ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y EL ACOMPAÑAMIENTO PEDAGÓGICO HACIA LA DEMOCRATIZACIÓN FAMILIAR Y COMUNITARIA

Gracia González-Gijón (Coord.), Zoraida Cárdenas Ramos
y Nazaret Martínez-Heredia



Jóvenes construyendo relaciones democráticas

GOBIERNO DE MÉXICO
SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA
SALUD SECRETARÍA DE SALUD
GOBIERNO DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA SUR
DIF BCS
ISMUJERES INSTITUTO SUDCALIFORNIANO DE LAS MUJERES
#ParaleALaViolencia
UNIVERSIDAD DE GRANADA
UNIVERSIDAD DE CALDAS
REDIFAC Red de Cooperación Iberoamericana para la Democratización Familiar y Comunitaria

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS Y EL ACOMPAÑAMIENTO PEDAGÓGICO HACIA LA DEMOCRATIZACIÓN FAMILIAR Y COMUNITARIA

Juventudes Construyendo Relaciones Democráticas

Gracia González-Gijón, Zoraida Cárdenas Ramos

y Nazaret Martínez-Heredia

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 Autonóma 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

Primeria edición: 2025

ISBN: XXXXXXXX-XXXX-XX

Edición: Instituto Sudcaliforniano de Cultura

Diseño de portada: Instituto Sudcaliforniano de Cultura

Fotografía: Dirección de Comunicación Social de Gobierno del Estado de BCS

Hecho en México

Índice

Parte I.

Un homenaje póstumo a la Dra. Beatriz Schmukler 5

Agradecimientos 6

Presentación 7

Glosario 10

Introducción 11

¿Por qué es necesario este manual? 12

Metodología 15

Estructura del manual 18

Evaluación de programas 21

Funciones de facilitadore/as 22

Parte II.

Talleres introductorios 25

- Autodiagnóstico narrativo
- Diálogos generativos
- Análisis de relaciones de jóvenes

Capítulo 1: Identidad y juventud 33

Capítulo 2: Familia, juventudes diversas y democratización de los vínculos 42

Capítulo 3: La juventud y sus relaciones 57

Capítulo 4: Recursos para la democratización familiar y comunitaria 75

Parte III.

Evaluación 84

Referencias bibliográficas 94

Material complementario 106

Hacia una pedagogía del vínculo 112

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, 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 Sexogenéricas 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 sexogenérica 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 desconstruir 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 sexogenéricas 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

Agradecimientos

Queremos expresar nuestro profundo agradecimiento a todas las personas que hicieron posible este proyecto. En primer lugar, al profesor Víctor Manuel Castro Cosío, gobernador del estado de Baja California Sur, por su respaldo institucional. A la M. en C. Patricia I. López Navarro, Presidenta Honoraria del Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia (SEDIF) de Baja California Sur, por su valioso acompañamiento intelectual y humano, cuya entrega, constancia y compromiso permitieron que esta iniciativa cobrara vida.

Agradecemos especialmente la colaboración de la Universidad Autónoma de Baja California Sur, en particular al rector Dr. Dante Arturo Salgado González, así como a la Universidad de Granada, cuyo compromiso con este proyecto ha sido clave.

También extendemos nuestro reconocimiento al DIF Baja California Sur, en la persona de su director, Luis Alberto Ceseña Romero, y al Instituto Sudcaliforniano de las Mujeres (ISMUJERES), representado por su directora, Berenice Serrato Flores, por su compromiso con este proyecto formativo.

Nuestro reconocimiento a los grupos de profesionales que participaron en los Talleres de Evaluación del Programa de Formación: Guía de Intervención con jóvenes para la democratización de las relaciones, llevados a cabo el 1 y 2 de abril de 2025 en Loreto y el 3 y 4 de abril de 2025 en San José del Cabo. Su disposición al diálogo y a la reflexión enriqueció enormemente el trabajo conjunto.

Gracias también a nuestras y nuestros colegas universitarios, cuyo acompañamiento constante es indispensable para sostener nuestra labor cotidiana. Mención especial para Carmenza Sánchez Quintero, de la Universidad de Caldas (Colombia), y al Dr. Francisco Javier Jiménez Ríos, director del Departamento de Pedagogía de la Universidad de Granada (España), por su generoso apoyo académico. Agradecemos especialmente a la Dra. Francisca Ruiz Garzón, Universidad de Granada, quien, aunque no pudo participar directamente, ha estado presente a lo largo del proceso con su apoyo e inspiración constante.

Y, por último, a nuestras familias. Su amor y comprensión son el motor que nos impulsa cada día a seguir construyendo caminos más justos, humanos y solidarios.

Gracias a todas y todos por impulsarnos a repensar nuestras prácticas y por fomentar con nosotras formas más democráticas de relación.

Presentación

Este manual ofrece un enfoque innovador para trabajar con jóvenes en la construcción de relaciones más democráticas e igualitarias. Desarrollado por Gracia González-Gijón y Nazaret Martínez-Heredia, de la Universidad de Granada, España, y Zoraida Cárdenas Ramos, de la Universidad de Caldas, Colombia, proporciona herramientas prácticas para personas facilitadoras que buscan promover la equidad de género y la democratización en los vínculos familiares y comunitarios. A través de una metodología reflexiva crítica, busca transformar las dinámicas relacionales entre jóvenes, fomentando el respeto, la igualdad y la participación activa en la toma de decisiones, tanto en el ámbito familiar como en las relaciones de pareja.

Se construye a partir de un sólido andamiaje teórico y pedagógico, que reconoce como antecedente fundamental el trabajo desarrollado por la Dra. Beatriz Schmukler en sus cuadernillos dirigidos a jóvenes, familias y profesionales, orientados a problematizar las relaciones de poder, los estereotipos de género y las violencias normalizadas en los vínculos afectivos. Su enfoque pionero en la promoción de relaciones más equitativas desde la educación popular y los derechos humanos permitió abrir espacios de diálogo y reflexión crítica en comunidades de México y América Latina. Estos materiales ofrecieron metodologías participativas para trabajar con adolescentes y familias, centradas en la construcción de nuevas narrativas sobre el amor, el poder, el cuerpo y la autoridad. El presente retoma y actualiza este legado, integrando nuevas miradas desde la pedagogía crítica y la educación para la paz, con el objetivo de seguir fortaleciendo procesos formativos transformadores para las juventudes.

Este manual está diseñada como herramienta pedagógica para formadores y formadoras que trabajen con grupos de adolescentes y jóvenes en México. Su propósito es brindar estrategias metodológicas y actividades participativas desde el enfoque de democratización de las relaciones, que permita reflexionar sobre su identidad, su papel en la familia y sus relaciones de pareja, sobre los significados del amor, el ejercicio de la sexualidad y la prevención de la violencia desde un enfoque de derechos humanos, género y salud integral.

El contenido ha sido actualizado conforme a los marcos normativos vigentes en México, incluyendo la **Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia**, así como los lineamientos de la **Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes (ENAPEA)** y los **Derechos Sexuales y Reproductivos de las Personas Jóvenes**. Además, incorporará datos actuales sobre la situación de la juventud mexicana, con el fin de contextualizar los temas abordados.

Por medio de este manual pretendemos construir participativamente un conjunto de herramientas a través de la experimentación en los grupos de trabajo y de prácticas transformadoras de los vínculos cotidianos a través de pedagogías que integren escenas cotidianas, narrativas alternativas y metodologías vivenciales.

Este proceso tiene como fin generar una reflexión-acción que permita darse cuenta de que los modelos tradicionales no son los únicos ideales posibles y que pueden construirse convivencias equitativas y democráticas en la vida cotidiana de los y las jóvenes. Esto requiere de procesos de cambio y transformación de los vínculos que permitan descubrir modalidades participativas de autoridad y procesos de negociación entre jóvenes fuera y dentro de las familias.

Esto representa un aporte importante para la consolidación de los programas sociales orientados al fortalecimiento del tejido social de la juventud, las familias y comunidades de México, y con ello construir experiencias de convivencias mediadas por la democratización de sus relaciones.

Gracia González-Gijón
Coordinadora

Glosario

Este glosario incluye conceptos clave utilizados en la guía, explicados de forma clara y accesible para facilitar su apropiación en los talleres.

- **Democratización familiar**: proceso de redistribución del poder y la toma de decisiones en las familias, reconociendo la voz, los derechos y los deseos de todas las personas, sin jerarquías autoritarias.
- **Estereotipos de género:** los estereotipos de género son ideas impuestas socialmente, que asignan roles distintos a hombres y mujeres limitando su desarrollo. Autoras mexicanas como Lagarde (2005), Lamas (1996) y Urrutia (1992) explican que estos estereotipos se aprenden desde la infancia, se refuerzan en la cultura y los medios, y perpetúan desigualdades entre géneros en la sociedad mexicana.
- **Roles de género:** los roles de género son construcciones sociales que dictan "lo que es propio de mujeres y hombres", definiendo lo que deben hacer y cómo deben comportarse (Lamas, 1996). Estos roles han colocado históricamente a las mujeres en posiciones de cuidado y subordinación, mientras que a los hombres se les atribuye autoridad y poder (Lagarde, 2005).
- **Mandato de género**: normas sociales que imponen cómo deben comportarse hombres, mujeres y personas no binarias, limitando la libertad de ser y de relacionarse.
- **Corresponsabilidad**: distribución justa de las tareas y cuidados entre todas las personas de un grupo, reconociendo que todas tienen derecho al descanso, al afecto y a ser cuidadas.
- **Interseccionalidad**: enfoque que analiza cómo se entrecruzan múltiples formas de discriminación (por género, edad, clase, etnia, orientación sexual, etc.) en la vida de las personas.
- **Juventudes diversas:** reconocimiento de que no existe una única forma de ser joven, sino múltiples maneras de vivir la juventud según el contexto, identidad y experiencia.
- **Diálogo generativo:** conversación que no busca imponer verdades, sino crear nuevos sentidos colectivos a través de la escucha activa, el respeto y el reconocimiento mutuo.
- **Consentimiento informado:** acuerdo libre, claro y consciente para participar en una relación o actividad, basado en el respeto y la autonomía de todas las personas involucradas.

1. INTRODUCCIóN

La guía propone debatir la democratización familiar como estrategia educativa para prevenir la violencia de género, entendida como "una manifestación de la dominación patriarcal", mediante programas participativos que promuevan el pensamiento crítico sobre los roles de género. Aunque la Carta de la Organización de las Naciones Unidad de 1945 y la Declaración Universal no abordaron explícitamente los derechos de las mujeres, desde los años 70 se impulsaron avances como la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer de 1979, "conocida como la Carta por los Derechos de las Mujeres", y la perspectiva de género adoptada en Beijing 1995. En México, junto con INMUJERES y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo , se ha implementado una experiencia piloto replicada en otros países, que cuestiona si podemos transformar nuestras subjetividades formadas bajo mandatos sociales que, como dice Moscovici, "son construidos a través de representaciones sociales". Giddens plantea que la democracia familiar implica "el derecho a disentir y cambiar de opinión", promoviendo consensos en lugar de violencia. El texto también destaca que al conectar con nuestras emociones corporizadas, podemos transformar vínculos no deseados, aunque "las políticas antinormativas no garantizan cambios profundos". Se critica el amor tradicional vinculado a obediencia —"el amor estaba vinculado con la obediencia y la renuncia personal"— y se reconoce que "la idea del amor romántico [...] comenzó a desmoronarse" a finales del siglo XX. La desigualdad en el trabajo y los cuidados también es central: el Estado "comenzó a desentenderse de la responsabilidad del cuidado", dejándoselo a las mujeres. Desde 2012, talleres vivenciales han mostrado que muchas mujeres "no reconocen la dificultad de cuidarse a sí mismas", mientras el psicodrama les ayuda a "redefinir sus relaciones interpersonales y sus propias representaciones de género". Finalmente, se propone que las políticas públicas impulsen "masculinidades alternativas" y espacios educativos "participativos y horizontales" para transformar las representaciones sociales de género.

Este manual tiene como finalidad ser una herramienta pedagógica vivencial, crítica y transformadora para trabajar con juventudes en la construcción de relaciones más democráticas, equitativas y libres de violencia. Está dirigido a formadores/as, educadores/as populares, mediadores/as comunitarios y personas comprometidas con la transformación social desde el vínculo y el cuidado.

¿Por qué es necesario este manual?

En México, las juventudes enfrentan múltiples desafíos estructurales que afectan su bienestar y sus vínculos: pobreza, desigualdad, violencia, discriminación, exclusión digital, precariedad laboral y falta de acceso a una educación sexual integral. A esto se suma una cultura patriarcal profundamente arraigada, que reproduce estereotipos y desigualdades en las relaciones familiares y afectivas.

Numerosos estudios, políticas públicas y experiencias comunitarias han evidenciado que trabajar con jóvenes desde una pedagogía crítica y transformadora es clave para prevenir violencias sexogenéricas, fortalecer el tejido social y construir comunidades más igualitarias.

Sin embargo, muchas veces los programas educativos carecen de herramientas prácticas y contextualizadas para abordar estas problemáticas desde el diálogo, la escucha y la participación real de los jóvenes. Esta guía responde a esa necesidad: propone estrategias metodológicas concretas, accesibles, flexibles y culturalmente pertinentes para acompañar procesos formativos que empoderen a las juventudes como protagonistas de su propia historia.

A través de actividades vivenciales, reflexiones críticas y escenarios simbólicos, esta guía permite detectar, nombrar y transformar las violencias cotidianas que atraviesan las relaciones familiares y afectivas, promoviendo la corresponsabilidad, el respeto a la diversidad y la equidad de género desde una perspectiva interseccional.

Además, es una herramienta útil para quienes, desde el ámbito institucional, comunitario o educativo, deseen incidir en procesos de transformación social sin grandes recursos materiales, pero con un fuerte compromiso ético, político y pedagógico.

Objetivo general

Fortalecer las capacidades de facilitadores y facilitadoras para acompañar a adolescentes y jóvenes en procesos participativos de reflexión, aprendizaje y transformación de sus vínculos familiares, afectivos y comunitarios desde una perspectiva de género, derechos humanos e interseccionalidad.

Objetivos específicos

- Brindar herramientas prácticas para el trabajo grupal con juventudes sobre relaciones afectivas, familiares y de pareja.
- Promover procesos de autoconocimiento y deconstrucción de mandatos de género y generación.
- Contribuir a la prevención de violencias sexogenéricas mediante pedagogías dialógicas, vivenciales y corporales.
- Impulsar la democratización de las relaciones familiares y comunitarias mediante prácticas de corresponsabilidad y cuidado colectivo.
- Favorecer la formación de juventudes como agentes de transformación en sus entornos.

Esta guía está organizada en **cuatro capítulos formativos**, cada uno centrado en una dimensión clave de las relaciones que viven y construyen las juventudes. A través de metodologías participativas, ejercicios vivenciales, análisis crítico y propuestas de transformación, los capítulos buscan acompañar procesos de cambio personal, relacional y colectivo.

- **Capítulo 1: Identidad y juventud**

Explora las formas diversas de ser joven en México, reconociendo cómo los mandatos de género, los estereotipos y las condiciones sociales influyen en la construcción de la identidad. Propone actividades para reflexionar sobre el "quién soy", desmontar expectativas impuestas y construir identidades más libres y auténticas.

- **Capítulo 2: Familias, juventudes diversas y democratización de los vínculos**

Aborda las múltiples formas de familia presentes en los territorios, así como los roles que las juventudes desempeñan dentro de ellas. Se cuestionan las jerarquías autoritarias, se promueve el diálogo intergeneracional y se trabajan propuestas para construir relaciones familiares más equitativas, cuidadosas y corresponsables.

- **Capítulo 3: Juventudes y sus relaciones**

Se enfoca en las relaciones de pareja, el ejercicio de la sexualidad y la vivencia de la afectividad en la juventud. Se analizan los mitos del amor romántico, las violencias normalizadas en el noviazgo, las nuevas formas de vinculación y los desafíos del consentimiento, el cuidado y la libertad en los vínculos afectivos.

- **Capítulo 4: Recursos para la democratización familiar y comunitaria**

Ofrece herramientas concretas para promover relaciones más justas en el entorno familiar y comunitario. Se trabajan el reparto de responsabilidades, la toma de decisiones compartidas y la construcción de pactos de convivencia. Este capítulo cierra el proceso con propuestas de acción transformadora desde la vida cotidiana.

