercer cuadro

Aparecieron en su mente sus amigos pandilleros. Ellos estaban atestiguando la escena, evaluando a Marco; lo miraban con severidad y escuchaba dentro de su mente frases como: “¡no seas culo!”, “¡saca el fierro!”, “¡chíngatelos!”.

La presión venía desde adentro. Marco se sintió entre la espada y la pared. Los muchachos lo miraban también con temor. Volvió a contemplar la posibilidad de retirarse y en su mente comenzaron a desfilar futuros: ¿cómo reaccionarían sus compañeros si se enteraran que había corrido?, ¿cómo lo tratarían?, ¿qué pensarían de él? Las respuestas acudieron inmediatamente: ¡culo!, ¡joto!, ¡traidor!

#### Cuarto Cuadro

Marco se dio cuenta de que se estaba jugando el prestigio, el respeto de su gente. Entonces, de manera desafiante, Marco les “tiró barrio” (realizó señas con sus manos que identifican a su pandilla), los jóvenes nerviosos pero decididos, respondieron a la ofensa también tirando barrio.

La afrenta estaba sobre la mesa y Marco se sintió atrapado sin salida, sacó el arma. Su mano temblaba cuando apretó el gatillo, los vio caer y se echó a correr. Marco fue arrestado a los días y pasó gran parte de su adolescencia y juventud en prisión.

## CONVERSACIÓN PÚBLICA:

- ¿Por qué mató Marco?
- ¿Crees que la masculinidad jugó un rol importante en las decisiones que tomó Marco?
- ¿Qué tan importantes fueron las personas que influyeron en Marco a la hora de tomar su decisión fatal?
- ¿Qué podemos aprender de la historia de Marco y cómo se relaciona con los Chicos del Bar?
- En el tercer cuadro, observamos el interior de la mente de Marco y las figuras de influencia, es decir, personas que ejercen poder sobre su comportamiento. Si en la vida de Marco hubiese existido una figura de influencia como su madre, padre, una maestra o un vecino que le haya dado amor y buenos consejos ¿Crees que Marco hubiera matado?

## EJERCICIO:

### **Cambiando la historia.**

Vamos a recrear el tercer cuadro. En la representación, vamos a incluir a maestras, vecinos, familiares de Marco que, en el momento crucial, compiten contra los consejos de sus amigos pandilleros. ¿Qué decidirá hacer Marco?

## 3.6 La realidad social: ¿Dónde está papá? ¿Dónde está mamá?

**En la historia de Marco podemos apreciar las grandes ausencias ¿dónde están las personas que deberían cuidarlo? Cuidar es un trabajo que incluye todas las actividades que realizamos para mantener, continuar y reparar nuestro entorno, con el objetivo de vivir dentro de él lo mejor posible. Esto incluye nuestros seres, cuerpo y ambiente (Fisher & Tronto, 1990). Supervisar es una de esas actividades indispensables para cuidar, en el caso de Marco y de millones de infantes y jóvenes fuera de la escuela no hay supervisión, no hay cuidados.**

### *a. ¿Qué implica cuidar?*

**Reflexión:** Un adulto responsable de un infante debe: despertar a las/os niños, vigilar que se bañen, vistan, peinen, desayunen y laven los dientes de manera correcta y en el tiempo adecuado, pues deben de llegar a tiempo a la escuela. Manejar a la escuela y regresar a la casa,

aprovechar para hacer lista del mandado, subir bolsas para el mandado, revisar faltantes, manejar, buscar estacionamiento, encontrar carrito, elegir productos, revisar precios e ingredientes en los productos, formarse para la fila, pagar, dar propina, regresar al auto y subir el mandado al auto, manejar a casa, bajar el mandado, guardar el mandado, regresar las bolsas del mandado al auto. Barrer y trapear pisos, tallar baños, lavar ropa (recolectar, lavar, colgar y dejar secar, recoger, doblar y guardar), lavar platos que incluye recolectar, ordenar, lavar, escurrir, secar y guardar), cocinar (descongelar, sacar ingredientes, cortar, cocer, picar, freír-hervir-asar, condimentar, guardar ingredientes, servir, recoger platos (al menos dos veces al día). Regar el jardín, pagar cuentas. Pasar tiempo de calidad; hacer tareas, llevarlos a talleres, citas, terapias, recogerlos, alimentarlos, organizar y vigilar su tiempo de juego, resolver conflictos, atender enfermedades en caso de ser necesario dar medicamentos en sus horarios. Organizar la recreación: selección de ropas adecuadas, bloqueador solar, agua, silla, flotadores, sombrilla y todas las cosas necesarias para la salida. Encuentro con amistades y mantenimiento de la red de apoyo: visitas a vecinos, amistades, familiares. Trabajar con su yo interior, explicar, advertir, concientizar, formar, socializar, desarrollar su control de impulsos, tolerancia a la frustración e internalización de los límites.

#### PREGUNTA AL PÚBLICO:

#### Mismo Año, Mismo Modelo ¿Cuál es la diferencia?

A continuación, verás dos vehículos de la misma marca y el mismo año, sin embargo, hay una diferencia sustantiva entre ambos.

- ¿Puedes identificar cuál es?
- ¿Crees que ocurre lo mismo con las y los niños?
- ¿Mientras más cuidados más sanos, mientras menos cuidados más daño?

Mientras mejor cuidemos a nuestras infancias y juventudes, más sanos estarán física, mental y emocionalmente. Los cuidados se notan tanto interior como exteriormente.

#### b. La fórmula del daño

**Reflexión:** Con las personas pasa lo mismo, mientras más cuidados, mejor salud; mientras mayor descuido, más daño. La fórmula sería la siguiente:

[ Mas cuidados ( C+ ) ] [Más Salud ( S+)]

[ Menos Cuidados (C- ) ] [Más Daño (D+ )]

### c. La cuestión del daño

En nuestras investigaciones conjuntas, la Dra. Lorella Castorena, el Dr. Héctor Domínguez Ruvalcaba y su servidor (Dr. Pablo Chiw), hemos encontrado una constante alarmante: la mayoría de los eventos traumáticos o situaciones de alto riesgo que habrán de cambiar la vida de infantes y jóvenes para siempre ocurren en el descuido.

En la investigación de la Máquina del Desamparo, encontramos que 2 de cada 3 personas con problemas de adicción, iniciaron el consumo de sustancias adictivas siendo menores de edad y la primera vez que las probaron lo hicieron con sus amiguitos cuando nadie estaba cuidándolos.

**¿Pero qué consecuencias tiene el descuido, la exposición a situaciones de alto riesgo y eventos traumáticos?** En el siguiente caso podremos comprender a mayor profundidad la cuestión del daño.

#### EJERCICIO GRUPAL:

#### **Jane y Charly, Caso Clínico**

Jane tenía 27 años cuando fue puesta en libertad condicional e ingresada a mi grupo. En la entrevista, me contó que su madre era alcohólica, ya sufría de alucinaciones visuales, intentos suicidas y constantemente escapaba del hogar. Su padre era un alcohólico funcional, hasta la fecha había logrado mantener su trabajo y era el único proveedor. Jane atestiguó la violencia familiar propia de una relación parental entre alcohólicos. El refrigerador solía estar vacío y conseguía alimentos con sus amiguitos del barrio. A los 13 años, comenzó una relación sexoaffectiva con un hombre de 40 años (pederasta), quien, además, le invitaba diversas drogas. A los 17 años se consideraba a sí misma hipersexual; había olvidado el número de parejas sexuales y pasado por varios abortos; solía autolesionarse con una navaja y acudía a la prostitución ocasional secreta cuando le resultaba necesario.

Jane inició una relación con Charly, quien era contador de 32 años. De acuerdo con la descripción que hizo del joven, se trataba de una persona sencilla, estable y respetuosa. A los pocos meses de iniciar el noviazgo, Charly recibió el mensaje de un amigo suyo, mientras estaban comiendo. El mensaje contenía el emoji de un corazón. Jane, vio de reojo el emoji e imaginó entender lo que estaba ocurriendo:

Charly la estaba engañando con otra mujer, la situación era evidente y no necesitaba explicación alguna. Por lo tanto, se levantó de la mesa sin decir palabras, tomó sus cosas y antes de cruzar la puerta le dijo: "No creas que me haces pendeja".

Jane, en venganza, contactó a un amigo; se emborracharon, se drogaron y tuvieron relaciones sexuales sin protección. Cuando Jane revisó su teléfono, encontró un mensaje de Charly, donde le mostraba la conversación con su amigo y la inocencia del emoji. Jane, regresó con Charly sin contar lo ocurrido.

Este tipo de incidentes se repitió hasta la ruptura de la relación.

#### CUESTIONARIO:

**El desafortunado comportamiento de Jane expresa:**

- a) Daño      b) Seguridad en sí misma      c) Libertad

La respuesta correcta es daño: Jane sufrió daño físico y psicológico porque no fue cuidada. De esta manera, regresamos a la fórmula: a mayor descuido, mayor daño.

#### PARADOJAS:

**El Tortuoso y Desconcertante Comportamiento de las Víctimas**

**Reflexión:** Jane fue una víctima, de eso no cabe duda, el daño que sufrió configuró su mente de una manera tan disfuncional que su percepción, pensamiento y comportamiento es tremendamente problemático. Jane fue encarcelada en múltiples ocasiones y por diversos motivos: consumo y venta de sustancias, prostitución, daño a propiedad privada y violencia de pareja. Así como Jane, cada uno de los cientos de criminales, hombres y mujeres, que he atendido en mi carrera profesional, fueron, antes que nada, víctimas.

#### EJERCICIO GRUPAL:

**TIPS para la elección de la pareja.**

Los de Jane y Marco son casos reales de personas que por el descuido social y familiar sufrieron un daño que se traduce y manifiesta en sus comportamientos. A la hora de evaluar a un candidato/a con quien te gustaría establecer una relación sexual o sentimental ¿Qué factores debes de tener en cuenta?






- a) Clase social, color de piel, contactos en redes sociales, creatividad, ganas de superarse, iniciativa, confianza en sí mismo, tipo de voz, sex appeal, talentos artísticos, físico, sentido del humor, pasión.

b) Cómo le cuidaron, daños sufridos, historial de vida y comportamientos problemáticos, control de impulsos, tolerancia a la frustración, respeto por los límites, forma de manejar, su comportamiento con amistades, su relación con sus progenitores.




#### EJERCICIO GRUPAL:

#### Tarjeta Roja

A continuación, encontrarás una lista de alertas. Identifica en el texto subyacente dónde pertenece cada una:

-  Minimización del peligro: El **40%** de accidentes viales con víctimas involucran alcohol (SSPC, 2022).
-  Admisión de violencia previa: El **89%** de feminicidas mostraron un patrón de “confesión orgullosa” (Fiscalía CDMX, 2020).
-  Control disfrazado de protección: El control económico y social es la primera fase del ciclo de violencia (Modelo de Power & Control Wheel).
-  Exigencias reproductivas: En **3** de cada **10** feminicidios en México, la víctima había reportado presión reproductiva (REDIM, 2023).
-  Glorificación de la violencia: El **68%** de agresores domésticos justifican su violencia con historias de “autodefensa” (INEGI, 2021).

#### Cita con un Hombre Sexy: Completa el texto con la frase que corresponda en el espacio marcado con Tarjeta Roja

Así es, a pesar de no tener estudios gano aproximadamente \$60 mil pesos mensuales, ¿puedes creerlo? Yo vengo desde abajo. Desde morrito me las tuve que arreglar por mí mismo, ahora sí que me hice a chingadazos. Allí en el barrio hasta los morros más grandes me tenían miedo. Me decían “la bestia”. Una vez... no te vayas a asustar, te lo digo porque te tengo confianza, pero una vez acuchillé a un pinche morrillo  \_\_\_\_\_ que se creía muy verga, no le pasó nada, unas puntadas en la panza y ya; pero si vieras cómo le bajó de huevos. Yo aprendí a defenderme y, créeme, conmigo nadie te va a hacer daño. Yo te voy a proteger, nadie te va a faltar al respeto, ningún hombre te va a voltear a ver siquiera. No vas a tener necesidad de trabajar, yo te voy a mantener  \_\_\_\_\_ . Eso sí, quiero de perdida tres hijos, con que dos de ellos sean varoncitos, con eso me conformo  \_\_\_\_\_ . Voy a pedir otra ballena, pero no te preocupes, yo manejo mejor borracho, porque cuando no ando pedo, vuelo en el carro, me gusta la velocidad ¿sabes?, me siento libre

■ \_\_\_\_\_ . Eso sí, manejo rápido cuando voy solo, no le tengo miedo a la muerte, pero sí sé cuidar. Entonces, si llego a morir en un choque no me quiero llevar a nadie conmigo. Mi última pareja la conocí en el gimnasio. Al principio, todo bien, pero luego empezó a dar problemas, era muy celosa y muy insegura, nunca se callaba, hablaba hasta por los codos. Un día sí me hartó y la agarré del cuello, no fuerte, así, mira, despacito, para asustarla y le dije: me vuelves a faltar al respeto y me vas a conocer ■ \_\_\_\_\_ . ¿Crearás que sí le bajó de huevos? Pero yo ya estaba harto, entonces la dejé. ¡juta!, si vieras cómo lloró, cómo me rogó que no la dejara. Si yo fuera mala persona, ¿crees que me hubiera rogado para que no la dejara? para que veas que soy un buen partido.

### 3.7 Las familias y los cuidados en México

**Aquí entramos en un terreno delicado, tradicionalmente se ha culpado a las familias como responsables de la violencia en el país: “la buena educación comienza en casa”. Es necesario corregir el malentendido. Empecemos con una aclaración: desde que se impuso el modelo neoliberal, la familia perdió la capacidad de ejercer su función más elemental: cuidar.**

Sin la capacidad de cuidar, la familia no puede desarrollar en los infantes el control de impulsos, la tolerancia a la frustración, ni la internalización de los límites que incluye el respeto por las reglas, leyes y exigencias éticas o morales. La pregunta que a continuación abordaremos es ¿dónde está papá y mamá?