2. METODOLOGÍA

El proceso de formación se basa en una pedagogía vivencial y el trabajo en primera persona donde partimos de nuestras propias experiencias y relaciones interpersonales. Desde lo que hemos vivido y vivimos en nuestra vida cotidiana, construimos colectivamente nuevas miradas sobre esas experiencias, reconociendo que cada historia tiene un valor único para el aprendizaje del grupo.

Durante los encuentros, hablamos en primera persona. Este modo de expresión es fundamental porque nos permite asumir la responsabilidad sobre lo que sentimos, pensamos y hacemos, sin colocar la experiencia en los demás ni generalizarla. Cuando hablamos desde el "yo", ponemos en palabras nuestras vivencias reales, y eso facilita la escucha empática y sin juicios dentro del grupo. De esta manera, cada persona puede compartir lo que desee abrir, sabiendo que su voz será escuchada y respetada. A través de las reflexiones personales y colectivas que surgen en las dinámicas, reconocemos las representaciones tradicionales de género que, muchas veces sin darnos cuenta, guían nuestras conductas y decisiones. Este proceso nos invita a cuestionar y resignificar nuestras identidades de género, explorando posibilidades de cambio desde una perspectiva más igualitaria, tanto en las relaciones de pareja como en la convivencia comunitaria.

En los ejercicios grupales buscamos encontrar coordenadas comunes, es decir, puntos de encuentro que nos ayuden a comprender lo que nuestro contexto nos demanda en relación con los modos de vivir. Reconocemos que en todas las sociedades contemporáneas existen desigualdades entre hombres y mujeres que se sostienen en nuestras subjetividades y se expresan en comportamientos que naturalizamos. Al reflexionar sobre esto, dejamos de ser receptores pasivos de mandatos y nos convertimos en constructores activos de nuestros vínculos.

Nos miramos, nos escuchamos y nos preguntamos:

"¿La manera en que me estoy relacionando con los demás me hace sentir bien?

"¿Qué quiero cambiar o comprender mejor para vivir con más bienestar y respeto?"

Como parte de esta pedagogía, experimentamos nuevas formas de diálogo y relación mediante ensayos, representaciones teatrales, juegos de roles y otras herramientas vivenciales.

Con el paso del tiempo, el grupo va construyendo un clima de confianza, empatía e intimidad, donde cada persona puede expresarse libremente, sin miedo al juicio. Así, aprendemos a compartir sin competir, a escuchar sin imponer, y a hablar desde el yo para conectar con los otros y las otras.

Mediante los ***diálogos generativos*** (Schnitman, 2017), como técnica reflexiva, se descubre la corresponsabilidad en la construcción de las trayectorias de vida, reconociendo el lugar protagónico de cada integrante de la familia en la articulación con determinaciones materiales y simbólicas, que se han constituido en un pasado que está presente. Es importante detallas las fases de la reflexión en este proceso de formación:

1. Detectar el propio malestar en la historia vivida de los vínculos familiares.
2. Reconocer el mandato de género (verbo encarnado) de las diversas identidades de género disponibles en la cultura.
3. Reconocer la "naturalización" del mandato, de las desigualdades y las relaciones de poder implícitas.
4. Interpelarse con las molestias desde este descubrimiento.
5. Rechazar los mandatos de género y construir alternativas subjetivas, desde la creatividad.

6. Sentir la posibilidad de empatía con el otro y la otra, y aceptación de la diversidad, escuchando las múltiples voces que se expresan en el taller.
7. Producir diálogos generativos y crear la posibilidad de nuevos reconocimientos apreciativos de sí mismo/misma y del otro y la otra.
8. Ayudar a visualizar las diferencias de poder y autoridad entre los géneros en la esfera íntima e intercambiar sus propias experiencias en los intentos de ruptura con los mandatos desde su historia personal (desde la acción de quienes facilitan).

2.1. Metodología del proceso formativo

La propuesta metodológica parte de un proceso colectivo que reconoce a las personas participantes como portadoras de saberes, historias y capacidades de transformación. Por ello, la experiencia pedagógica se desarrolla en tres momentos complementarios:

- **Reconocimiento de la experiencia vivida - Hablar en primera persona**

En este primer momento creamos un espacio para hablar en primera persona, compartiendo lo que hemos vivido, sentido y aprendido en relación con los temas centrales del proceso formativo. Hablar desde el "yo" es una parte esencial de nuestra metodología, porque nos permite asumir nuestras propias experiencias, reconocer cómo nos atraviesan y darles sentido desde nuestra propia voz.

Desde ahí, cada uno y cada una podemos poner en palabras lo que sabemos y hemos construido a lo largo de nuestras trayectorias familiares, comunitarias y territoriales. Este ejercicio no busca que alguien enseñe y otros aprendan, sino que todos podamos aprender unos de otros al escuchar y compartir vivencias que forman parte de nuestra historia común.

Partimos de la idea de que el aprendizaje significativo nace de la experiencia, de lo cotidiano, de lo que nos toca de cerca. No se trata solo de repetir conceptos teóricos, sino de dar valor a lo que hemos aprendido en la vida, a los vínculos que hemos construido y a las preguntas que nos mueven.

Como plantea Parisel (2019), aprender implica relacionarse con los demás, construir sentido a partir de lo vivido y no depender únicamente de la transmisión de contenidos prediseñados. Por eso, en este espacio nos reconocemos como protagonistas de nuestro propio proceso de aprendizaje, hablando desde el "yo", escuchando con respeto y descubriendo juntos cómo nuestras experiencias pueden transformarse en conocimiento colectivo.

- **Construcción colectiva de saberes desde las realidades familiares y comunitarias**

Este segundo momento está centrado en el intercambio de experiencias y la reflexión crítica sobre las dinámicas familiares y comunitarias. Aquí se afirma la idea de que el conocimiento no se recibe, sino que se construye entre todas las personas participantes, desde una lectura compartida de las realidades que habitan. Las vivencias en familia, los vínculos intergeneracionales, los retos de convivencia y los aprendizajes cotidianos se convierten en fuente de análisis y transformación. Se privilegia una pedagogía de la cocreación, donde se generan acuerdos, comprensiones comunes y propuestas de acción desde un enfoque territorial y situado.

- **Apropiación vivencial: taller de experiencias para transformar prácticas y promover convivencias corresponsables**

El último momento del proceso formativo es vivencial, práctico y orientado a la acción. Mediante ejercicios participativos, se fomenta la reflexión sobre las formas de ejercer la autoridad, tomar decisiones, distribuir responsabilidades y

construir afectos. Este espacio permite elaborar propuestas pedagógicas que fortalezcan la convivencia corresponsable, el respeto a los derechos, la participación activa de todas las personas, y especialmente el reconocimiento de las desigualdades de género y generación. Así, se busca que la juventud logre integrar lo aprendido en sus vidas y relaciones interpersonales, que actúen como agentes de cambio en los entornos donde se desarrollen.

2.2. Actividades y talleres

De forma general, se proponen los talleres siguientes:

- Juegos y dinámicas que exploran malos tratos y estrategias para detenerlos y cambiar las dinámicas de vinculación interpersonal.
- Trabajo en grupos y en parejas para practicar acuerdos y negociaciones que modifiquen roles tradicionales de género y los autoritarismos en las relaciones.
- Desarrollo de escenas cotidianas y exploración de sentimientos personales mediante soliloquios.
- Trabajo grupal para explorar nuevas alternativas a las escenas cotidianas.

3. ESTRUCTURA DEL MANUAL

El manual consta de 4 capítulos, que incluyen talleres que desarrollarán el trabajo con jóvenes en México. Estos capítulos son:

1. Identidad y Juventud
2. Familia, juventudes diversas y democratización de los vínculos
3. La juventud y sus relaciones
4. Recursos para la democratización familiar y comunitaria

Cada capítulo se desarrolla en tres momentos:

1. Objetivos
2. Contenidos
3. Talleres y actividades

4. EVALUACIóN

La evaluación se llevará a cabo en dos momentos:

- Autoevaluación de los aprendizajes de las y los participantes y de las transformaciones que ellas y ellos registran de sí mismos respecto de las relaciones interpersonales que establecen cotidianamente en sus familias, en sus relaciones de noviazgo, en las comunidades y en los grupos sociales en los que participan. La identificación de las transformaciones giran alrededor de las representaciones sociales de género, reconociendo sus creencias, valores y actitudes en las dimensiones siguientes:

    - La apreciación de las nuevas estructuras y configuraciones familiares.
    - Capacidad de reconocer sus molestias y necesidades personales no satisfechas en las relaciones familiares, personales y comunitarias.
    - Reconocimiento de las dificultades de puesta de límites a los abusos de parte de las mujeres.
    - De parte de los hombres, reconocimiento de los problemas de los mandatos de la masculinidad hegemónica.

- Coevaluación con los y las participantes de las prácticas pedagógicas, del equipo docente y pertinencia de los materiales didácticos. Análisis participativo de la efectividad del programa de formación.

5. FUNCIONES FACILITADORAS/ES

La formación en prevención de la violencia y promoción de convivencias democráticas demanda un rol fundamental por parte de las/os facilitadoras/es, quienes constituyen un puente esencial entre los saberes comunitarios y los enfoques pedagógicos basados en derechos humanos. Su función principal es crear espacios pedagógicos seguros que propicien la reflexión.

crítica sobre las experiencias familiares, personales y comunitarias, haciendo visibles las prácticas naturalizadas que sostienen relaciones de poder desiguales y formas de violencia cotidiana (Freire, 1970; Giddens, 1998).

En este proceso las personas facilitadoras acompañan la resignificación de los vínculos familiares mediante el uso de herramientas pedagógicas que recuperan las narrativas propias de los y las participantes y las escenas de la vida diaria, permitiendo así la reconstrucción de sentidos que impulsen alternativas transformadoras (Schmukler y Cárdenas, 2019). Además, promueven un diálogo inclusivo, que reconoce la diversidad de géneros, generaciones y culturas presentes en las comunidades, favoreciendo un modelo de autoridad participativo y democrático (González-Gijón y Ruiz, 2012; Segato, 2013).

Las personas facilitadoras también cumplen un rol mediador para articular los saberes comunitarios con los marcos pedagógicos de prevención y derechos, adecuando los contenidos a las realidades específicas, lo que fortalece un conocimiento situado y sensible al contexto (Leyton-Leyton, 2020). Otro eje central es el empoderamiento de las personas a quienes se acompaña, para que tomen conciencia de su capacidad transformadora y lideren iniciativas propias de cambio, basadas en procesos colaborativos y respetuosos de la diferencia (Girardo y Mochi, 2010; Schmukler y Cárdenas, 2019).

Asimismo, facilitan la cocreación colectiva de estrategias preventivas, apoyando la construcción conjunta de alternativas de convivencia más responsables y adaptadas a las dinámicas locales (Boisier, 2000). En todo

momento, las personas facilitadoras mantienen una evaluación continua y una retroalimentación orientada al aprendizaje, evitando prácticas punitivas y promoviendo el crecimiento personal y comunitario.

Finalmente, estas y estos profesionales sostienen una ética del cuidado, basada en la escucha activa y el reconocimiento de las capacidades y experiencias de los participantes, lo que fortalece la confianza y la legitimidad del proceso formativo (Hooks, 1994). De esta manera, su intervención no solo contribuye a la prevención primaria de la violencia, sino que impulsa transformaciones culturales profundas hacia una convivencia democrática y equitativa.

A continuación, presentamos un cuadro resumen de las funciones mencionadas:

Tabla 1. Funciones de las personas facilitadoras

Función	Descripción	Fundamento teórico
Crear espacios pedagógicos de reflexión	Generar contextos seguros para reflexionar sobre experiencias familiares y comunitarias.	Freire (1970); Giddens (1998)
Acompañar resignificación de vínculos	Facilitar la reconstrucción de narrativas familiares para promover nuevas formas de convivencia.	Schmukler y Cárdenas (2019)
Fomentar diálogo inclusivo	Promover participación democrática, reconociendo diversidad de género, generación y cultura.	González-Gijón y Ruiz (2012); Segato (2013)
Articular saberes comunitarios y pedagógicos	Mediar entre saberes locales y enfoques basados en derechos para adaptarlos al contexto.	Leyton-Leyton (2020)
Promover empoderamiento y agencia	Impulsar la toma de conciencia y liderazgo de los gestores en sus procesos de cambio.	Girardo y Mochi (2010); Schmukler y Cárdenas (2019)

Facilitar cocreación de estrategias	Acompañar el diseño colectivo de alternativas preventivas y responsables.	Boisier (2000)
Evaluar y retroalimentar	Observar y acompañar el proceso formativo con retroalimentación constructiva.	Schmukler y Cárdenas (2019)
Sostener ética del cuidado y reconocimiento	Promover relaciones basadas en el respeto, la escucha activa y el reconocimiento de capacidades.	Hooks (1994)

Fuente: Elaboración propia.

6. DESCRIPCIóN DE LOS TALLERES INTRODUCTORIOS

6.1.Taller Introductorio 1: Autodiagnóstico narrativo (2 horas)

El objetivo de este taller introductorio es la presentación de los/as participantes, compartiendo quiénes somos y el propósito de nuestro encuentro. Las personas facilitadoras explican la estructura del trabajo, su organización, el número de horas previstas y los objetivos que guían esta experiencia formativa.

A continuación, se describen los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la presente guía, proporcionando el marco conceptual que orientará nuestras acciones.

Nos enfocamos especialmente en el análisis de las experiencias de la juventud, abordando sus vínculos y relaciones a partir de narraciones de escenas significativas.

Estas escenas, junto con sus representaciones, sirven como punto de partida para reflexionar colectivamente, abrir el debate y pensar en alternativas distintas a las vividas, con la finalidad de construir propuestas orientadas a la transformación individual y colectiva.

Cada sesión tiene un eje problemático basado en los capítulos que se describirán más adelante y que organizaremos con dinámicas de trabajo, pequeños grupos de intercambio, representación de escenas vividas, ejercitación de diálogos con propósitos diversos: *negociación, apreciación, reconocimiento de los deseos del otro/a, desarrollar empatía para lograr entender a los otros, otras, sin juzgarlos.*

Para empezar, organizamos la sesión en función de acuerdos grupales, tales como:

- Acuerdos de funcionamiento grupal: ejemplos
- Apagar celulares
- No juzgar

- No monopolizar la palabra
- Preguntar a quien no habló si quisiera decir algo
- Otros acuerdos

a) Presentación de las personas facilitadoras y participantes

Hacemos una ronda sentados y dividimos el grupo en parejas. Cada una/o le cuenta a su pareja quién es. Los temas son:

- ¿Quién soy yo?
- ¿Cómo elijo presentarme en este grupo?
- ¿Quiénes componen mi familia? Los miembros pueden ser amigos, personas relacionadas consanguíneamente, una pareja, los hijos, las hijas de mi pareja u otras personas.
- ¿Vivo solo o sola, con otras personas, con quiénes?
- Explicar si vivo alternativamente en la semana con diferentes personas.

Las personas facilitadoras preguntan si tienen deseos de compartir escenas familiares. Ofrecemos la posibilidad que quienes no quieren compartir las experiencias propias pueden traer ejemplos que vieron en otras familias de la comunidad, respetando el anonimato.

b) Autodiagnóstico narrativo

- ¿Cómo ves a tu familia? (democrática-autoritaria, con todos los grises).
- ¿Cómo te has sentido en las relaciones de amor en tu vida?
- ¿Qué lugar sientes que tienes en tu familia y las relaciones de amor que has tenido?

Materiales

- Hojas y bolígrafos

6.2. Taller Introductorio 2: Diálogos generativos (2 horas)

La finalidad de este taller introductorio es poner en práctica el desarrollo de diálogos generativos como herramienta de reflexión y transformación de los vínculos.

a) Ejercicios y dinámicas vivenciales

Título del taller:

"*Volver a empezar… ¿O volver al mismo lugar?*"

Descripción de un caso:

María tiene 28 años y lleva siete años en una relación con Luis. Durante los primeros años, la relación parecía estable, pero poco a poco Luis empezó a controlar lo que ella hacía, revisaba su celular, decidía con quién podía hablar y la criticaba constantemente. Después comenzaron los episodios de violencia física. María lo denunció una vez, pero luego retiró la denuncia porque Luis prometió cambiar. Ahora, después de seis meses separados, Luis le ha pedido otra oportunidad. Dice que está yendo a terapia, que ha cambiado y que quiere formar una familia. María está considerando regresar con él, aunque expresa temor. Sus amigas le dicen que no vuelva, pero ella siente que Luis es el amor de su vida y que es posible que ahora sea diferente.