#### EJERCICIO GRUPAL:

#### **Aritmética Social**

De acuerdo con el economista Héctor Luis del Toro, en 2019 el costo básico de vida (cubrir las necesidades más apremiantes) para una familia de 4 o 5 miembros era de \$18,482 pesos. Si consideramos a dos adultos responsables de cubrir dicho costo, y que el salario mínimo en México en ese año era de \$102 pesos por jornada de 8 horas. **¿Cuántas horas deberán trabajar los dos adultos al día para cubrir los \$18,482 pesos?**

- Tip: divide \$18,482 entre los 31 días del mes, lo cual te dará \$596 pesos diarios. Esta es la cantidad que se debe ganar cada día para alcanzar el costo de vida.

Si \$596 pesos diarios los dividimos entre los \$102 pesos del salario mínimo por cada 8 horas, entonces necesitamos 5.8 salarios mínimos al día. Si multiplicamos 5.8 salarios mínimos al día por 8 horas, tenemos, entonces, que los dos adultos deberán trabajar 46.7 horas al día. Si dividimos las 46.7 horas de trabajo al día entre dos adultos nos da: 23.38 horas diarias de trabajo por persona para cubrir los costos de vida más fundamentales.

**Nota:** El Financiero reportó que, en el 2018, más de 2 millones 76 mil trabajadores recibían un salario mínimo al mes. Esto es 2.5 veces la población de todo el Estado de Baja California Sur.

## ¿Dónde están las personas que deberían de cuidar a sus hijas e hijos?

### a. Ampliando la fórmula del daño

**Reflexión:** Después de comprender las matemáticas sociales, sabemos que:

A menor ingreso (-I), más horas de trabajo (+HT), lo cual implica mayor descuido (+Desc). Mientras mayor sea el descuido, mayor será el daño (+D), y a mayor daño tendremos más comportamientos problemáticos (+CP), lo cual tenderá a desembocar en conflictos y violencia (+V). Así la fórmula:

(-I) → (+HT) → (+Desc) → (+D) → (+CP) → (+V)

### b. Conclusiones aritméticas

**Reflexión:** El ingreso insuficiente es el factor de origen desde donde se fraguan múltiples dimensiones y problemáticas del fenómeno de la violencia social. Conforme aumente el ingreso, disminuirá en las familias la necesidad de obligarse a tomar jornadas laborales que les impidan la posibilidad de cuidar de sus hijos e hijas. Mientras mayores sean los cuidados, mayor será la salud poblacional y menores los comportamientos problemáticos que pudieran propiciar la violencia.

A la hora de analizar la realidad social, debemos poner atención a las fuerzas que mayor impacto e influencia tienen sobre ella. El dinero es el factor económico que mueve con mayor intensidad a las poblaciones, pues la subsistencia depende del ingreso.

### c. ¿Qué cosas dependen del ingreso?

#### **Vivienda digna:**

- Tenencia (propia o rentada)
- Condiciones de infraestructura (seguridad estructural, acceso a servicios básicos como luz eléctrica, agua potable, drenaje)
- Protección ante fenómenos naturales (resistencia ante huracanes, sismos, inundaciones)
- Confort térmico (aire acondicionado, ventilación adecuada)
- Ubicación (seguridad del entorno, accesibilidad, calidad del entorno urbano)
- Seguridad física
- Medidas de protección (cercas electrificadas, rejas, candados, cámaras de vigilancia)
- Prevención del delito y exposición a la violencia
- Entorno comunitario (nivel de conflictividad, cohesión social)

#### **Atención médica y salud:**

- Acceso a servicios médicos (privados, públicos, internacionales)
- Capacidad para pagar tratamientos, medicamentos, hospitalización o rehabilitación
- Acceso a atención especializada y diagnósticos precisos
- Cuidado preventivo y mantenimiento de la salud a largo plazo

#### **Alimentación adecuada:**

- Calidad de los alimentos (valor nutricional, origen orgánico, libre de químicos o transgénicos)
- Cantidad suficiente para cubrir las necesidades calóricas diarias
- Capacidad para mantener una dieta personalizada y diseñada por profesionales
- Seguridad alimentaria constante y sostenible

#### **Educación**

- Acceso a instituciones de calidad (escuelas públicas, privadas, nacionales o extranjeras)
- Recursos educativos complementarios (tutores, tecnología, materiales escolares)
- Continuidad educativa (evitar la deserción por razones económicas)
- Formación especializada o profesional

## **Transporte**

- Acceso a transporte seguro, eficiente y digno
- Mantenimiento de vehículo propio o pago de transporte público
- Capacidad de desplazamiento hacia centros de salud, educativos o laborales

## **Bienestar psicoemocional**

- Acceso a apoyo psicológico o psiquiátrico profesional
- Tiempo libre y espacios recreativos seguros
- Reducción del estrés asociado a la precariedad o inestabilidad económica

## **Vestimenta y aseo personal**

- Ropa adecuada para el clima, las actividades cotidianas y las exigencias laborales o escolares
- Artículos de higiene personal y del hogar
- Tecnología y conectividad
- Acceso a internet y dispositivos electrónicos (computadora, teléfono móvil)
- Inclusión digital para educación, empleo, servicios financieros y comunicación

## **Protección jurídica y participación ciudadana**

- Capacidad para pagar asesoría legal o servicios de defensa de derechos
- Participación en procesos sociales, políticos o comunitarios sin barreras económicas

El ingreso digno es el factor de protección más importante para las familias y la sociedad en su conjunto.

### 3.8 El amor en los tiempos del patriarcado

**“Las personas no son objetos”, dice la frase popular, pero ¿qué significa realmente? ¡Vamos a la explicación psicológica!: Un objeto no tiene voluntad propia y puede ser utilizado a tu placer, estará siempre disponible, irá a los lugares que tú quieras llevarlo y tú tendrás todo el poder para decidir sobre su propia existencia.**

Una persona, en cambio, tiene la posibilidad de actuar por voluntad propia, entendiéndose que algunas veces se comportará como quiere y en otras se comportará como no quiere, esto ocurre porque detrás de cada persona existe un trasfondo: Miedos, limitaciones, fobias, ideas irracionales, sueños, prejuicios, expectativas, traumas, perversiones, impulsos, discapacidades, creencias, ideas mágicas, recuerdos, aprendizajes, moralidades, contradicciones, puntos ciegos, heridas, vicios, consecuencias de su comportamiento en su propia vida (demandas, pensiones, responsabilidades), vínculos (exparejas, hijos, familiares, amistades conflictivas), problemas de salud, trastornos mentales, tendencias autodestructivas, sabotaje, baja autoestima, narcisismo y un largo etcétera.

Las personas son sumamente complejas y complicadas; son, además, imposibles de controlar. De hecho, el filósofo Michel Foucault nos recuerda que una persona que intenta ser controlada tenderá a resistirse: lo cual entiende como lucha de poder.

La siguiente metáfora nos ayudará a dimensionar la complejidad de cada ser humano.