Fases del taller:

Fase 1: Apertura y encuadre (30 min)

1. Bienvenida y presentación del propósito

- *"Hoy vamos a explorar juntos cómo acompañar a personas que viven o han vivido violencia en la pareja, desde el respeto, la empatía y el diálogo generativo".*

2. Acuerdos básicos del espacio

- Escucha activa
- Respeto absoluto
- No juzgar ni interrumpir
- Cuidar la confidencialidad (si quieres, puedes hacer un cartel con estos acuerdos)

3. Ejercicio breve de conexión

- Dinámica: *"¿Qué es lo que más nos cuesta cuando hablamos de violencia?"* Cada uno responde en una palabra o frase corta.

Fase 2: Presentación del caso concreto

1. Lee el caso de María (entrega una hoja o proyecta el caso, lo que sea más práctico).

2. Primera impresión personal (individual):

- Pregunta: *"¿Qué siento ante esta historia?"* (tiempo para escribir: 5 minutos)

Fase 3: Diálogo generativo profundo

1. Primera ronda de diálogo en círculo

Preguntas:

- *"¿Qué escuchamos en la voz de María?"*
- *"¿Qué la mueve a tomar sus decisiones?"* (Pide que escuchen sin interrumpir. Que hablen desde el yo: "Yo siento...", "Yo pienso...")

2. Segunda ronda (nuevas perspectivas)

- *"¿Qué desafíos éticos enfrentamos como facilitadores en este caso?"*
- *"¿Qué es respetar la autonomía? ¿Qué es garantizar la seguridad?"*

3. Tercera ronda (cocreación de respuestas)

- *"¿Qué podríamos decirle a María desde un lugar de respeto y acompañamiento?"*
- *"¿Qué recursos o apoyos podemos ofrecer sin imponer?"*

(La persona facilitadora del taller debe cuidar que se escuchen todas las voces y que no se juzgue ninguna respuesta.)

Fase 4: Cierre y construcción colectiva (40 min)

1.Cocreación de principios para el acompañamiento ético

En grupos pequeños (4-5 personas):

- Redactan 3 acuerdos o principios clave. Ejemplo:
  - Respetar la autonomía sin abandonar el enfoque de seguridad.
  - Escuchar sin emitir juicios morales.
  - Brindar información clara sobre riesgos y apoyos disponibles.

2. Puesta en común y creación de un "Decálogo"

(Se recopilan los acuerdos en una cartulina grande o mural digital.)

Fase 5: Cierre emocional y evaluación

1. Pregunta de cierre individual:

- *"¿Con qué me voy hoy?"*

2. Breve evaluación del taller

- ¿Qué te resultó útil?
- ¿Qué te gustaría seguir profundizando?

Aspectos para el debate.

- ¿Cómo acompañar sin juzgar?
- ¿Qué pasa cuando la persona decide volver a una relación potencialmente peligrosa?
- ¿Cómo respetar la autonomía de María sin dejar de poner el foco en su seguridad?

Retroalimentación

Codiagnóstico con el grupo en torno a las transformaciones en las representaciones sociales de género de la/os participantes sobre:

- Nuevas herramientas para negociar sus propios deseos e intereses con las parejas
- Nuevas herramientas para poner límites a relaciones abusivas.

MATERIALES

- Hojas y plumones
- Cartulinas o pizarras
- Ficha impresa del caso de María
- Espacio en círculo (ideal sin mesas)

6.3. Taller Introductorio 3: Análisis de las relaciones de los/as jóvenes (2 horas)

En este taller vamos a trabajar la importancia de las relaciones humanas. Las relaciones son como hilos invisibles que nos conectan, a veces se fortalecen, otras veces se tensan o se rompen.

a) Ejercicios y dinámicas vivenciales

Título del taller:

Dinámica Ovillo para trabajar la importancia de las relaciones.

Fases del taller:

Fase 1. Formación del círculo y entrega del ovillo

Todos se colocan de pie (o sentados) en círculo. Una persona comienza con el ovillo en la mano. Tiene que decir su nombre y algo que valore de sus relaciones (por ejemplo: "Soy Ana, valoro la confianza en mis amistades"). Después sujeta el extremo del hilo, lanza el ovillo a otra persona (al otro lado del círculo, no al de al lado) mientras sostiene su parte del hilo. La persona siguiente hace lo mismo: comparte su nombre, algo que valora o cuida en sus relaciones, sujeta el hilo y lanza el ovillo. Así sucesivamente hasta que todos y todas participen y el ovillo haya tejido una red en el centro del círculo.

Fase 2: Movimiento de la red

Una vez tejida la red, se invita a todos a tirar suavemente del hilo y que noten cómo los movimientos de unos afectan a los otros.

Puedes decir: "Lo que hace uno, afecta a todos. Así funcionan las relaciones."

Fase 3: Momento de tensión y reflexión

Ahora pide que una persona tire más fuerte, otra que suelte el hilo o que alguien camine hacia atrás.

b) Aspectos para el debate

Pregunta:

- "¿Qué pasa cuando alguien se aleja o se desconecta?"
- "¿Qué sienten cuando alguien tensa la relación?"

Si el ambiente lo permite, pide a alguien que suelte el hilo de manera simbólica.

Pregunta:

- "¿Qué significa soltar una relación?"
- "¿Cómo se siente dejar de sostener ese lazo?"

c) Retroalimentación

🧶 "¿Qué representa para ti el ovillo de lana?"

🧶 "¿Cómo fue sostener tu parte de la red?"

🧶 "¿Crees que las relaciones son lo mismo después de haber sido estiradas o tensadas?"

🧶 "¿Qué papel tienes tú en el cuidado de esas conexiones?"

Anima a que compartan lo que descubrieron o sintieron.

Fase Cierre:

Recoge el ovillo lentamente entre todos, devolviendo el hilo al centro.

Puedes decir algo como:

"Las relaciones se construyen y reconstruyen entre todos. A veces se enredan, a veces se tensan, pero siempre hay una oportunidad de cuidarlas o tejerlas de nuevo."

MATERIALES

- Un ovillo de lana (de color llamativo)
- Un espacio amplio donde puedan formar un círculo

CAPÍTULO 1: IDENTIDAD Y JUVENTUD

1.1. OBJETIVOS

En este capítulo abordaremos las distintas formas de ser mujer joven y hombre joven, considerando los diversos factores que influyen en la construcción de la identidad de las y los jóvenes. Esto es fundamental para entender cómo las construcciones sociales influyen en la manera en que se percibe y vive la juventud, así como las diferencias de género asociadas. Reflexionar sobre estas ideas es clave para cuestionar y transformar los estereotipos que limitan a jóvenes, ya sea por su género o por otras características.

Este enfoque permite:

- Reconocer que el concepto de juventud no es homogéneo ni universal, sino que está marcado por contextos sociales y culturales.
- Identificar cómo los roles asignados socialmente a hombres y mujeres generan desigualdad, limitando las oportunidades de desarrollo y fomentando la discriminación.
- Promover un diagnóstico participativo para entender las realidades concretas de los y las jóvenes con los que se trabaja, lo que facilita diseñar acciones más justas y efectivas.

1.2. CONTENIDOS

1.2.1. Concepto, características y dimensiones de la identidad

La **identidad juvenil** es un proceso dinámico mediante el cual las y los jóvenes van construyendo una imagen de sí mismos. Esta construcción incluye aspectos como sus gustos, pensamientos, emociones, apariencia y formas de vida, y está influida por sus experiencias en la familia, la escuela, la comunidad, el grupo de pares y los medios de comunicación (Giddens, 1991; Valenzuela, 2009).

De acuerdo con Erik Erikson (1968), la adolescencia y la juventud son etapas críticas para el desarrollo de la identidad, ya que es cuando las personas comienzan a plantearse preguntas fundamentales como: *¿Quién soy?*, *¿Qué quiero hacer con mi vida?*, y *¿Dónde encajo?* En esta etapa, la búsqueda de sentido y pertenencia se vuelve central.

Características de la identidad juvenil:

- **Proceso progresivo**: la identidad no es innata, se va formando gradualmente a lo largo del tiempo (Erikson, 1968).
- **Influencia del entorno**: factores como la familia, la escuela, el grupo de amistades y los medios de comunicación moldean esta construcción (Giddens, 1991).
- **Transformación constante**: la identidad cambia conforme se acumulan nuevas vivencias (Valenzuela, 2009).
- **Diversidad**: no existe una única forma de ser joven; el contexto geográfico, cultural y socioeconómico determina múltiples formas de expresión (Valenzuela, 2009).
- **Exploración e incertidumbre**: es común que los jóvenes experimenten distintas maneras de pensar, vestir o actuar mientras definen su identidad.

Dimensiones de la identidad juvenil:

Según autores como Giddens (1991) y Valenzuela (2009), la identidad juvenil puede analizarse a través de diferentes dimensiones:

- **Personal**: hace referencia a la percepción que cada joven tiene de sí mismo, sus intereses, aspiraciones, emociones y autoestima.
- **Social**: implica la forma en que se relaciona con otros en espacios como la familia, la escuela, las redes sociales y la comunidad.

- **Cultural**: incluye elementos como las tradiciones, los valores, el lenguaje, la vestimenta y demás prácticas significativas que le otorgan sentido de pertenencia.
- **De género**: involucra la vivencia de ser mujer, hombre o tener una identidad de género diversa, así como la influencia de esta vivencia en su forma de actuar, expresarse y ser percibido.
- **Ciudadana o política**: se refiere a la participación de las juventudes en asuntos sociales, comunitarios o políticos, así como en la toma de decisiones que afectan su entorno.

1.2.2. Principales problemas y retos de la juventud en México

Los jóvenes en México enfrentan una serie de desafíos estructurales que afectan su desarrollo y bienestar. A continuación, se presentan los principales problemas y retos que enfrentan:

- **Pobreza y desigualdad socioeconómica**

"Casi la mitad de los jóvenes en México vive en situación de pobreza, lo que limita su acceso a educación, salud y empleo digno" (INEGI, 2023). Además, enfrentan una alta tasa de informalidad laboral, con ingresos bajos y sin acceso a prestaciones sociales. "Casi la mitad de los jóvenes en México vive en situación de pobreza, lo que limita su acceso a educación, salud y empleo digno" (CONEVAL, 2023).

- **Desempleo y precariedad laboral**

La falta de experiencia y las oportunidades limitadas dificultan la inserción laboral de los y las jóvenes. Muchos/as se ven obligados a aceptar trabajos mal remunerados y sin prestaciones, lo que perpetúa su vulnerabilidad económica.

“Los jóvenes enfrentan dificultades para insertarse en el mercado laboral formal, predominando empleos mal remunerados y sin prestaciones” (OCDE, 2022).

- **Acceso limitado a educación de calidad**

Aunque la cobertura educativa ha mejorado, persisten desigualdades significativas. En zonas rurales y comunidades indígenas, el acceso a la educación es limitado, lo que afecta las oportunidades de desarrollo de los jóvenes (UNICEF México, 2023).

- **Violencia y criminalidad**

La juventud es tanto víctima como perpetradora de la violencia en México. La falta de oportunidades, la desintegración familiar y la exclusión social son factores que los empujan hacia la delincuencia o los convierten en víctimas (CIDE, 2021).

- **Salud mental y bienestar**

El estrés, la ansiedad y la depresión son comunes entre los jóvenes, exacerbados por la presión social y económica. Sin embargo, el acceso a servicios de salud mental es limitado, especialmente en áreas rurales y comunidades marginadas (Secretaría de Salud, 2023).

- **Discriminación y exclusión social**

La juventud enfrenta discriminación por su edad, género, origen étnico y orientación sexual. Esta exclusión se manifiesta en el ámbito laboral, educativo y social, limitando sus oportunidades y participación en la sociedad (CONAPRED, 2022).

- **Acceso a tecnologías y brecha digital**

La falta de acceso a tecnologías de la información y comunicación (TIC) en comunidades rurales e indígenas limita las oportunidades educativas y laborales de los/as jóvenes, exacerbando las desigualdades existentes. Estos desafíos requieren una atención urgente y política públicas integrales que garanticen los derechos y el bienestar de la juventud mexicana. La inversión en educación, salud, empleo y participación social es esencial para construir un futuro más equitativo y próspero para este sector de la población (INEGI, 2023).

1.2. TALLERES Y ACTIVIDADES

Título del taller 1: *Mapa de Identidades: ¿Quién soy?, ¿quiénes somos?*

✅ Objetivo

Reflexionar sobre los factores que influyen en la construcción de la identidad de mujeres y hombres jóvenes, y analizar los estereotipos de género que limitan sus oportunidades.

✅ Materiales

- Hojas tamaño carta
- Plumones de colores
- Stickers o post-its
- Cinta adhesiva
- Cartulinas para el mural colectivo

✅ Duración

2 horas

✅ Desarrollo

1. El grupo se divide en subgrupos mixtos de 6-8 personas.
2. Se pide a cada participante que dibuje en una hoja una silueta que los represente como persona joven (pueden usar un compañero de molde o hacerla simbólica).

3. Dentro de la silueta escribirán palabras o frases que respondan a:
    - ¿Quién soy?
    - ¿Qué me gusta?
    - ¿Qué me da miedo?
    - ¿Qué siento que se espera de mí como mujer/hombre joven?
4. Luego, fuera de la silueta colocarán etiquetas (stickers o post-its) con estereotipos que han escuchado sobre los jóvenes de su género.
5. Cada subgrupo pegará sus siluetas en un mural colectivo.
6. En plenaria, se reflexiona con preguntas:
    - ¿Qué diferencias y similitudes vemos entre lo que somos y lo que se espera de nosotros?
    - ¿Qué peso tienen los estereotipos en nuestra vida?
    - ¿Qué alternativas tenemos para construir una identidad más libre?

✅ **Recomendaciones metodológicas**

- Fomentar un espacio seguro y de confianza.
- Respetar la diversidad de expresiones de género e identidad.

Título del taller 2: *Línea de la Vida Joven*

✅ **Objetivo**

Identificar los principales problemas y desafíos que enfrentan mujeres y hombres jóvenes, desde un enfoque de género, a partir de un diagnóstico participativo.

✅ **Materiales**

- Listón o cuerda larga
- Tarjetas de colores (una para mujeres, otra para hombres)
- Plumones
- Cinta adhesiva

✅ **Duración**

1 hora 30 minutos

✅ **Desarrollo**

1. Se coloca el listón o cuerda extendida en el suelo o en la pared, simulando una línea de tiempo desde la infancia hasta la adultez.
2. Los participantes, en subgrupos diferenciados (mujeres y hombres), escriben en tarjetas los eventos clave o problemas que enfrentan las personas jóvenes en su comunidad a cada edad (ejemplo: deserción escolar, embarazo adolescente, trabajo informal, etc.).
3. Las tarjetas se colocan en la línea, según la edad en la que consideran que suceden los eventos.
4. Se realiza una plenaria conjunta, observando las diferencias entre las trayectorias de mujeres y hombres jóvenes.
5. Reflexión con preguntas:
    - ¿Qué factores marcan la diferencia entre la experiencia de mujeres y hombres jóvenes?
    - ¿Qué recursos o apoyos necesitan en cada etapa?
    - ¿Cómo impactan estas diferencias en la igualdad de oportunidades?

✅ **Recomendaciones metodológicas**

- Fomentar el respeto a la diversidad de experiencias.
- Evitar juicios o estigmatización de las historias compartidas.

Título del taller 3: *Historias Invertidas: Si yo fuera…*

✅ **Objetivo**

Reflexionar sobre cómo el género condiciona las oportunidades, los roles y la participación de mujeres y hombres jóvenes en la sociedad.

✅ **Materiales**

- Fichas con roles o historias breves
- Papel bond
- Plumones

- Reproductor de música (opcional para ambientar)

✅ **Duración**

1 hora 30 minutos

✅ **Desarrollo**

1. Se forman subgrupos de 4-5 personas.
2. Cada grupo recibe una historia o rol:
    - "Joven que dejó de estudiar por cuidar a su familia"
    - "Joven que migra en busca de empleo"
    - "Joven que lidera un grupo comunitario"
3. Los grupos deben cambiar el género de su personaje y reescribir la historia:
    - ¿Qué cambiaría si fuera mujer/hombre?
    - ¿Qué barreras enfrentaría?
    - ¿Qué oportunidades nuevas surgirían?
4. Se presentan las nuevas historias al grupo y se reflexiona:
    - ¿Qué nos enseña este ejercicio sobre la desigualdad de género?
    - ¿Cómo podemos generar cambios en nuestras comunidades?

✅ **Recomendaciones metodológicas**

- Crear un espacio libre de burlas o estigmas.
- Cuidar la expresión de emociones difíciles durante el relato de las historias.

Título del taller 4: *Árbol de la Equidad*

✅ **Objetivo**

Visualizar las necesidades diferenciadas de mujeres y hombres jóvenes, y relacionarlas con sus derechos como integrantes de una comunidad democrática.

✅ **Materiales**

- Cartulina en forma de árbol sin hojas
- Hojas recortadas de papel verde y naranja

- Plumones
- Cinta adhesiva

✅ **Duración**

1 hora 30 minutos

✅ **Desarrollo**

1. Se coloca el "Árbol de la Equidad" en el aula (puede pegarse en la pared).
2. Se entregan hojas de papel:
    - Verdes para necesidades
    - Naranjas para derechos relacionados
3. Cada participante escribe una necesidad en una hoja verde y un derecho relacionado en una hoja naranja.
4. Se pegan en el árbol, formando ramas con las hojas de ambos colores.
5. Reflexión grupal:
    - ¿Qué patrones observamos en las necesidades y derechos según el género?
    - ¿Qué acciones podemos realizar para que se respeten estos derechos?

✅ **Recomendaciones metodológicas**

- Promover que hombres y mujeres trabajen juntos en la reflexión final.
- Respetar la diversidad de propuestas y reconocer la validez de todas las necesidades expuestas.

CAPÍTULO 2: FAMILIA, JUVENTUDES DIVERSAS Y DEMOCRATIZACIóN DE LOS VÍNCULOS

2.1. OBJETIVOS

En este capítulo, pretendemos promover procesos de diálogo, reflexión y acción que tengan como finalidad:

- Reconocer la diversidad familiar como una realidad presente y legítima en nuestros territorios.
- Identificar el papel transformador de las juventudes en las relaciones intergeneracionales.
- Analizar la necesidad de democratizar la vida familiar, redistribuyendo el poder, escuchando las voces jóvenes y reconociendo la pluralidad de identidades.
- Visibilizar la importancia de dejar atrás los prejuicios hacia quienes viven, aman o se expresan de manera diferente.
- Reconocer el valor de la interseccionalidad como herramienta para comprender cómo se entrecruzan las desigualdades y cómo se pueden tejer relaciones más equitativas desde la familia.

2.2. CONTENIDOS

Hablar de familia hoy implica reconocer que ya no estamos frente a un modelo único, estático y funcional como lo proponían antiguamente algunas teorías, entre ellas la de Parsons.

En lugar de eso, nos encontramos con una pluralidad de formas familiares que reflejan transformaciones sociales profundas, impulsadas por procesos como la globalización, los flujos migratorios, los conflictos armados, los cambios culturales y el avance en el reconocimiento de derechos. Como señala Arriagada (2002),

estas transformaciones han generado una importante diversificación de las estructuras y dinámicas familiares, lo que nos exige abrir la mirada y superar las ideas tradicionales de lo que se considera "normal" o "natural" en una familia.

Esta diversidad no es una amenaza: es una oportunidad para construir relaciones más justas, equitativas y cuidadosas. Las familias, como espacios vitales en los que se construyen vínculos de afecto, de poder, de autoridad y de cuidado, son también escenarios donde se expresan las tensiones sociales más amplias: desigualdades de género, estereotipos generacionales y formas de exclusión hacia quienes no encajan en los moldes hegemónicos. Por eso, repensar la familia desde una perspectiva democrática implica revisar cómo se distribuyen las responsabilidades, cómo se toma la palabra, cómo se ejerce la autoridad y cómo se reconoce la diferencia.

Las juventudes, en este contexto, juegan un papel fundamental. Especialmente aquellas que se identifican como cisgénero, no binarias u homosexuales, ya que muchas veces experimentan en carne propia las resistencias al cambio dentro de sus entornos familiares. A través de sus vivencias y expresiones, estas adolescencias revelan las limitaciones de los modelos tradicionales y, al mismo tiempo, abren posibilidades para construir nuevas formas de relación intergeneracional, basadas en el diálogo, el respeto y el reconocimiento mutuo.

En ese sentido, es necesario construir familias donde las juventudes no sean vistas únicamente como "personas en proceso" que deben ser guiadas por los adultos, sino como sujetos activos, con voz, con derechos, con saberes propios, capaces de transformar las prácticas familiares desde su experiencia cotidiana. Esta transformación pasa por democratizar los vínculos: hacerlos más horizontales, más corresponsables, más atentos a las necesidades de todos sus integrantes, sin importar su edad, su orientación sexual o su identidad de género.

Reflexionar sobre la diversidad familiar en contextos comunitarios y educativos es también una forma de hacer política desde lo cotidiano. Implica mirar con cuidado cómo se vive la maternidad, la paternidad, la filiación, cómo se reparte el cuidado y cómo se decide quién tiene autoridad. También implica revisar nuestros propios prejuicios, nombrar las violencias que muchas personas viven en sus familias por ser diferentes y comprometernos con la construcción de relaciones más humanamente justas.

2.2.1. Relación de las juventudes mexicanas con sus familias: datos clave

En México, la familia sigue siendo un eje central en la vida de las y los jóvenes, aunque esta relación se encuentra en un proceso de transformación. De acuerdo con el INEGI, el 50 % de los/as jóvenes de entre 12 y 29 años afirma haber vivido conflictos familiares, y un 44.2 % evita la convivencia en el hogar tras estas situaciones (Quadratín, 2024). No obstante, el valor simbólico de la familia permanece fuerte, asimismo, el 46 % de las y los jóvenes mexicanos entre 20 y 29 años continúa viviendo con sus padres, lo cual refleja tanto vínculos afectivos como barreras estructurales que dificultan la independencia económica y emocional, impactando decisiones como la maternidad, la paternidad o el matrimonio (EIT Media, 2024). Estas condiciones afectan directamente la salud emocional de las juventudes: una convivencia familiar positiva se asocia con menos síntomas depresivos y mejores relaciones interpersonales (Lippold *et al.*, 2016).

2.2.2. Implicaciones para el trabajo educativo y preventivo

Estos datos refuerzan la importancia de abrir espacios de diálogo donde las y los jóvenes puedan reflexionar sobre sus vínculos familiares, reconociendo

tensiones, afectos y oportunidades de cambio. Las propuestas educativas en este capítulo deben promover la participación activa y respetuosa, donde la experiencia de cada joven se convierta en punto de partida para imaginar formas más democráticas, igualitarias y cuidadosas de convivir.

2.3. TALLERES Y ACTIVIDADES

Título del taller 1: Diversidad familiar y juventud - Conectarnos con nuestras historias

✅ Objetivo

Reflexionar sobre nuestras historias familiares para reconocer la diversidad de experiencias, promover relaciones respetuosas y democráticas, y fortalecer el cuidado compartido en nuestras familias y comunidades.

✅ Materiales

- Hojas
- Plumones
- Objeto que lo represente
- Fotografías familiares

✅ Duración

2 horas 30 minutos

✅ Desarrollo

1. Presentación y acuerdos básicos

- Presentación general
- Construcción colectiva de acuerdos para una mejor convivencia
  Ejemplos:

  - Escuchar sin juzgar.

- Respetar el uso de la palabra.
- Evitar distracciones (como el uso del celular).
- Cuidar el espacio común y las emociones propias y ajenas.

2. Actividad previa: Cartografía de saberes previos

Indicaciones previas:

Cada participante debe traer:

- Un objeto que lo represente.
- Dos fotografías que formen parte de su historia personal o familiar.

Durante el taller:

- Construcción del perfil personal con apoyo de materiales disponibles.

¿Para qué?

- Fomentar el autoconocimiento y el reconocimiento mutuo.
- Identificar raíces comunes y diferencias para pensar acciones comunitarias y alianzas en la prevención de violencias.

3. Momento 1: Escuchar el cuerpo y el sentir

Actividad:

- Ejercicios suaves de:
  - Respiración
  - Movimiento consciente
  - Relajación

Objetivo:

- Promover la conexión cuerpo-mente.
- Favorecer la presencia y la disposición emocional.

- Entender el autocuidado como una forma de prevención de violencia.

Momento 2: Conversación en parejas - "Mi historia familiar"

Indicadores para la conversación:

- ¿Qué cosas me han hecho sentir bien en mi familia?
- ¿Qué situaciones han sido difíciles o conflictivas?

Objetivo:

- Reconocer la diversidad de trayectorias familiares.
- Generar empatía desde la escucha activa.

Momento 3: Representamos una historia familiar

Actividad:

- Compartir voluntariamente una experiencia familiar difícil.
- El grupo elige una escena y la representa con respeto y cuidado.
- Se identifican emociones, pensamientos y reacciones.
- Se genera una versión alternativa de la historia con expresiones generativas, como:
  - "Vamos a cambiar la historia..."
  - "Ahora imaginemos otra escena..."

Objetivo:

- Explorar y transformar patrones familiares.
- Visualizar otras formas posibles de relación.

Momento 4: ¿Qué nos deja esta experiencia?

Reflexiones clave:

- Todas las personas tienen necesidades emocionales que deben ser reconocidas.
- A veces normalizamos situaciones familiares que nos dañan.
- Todos tenemos derecho al buen trato, sin importar cómo esté compuesta nuestra familia.
- El tiempo, las emociones y el lugar de cada persona importan.
- Es posible vivir relaciones familiares más igualitarias y democráticas.

Momento 5: Diagnóstico colectivo

Dinámica:

Responder de forma individual o en grupos preguntas como:

- ¿Reconozco los distintos tipos de familia que existen hoy?
- ¿Cómo me siento en mis relaciones familiares?
- ¿Respeto el tiempo y emociones de quienes me rodean?

Objetivo:

- Visualizar cambios en nuestras creencias sobre familia y género.
- Identificar áreas personales y colectivas para seguir transformando.

4. Cierre y reflexión final

Palabras clave:

Este taller:

- Marca el inicio de un camino colectivo de aprendizaje.
- Invita a sentir, escuchar y reflexionar desde el cuerpo, el corazón y la mente.
- Nos recuerda que es posible construir relaciones más respetuosas, cuidadosas y justas.

Título del taller 2: ¿Cómo participamos en casa?

✅ **Objetivo**

Reflexionar sobre las formas de participación de la juventud y demás integrantes de la familia en:

- La toma de decisiones
- El reparto de responsabilidades
- La construcción conjunta de espacios respetuosos, equitativos y democráticos en casa.

✅ **Materiales**

- Cartulina grande o papel kraft
- Plumones, lápices, recortes, pegamento

✅ **Duración**

3 horas

✅ **Desarrollo**

1. Momento previo: Cartografía de la participación familiar

Preparación anticipada:

Antes del taller, se solicita a cada participante traer una imagen, dibujo u objeto que represente una situación en la que participaron (o no) en decisiones familiares.

Materiales necesarios:

- Cartulina grande o papel kraft
- Plumones, lápices, recortes, pegamento

Desarrollo:

- Cada persona coloca su imagen u objeto sobre la cartulina en un espacio que represente la "casa familiar".

- Se construye una cartografía colectiva de la participación, marcando dónde y cómo se toman decisiones, quién tiene voz, quién no y en qué espacios.
- En círculo, se comparten emociones con preguntas como:
  - ¿Cómo me sentí en esa situación?
  - ¿Dónde siento en el cuerpo cuando me escuchan? ¿Y cuándo no me escuchan?

Esta actividad ayuda a visualizar desigualdades y oportunidades de participación en el hogar, desde una mirada afectiva y compartida.

Momento 1: Conectándonos con nuestro sentir y vivencia

Actividad corporal:

- Ejercicio de respiración y conciencia corporal
- Movimientos suaves guiados para conectar con las emociones

Puede ambientarse con música tranquila, aromas relajantes y luz suave.

Momento 2: Una mirada a mi propia experiencia

Materiales:

- Hojas, lápices, crayones, aromas esenciales, música suave

Actividad creativa:

- Cada persona escribe o dibuja su vivencia en torno a las preguntas:
  - ¿Me siento tomado/a en cuenta en mi casa?
  - ¿En qué momentos sí y en cuáles no?
  - Completar la frase: "En mi casa me gustaría que…"

Esta actividad invita a una reflexión personal e íntima desde la emoción y la creatividad.

Momento 3: Exploración de experiencias familiares

Técnica: Línea del tiempo de participación familiar

Objetivo:

Reconocer momentos clave donde se sintieron escuchados o excluidos.

Materiales:

- Cartulina u hoja tamaño oficio
- Lápices y plumones

Instrucciones:

- Dibujar una línea del tiempo horizontal con dos secciones:
  - Parte superior: "Me sentí escuchado/a, tomado/a en cuenta"
  - Parte inferior: "No me escucharon, tomaron decisiones por mí"

Ejemplos de momentos a ubicar:

- Cambio de escuela o mudanza
- Elección de estudios o trabajo
- Reparto de tareas en casa
- Eventos familiares importantes
- Situaciones de cuidado

Dinámica grupal:

- Se comparten las líneas en grupos pequeños:
  - ¿Qué momento marcó un cambio para mí?
  - ¿Qué sentí?
  - ¿Qué me hubiera gustado que pasara distinto?

Plenaria:

- Se escriben frases colectivas en papel kraft:
  - "Me habría gustado que me preguntaran…"
  - "Una vez me sentí bien cuando me dejaron decidir…"
  - "Yo también quiero proponer cosas en casa…"

Estas frases pueden servir para crear un mural, podcast, afiche o programa de radio comunitario.

Momento 4: Aspectos para reflexionar colectivamente

Preguntas guía para el diálogo:

- ¿Quién toma las decisiones en nuestras casas?
- ¿Cómo se reparten las responsabilidades?
- ¿Qué tanto se escuchan las voces de las y los jóvenes?
- ¿Qué cambios podríamos imaginar para que todas las personas participen más?

Se promueve el diálogo respetuoso y la escucha activa.

2. Cierre del taller: Codiagnóstico participativo

Dinámica de cierre:

- Cada participante responde:
  - ¿Cómo podemos construir relaciones más democráticas en casa?
  - ¿Qué cambios pequeños puedo proponer desde ya?
  - ¿Qué apoyos o alianzas necesito?

Compromiso personal:

- Escribir una acción o compromiso en una hoja para colgar en el "Mural de compromisos".

3. Frase de cierre/reflexión sugerida:

"Participar no es solo opinar: es construir juntos los espacios, respetar las diferencias y hacer sentir que todas las voces valen."

Título del taller 3: ¡Manos a la obra!

✅ **Objetivo**

Reconocer cómo se distribuyen las tareas de cuidado desde una mirada de equidad entre generaciones y géneros, y construir acuerdos para transformar esas prácticas desde el reconocimiento, la corresponsabilidad y el fortalecimiento de los vínculos familiares.

Repartiendo tareas cotidianas de cuidado de forma justa y equitativa en nuestras familias.

Eje reflexivo: corresponsabilidad y equidad en el cuidado.

✅ **Materiales**

- Hojas grandes con dibujo base de una casa
- Fichas, íconos, lápices de colores

✅ **Duración**

3 horas

✅ **Desarrollo**

1. Acuerdos de inicio y activación

A. Acuerdos básicos:

- Reafirmar y/o revisar acuerdos de convivencia construidos en talleres anteriores.

- Revisar el compromiso con la metodología de estudio de caso (si se viene trabajando).

B. Activación: "Frase con eco"

- Cada persona dice una palabra que asocie con "cuidar".
- El grupo repite en coro esa palabra como si fuera un eco.

Ejemplo: alguien dice "acompañar" y el grupo repite con energía: "*acompañar, acompañar…*"

2. Momento previo: Cartografía del cuidado familiar

Técnica: *Mapa de cuidado familiar*

Materiales:

- Hojas grandes con dibujo base de una casa.
- Fichas, íconos, lápices de colores.

Desarrollo:

- Representar cómo se distribuyen las tareas en casa: cocinar, cuidar, limpiar, acompañar al médico, etc.
- Usar íconos, colores o nombres para indicar quién realiza cada tarea.

Preguntas para reflexionar en plenaria:

- ¿Quién hace más?
- ¿Qué tareas hace siempre la misma persona?
- ¿Hay tareas que nadie hace?
- ¿Cómo se siente cada uno/a con esta distribución?
- ¿Cuánto tiempo invertimos en el cuidado?

Esta técnica permite visualizar desigualdades y posibles puntos de cambio en la distribución de cuidados.