#### **EJERCICIO GRUPAL:**

#### **La Casa Embrujada**

Cada persona es como una mansión en permanente construcción, cada día nace una habitación nueva y lo que ocurre en esas 24 horas quedará guardado detrás de sus cuatro paredes. En los días violentos, después de los eventos traumáticos, lo que se guarda en esas habitaciones serán fantasmas.

¿Qué hacemos cuando tenemos un fantasma en la habitación? Generalmente, se cierra la puerta con tres candados y nunca se vuelve a abrir. Entonces, la casa está embrujada.

Cuando nos presentamos ante las demás personas, tendemos a mostrar únicamente las estancias presentables: la fachada de las sonrisas, el recibidor de las

buenas vibras, el jardín de los encantos, la cocina de los dulces sueños, la recámara de los placeres.

Entonces, el visitante se admira y dice: "¡Qué lugar tan acogedor, me encantaría vivir aquí para siempre!", sin reparar en que cada casa tiene sus sótanos, sus lugares oscuros.

Como en cada historia de terror, la naturaleza violenta de las personas se asoma cuando estamos vulnerables. Así, una noche, caminando por los largos pasillos, abrimos la puerta equivocada y conocemos al primero de sus fantasmas.

Hay quienes saldrán corriendo y lograrán escapar; otros más ingenuos querrán exorcizar esa casa y luchar para traer la luz; la mayoría de las personas que lo intentan se quedan atrapadas entre sus sombras, convertidas en un fantasma más.

#### DISCUSIÓN GRUPAL:

- ¿Alguna vez has estado atrapada/o en una casa embrujada (relación con una persona atormentada)?
- ¿Cómo era la fachada y cómo eran los fantasmas que habitaban celos, inseguridad, depresión, agresividad, etc.?
- ¿Cómo escapaste y qué fue lo más difícil a la hora de hacerlo?
- ¿Crees que exista algún fantasma en alguna de tus propias habitaciones?
- ¿Cuándo fue la última vez que abriste la puerta y hablaste de un evento violento o traumático que sufriste?
- ¿Crees que otras personas sufren por tus fantasmas?

En el proceso terapéutico, se va abriendo cada puerta y revisando qué hay dentro de la habitación, el objetivo es liberarte de todos tus fantasmas ¿crees que sería importante que iniciaras un proceso terapéutico?

#### ACTIVIDAD GRUPAL:

##### **Se Solicita Personal para el puesto de pareja**

Ahora que sabemos la importancia de conocer bien a las personas, nos toca realizar un proceso de selección.

El candidato o candidata deberá cumplir con un estándar de excelencia ética y humana, experiencia exitosa probada en el puesto, contacto de su empleador anterior y tres cartas de recomendación de personas que no tengan vínculo sanguíneo.

### **Cuestionario:**

1. ¿Cuánto es el tiempo promedio que ha durado en el puesto en sus otras empresas?

- a. Más de 5 años
- b. Menos de 5 años
- c. Meses

2. Cuando contactemos a sus empleadores anteriores ¿Qué opinión cree que guarden de usted?

- a. Excelente elemento, si no queda en su puesto recuérdale que siempre será recibido en nuestra empresa.
- b. Desempeño regular, múltiples inconsistencias, requiere de constante supervisión.
- c. Tiene orden judicial pendiente por defraudación e incompetencia.

3. ¿Qué opinión tiene usted de sus empleadores anteriores?

- a. Excelentes compañías, teníamos objetivos diferentes.
- b. Mal ambiente de trabajo, pocas prestaciones.
- c. Están locos/as, nos demandamos.

4. ¿Es capaz de trabajar de manera independiente?

- a. Si, soy perfectamente autosuficiente, me encargo de todos los asuntos relativos a mi autocuidado y mantenimiento.
- b. Más o menos, necesito apoyo en ciertas tareas y actividades diarias como alimentación, limpieza y cumplimiento con responsabilidades.
- c. Necesito apoyo permanente para subsistir.

5. Para formar parte de nuestra empresa, usted debe gozar de seguridad económica y libertad financiera, en este sentido su situación actual es:

- a. Excelente, tengo fondo de ahorro, inversiones diversificadas, incluidos terrenos, monedas digitales y CETES.
- b. Más o menos, ahorro las monedas de 10 pesos en un garrafón de agua.
- c. Le debo hasta a la señora de la tiendita.

## Resultados:

**Todas A** = Contratado/a.

**Todas B** = Regrese después de algunos años de terapia.

**Todas C** = Gracias por participar.

**Reflexión:** Muchas veces, la cultura ve con malos ojos a las personas que se interesan por la circunstancia real de quien les pretende: “¡es una interesada!”. A cambio, nos ofrecen un terrible consejo: “el amor es ciego”. Lejos de ser una decisión que debe tomarse con los ojos cerrados, la elección de pareja debe, evidentemente, pasar por un proceso de selección. Es decir, que debemos elegir de las candidaturas la mejor. En este sentido, en el campo de la psicología laboral hay un mantra que es determinante a la hora de realizar contrataciones: “el desempeño previo es indicativo del desempeño futuro”.

Por estos motivos, el historial, los antecedentes y los daños sufridos en la experiencia de vida cuentan. La noción del “borrón y cuenta nueva” es inmadura, las personas tienden a ser constantes en sus hábitos, vicios y violencias. Conocerlos a profundidad es un requisito indispensable a la hora de seleccionar al candidato/a ideal. ¡Recuerda que en esta decisión te estas jugando la vida!

### 3.9 El tormentoso amor romántico

**Uno de los muchos problemas de la narrativa del amor romántico es el “mito de la incompletitud”, donde, por cada persona, existe otra que es el “match” perfecto para mí. Es decir, de las más de 8 mil millones de personas en el mundo, una de ellas nació, fue creada o está destinada para acompañarme en esta vida. Esto construye una falsa y peligrosa mentira: “la pareja no se elige, llega”.**

En la siguiente historia, revisaremos los problemas que traen consigo esas personas que “llegan” a nuestras vidas, sin pasar antes por un proceso de conocimiento, evaluación y comunicación.

#### ACTIVIDAD PÚBLICA:

#### **Beatriz y Rafael, Una Pareja Dispareja**

Elige a una persona para leer la historia de Beatriz y Rafael, posteriormente, responde abiertamente a las preguntas.

Beatriz era una chica sumamente popular en la licenciatura, estudiaba psicología, quería sanar las heridas de su pasado y ayudar a otras personas a sanar, le gustaba la meditación y se consideraba budista. Prefería no comer animales por respeto a la vida y buscaba que su pareja vibrara en su misma frecuencia. Conoció a Rafael porque ambos le compraban marihuana a la misma persona. Fue un amor a primera vista. Esa misma tarde, fumaron mota e hicieron el amor, Beatriz supo que había encontrado a su alma gemela. Más tarde, conforme los días fueron pasando, Beatriz supo que Rafael era amante de los tacos: comía de buche, seso y hasta lengua. Además, trabajaba como supervisor en una gasolinera y tenía un automóvil de ocho cilindros. ¿Cómo era posible que el amor de su vida no fuera consciente del cambio climático? Cuando Beatriz le contó su visión espiritual de vida: una casa sustentable en las afueras de la ciudad, sin luz y en comunidad, Rafael se carcajeó, pues pensaba que era una broma. En cambio, él le contó un plan verdaderamente interesante: un departamento en una torre de 15 pisos cerca de la casa de sus papás. Los problemas se fueron intensificando. A Rafael le aburría asistir a las reuniones de canto chamánico, odiaba las pláticas jipis de las amistades de Beatriz y detestaba comer ensalada y pepinos todo el tiempo que estaba con ella. A ella le avergonzaba subirse al monstruoso jeep de Rafael, le daba asco el olor mantecoso de las carnitas en su barba y el poco interés que mostraba por abrir su tercer ojo.