Momento 1: Conectándonos con nuestro sentir y vivencia

Técnica: *Caminata reflexiva guiada*

Estilo: Kinestésico y auditivo

Desarrollo:

- Caminar en silencio mientras se escucha una voz que guía con preguntas:
  - ¿Qué tareas cuido yo?
  - ¿Quién me cuida a mí?
  - ¿Qué me gustaría que cambiara en casa?

Cierre del momento:

- En círculo, compartir una palabra, canción, imagen o frase que represente la reflexión vivida.

🌿 Esta práctica conecta el cuerpo, la emoción y el pensamiento de forma profunda y simbólica.

Momento 2: Conversaciones desde lo cotidiano

Técnica: *Radioteatro, radionovela o anuncio de radio*

Estilo: Auditivo y visual

Actividad:

- Leer o representar breves escenas dramatizadas con roles familiares típicos.

Ejemplos de escenas:

1. Una mamá cansada que nadie ayuda.
2. Una joven sobrecargada con tareas por "ser mujer".
3. Un abuelo que quiere participar, pero no lo dejan.
4. Un joven que desea cuidar, pero es excluido por estereotipos.

Diálogo posterior:

- ¿Qué sentimos al escuchar esta historia?
- ¿Nos suena conocida?
- ¿Qué podríamos hacer diferente en casa?

Esta técnica permite abrir discusiones sobre género, edad, poder y emociones con un enfoque lúdico y reflexivo.

CAPÍTULO 3: LA JUVENTUD Y SUS RELACIONES

3.1. OBJETIVOS

Este capítulo tiene como finalidad invitar a jóvenes, tanto mujeres como hombres, a reflexionar sobre cómo se relacionan en distintos ámbitos de su vida.

Se abordan tres niveles fundamentales:

a) las relaciones de pareja;
b) el ejercicio de la sexualidad;
c) la experiencia de formar una nueva familia, lo que a menudo implica asumir la maternidad o paternidad.

El objetivo es fomentar una toma de conciencia crítica que permita cuestionar y replantear prácticas, creencias y roles tradicionales en cada uno de estos ámbitos.

3.2. CONTENIDOS

3.2.1. La pareja en la actualidad: vínculos, transformaciones y bienestar relacional

Actualmente, la pareja es un vínculo clave que brinda comunicación, compañía, seguridad y bienestar sexual (Pérez-Aranda *et al*., 2019). Aunque se espera que las relaciones iniciadas en la adolescencia maduren con el tiempo, aún pueden presentarse casos de violencia, muchas veces influidas por el estilo de apego de cada persona (Celis-Sauce & Rojas-Solís, 2015). Para construir una relación sana se requiere respeto, empatía y habilidades de convivencia (Pérez-Aranda *et al*., 2019).

En México, las relaciones juveniles se orientaban al matrimonio, pero desde el siglo XX, con la secularización, surgieron nuevas formas de vivir el amor y la

sexualidad (Rojas-Solís & Flores, 2013; Vizzuetth *et al*., 2013). Hoy existen relaciones formales e informales, más flexibles y acordes a los intereses de cada persona (Alcántara & García-Meraz, 2017; Flores-Hernández *et al*., 2021).

3.2.2. Tipos de relación de pareja en México hoy

Relaciones formales tradicionales:

- **Noviazgo:** sigue siendo la forma principal de conocer y consolidar una pareja, con expectativas de compromiso emocional y social (Rojas-Solís & Flores, 2013).
- **Matrimonio:** aunque sigue vigente, ha disminuido en popularidad como único modelo, especialmente entre jóvenes (INEGI, 2020).
- **Unión libre:** muy común en México, esta forma de convivencia sin matrimonio legal es cada vez más aceptada y frecuente (Alcántara & García-Meraz, 2017).
- **Living Apart Together (LAT):** aún poco común, pero empieza a darse en zonas urbanas, con parejas que buscan mantener independencia (Alcántara & García-Meraz, 2017).

Relaciones formales no convencionales:

- **Relaciones abiertas y poliamor:** aunque son menos visibles, han empezado a surgir en círculos urbanos y jóvenes, gracias a mayor apertura y redes sociales (García & Martínez, 2021).
- **Relaciones digitales:** las citas y relaciones que comienzan por apps o redes sociales están creciendo, sobre todo en ciudades grandes.

Relaciones informales:

- **Amigovios o "friends with benefits":** relaciones basadas en la amistad y encuentros íntimos sin compromiso, presentes en jóvenes universitarios y urbanos (Vizzuetth *et al*., 2013).
- **Ligue o "rollo casual":** encuentros pasajeros, muchas veces sin continuidad ni vínculo afectivo, comunes en espacios sociales como bares y fiestas (Rojas-Solís & Flores, 2013).

Cambios culturales y sociales:

- México vive una transición donde se valoran más las opciones diversas, la autonomía y el respeto a la identidad y decisiones personales (INEGI, 2021).
- Se reconocen y visibilizan más las relaciones LGBTIQ+ y otras formas no heteronormativas.

3.2.3. Creencias populares sobre el amor romántico

El amor romántico en México es una construcción social, cultural, histórica y política que ha sido distorsionada para mantener estructuras de poder y control en las relaciones, especialmente en el matrimonio, la maternidad y la sexualidad. Esto genera frustración en muchas personas debido a la idealización excesiva de las relaciones de pareja (Blanco-Ruiz & Martínez-Pastor, 2023; Casas *et al*., 2023; Uresti *et al*., 2023).

Actualmente, el amor romántico se entiende como un vínculo pasional y romántico que provoca sensaciones fisiológicas y el deseo de establecer una relación íntima especial. Sin embargo, en México sigue predominando un modelo tradicional y heteronormativo que asigna roles rígidos: las mujeres son socializadas para ser pasivas, sacrificadas y cuidadoras, mientras que los hombres deben ser

dominantes, protectores y conquistadores (Orellana & Garay, 2020; Ferrer & Bosch, 2013).

Estos modelos sustentan mitos del amor romántico como "la media naranja", "la pasión eterna" o la "exclusividad", que crean expectativas poco realistas y pueden fomentar dependencia emocional, justificar la violencia de género y dificultar la salida de relaciones dañinas (De la Villa *et al*., 2017; Francisco *et al*., 2016; Giesecke, 2018).

La juventud mexicana es especialmente vulnerable a estos mitos por su inexperiencia, la normalización cultural de la violencia de género y la influencia de medios de comunicación que perpetúan ideales románticos (Meza, 2021). Además, las parejas del mismo sexo en México también enfrentan presiones y estereotipos sobre roles de género que afectan sus relaciones (Francisco *et al*., 2014).

3.2.4. Reconociendo la violencia en las relaciones de noviazgo

La violencia en el noviazgo es un tipo de violencia interpersonal que ocurre dentro de relaciones afectivas como el noviazgo, matrimonio o unión libre, y puede causar daños físicos (golpes, empujones), sexuales (coacción o relaciones forzadas) y psicológicos (control, humillaciones, aislamiento), incluso llegando a la muerte (Butchar *et al*., 2011; OMS, 2021). Este problema afecta tanto a víctimas directas como indirectas, por lo que instituciones públicas, privadas y ONG's están comprometidas en su prevención y estudio (Del Castillo *et al*., 2015; Rey, 2008). La violencia en el noviazgo presenta diferencias con la violencia doméstica, como que suele ser más sutil, menos intensa y frecuente, lo que pone a adolescentes y jóvenes en mayor riesgo de ser agresores o víctimas. Además, algunos jóvenes justifican el uso de la violencia como defensa personal (Martínez *et al*., 2016).

3.2.5. Violencia en el noviazgo en jóvenes en México: datos actuales

La violencia en el noviazgo es una problemática grave que afecta a aproximadamente 3 de cada 10 jóvenes en México, quienes reportan haber sufrido algún tipo de violencia en sus relaciones afectivas (UNAM, 2023). Los tipos más comunes de violencia en estas relaciones son la psicológica (76%), física (15%) y sexual (17%) (XEVT, 2023).

Entre los factores de riesgo destacan: haber vivido violencia en la infancia, vivir con alguna discapacidad, la duración prolongada de la relación y la persistencia de roles tradicionales de género que fomentan la desigualdad (Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, 2022). Estas condiciones hacen que la juventud sea especialmente vulnerable tanto a ser víctimas como agresores, ya que la violencia se percibe a veces como una forma válida de resolver conflictos (Martínez *et al*., 2016).

Las consecuencias de la violencia en el noviazgo incluyen problemas emocionales como baja autoestima, trastornos de salud mental, dificultades académicas, así como riesgos de embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual (TVOAI News, 2023). Es fundamental implementar programas educativos que promuevan la igualdad de género y el respeto, así como fortalecer redes de apoyo para prevenir y atender esta violencia (Rey, 2008).

En Baja California Sur, la violencia en el noviazgo es una problemática que afecta a jóvenes de diversas edades y contextos. En La Paz, el Instituto Sudcaliforniano de la Juventud (ISJuventud) impartió pláticas preventivas sobre violencia en el noviazgo a más de 400 jóvenes de nivel medio superior. Estas pláticas abordaron riesgos asociados con la violencia emocional, psicológica, física y sexual, y enfatizaron la importancia de reconocer relaciones saludables. En Los Cabos, el Instituto Municipal de las Mujeres (IMMLC) y el Instituto de la Juventud (INJUVE) ofrecieron la plática "Yo amo sin violencia en el noviazgo" a

estudiantes de preparatorias, con el objetivo de fomentar una cultura de respeto y prevenir actos de violencia en las relaciones de pareja.

La diputada Karina Olivas Parra propuso la "Ley Melanie" en el Congreso del Estado de Baja California Sur. Esta iniciativa busca equiparar la violencia en el noviazgo al delito de violencia familiar en el Código Penal estatal, con el fin de brindar mayor protección a las víctimas y sancionar adecuadamente a los agresores.

La violencia en el noviazgo en Baja California Sur es una realidad que afecta a numerosos jóvenes. Aunque los datos específicos para el estado son limitados, las acciones preventivas y legislativas en marcha reflejan un compromiso por parte de las autoridades y organizaciones locales para abordar y mitigar este problema. Es fundamental continuar con la sensibilización, educación y apoyo a las víctimas para erradicar la violencia en las relaciones de pareja.

3.3. Sexualidad y juventud en México

En México, hasta el año 2022, el 22.8% de las personas entre 10 y 19 años habían iniciado su vida sexual, siendo un poco más frecuente en hombres (23.6%) que en mujeres (22%) (INEGI, 2022). Además, el 20.9% de quienes comenzaron su vida sexual lo hicieron sin utilizar ningún método anticonceptivo, con mayor incidencia en mujeres (30.5%) que en hombres (12%) (INEGI, 2022).

En cuanto al embarazo adolescente, el 37% de las mujeres entre 10 y 19 años que han iniciado su vida sexual afirmaron haber estado embarazadas alguna vez, de las cuales solo el 65.2% recibió atención prenatal oportuna (INEGI, 2022).

Respecto a la edad de inicio sexual, dos de cada cinco hombres (44.1%) tuvieron su primera relación sexual entre los 15 y 17 años, mientras que en mujeres fue una de cada tres (32.1%) (INEGI, 2022). También se reporta que un pequeño porcentaje tuvo su primera relación antes de los 15 años (5.1% mujeres y 9.2% hombres), lo que implica la necesidad de fortalecer la educación sexual desde edades tempranas.

En Baja California Sur, aunque no existen datos específicos recientes publicados oficialmente, las tendencias se asemejan a las nacionales, por lo que es fundamental continuar con programas educativos y de prevención para fomentar relaciones sexuales responsables y saludables en los jóvenes (Secretaría de Salud de BCS, 2023).

3.3.1. Acoso sexual y violencia digital (Ley Olimpia)

El acoso sexual es cualquier conducta de naturaleza sexual no deseada que afecta la dignidad de la persona y crea un entorno intimidante, hostil o humillante. Puede presentarse en entornos laborales, escolares, comunitarios o en la vía pública.

Tipos de acoso sexual:

- Verbal: comentarios sexuales, insinuaciones, piropos ofensivos, propuestas sexuales explícitas o bromas de doble sentido.
- No verbal: miradas lascivas, gestos sexuales, exposición de partes íntimas sin consentimiento.
- Físico: tocamientos no consentidos, roces intencionales, arrinconamiento.
- Laboral o escolar: chantajes sexuales a cambio de beneficios, intimidaciones o represalias por no acceder.

En 2021, el 23.7% de las mujeres mayores de 15 años afirmaron haber sufrido acoso sexual en algún momento de su vida (INEGI, 2021).

La violencia digital incluye acciones que causan daño a través de medios digitales, redes sociales o dispositivos electrónicos. Afecta principalmente a mujeres jóvenes.

Tipos de violencia digital (según la Ley Olimpia):

- Ciberacoso: mensajes ofensivos, amenazas o persecución constante en redes sociales o plataformas.
- Sextorsión: chantaje con contenido íntimo, como fotos o videos, para obtener favores sexuales, dinero o más material.
- Difusión de contenido íntimo sin consentimiento: distribución de imágenes o videos de carácter sexual sin autorización de la persona involucrada.
- Suplantación de identidad: crear perfiles falsos para dañar la reputación o acosar a alguien.
- Amenazas digitales: intimidación con el fin de provocar miedo o manipular a la víctima.
- Control digital de pareja: monitoreo de mensajes, llamadas, ubicación o redes sociales como forma de control en la relación.

El 20.1% de mujeres usuarias de internet mayores de 12 años en México han sido víctimas de alguna forma de violencia digital (INEGI, 2021).

En México, la Ley Olimpia es el conjunto de reformas que tipifican y sancionan la violencia digital y delitos como la difusión no consentida de contenido íntimo. Esta ley ha sido aprobada en los 32 estados del país, incluyendo Baja California Sur.

La Ley Olimpia sanciona difundir, compilar, publicar, hacer visibles contenidos íntimos reales o alterados, videos, fotografías, imágenes sin el consentimiento de las personas (delitos contra la intimidad sexual). Incluso, la sexualización/cosificación a través de difusión o producción de videos o imágenes, así como, el acoso o insultos relacionados con la difusión de imágenes, audios y videos de contenido íntimo sexual.

Las redes sociales y medios digitales son espacios en los que se ha potenciado la violencia de género a partir de factores como el anonimato y la viralización. Alrededor de 9,4 millones de mujeres han sufrido ciberacoso; el que el 55% de los agresores son hombres.

3.4. Juventud entre pañales: desafíos de ser madre o padre a temprana edad

En México, el objetivo de la Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes (ENAPEA) es erradicar los embarazos infantiles, disminuirlos en las adolescentes que tienen de 15 a 19 años y contrarrestar las brechas sociales, económicas y de género. Todo lo anterior desde el respeto a los derechos sexuales y reproductivos de la niñez y la adolescencia.

De acuerdo con la Estadística de Nacimientos Registrados, la tasa promedio de nacimientos en madres de 15 a 19 años, en el periodo de 2017 a 2021, fue de 35.3 por cada mil adolescentes. El año en el que se registró la tasa más alta fue 2017, con un valor de 44.3. En los años siguientes, disminuyeron los nacimientos en madres menores de 20 años: 2021 fue el de menor tasa, con 26.3 nacimientos por cada mil. El resultado fue de 147.279 nacimientos en jóvenes de 15 a 19 años. De 2019 a 2021, la tasa de nacimientos en niñas menores de 15 años permaneció en 0.2 por cada mil. Para ese último año, la tasa equivalió a 3.019 nacimientos.

3.5. TALLERES Y ACTIVIDADES

Título del taller 1: *Desmontando frases del amor*

✅ **Objetivo:**

Analizar críticamente los mensajes culturales sobre el amor y construir nuevas concepciones que promuevan relaciones sanas y equitativas.

✅ **Materiales:**

- Tarjetas con frases populares
- Pliegos de papel bond

- Plumones de colores
- Cinta adhesiva

✅ **Duración:**

2 horas

✅ **Desarrollo:**

1. Divide al grupo en equipos mixtos de 4-5 personas.
2. Pídeles que anoten frases o dichos populares sobre el amor, el noviazgo o el matrimonio. Ejemplos:
   - "Quien bien te quiere, te hará llorar"
   - "El amor todo lo puede"
   - "Los celos son muestra de amor"
3. En equipos, respondan:
   - ¿Qué valores o creencias transmiten estas frases?
   - ¿A quién benefician o perjudican?
   - ¿Qué emociones o comportamientos pueden fomentar?
4. Reescriban las frases desde un enfoque de respeto y equidad.
5. Compartir las nuevas frases en plenaria.
6. Reflexiona: ¿qué aprendimos?, ¿qué ideas queremos promover en nuestras relaciones?

✅ **Recomendaciones metodológicas:**

- Crear un ambiente de confianza y respeto.
- Evitar juicios personales.

Título del taller 2: *Desmenuzando la canción más romántica*

✅ **Objetivo:**

Analizar el contenido de canciones románticas para identificar estereotipos y modelos de relación.

✅ **Materiales:**

- Hojas de papel
- Plumones o bolígrafos
- Dispositivo para reproducir música (opcional)

✅ **Duración:**

1 hora

✅ **Desarrollo:**

1. Formar tríos y seleccionar una canción romántica.
2. Analizar:
   - ¿Qué idea del amor presenta?
   - ¿Qué expectativas impone a mujeres y hombres?
   - ¿Qué tipo de relación promueve?
3. Reflexionar sobre crear mensajes alternativos de relaciones sanas.

✅ **Recomendaciones metodológicas:**

- Respetar gustos musicales.
- Incentivar creatividad para escribir versos alternativos.

Título del taller 3: ¿Qué les pasó a Arturo y Clementina?

✅ **Objetivo:**

Reflexionar sobre los principales ejes de conflicto que se presentan en pareja y analizar sus causas.

✅ **Materiales:**

Cuento de Arturo y Clementina, rotafolio, cinta adhesiva, plumones.

✅ **Duración:**

2 horas 30 minutos.

✅ **Desarrollo:**

1. Se pide a las personas acomodar las sillas formando un círculo, pues se va a leer un cuento; se proporcionan los datos de este y se comienza la lectura con voz clara y elocuente:

"Pero los días transcurrían iguales al bordo del estanque. Arturo había decidido pescar él solo para los dos, y así Clementina podría descansar. Llegaba a la hora de comer con renacuajos y caracoles, y le preguntaba a Clementina: '¿cómo estás, cariño?, ¿lo has pasado bien?'

"Y Clementina suspiraba: '¡Me he aburrido mucho!'

"¡Todo el día sola esperándote!

"'¡ABURRIDO!', gritaba Arturo indignado. '¿Dices que te has aburrido? Busca algo que hacer. El mundo está lleno de ocupaciones interesantes. ¡Solo se aburren los tontos!'

"A Clementina le daba mucha vergüenza ser tonta y hubiera querido no aburrirse tanto, pero no podía evitarlo.

"Un día, cuando volvió Arturo, Clementina le dijo: 'Me gustaría tener una flauta. Aprendería a tocarla, inventaría canciones y eso me entretendría.'

"Pero a Arturo esta idea le pareció absurda: '¡TÚ! ¿Tocar la flauta, tú? ¡Si ni siquiera distingues las notas! Eres incapaz de aprender. No tienes oído.'

"Y aquella misma noche Arturo compareció con un hermoso tocadiscos, y lo ató bien a la casa de Clementina, mientras le decía: 'Así no lo perderás... ¡Eres tan distraída!' Clementina le dio las gracias. Pero aquella noche, antes de dormirse, estuvo pensando por qué tenía que llevar a cuestas aquel tocadiscos tan pesado en lugar de una flauta ligera, y si era verdad que no hubiera llegado a aprender las notas y que era distraída. Pero después, avergonzada, decidió que tenía que ser así, puesto que Arturo, tan inteligente, lo decía. Suspiró resignada y se durmió.

"Durante unos días, Clementina escuchó el tocadiscos. Después se cansó. Era de todos modos un objeto bonito y Clementina se entretuvo limpiándolo y sacándole brillo. Pero al poco tiempo volvió a aburrirse. Y un atardecer, mientras contemplaban las estrellas, a orillas del estanque silencioso, Clementina dijo: 'Sabes, Arturo, algunas veces veo unas flores tan bonitas y de colores tan extraños

que me dan ganas de llorar... Me gustaría tener una caja de acuarelas y poder pintarlas' '¡Vaya idea ridícula! ¿Es que te crees una artista? ¡Qué bobada!'

"Y reía, reía, reía...

"Clementina pensó: 'Vaya, ya he vuelto a decir una tontería. Tendré que andar con mucho cuidado o Arturo va a cansarse de tener una mujer tan estúpida...' Y se esforzó en hablar lo menos posible. Arturo se dio cuenta enseguida y afirmó: 'Tengo una compañera aburrida de veras. No habla nunca y, cuando habla, no dice más que disparates'. Pero debía de sentirse un poco culpable y, a los pocos días, se presentó con un paquetón: 'Mira, he encontrado a un amigo mío pintor y le he comprado un cuaderno para ti. Estarás contenta, ¿no? Decías que el arte te interesa. Pues ahí lo tienes. Átatelo bien porque, con lo distraída que tú eres, ya veo que acabarás por perderlo.'

"La carga de Clementina aumentaba poco a poco. Un día se añadió un florero de Murano: '¿No decías que te gustaba Venecia? Tuyo es. Átalo bien para que no se te caiga, ¡eres tan descuidada!'

"Otro día llegó con una colección de pipas austriacas dentro de una vitrina. Después una enciclopedia, que hacía suspirar a Clementina: '¡Si por lo menos supiera leer!' Llegó el momento en que fue necesario añadir un segundo piso a la casa de Clementina.

"Poco a poco la casa de dos pisos quedó también completamente llena. Pero ya tenían la solución: tres pisos más se añadieron ahora a la casa de Clementina.

"Hacía mucho tiempo que la casa de Clementina se había convertido en un rascacielos, cuando una mañana de primavera decidió que aquella vida no podía seguir más tiempo; salió sigilosamente de la casa y se dio un paseo, fue muy hermoso, pero muy corto. Arturo volvía a casa para el almuerzo y debía encontrarla esperándole. Como siempre.

"Pero poco a poco el paseíto se convirtió en costumbre y Clementina se sentía cada vez más satisfecha de su nueva vida. Arturo no sabía nada, pero

sospechaba que ocurría algo: '¿De qué demonios te ríes? Pareces tonta', le decía. Pero Clementina, esta vez, no se preocupó en absoluto. Ahora salía de casa en cuanto Arturo volvía la espalda. Y Arturo la encontraba cada vez más extraña, y encontraba cada vez la casa más desordenada, pero Clementina empezaba a ser verdaderamente feliz y los regaños de Arturo ya no le importaban.

"Un día Arturo encontró la casa vacía. Se enfadó muchísimo, no entendía nada y, años más tarde, seguía contándole a sus amigos: 'Realmente era una ingrata la tal Clementina, no le faltaba nada. ¡Veinticinco pisos tenía su casa, y todos llenos de tesoros!'

"Las tortugas viven muchísimos años, es posible que Clementina siga viajando feliz por el mundo. Es posible que toque la flauta, haga hermosas acuarelas de plantas y flores. Si encuentras una tortuga sin casa, intenta llamarla: '¡Clementina, Clementina!' Y si te contesta, seguro que es ella."

2. Luego de la lectura, la persona que facilita hace al grupo las preguntas siguientes:

3.

- ¿Qué les hizo sentir?
- ¿En qué se parece a la vida real?
- ¿Qué les pasó a Arturo y Clementina?

3. A continuación, se solicita que formen 4 grupos: 2 de mujeres y 2 de hombres para reflexionar acerca de la pregunta siguiente:

¿Cuáles son los principales conflictos de pareja que viven las y los jóvenes?

4. Las reflexiones se presentan en Plenaria y se analizan las causas de estos conflictos y las maneras en que se enfrentan.

5. Como parte de la Plenaria se les pide que en lluvia de ideas se comente lo siguiente: ¿qué pueden hacer mujeres y hombres para lograr establecer relaciones respetuosas y equitativas? Los comentarios se van anotando en un rotafolio.

Título del taller 4: *Proyecto de vida y autocuidado*

✅ **Objetivo:**

Reflexionar sobre cómo influye un embarazo no planeado en los proyectos de vida.

✅ **Materiales:**

- Cañón, papel, bolígrafos.

✅ **Duración:**

2 horas

✅ **Desarrollo:**

1. Imaginar la vida en 3 años: metas personales, educativas y laborales.
2. Escenario de embarazo no planeado:
   - ¿Qué cambia?
   - ¿Qué recursos necesitas?
3. Reflexión sobre autocuidado y prevención.

✅ **Recomendaciones metodológicas:**

- Respetar y acompañar las reflexiones personales.

Título del taller 5: *El orden de las cosas*

✅ **Objetivo:**

- Reflexionar sobre las relaciones abusivas y el control en pareja.
- Identificar señales de violencia de género.

- Analizar el lenguaje simbólico en el cine.
- Analizar *El orden de las cosas* desde la perspectiva de la **democratización familiar** implica examinar cómo las relaciones dentro de la familia pueden basarse en la equidad, la toma de decisiones compartida y el respeto mutuo, en contraste con modelos autoritarios y de control.
- La finalidad es generar conciencia y fomentar el pensamiento crítico en jóvenes sobre la violencia de género y la importancia de relaciones sanas.

✅ **Materiales:**

- Hojas, crayones, plumones

✅ **Duración:**

2 horas

✅ **Desarrollo:**

- Visionado del corto *El orden de las cosas.* **Directores:** César y José Esteban Alenda. **Año:** 2010. **Duración:** 18 minutos. **Temática:** Violencia de género, abuso psicológico, control en las relaciones.
- https://www.youtube.com/watch?v=hfGsrMBsX1Q&pp=0gcJCfwAo7VqN5tD

Actividades antes del cortometraje

Conversación inicial:

- ¿Qué significa para ti "El orden de las cosas"?
- ¿Crees que en una relación amorosa debe haber "orden"? ¿Por qué?
- ¿Cómo podríamos darnos cuenta de que una relación no es sana?

Actividad breve:

- Escribe tres características de una relación sana y tres de una relación tóxica. Luego, compártanlas en grupo.

Durante y después del cortometraje

Preguntas para el análisis:

- ¿Cómo es la relación entre los personajes?
- ¿Por qué el agua es un elemento tan importante en la historia?
- ¿Cómo se siente la protagonista a lo largo del corto? ¿Cómo lo sabemos?
- ¿Por qué crees que le cuesta salir de esa situación?

Actividades finales

Debate en grupo:

- ¿Qué podríamos hacer si alguien cercano estuviera en una situación parecida?
- ¿Qué papel juegan las emociones y la dependencia en una relación abusiva?

Actividad creativa:

- Escribe una carta de apoyo a la protagonista o crea un final alternativo para la historia.

Reflexión grupal:

- Busca recursos y organizaciones de apoyo para víctimas de violencia de género en tu comunidad.

✅ **Recomendaciones metodológicas:**

- Respetar y acompañar las reflexiones personales.
- Crear un ambiente seguro.
- Plantear preguntas abiertas. Promover la reflexión con preguntas que inviten al análisis crítico.

- Relacionar con la vida cotidiana. Conectar el contenido con experiencias reales y acciones concretas.

CAPÍTULO 4: RECURSOS PARA LA DEMOCRATIZACIóN FAMILIAR Y COMUNITARIA

La democratización de la vida familiar no implica la pérdida de autoridad, sino su reconfiguración sobre la base del respeto, el diálogo y la equidad.

Schmukler, B. (2009), *Democratización familiar en México*

4.1. OBJETIVOS

- Fomentar relaciones familiares y comunitarias basadas en la equidad, el respeto mutuo y la participación democrática.
- Proporcionar herramientas para la resolución pacífica de conflictos en el entorno familiar y comunitario.
- Promover la corresponsabilidad en las tareas domésticas, los cuidados y las decisiones cotidianas.
- Fortalecer el tejido social y la organización comunitaria a través de la cooperación y la acción colectiva.
- Visibilizar y transformar prácticas autoritarias, patriarcales o discriminatorias que dificultan la convivencia democrática.

4.2. CONTENIDOS

- Enfoque de democratización familiar

La familia puede ser concebida como el primer espacio donde se aprenden y reproducen los modelos de convivencia y, por ello, representa un terreno fértil para fomentar prácticas democráticas. Sin embargo, las relaciones familiares no están exentas de jerarquías, desigualdades y dinámicas de poder que, muchas veces, se encuentran naturalizadas bajo una cultura patriarcal. Esta cultura perpetúa formas sutiles y explícitas de violencia, especialmente hacia mujeres, niñas, niños y personas mayores. Cuestionar y transformar estas estructuras es una

tarea urgente y necesaria, pues como afirma Schmukler: "transformar la familia es también transformar la sociedad" (2011). Apostar por una democratización familiar implica reconocer a cada integrante como sujeto de derechos y participante activo en la vida familiar.

- Comunicación y diálogo

Uno de los pilares para avanzar hacia relaciones más justas dentro de la familia es el fortalecimiento de la comunicación. Escuchar activamente, validar las emociones de los demás y expresar necesidades con asertividad y empatía son habilidades clave para el diálogo. A través del uso consciente de estas herramientas se abren caminos para prevenir y resolver conflictos de manera constructiva. La mediación familiar, entendida como un proceso de acompañamiento y negociación respetuosa, puede ser una estrategia poderosa para gestionar tensiones cotidianas. Como lo expresa Schmukler y sus colegas: "el conflicto es inherente a la vida social; lo que importa es cómo se gestiona y se resuelve" (2010).

- Equidad en las relaciones y corresponsabilidad

Democratizar las relaciones familiares también implica revisar cómo se distribuyen las responsabilidades cotidianas. La equidad en las tareas domésticas y de cuidado, así como en la toma de decisiones; no solo es una cuestión de justicia, sino una condición esencial para la convivencia pacífica. La participación de niñas, niños y adolescentes debe ser promovida desde el reconocimiento de sus capacidades y su derecho a opinar sobre los asuntos que les afectan. La equidad de género y la corresponsabilidad fortalecen el sentido de pertenencia y la ciudadanía activa dentro y fuera del hogar. "La equidad en las familias es condición necesaria para construir una ciudadanía plena", sostienen Schmukler y Alonso (2009).

- Participación y organización comunitaria

Las familias no existen en aislamiento: están insertas en comunidades que también pueden convertirse en espacios de transformación. Fortalecer redes de apoyo comunitario, fomentar procesos participativos y promover liderazgos colectivos son estrategias clave para ampliar el impacto de la democratización familiar. La organización local desde la base permite articular respuestas sostenibles frente a problemas estructurales como la violencia, la desigualdad y la exclusión. En palabras de Schmukler, "el fortalecimiento comunitario es una vía concreta para prevenir la violencia estructural" (2009). La participación activa de las familias en sus comunidades crea un tejido social más justo y solidario.

- Cultura de paz y prevención de la violencia

Promover una cultura de paz desde el ámbito familiar significa identificar y desnaturalizar las múltiples formas de violencia que pueden manifestarse en lo cotidiano, desde las microviolencias hasta los actos más visibles. A través de metodologías pedagógicas y lúdicas, es posible fomentar la convivencia respetuosa, la resolución pacífica de conflictos y la construcción de acuerdos colectivos. La paz no debe entenderse únicamente como la ausencia de violencia, sino como un proceso activo de justicia, respeto mutuo y corresponsabilidad. Como señala Schmukler y su equipo, "educar para la paz desde la familia es también educar para la justicia y la corresponsabilidad" (2010).

- Herramientas didácticas y recursos prácticos

Para llevar estos principios a la práctica, es fundamental contar con recursos pedagógicos que acompañen el trabajo familiar y comunitario. Los juegos cooperativos, las dinámicas participativas, los talleres, las guías metodológicas y los materiales de sensibilización son herramientas eficaces para promover la reflexión, el diálogo y la acción transformadora. Asimismo, disponer de

indicadores de cambio puede facilitar el seguimiento y la evaluación de los procesos comunitarios. Tal como lo plantea Schmukler, "el trabajo en grupos facilita la toma de conciencia y el cambio cultural desde lo cotidiano" (2009).

4.3. TALLERES Y ACTIVIDADES

Título del taller 1: Mujeres y hombres jóvenes construyendo relaciones corresponsables

✅ Objetivo:

Reconocer cómo las mujeres y los hombres jóvenes pueden participar en la transformación de las relaciones familiares, aportando a la equidad, el respeto y la corresponsabilidad, desde sus propias experiencias y vivencias cotidianas.

✅ Materiales:

- Cartulinas u hojas grandes con frases estereotipadas (preparadas previamente o por el grupo)
- Tijeras, marcadores, cinta adhesiva
- Caja, canasta o recipiente simbólico
- Tarjetas con frases comunes en relaciones desiguales
- Hilo o cuerda, pinzas o clips (para el tendedero de frases)
- Semillas (frijol, maíz, flores…) y materos reciclados (vasos de cartón, latas, botellas)
- Papel y bolígrafos

✅ Duración:

3 horas (puede ajustarse a un bloque de 2 horas si se reduce el tiempo de discusión por actividad).