Al final, después de meses de pleitos, reclamos y desaires, ambos se dieron cuenta que lo único que tenían en común era un vendedor de marihuana.

#### DISCUSIÓN PÚBLICA:

##### ¿Quién debería de cambiar, Beatriz o Rafael?

- a. Ambas personas tienen el derecho de ser ellas mismas.
- b. Rafael debe ser más sensible y espiritual.
- c. Beatriz debe poner los pies en la tierra.

##### ¿Quién está fallando en la relación?

- a. Rafael es egoísta, por eso no le importa contaminar ni matar animales.
- b. Ambos son inmaduros, asumieron una responsabilidad sin saber quién era la otra parte; además, nunca establecieron los términos, condiciones y expectativas de la relación.
- c. Beatriz es inmadura por privarse de la sabrosura de los tacos.

**¿Cuál es el principal problema de la pareja?**

- a. Que ambos consumen marihuana.
- b. Las amistades jipis de Beatriz.
- c. Se trataron como objetos, tenían la ilusión de que la otra persona se comportaría según sus fantasías internas, pero cada quien se comportó como en realidad eran.

**¿Es legítimo acostarse con personas que te gustan mientras que seas sincera/o a la hora de explicar que no deseas una relación de pareja?**

- a. No, porque es pecado y libertinaje.
- b. Sí, siempre y cuando ambas partes estén de acuerdo y exista respeto por los límites.
- c. No, porque el sexo debe ser únicamente para la reproducción.

**Si una pareja no es feliz junta, a pesar de haber intentado todo, incluida la terapia, ¿es ético que se separen?**

- a. Sí, la salud mental y emocional es más importante que la duración de una relación.
- b. Sí, siempre y cuando no tengan hijos
- c. No, la pareja debe de ser para siempre.

### 3.10 Salud y sexualidad

**En el ejercicio anterior, se tocó indirectamente el tema del sexo. La pregunta aborda la posibilidad de tener sexo únicamente por placer, sin la obligación de asumir compromisos como la reproducción o el establecimiento de responsabilidades de pareja.**

Durante muchos años, México fue un país fuertemente dominado por la religión católica y sus ideas, entre ellas, la noción de que el sexo y el goce sexual son pecados. Para quienes no estén familiarizados/as con el concepto, el pecado es un acto que ofende a Dios, por lo tanto, condena a la persona a castigo eterno que involucra la tortura en un lugar conocido como el infierno.

Por este motivo, millones de personas en México desarrollaron una serie de creencias negativas sobre el goce sexual:

- Conduce a la tortura eterna.
- El sexo es exclusivo para la reproducción.
- El goce sexual es ofensivo para Dios.

- La masturbación es ofensiva para Dios.
- Dios siempre está observándote.

La consecuencia es que hombres y mujeres viven su sexualidad desde la culpa y desarrollan un doble vínculo: el deseo por el placer y la pesadumbre del pecado. Fuera el ámbito religioso, el goce sexual es fundamental para la salud mental e incluso física de las personas, por ello todos tenemos derecho a ejercerlo.

Durante el acto sexual, se subliman fantasías de toda índole: regresivas, sumisas, dominantes, profesionales, transgresivas, perversas, etc. Es decir, que se juega a hacer y decir cosas que en lo ordinario no haríamos. Esto es completamente normal, siempre y cuando exista un claro consentimiento y respeto por los límites establecidos por cada persona.

### **Observaciones:**

El goce sexual no es exclusivo de la pareja: va desde el goce individual (autosatisfacción) hasta el goce grupal.

Se puede hacer uso de juguetes, lubricantes, disfraces y otros materiales para aumentar el goce sexual.

Cada persona es diferente, durante la vida habrá de aprender qué cosas le despiertan mayor deseo sexual y con qué experiencias obtiene mayor goce. El acto sexual es lúdico y exploratorio, donde se aprenden sensorialmente las diferentes formas e intensidades del placer.

El goce sexual desencadena un fascinante cóctel neuroquímico con profundos beneficios para la salud física y mental.

Las parejas con vidas sexuales activas, estimulantes y creativas, tienden a mantenerse juntas.

### **EJERCICIO PÚBLICO:**

#### **Salud Sexual**

Señala las prácticas saludables, nocivas y abusivas en el goce sexual:

- Emilio y Fernando decidieron llevar a cabo una fantasía sexual que no habían intentado antes. A Fernando le excitaba tremendamente la idea de ver a Emilio disfrazado de conejo. En su fantasía, Emilio debería traer una canasta repleta de grandes zana-

horias. Fernando estuvo de acuerdo, siempre y cuando utilizaran un juguete adecuado y no la zanahoria.

- Andrea deseaba abrir la relación que llevaba con Bruno su esposo y tener un trio con su amiga Marcela. Bruno no estuvo de acuerdo, llevaban 10 años de casados en una relación exclusiva. Una noche Andrea invitó a Marcela a cenar y beber mientras veían películas. Después de algunas cervezas y delante de Bruno, Andrea besó a Marcela con la intención de excitar a Bruno; se desnudaron frente a él y Bruno se marchó.
- A Selma le excita la idea del estrangulamiento, por lo tanto, le pide a Justino que la ahorque cuando ella esté cerca del orgasmo. Justino lo hace suavemente, pero Selma le exige mayor fuerza, en una ocasión Selma se desmayó. Aun así, quiere continuar con la práctica.

**El placer sexual debe basarse en consentimiento explícito, seguridad y respeto.** Si una práctica implica riesgo vital (asfixia) o presión emocional (infidelidad forzada), debe evitarse o reemplazarse por alternativas seguras.

### a. El sexo es divertido

La secrecía alrededor del sexo y las prácticas sexuales han construido una nube de desinformación. Reconceptualizar el goce sexual y hablar de ello nos permite crear una conciencia social donde las personas gocen de un beneficio que es accesible para cada persona sin importar su condición social, raza o género.

#### CONCURSO PÚBLICO:

**Observa cada imagen y sé el primero en levantar la mano cuando sepas para qué sirve.**

En esta sección se pueden otorgar pequeños obsequios para las personas que respondan correctamente.