✅ Desarrollo

1. Bienvenida y encuadre (20 minutos)

- Presentación breve del taller y su propósito.
- Repaso y/o construcción colectiva de acuerdos de convivencia.

- **Dinámica "Palabras que nos inspiran"**: cada participante dice una palabra relacionada con igualdad, cuidado o respeto.

2. Rompiendo espejos: cuestionando creencias que nos limitan (40 minutos)

- En pequeños grupos, se leen frases estereotipadas que circulan en contextos familiares o de pareja.
- Dialogan sobre cómo estas frases se han vivido y qué efectos tienen.
- Cada grupo "rompe" las frases simbólicamente y propone una versión alternativa.
- Comparten una frase transformada en plenaria.

3. Visualización guiada: conectando con nuestro sentir (15 minutos)

- Se invita a cerrar los ojos y seguir una narración que imagine un espacio de convivencia equitativo, respetuoso y seguro.
- Al finalizar, se comparte brevemente cómo se sintieron o qué visualizaron.

4. Historias en movimiento (30 minutos)

- En grupos, se comparten historias personales o imaginadas donde haya relaciones más justas entre jóvenes.
- Se representan con una "foto congelada" (escultura corporal).
- Se abre el diálogo: ¿qué vemos?, ¿qué nos hace sentir?, ¿hay respeto o desigualdad?

5. Tendedero de alternativas (30 minutos)

- En parejas, se entregan tarjetas con frases tipo: "Aquí mando yo", "Eso es de mujeres".
- Se escriben alternativas en el reverso: "Tomamos decisiones juntas/os", "Cuidar es responsabilidad de todos/as".
- Se cuelgan en un tendedero y se comentan en grupo.

6. Semillero de compromisos (30 minutos)

- Cada persona elige una semilla y escribe en un papel un compromiso para cultivar relaciones cuidadosas y equitativas.

- Depositan su semilla y compromiso en un matero reciclado como símbolo de crecimiento.

7. Cierre y reflexión colectiva (15 minutos)

- Se recuperan aprendizajes del taller.
- Preguntas guía:
  - ¿Qué me llevo?
  - ¿Qué me hizo pensar o sentir?
  - ¿Qué quiero cambiar o fortalecer en mis relaciones?
- Se refuerza la idea de que transformar las relaciones comienza en lo cotidiano.

✅ **Recomendaciones metodológicas:**

- **Crear un ambiente seguro y respetuoso**: establecer claramente desde el inicio que este es un espacio libre de juicios, confidencial y participativo.
- **Usar un lenguaje inclusivo y accesible**: evita tecnicismos o jerga académica; privilegia el habla cotidiana y comprensible.
- **Acompañar sin imponer**: el rol de quien facilita es guiar con preguntas abiertas, no dar respuestas cerradas. Se prioriza la voz de las y los jóvenes.
- **Favorecer la participación activa y corporal**: combina técnicas auditivas, visuales y kinestésicas para involucrar a todos los estilos de aprendizaje.
- **Ser sensible a las diferencias culturales y familiares**: valida las experiencias diversas sin imponer un modelo único de "buena relación".
- **Cuidar los tiempos y las emociones**: si surgen experiencias difíciles o personales, contener con empatía y recordar que hay redes de apoyo.

Título del taller 2: Los derechos en la amistad y el noviazgo

✅ **Objetivo:**

Reflexionar sobre derechos y responsabilidades en amistades y noviazgos.

✅ **Materiales:**

- Pliegos
- Plumones

✅ **Duración:**

40 minutos

✅ **Desarrollo:**

1. Grupos elaboran listas de derechos en amistades y noviazgos.
2. Comparación y reflexión en plenaria.
3. Introducir la Declaración de Derechos en la Amistad y Noviazgo.

✅ **Recomendaciones metodológicas:**

- Fomentar respeto y reconocimiento de derechos.

Título del taller 3: *Reconociendo mis saberes*

✅ **Objetivo:**

Valorar los recursos personales que contribuyen a relaciones democráticas.

✅ **Materiales:**

- Hojas y bolígrafos

✅ **Duración:**

1 hora

✅ **Desarrollo:**

1. Identificar una habilidad personal.
2. Compartir en parejas cómo contribuye esa habilidad a la convivencia democrática.
3. Reflexión en plenaria sobre la diversidad de saberes.

✅ **Recomendaciones metodológicas:**

- Espacio seguro de reconocimiento y respeto.

Título del taller 4: Mi redografía

✅ **Objetivo:**

Mapear redes de apoyo y reflexionar sobre su valor.

✅ **Materiales:**

- Hojas con esquema de redografía
- Plumones o bolígrafos

✅ **Duración:**

1 hora 30 minutos

✅ **Desarrollo:**

1. Explicar cómo crear la redografía: persona al centro y relaciones significativas alrededor.
2. Compartir en parejas y reflexionar sobre la calidad de los vínculos.
3. Reflexión grupal sobre fortalecer redes de apoyo.

✅ **Recomendaciones metodológicas:**

- Respetar confidencialidad.
- Valorar la importancia del apoyo mutuo.

MATERIALES BÁSICOS GENERALES (PARA TODOS LOS TALLERES)

- Ordenador
- Cañón
- Hojas blancas tamaño carta
- Plumones de colores
- Lápices y bolígrafos
- Tijeras
- Pegamento en barra
- Cinta adhesiva
- Post-its de colores
- Papel kraft o cartulinas grandes

- Papelógrafos o rotafolios
- Cartulinas
- Hojas blancas para anotaciones
- Papel kraft o cartulinas
- Ovillo

EVALUACIóN

I. Evaluación cualitativa para personas facilitadoras

Preguntas abiertas para la reflexión (Postsesión)

Instrucciones: responde de forma libre, según tu experiencia personal en el taller.

1. ¿Qué actividad consideras que fue más significativa para ti? ¿Por qué?
2. ¿Qué aprendizajes personales te llevas tras participar en estas actividades?
3. ¿Qué actividad se podría mejorar y de qué manera?
4. ¿Qué obstáculos o dificultades encontraste durante el taller?
5. ¿Qué cambios observaste en la reflexión o participación del grupo gracias a estas actividades?
6. ¿Qué propuestas tienes para mejorar la democratización familiar en tus grupos de trabajo?
7. ¿Consideras que estas actividades promueven relaciones más equitativas en los grupos de jóvenes? ¿Por qué?
8. ¿Qué acciones concretas piensas implementar a partir de esta formación en tu trabajo como facilitador/a?
9. ¿Cómo te sentiste en el espacio de formación? (Ambiente, respeto, confianza…)
10. ¿Qué otro tema te gustaría abordar en futuras capacitaciones?

II. Cuestionario de reflexión final- participantes

Nombre:

Fecha:

Instrucciones: responde las preguntas siguientes reflexionando en torno a tus experiencias personales en las convivencias familiares, interpersonales y comunitarias.

1. ¿Qué transformaciones de valores, actitudes y conductas, identificas que has tenido en tus relaciones familiares, en tus relaciones de noviazgo e interpersonales a partir de la formación? Elije los temas sobre los que quieras responder e incluye experiencias que ejemplifiquen la situación actual, analizando cuál es la diferencia con tus posturas anteriores:

Relación de pareja y amor:

Relaciones con niños y niñas (hij@s/sobrin@s/prim@s/herman@s, etc.):

Relaciones con jóvenes (herman@s/hij@s/etc.):

Relaciones con tu padre y/o madre:

Relaciones con adultos mayores (padre/madre/abuelos/abuelas/suegr@s/etc.):

Reconocimiento de la Diversidad familiar:

Relaciones de autoridad:

2. Ubica y comparte algunos de los temas impartidos y de los debates entre el grupo que favorecieron los cambios que tuviste; identifica algunos de los sentimientos e ideas que te generaron:

3. ¿En qué aspectos, de las temáticas vistas en las clases, no estás de acuerdo o tienes posturas diferentes? Comparte:

4. ¿Cómo han impactado en tus relaciones los contenidos y experiencias de la formación? ¿Qué estrategias de convivencia utilizas ahora que antes no utilizabas? Incluye experiencias que lo ejemplifiquen:

5. Identifica una situación de opresión que hayas vivido en algún vínculo familiar o de pareja y menciona ¿cómo la solucionarías actualmente a diferencia del pasado?

6. ¿Consideras que tuviste resistencias personales (de emociones o creencias) que te dificultaron incorporar algunas de las propuestas de la democratización familiar para generar cambios personales? Comparte:

III. Evaluación de satisfacción - participantes

EVALUACIóN DE LA SATISFACCIóN DEL PROGRAMA DE FORMACIóN

A. DATOS DE IDENTIFICACIó N

1. SEXO:
☐ HOMBRE
☐ MUJER

2. EDAD:

3. ESTUDIOS REALIZADOS:

B. SOBRE LAS METAS Y OBJETIVOS DEL CURSO

4. Evalúa, según tu opinión, las metas y objetivos de este curso en función de:

	MUY ALTA	ALTA	MEDIA	BAJA	MUY BAJA
Relevancia e importancia					
Realismo y practicidad					
Claridad, estructuración de los objetivos					
Grado de publicidad y clarificación de las metas y objetivos					

C. LOS PARTICIPANTES:

5. Señala cuáles han sido los motivos que te han llevado a participar en esta actividad de formación:

- Refrescar o mejorar mis conocimientos
- Adquirir nuevas habilidades
- Adquirir nuevas actitudes
- Propio interés personal
- Otros:

.....
.....
.....
.....

6. Señala qué tipo de información has recibido en relación al curso

	ABUNDANTE	SUFICIENTE	INSUFICIENTE	NULA
Acerca del calendario				
Acerca de las metas del curso				
Acerca de los contenidos del curso				
Acerca de los métodos de trabajo en el curso				

Acerca de las formas de evaluación				

7. Señala, en qué medida, se ha tenido en cuenta la opinión de los asistentes para modificar:

	MUCHO	**ALGO**	**POCO**	**NADA**
Las metas del curso				
El contenido del curso				
Los métodos de trabajo				
Los momentos de evaluación				
La temporalización, calendario				

D. FACILITADORAS/ES

8. Señala tu opinión respecto a las características de las/os facilitadoras/es que han participado en el curso:

	MUY ALTA	ALTA	MEDIA	BAJA	MUY BAJA
Claridad expositiva					
Claridad en instrucciones para realizar las tareas					
Capacidad de motivación					
Dominio de una variedad de métodos didácticos					
Dominio del contenido					
Capacidad para propiciar la reflexión					
Facilidad para mantener relaciones interpersonales, apertura, saber escuchar					
Capacidad para fomentar el trabajo en grupo, dar instrucciones claras, facilitar el trabajo					
Capacidad para mediar y resolver situaciones de conflicto					

E. LOS CONTENIDOS DEL CURSO

9. Valora, a continuación, la calidad de los contenidos que se han abordado en el curso en función de su:

	MUY ALTA	ALTA	MEDIA	BAJA	MUY BAJA
Claridad conceptual					
Posibilidad de aplicación práctica					
Vinculación con la prevención de la violencia familiar y de género					
Estructuración del programa					
Vinculación con sus necesidades personales					

10.A continuación, aparece una relación de contenidos que se han abordado en el curso. Por favor, indica en qué medida consideras que dominas cada uno de ellos:

CONTENIDOS DEL CURSO	MUCHO	BASTANTE	SUFICIENTE	POCO	NADA
Capítulo 1. Identidad y juventud					
Capítulo 2. Familia, juventudes diversas y democratización familiar					
Capítulo 3. La juventud y sus relaciones					
Capítulo 4. Recursos para la democratización familiar y comunitaria					

F. LA METODOLOGIA DEL CURSO

11. A continuación, te presentamos una relación de posibles componentes de un curso de formación. Te pedimos que valores la importancia que han tenido en este curso cada uno de los componentes que te adjuntamos:

COMPONENTES	MUY ALTA	ALTA	MEDIA	BAJA	MUY BAJA	No ha ocurrido
Presentación de teorías y conceptos						
Trabajo vivencial						
Reflexiones y diálogos grupales						
Evaluación final						

G. EL AMBIENTE EN EL CURSO

12. Ahora quisiéramos conocer tu opinión acerca del ambiente que se ha vivido a lo largo del curso. Para ello te pedimos que contestes en qué medida estás de acuerdo o no con cada una de las afirmaciones siguientes:

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Inseguro	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Las y los participantes se han involucrado con interés en el curso					
Las y los participantes sabían en todo momento lo que se esperaba de ellos					
Las y los participantes han podido intervenir cuando lo han deseado					
Se ha dado un ambiente de cooperación en las actividades en grupo					
Las y los participantes han percibido que las actividades del curso eran significativas					
Las tensiones y conflictos en las sesiones se han resuelto favorablemente					
En este curso se han llevado a cabo actividades nuevas e innovadoras					
Los niveles de asistencia al curso se han mantenido equilibrados a lo largo del mismo					
Se ha dado un ambiente de confianza en el grupo para compartir experiencias personales					

Las y los participantes han podido respetar los acuerdos del grupo					

H. VALORACIóN GLOBAL DEL CURSO

13. Por último, te presentamos una relación de adjetivos con los que podemos calificar el curso en el que has participado. Te pedimos que marques con una equis (X) en el espacio que mejor exprese tu valoración global del curso:

Útil	⓪①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	**Inútil**
Malo	⓪①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	**Bueno**
Fácil	⓪①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	**Difícil**
Se disfruta	⓪①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	**Detestable**
Satisfactorio	⓪①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	**Insatisfactorio**
Muy importante	⓪①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	**Innecesario**
Consistente	⓪①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	**Inconsistente**
Optimista	⓪①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	**Pesimista**
Democrático	⓪①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	**Impositivo**
Débil fundamentado	⓪①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	**Fuertemente fundamentado**
Profundo	⓪①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	**Superficial**
Pasivo	⓪①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	**Activo**
Reducido	⓪①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	**Prolongado**
Práctico	⓪①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	**Teórico**
Aburrido	⓪①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	**Interesante**
No estimula	⓪①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	**Estimulante**

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alcántara, A. & García-Meraz, M. (2017). *Juventudes, sexualidad y relaciones afectivas en la actualidad*. Universidad Nacional Autónoma de México.

Alcántara, A. & García-Meraz, M. (2017). *Juventudes, sexualidad y relaciones afectivas en la actualidad*. UNAM.

Arias, M., Otálvaro, D., & Vallejo, M. (2019). *Prevención de la violencia familiar: reflexiones y prácticas socioeducativas*. Editorial Universidad del Valle.

Ayala Martínez, C., Sánchez Gutiérrez, G. & Schmukler, B. E. (2008). *Cooperación internacional para el desarrollo en México: Hacia una agenda participativa*. México: Instituto Mora / Editorial Miguel Ángel Porrúa.alexandrie.iila.org

Blanco-Ruiz, Y. & Martínez-Pastor, M. (2023). Construcciones sociales y mitos del amor romántico. Editorial Universidad.

Boisier, S. (2000). *Desarrollo local: bases para una acción local participativa*. CEPAL.

Butchar, A., Smith, P. & Thompson, R. (2011). *Intimate partner violence and its consequences*. *Journal of Interpersonal Violence,* 26(8), 1551-1576. https://doi.org/10.1177/0886260510390958

Cámara de Diputados. (2021). Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. https://www.diputados.gob.mx

Casas, F., *et al.* (2023). Frustración y expectativas en las relaciones afectivas contemporáneas. *Revista Mexicana de Psicología Social, 38*(2), 145-160.

Celis-Sauce, S. & Rojas-Solís, J. L. (2015). *Violencia en el noviazgo: una mirada desde el apego y la adolescencia*. *Revista Latinoamericana de Psicología, 47*(3), 145–152. https://doi.org/10.18566/infpsicv15n1a05

Centro de Investigación y Docencia Económicas (CIDE). (2021). *Informe sobre violencia y juventud en México.*

Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL). (2023). *Informe de pobreza y desarrollo social en México.* https://congregavoz.cmt-global.org/articulos/mas-educacion-pero-mas-pobreza-y-vulnerabilidad-para-las-juventudes-en-mexico

De la Villa, F., *et al*. (2017). Dependencia emocional y mitos del amor romántico en jóvenes mexicanos. *Psicología y Salud, 27*(3), 339-355.