**Fuente:** Platanomelón

#### Respuestas:

- **Aura:** Anillo vibrador para parejas que combina un anillo para el pene y los testículos con un vibrador que sigue la forma del pene y un estimulador del clítoris... ¡estimulación 360 y, sobre todo, compartida!
- **Luke:** Estimulador prostático, Estimula el punto P y el perineo con el estimulador de próstata Luke. Con sus 9 modos de vibración, control remoto y diseño ergonómico, alcanzarás orgasmos más intensos y placenteros.
- **Ova:** Huevito masturbador para pene con efecto calor
- **Flama:** Masturbador para pene con dos motores de poder, alcanza una temperatura de hasta 40 grados centígrados.

- **Coco:** Masturbador clitoriano, con 6 patrones de movimiento de su lengua y sus 3 intensidades de vibración. Coco es el compañero perfecto para recibir sexo oral siempre que quieras.
- **Gaga:** es un vibrador doble, ultra flexible y con vibraciones intensas, diseñado específicamente para estimular de manera simultánea la zona G y el ano. Su diseño versátil lo convierte en la elección ideal para todo tipo de parejas, principalmente en parejas vulva-vulva.
- **Rita:** plug anal aliado excelente para dilatar la zona poco a poco, pero si le añades un detalle jugueteón como una cola de zorro, las cosas pasan a ser mucho más divertidas y hasta salvajes.
- **Sensei:** El masturbador para pene Sensei estimula el glande y el tronco del pene gracias a sus 10 patrones de vibración, sus texturas interiores y sus paredes laterales que permiten ejercer presión en el pene. ¡Un auténtico maestro de la masturbación!

A close-up profile of a woman's face, looking out a window. The lighting is warm and golden, suggesting sunset or sunrise. She has dark hair and is wearing a small, round, heart-shaped earring. The background shows a blurred view of a landscape with trees and a building under a clear sky.

Epílogo

A lo largo de esta obra hemos examinado tres ejes fundamentales para la erradicación de las violencias sexogenéricas: la transformación del núcleo familiar; las dinámicas afectivo-sexuales y su papel en la construcción de vínculos de poder; la deconstrucción del machismo como legado colonial y la socialización de infancia y adolescencia para la formación de subjetividades no violentas. En el transcurso de la investigación pudimos configurar tres hallazgos fundamentales:

**En primer lugar, la noción de familias resilientes.** La familia en sus configuraciones nuclear, extensa o reconstituida constituye el espacio primario donde se forjan actitudes y valores. Hemos resaltado su capacidad histórica de adaptación que ofrece un punto de partida privilegiado para prácticas preventivas.

**En segundo lugar, identificamos el machismo no sólo como actitud individual, sino como entramado institucional y simbólico** que sostiene jerarquías de género desde el colonialismo hasta nuestros días, cuya deconstrucción demanda intervenciones que trasciendan el mero discurso.

**Por último, subrayamos la urgencia de una socialización no violenta,** en la que hemos señalado la tolerancia a la frustración, la gestión emocional y la empatía como antídotos frente a los déficits de cuidado promovidos por el modelo neoliberal, el patriarcado violento y las lógicas del crimen organizado.

**Somos conscientes de que la transformación cultural es un proyecto de largo aliento que requiere voluntad política y compromiso comunitario.** Cada taller impartido, cada diálogo fomentado y cada estrategia aplicada siembran una semilla que, con el tiempo, puede germinar en un tejido social más pacífico y solidario. Confiamos en que este libro sea un punto de partida para quienes, desde distintos ámbitos, deseen contribuir a la construcción de un México libre de violencias sexogenéricas.

## Bibliografía

- Álvarez Beigbeder Pérez, Manuel. Cuando vayas conmigo. Musicmatch. <https://www.musixmatch.com/es/letras/Jos%C3%A9-Jos%C3%A9/Cuando-vayas-conmigo>
- Arellano García, C. (2023, 8 de junio). Accidentes de tránsito, primera causa de muerte en jóvenes: López-Gatell. La Jornada. <https://www.jornada.com.mx/notas/2023/06/08/politica/accidentes-de-transito-primera-causa-de-muerte-en-jovenes-lopez-gatell/>.
- Basile, K. C., DeGue, S., Jones, K., Freire, K., Dills, J., Smith S. G., Raiford J. L. (2016). Detengamos la V S. Paquete técnico para prevenir la violencia sexual. National Center for Injury Prevention and Control.
- Berlant, L. (2011), *Cruel Optimism*. Duke University Press.
- Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina*. Anagrama.
- Butler, Judith (1993). *Cuerpos que importan*. Paidós.
- (2004). *Deshacer el género*. Paidós.
- Carlen, A. M., Kasanzew, A. y López Pell, A. F. (2009). Tratamiento cognitivo conductual de los celos en la pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 12 ( 3), 182.
- Castañeda, M. (2002). *El machismo invisible*. Grijalbo.
- Chiw, P. (2023). *La Máquina del Desamparo: Patriarcado, Neoliberalismo y el Narcoestado Corporativo Transnacional en el Desmantelamiento de las Redes de Cuidado*. Tesis de Doctorado. Universidad Autónoma de Baja California Sur.
- Cisneros, G. (2008). Como un duende. Musicmatch. <https://www.musixmatch.com/es/letras/G%C3%BCicho-Cisneros/Como-un-Duende>
- Connell, R. (2003). *Masculinidades*. PIEM-UNAM.
- Corona Feat, Cartel de Santa. (2012). *Éxtasis millonario* [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=WB58k5bDFp8&list=RDEMWMYMxp2MwAifK-THqBarYA&index=13>
- Crenshaw, K. (1991). Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence against Women of Color. *Stanford Law Review*. 43 (6), 1241-1299.
- Díaz-Guerra, I. (2023, 5 de junio). El Barça ficha a Gündogan: el centrocampista alemán llega libre del Manchester City. *El Mundo*. <https://www.elmundo.es/deportes/futbol/2023/06/05/647a03dbfdddf25568b459a.html>.
- Domínguez Ruvalcaba, H (2013). *De la sensualidad a la violencia de género la contemporáneo*. Modernidad y la nación en las representaciones de la masculinidad en el México. Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social.
- Ripstein, A. (Director). (1978). *El lugar sin límites* [Film]. Conaite Dos. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=TVSTiZMAoA>

- Espinosa Damián, G., Lau Jaiven, A. (coordinadoras.). (2015). *Historia de las mujeres en México*. Instituto Nacional de Estudios Históricos de las Revoluciones de México.
- Federici, S. (2012). *Revolución en punto cero: Trabajo doméstico, reproducción y luchas feministas*. Traficantes de Sueños.
- Foucault, M. (1976). *Vigilar y castigar*. Siglo XXI editores.
- (1977). *Historia de la sexualidad*. Vol. 1, *La voluntad de saber*. Siglo XXI.
- Fundación Actual. (2021). *Somos tiernos de Iván Argote*. Fundación Actual. <https://fundacionactual.org/noticia/somos-tiernos-eternos-ivan-argote/>
- Giddens, A. (2004). *La transformación de la intimidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*. Cátedra.
- (2006). *La Sociología*. Alianza Editorial.
- Gonzalbo Aizpuru, P. (2004). *Historia de la vida cotidiana en México*. El Colegio de México/Fondo de Cultura Económica.
- (2001). *Familias iberoamericanas: historia, identidad y conflictos*. El Colegio de México.
- Guzmán, V. (2001). *Género, familia y políticas públicas en América Latina*. CEPAL.
- Hobsbawm, E. (2001). *Historia del Siglo XX, 1914-1991*. Editorial Crítica.
- Hooks, B. (2010). *Understanding patriarchy*. Louisville Anarchist Federation.
- INEGI. (2024). *Estadísticas a propósito del día internacional de la mujer*. INEGI. [https://en.www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2024/EAP\\_DialntMujer.pdf](https://en.www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2024/EAP_DialntMujer.pdf)
- Rodríguez, I. (Director). (1959). *La cucaracha* (Film). Azteca Films. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Cswkz01JDnU&t=398s>
- Lauretis, T. (1987). *Technologies of Gender. Essays on Theory, Film, and Fiction*. Indiana University Press.
- Madrigal, P. Jacinto Cenobio. *Prontuario de la canción mexicana*. <https://www.fomentartar.com/Mexico/Cancionero/detalle.php?id=391&inicio=930&orden=autor&asc=1>
- Martínez, J. *El abandonado* [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=p45l8WSBgel>
- Martínez, R. (2009). *Sanguinarios del M1*. Musixmatch. <https://www.musixmatch.com/es/letras/Rogelio-Martinez/Sanguinarios-Del-M1>
- Monsiváis, C. (1981). *¿Pero hubo alguna vez once mil machos?* FEM 18, 09-20.
- Nogués, N. (2021). *Hackea a tu macho*. Planeta.
- Oliveira, O. de, y Brígida G. G. (2006). *Las familias en el México metropolitano: visiones femeninas y masculinas*. El Colegio de México.
- Ortega Gaytán, J. A. (2003). *Los Kaibiles*. Centro Editorial y de Documentación para la Historia Militar.

- Paz, O. (1950). El laberinto de la soledad. Fondo de Cultura económica.
- Ramos, S. (1934; 2005). Perfil del hombre y la cultura en México. México: Espasa-Calpe.
- Santana V., Verónica E. (2015). La familia del siglo XXI, fuente inagotable para la educación de personas. Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla.
- Schmukler, B., Alonso Sierra, X. (s/f). Cuadernos de Reflexión-Acción: recursos para una vida democrática en las familias. Instituto Nacional de las Mujeres, Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo.
- Sedgwick, E. K. (1985), *Between Men. English Literature and Male Homosocial Desire*. Columbia University Press.
- Segato, R. L. (2003). Las estructuras elementales de la violencia Ensayos sobre género entre la antropología, el psicoanálisis y los derechos humanos. Ed. Bernal, Universidad Nacional de Quilmes.
- (2019) Pedagogías de la crueldad. El mandato de la masculinidad (fragmentos). *Feminismos*. Revista de la Universidad de México. Dossier disponible en <https://www.revistadelauniversidad.mx/articles/9517d5d3-4f92-4790-ad46-81064bf00a62/pedagogias-de-la-crueldad>.
- Rosi, G., Bowden C. (Directors) (2010). *Sicario Room 164* (Film). Icarus Films. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=2k92Alg96bk>
- Urrutia, Elena (coord.). (s.f.). Estudios sobre las mujeres y las relaciones de género en México: aportes desde diversas disciplinas. El Colegio de México.
- Van der Kolk, B. (2015). El cuerpo lleva la cuenta. Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma. Editorial Eleftheria.
- Welti Chanes, C. (2015). ¡Qué familia! La familia en México en el siglo XXI. Encuesta Nacional de Familia. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Zazueta, Z. (2017). La familia mexicana: su trayectoria hasta la posmodernidad. Crisis y perspectivas. *Revista de Psicología Iberoamericana*.

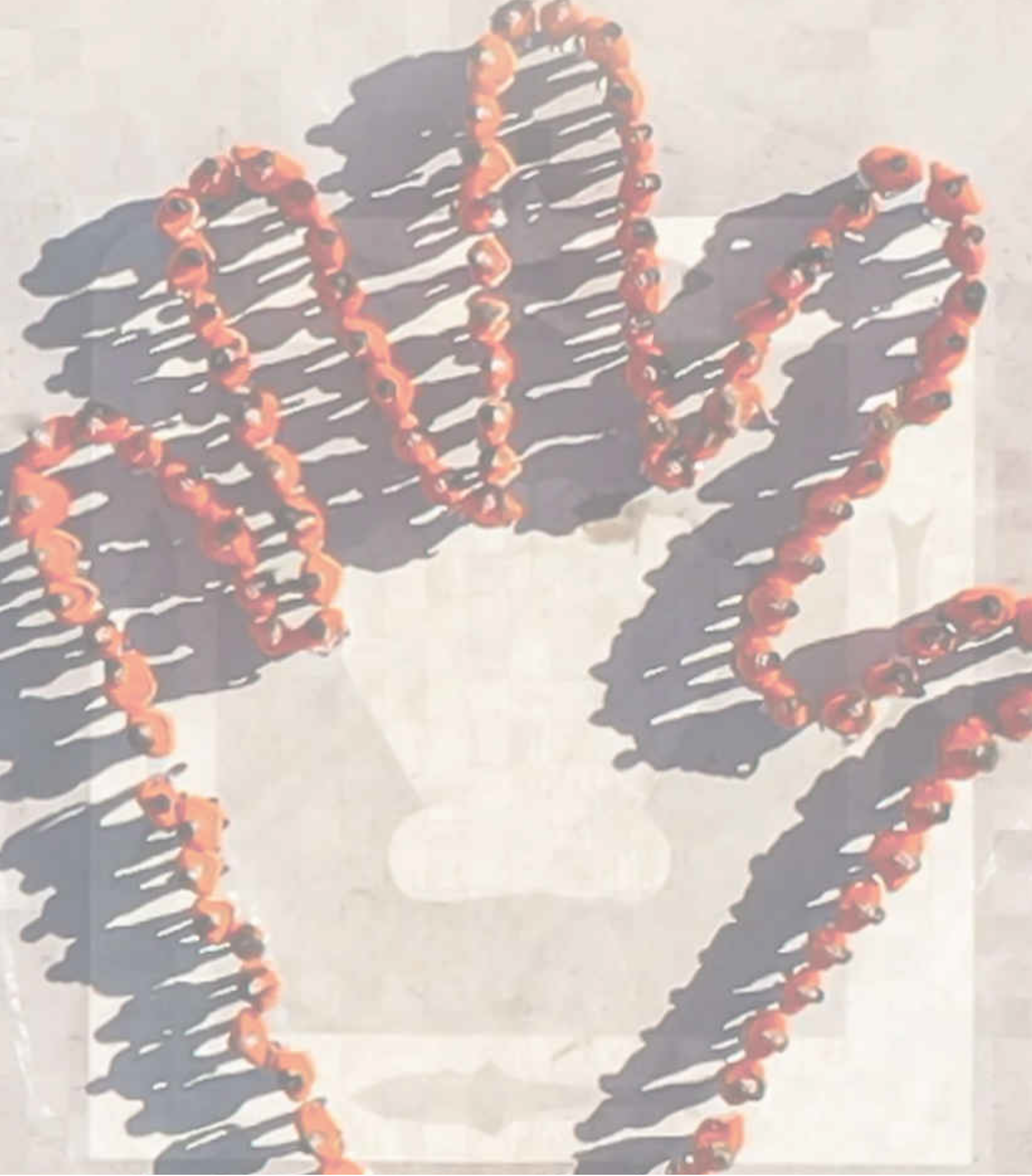
**Héctor Domínguez-Ruvalcaba.** Estudió la licenciatura en letras españolas en la Universidad Veracruzana, la maestría en literatura hispanoamericana en New Mexico State University y el doctorado en literatura latinoamericana en la Universidad de Colorado en Boulder. Actualmente es profesor investigador en la Universidad de Texas en Austin, especializado en sexualidad, género y violencia en la literatura y la cultura latinoamericanas, enfocado en el México contemporáneo y la región fronteriza con Estados Unidos. Ha publicado poesía, ficción y crónica en diversas antologías, revistas y suplementos de América Latina y Estados Unidos. Su obra crítica incluye: *La modernidad abyecta. Formación del discurso homosexual en Hispanoamérica* (Xalapa, Universidad Veracruzana, 2001), *Modernity and the nation in Mexican Representations of Masculinity* (New York, Palgrave, 2007). Es coautor del libro *Desmantelamiento de la ciudadanía, políticas de terror en la frontera norte* (2011). También ha coordinado los volúmenes *Entre las duras aristas de las armas. Violencia y victimización en Ciudad Juárez* (México, CIESAS, 2006), *Gender Violence at the US-Mexico Border* (Tucson, University of Arizona, 2010), *Diálogos interdisciplinarios sobre violencia sexual* (Eón-Conacyt-LLILAS, 2012), *Latinoamérica queer. Cuerpo y política queer en América Latina*. 1ª ed., traducción de Sonia Verjovsky Paul, Ariel, 2019, *De la sensualidad a la violencia de género. La modernidad y la nación en las representaciones de la masculinidad en el México contemporáneo*. México: Ciesas, 2013. 168p. ISBN: 978-607-486-252-2. Los Gandallas. *Las Fuentes Culturales de la Violencia en México*, Ed. Ariel, Temática Ciencias humanas y sociales, 232 pp. Ha publicado además, numerosos artículos y capítulos de libros sobre género, sexualidad y violencia en el arte visual, el cine, y la literatura latinoamericana que han aparecido en revistas especializadas y de difusión.

**Lorella Castorena Davis.** Licenciada en Sociología por la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM. Doctora en Estudios Latinoamericanos por la División de Estudios de Posgrado de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM. Posgrado inscrito en el Padrón de Excelencia del CONACYT. Tesis de licenciatura: *Revisitando al Feminismo. Notas para una crítica a la vida cotidiana de las mujeres*. Sustentada en examen de titulación con Mención Honorífica. Tesis de Doctorado: *Sudcalifornia: identidad regional, regionalismo y literatura en Baja California Sur. 1920-1990*. Sustentada en examen de grado con Mención Honorífica. Fue investigadora de tiempo completo en el Centro de Estudios Económicos y Sociales del Tercer Mundo, A.C., adscrita al proyecto de Estudios de la Mujer y la infancia en el Tercer Mundo. Fue Investigadora Asociada en el Centro de Estudios Latinoamericanos de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM. Área de Cultura, poder y masas, adscrita al proyecto de estudios Culturales y de la Mujer en América Latina. Fue profesora de medio tiempo en los Troncos Divisional de Ciencias Sociales e Interdivisional de Sociología, de la Universidad Autónoma Metropolitana. Profesora de la licenciatura en Sociología de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM. Desde 1989 es Profesora-Investigadora Titular de tiempo completo en la Universidad Autónoma de Baja California Sur. Área Interdisciplinaria de Ciencias Sociales y Humanidades, adscrita al Departamento de Ciencia Sociales y Jurídicas. Actualmente es

profesora investigadora a nivel maestría y doctorado en el Programa de Posgrado en Ciencias Sociales: desarrollo sostenible y sustentabilidad. Ha sido profesora invitada de la Maestría en Manejo de Recursos Naturales del CIBNOR y del Departamento de Sociología de la Facultad de Economía y Empresa de la Universidad de Murcia, España. Es autora de los libros *Palabras e imágenes de la ciudad y puerto de La Paz*, ed. COBACH, La Paz, Baja California Sur, 2000 y *Sudcalifornia: el rostro de la insularidad. Reflexiones en torno al proceso de construcción de la identidad regional*. Editorial Castellanos/Instituto Sudcaliforniano de Cultura/Gobierno del Estado de Baja California Sur/UABCS, México, 2003. Ha publicado alrededor de 50 capítulos de libro, artículos e informes de proyectos de investigación, muchos de los cuales se centran en el análisis crítico de las violencias sexogenéricas y el rol de las mujeres en la sociedad sudcaliforniana, entre otros temas de corte regional.

**Pablo Deng Chiw Díaz.** El Dr. Pablo Chiw es psicólogo clínico, investigador y docente con una sólida trayectoria en el estudio de las dinámicas sociales, el género y la violencia. Licenciado en Psicología por la Universidad Autónoma de la Laguna, cuenta con una Especialidad en Psicología Clínica con enfoque Humanista Transpersonal (Universidad Diego Portales, Chile) y un Doctorado en Ciencias Sociales por la Universidad Autónoma de Baja California Sur (UABCS). Su trabajo académico —que incluye tesis como *La Máquina del Desamparo: Patriarcado, Neoliberalismo y el Narcoestado Corporativo Transnacional*— refleja su compromiso con el análisis crítico de estructuras de poder y su impacto en la sociedad. Como coautor de obras como *Sociedad, Ambiente y Patrimonio Cultural* y el *Manual para la Atención Prioritaria de Agresiones (MAPA)*, así como de artículos como *Lucro y Tortura: un acercamiento etnográfico a los anexos en México*, el Dr. Chiw ha combinado la investigación rigurosa con la divulgación accesible. Es reconocido por su labor en la promoción de nuevas masculinidades y la transformación de estereotipos de género, temas que ha abordado en conferencias y talleres a nivel nacional. Actualmente, aplica su experiencia clínica y social en el Center for Cognitive Education en Austin, Texas, donde brinda atención especializada a personas en libertad condicional a través de programas de educación cognitiva, contribuyendo a la reinserción social desde un enfoque basado en evidencia. Su participación en este libro refuerza su compromiso con la erradicación de la violencia mediante estrategias prácticas y transformadoras.





 GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**SNDIF**  
SERVICIO NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO FAMILIAR  
Y LA FORTALEZA

 **SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

  
GOBIERNO DEL ESTADO DE  
BAJA CALIFORNIA SUR

**DIF**  
BCS **ISMUJERES**  
INSTITUTO BAJACALIFORNIANO DE LAS MUJERES

  
ALTERNATIVAS

  
SECRETARÍA

  
UNIVERSIDAD  
DE GUAYMAS



**REDIFAC** Red de Cooperación Interamericana para  
la Democratización Familiar y Comunitaria