Del Castillo, F., Ramírez, M. & González, A. (2015). Violencia en el noviazgo: retos y desafíos para su prevención. *Revista Mexicana de Psicología*, *32*(1), 45-55. https://doi.org/10.1016/j.rmp.2015.01.002

Di Marco, J. P. (2006). *Gestión local para el desarrollo*. Universidad Nacional Autónoma de México.

EIT Media. (2024, julio 7). *El 46 % de los jóvenes mexicanos vive con sus padres: el problema ya incide en la tasa de fecundidad*. https://eitmedia.tech/2024/07/07/el-46-de-los-jovenes-mexicanos-vive-con-sus-padres

El Sudcaliforniano. (2023). Sensibilizan sobre la violencia entre novios. https://www.elsudcaliforniano.com.mx/local/municipios/sensibilizan-sobre-la-violencia-entre-novios-9622377.html

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.

Exner-Cortens, D., Wells, K. & Lee, J. (2021). Prevention of gender-based violence: Approaches and interventions in Latin America. *Journal of Community Health*, *46*(3), 438-446.

Expansión. (2008, marzo 1). *Jóvenes creen en el valor de la familia*. https://expansion.mx/actualidad/2008/03/01/jovenes-creen-en-el-valor-de-la-familia

Fabiola López, B. & Sánchez Bringas, A. (2020). *Los claroscuros del embarazo, la maternidad y la paternidad en la adolescencia,* UNAM, México.

Ferrer, C. & Bosch, E. (2013). Violencia de género y mitos del amor romántico en México. *Psicología de la Mujer, 4*(2), 56-71.

Flores-Hernández, L., Vizzuetth, C. & Rojas-Solís, J. L. (2021). Relaciones sexo-afectivas juveniles: entre lo formal y lo informal. *Revista Mexicana de Investigación Educativa, 26*(90), 215-240.

Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). (2023). *Informe sobre desarrollo humano juvenil en México.* https://www.eleconomista.com.mx/arteseideas/mexico-40-millones-jovenes-enfrentan-desigualdades-estructurales-20250618-764235.html

Francisco, S., *et al*. (2014). Roles de género y relaciones en parejas del mismo sexo en México. *Estudios de Género en México, 10*(1), 87-105.

Francisco, S., *et al*. (2016). Mitos del amor y dependencia emocional. *Revista Mexicana de Psicología, 33*(1), 45-59.

Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.

Gallardo, G. & López, A. (2020). Educación y prevención de la violencia de género: Una mirada desde la intervención socioeducativa. *Revista de Educación Social*, 30(2), 45-59.

García, M. & Martínez, L. (2021). *Nuevas formas de relacionarse en jóvenes urbanos mexicanos. Revista Mexicana de Sociología, 83*(1), 55-70.

Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford University Press.

Giddens, A. (1998). *La constitución de la sociedad*. Amorrortu Editores.

Giesecke, J. (2018). Aislamiento social en relaciones violentas. *Salud Mental en México, 41*(1), 23-30.

Girardo, M., & Mochi, R. (2010). Formación de agentes de cambio en prevención de la violencia: desafíos y experiencias. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, *40*(1), 89-110.

González-Gijón, E. & Ruiz, M. (2012). Convivencia democrática y prevención de la violencia: aprendizajes desde América Latina. *Cuadernos de Desarrollo Social*, *23*(1), 115-131.

González-Gijón, G., Ruiz-Garzón, F. & Schmukler, B. (2012). *La democratización familiar como prevención de la violencia de género en la formación del profesorado.* Ponencia presentada en Congreso Internacional AUFOP, Valladolid produccioncientifica.ugr.es+1produccioncientifica.ugr.es+1

González-Gijón, G., Schmukler, B., Cárdenas Ramos, Z. & Ruiz Garzón, F. (2023). Cooperación universitaria al desarrollo para la formación de gestores/as locales en prevención de violencia hacia las mujeres y convivencias democráticas familiares y comunitarias en Manizales (Colombia). En S. Cabrera Yeto, J. Peña Delgado, N. Fernández Pérez & J. Martínez García (Eds.), *Universidades y Agenda 2030. La cooperación universitaria andaluza comprometida con los ODS* (pp. 1396–1407). Comares.

Hooks, B. (1994). *Teaching to transgress: Education as the practice of freedom*. Routledge.

INEGI. (2020). *Estadísticas a propósito del Día Internacional de la Familia*. Instituto Nacional de Estadística y Geografía.

INEGI. (2021). *Censo de Población y Vivienda 2020*. Instituto Nacional de Estadística y Geografía.

INEGI. Módulo de Ciberacoso (MOCIBA) 2019. Principales https:// www.unicef.org /es/end-violence/ciberacoso-que-es-y-como-detenerlo Resultados. https://www.inegi.org.mx/contenidos/ programas/mociba/2019/doc/mociba2019_resultados.pdf

INEGI. Módulo de Ciberacoso (MOCIBA) 2019. Principales https:// www.unicef.org /es/end-violence/ciberacoso-que-es-y-como-detenerlo Resultados. https://www.inegi.org.mx/contenidos/ programas/mociba/2019/doc/mociba2019_resultados.pdf

Instituto Municipal de la Juventud. (2023). Pláticas de prevención sobre violencia en el noviazgo.

https://elinformantebcs.mx/imparte-el-imj-de-la-paz-platicas-sobre-violencia-en-el-noviazgo/

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2021). Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH). https://www.inegi.org.mx/programas/endireh/

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2022). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2022. https://www.inegi.org.mx/programas/ensanut/

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2023). *Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE)*. https://gaceta.diputados.gob.mx/Gaceta/65/2023/nov/20231129-II-2.html

Lagarde, M. (2005). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. UNAM.

Lamas, M. (1996). *El género: la construcción cultural de la diferencia sexual.* En M. Lamas (Ed.), *El género: la construcción cultural de la diferencia sexual* (pp. 13-39). PUEG-UNAM.

Leyton-Leyton, M. (2020). Educación para la convivencia: un enfoque desde el conocimiento situado. *Revista Iberoamericana de Educación*, *83*(1), 67-84.

Lippold, M. A., Davis, K. D., McHale, S. M., & Almeida, D. M. (2016). *Experiencing daily stressor-related family conflict and adolescent adjustment*. Journal of Adolescence, 53, 110–121. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.09.004

López, M., Ramírez, S. & Hernández, P. (2020). Violencia en el noviazgo entre adolescentes en Baja California: prevalencia y

factores asociados. *Revista Mexicana de Psicología*, *37*(2), 115-124.

Madoery, R. (2000). Formación de gestores para el desarrollo local. *Cuadernos de Desarrollo Local*, *8*, 3-19.

Martínez, A., Gómez, L. & Pérez, R. (2016). Violencia en el noviazgo y su relación con la defensa personal en jóvenes. *Revista Mexicana de Psicología, 33*(1), 45-57.

Martínez, L., Pérez, S. & Gómez, R. (2016). Uso de la violencia en relaciones de pareja adolescente: una perspectiva psicológica. *Psicología y Salud*, *26*(2), 231–245. https://doi.org/10.1016/j.pssa.2016.05.003

Meza, E. (2021). Influencia mediática en jóvenes mexicanos y mitos del amor. *Comunicación y Sociedad, 34*(4), 501-520.

Observatorio de Violencia de Género en medios de comunicación (OVIGEM). Violencia digital. https://ovigem.org/violencia-digital/ Fuente: Naciones Unidas. La trata de mujeres y niñas se extiende en el ciberespacio por medio de las redes sociales. https://news. un.org /es/stor y/2020/11/1483922

Olivas Parra, K. (2023). Propuesta de Ley Melanie para combatir la violencia en el noviazgo. Congreso del Estado de Baja California Sur. https://elinformantebcs.mx/buscan-disminuir-indices-de-violencia-en-el-noviazgo-en-baja-california-sur/

Orellana, S. & Garay, L. (2020). Heteronormatividad y construcción del amor romántico en México. *Revista Latinoamericana de Estudios Sociales, 15*(2), 99-113.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Violence against women prevalence estimates, 2018*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240022256

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Violencia de pareja y salud sexual*. OMS.

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). (2022). *Panorama de la educación: México*.

Parisel, L. (2019). Pequeño viaje al país de los saberes situados, *Me cayó el veinte*, vol. (39), México.

Pérez-Aranda, G., Solís, C. & González, R. (2019). *Relaciones de pareja en la juventud: comunicación, afecto y apego*. *Revista de Psicología y Educación, 14*(2), 102–118.

Quadratín. (2024, julio 8). *El 50 % de los jóvenes en México registra conflictos familiares: INEGI*. https://www.quadratin.com.mx/sucesos/El-50-de-los-jovenes-en-Mexico-registran-conflictos-familiares-Inegi

Red en Defensa de los Derechos Digitales (R3D). (2022). Informe sobre violencia digital en México. https://r3d.mx

Rey, A. (2008). *Violencia en el noviazgo: un problema social en auge*. Editorial Universidad Nacional Autónoma de México.

Rey, M. (2008). *Intervenciones frente a la violencia de pareja*. Editorial Médica Panamericana.

Rojas-Solís, J. L. & Flores, M. (2013). El noviazgo en transformación: discursos y prácticas juveniles en México. *Revista Mexicana de Sociología, 75*(4), 713-734.

Roxanna, C., Ast, L. & Banyard, V. (2021). Dialogues on violence prevention in families: Reflective educational programs. *Journal of Family Studies*, *27*(4), 512-529.

Schmukler, B. (2012). *Gestión comunitaria y prevención de la violencia en América Latina*. CLACSO.

Schmukler, B. & Cárdenas, M. (2019). Formación de gestores sociales para la prevención de violencias de género y familiares. *Revista de Estudios Sociales*, *67*, 15-29.

Schmukler, B. E. (1982). "Familia y dominación patriarcal en el capitalismo". En León, M., Deere, C. D. & Rey, N. (Eds.), *Sociedad, subordinación y feminismo* (pp. 51-63). Bogotá: ACEP.

Schmukler, B. E. (2013). "Democratización familiar como enfoque de prevención de violencia de género: experiencias en México". *Latinoamericana de Estudios de Familia*, *5*, 199-221. revistasojs.ucaldas.edu.co

Schmukler, B. E. (Coord.). (2009). *Coconstruyendo el espacio de la cooperación internacional: evidencias de la evolución en el vínculo academia-OSC*. México: Instituto.Mora.actualidadpsicologica.com+11institutomora.edu.mx+11catalogocimarron.uabc.mx+11

Schmukler, B. E. (Coord.). (2010). *Construyendo alternativas de convivencia familiar* (6 vols.). México: Instituto Mora. institutomora.edu.mx

Schmukler, B. E. & Alonso Sierra, X. (Coords.). (2009). *Democratización familiar en México: experiencias de un*

proyecto de prevención de violencia familiar. México:Instituto Mora.institutomora.edu.mx+1revistasojs.ucaldas.edu.co+1

Schmukler, B. E. & Campos, M. del R. (Coords.). (2009). *Las políticas de familia en México y su relación con las transformaciones sociales*. México:Instituto Mora. institutomora.edu.mx

Schmukler, B. E. & Di Marco, G. (1997). *Madres y democratización de la familia en la Argentina contemporánea*. Buenos Aires: Editorial Biblos. catalogocimarron.uabc.mx+11ridaa.unq.edu.ar+11editorialbiblos.com.ar+11

Schmukler, B. E., González-Gijón, G., Palencia Hernández, L., Morales Murillo, M. & Ruiz-Garzón, F. (2014). Análisis de las transformaciones de género y autoridad en un programa de formación sobre democratización familiar en México. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación del Profesorado, 18*(1), 323-340. https://recyt.fecyt.es/index.php/profesorado/article/view/43479

Schmukler, B. E., Morales Murillo, M. M. & Murguía Carmona, O. (Coords.). (2011). *Agentes de desarrollo local para la democratización familiar: experiencias en el oriente del Estado de México.* México: Instituto Mora.actualidadpsicologica.com+11institutomora.edu.mx+11revistasojs.ucaldas.edu.co+11

Secretaría de Educación Pública (SEP). (2023). *Datos educativos y cobertura escolar*.

Secretaría de Salud de Baja California Sur. (2023). Informe anual sobre salud sexual y reproductiva. https://saludbcs.gob.mx/informes

Segato, R. (2013). *La crítica de la colonialidad en la perspectiva feminista*. CLACSO.

TVOAI News. (2023). Alarmantes cifras de violencia en el noviazgo según estudio de la UNAM. https://www.tvoainews.com/article/alarmantes-cifras-de-violencia-en-el-noviazgo-segun-estudio-de-la-unam

UNAM. (2023). *Encuesta Nacional sobre Violencia en el Noviazgo*. Universidad Nacional Autónoma de México.

Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. (2022). *Factores de riesgo en violencia en noviazgo*. Repositorio institucional. https://cathi.uacj.mx/handle/20.500.11961/25559

Uresti, P., *et al*. (2023). Poder y control en las relaciones interpersonales en México. *Sociología y Sociedad Mexicana, 40*(1), 77-95.2.3.4.1.2 Actitudes de rol de género.

Urrutia, E. (1992). *La construcción cultural de lo femenino*. Revista *Fem*, 63, 10-14.

Valenzuela, J. M. (2009). *Identidades juveniles: Culturas juveniles, participación y política*. Universidad Autónoma de Baja California.

Vázquez-Solís, E., Nazar-Beutelspacher, A., Ramírez-López, D. K., Salvatierra-Izaba, E. B. & Estrada-Lugo, E. I. J. (2023). Desigualdad de género y paternidad adolescente en dos comunidades indígenas de Chiapas, México. Población y Salud en Mesoamérica, 21(1). https://doi.org/10.15517/psm.v21i1.55437 *(10) (PDF) Desigualdad de género y paternidad adolescente en dos comunidades indígenas de Chiapas, México.*

https://www.researchgate.net/publication/372033345_Desigualdad_de_genero_y_paternidad_adolescente_en_dos_comunidades_indigenas_de_Chiapas_Mexico

Vizzuetth, C., Flores-Hernández, L. & Rojas-Solís, J. L. (2013). Amor, sexualidad y pareja en jóvenes mexicanos: una revisión sociocultural. *Estudios Sociológicos, 31*(92), 821-840.

XEVT. (2023). *3 de cada 10 jóvenes en México sufre violencia en noviazgo: UNAM.* https://www.xevt.com/primeraplana/3-de-cada-10-jovenes-en-mexico-sufre-violencia-en-noviazgo-unam/307852

MATERIAL COMPLEMENTARIO

Con el fin de enriquecer los procesos formativos propuestos en esta guía, se ofrece a continuación un conjunto de recursos complementarios dirigidos a formadores, formadoras y personas facilitadoras que trabajen con juventudes en contextos comunitarios, educativos y familiares.

Estos materiales han sido seleccionados o sugeridos para fortalecer la metodología vivencial, aportar herramientas prácticas, promover la reflexión crítica y facilitar la adaptación de los contenidos a diversos contextos del territorio mexicano.

1. Recursos y materiales online

- Materiales sobre salud sexual y reproductiva:

  - Vientos TV: La menstruación; cómo la vivimos y que sabemos de ella
  - Las aventuras de Kenko: Salud sexual y reproductiva
  - CNDH: Cartilla de derechos sexuales de adolescentes y jóvenes

- Materiales sobre prevención de violencia en el noviazgo:

  - **Guía: "Enamórate sin violencia" – INMUJERES y SEGOB**

    Contenido: Define qué es la violencia en el noviazgo, señales de alerta, tipos de violencia, mitos del amor romántico y cómo pedir ayuda.

    Disponible en:

https://www.gob.mx/inmujeres/documentos/enamorate-sin-violencia

- **Campaña audiovisual: "Amar a madrazos no es amar" – IMJUVE y CONAVIM**

  Contenido: Cortometrajes, cápsulas y spots sobre celos, control, violencia psicológica y prevención.

  Objetivo: Visibilizar conductas tóxicas normalizadas en parejas jóvenes.

  Videos disponibles en: YouTube (buscando el título) y redes del IMJUVE.

- **Manual para adolescentes: "Relaciones sin violencia" – Fundación Origen**

  Contenido: Actividades, test de relaciones saludables, autoconocimiento, cómo poner límites y pedir ayuda.

  Ideal para: Talleres escolares o comunitarios.

  Disponible en: www.origenac.org (sección de recursos para jóvenes).

- **Curso gratuito: "Prevención de la violencia en el noviazgo" – Aprende.org (Carlos Slim Foundation)**

  Temas: Derechos, autoestima, señales de alerta, tipos de violencia y rutas de apoyo.

  Disponible en: https://aprende.org → sección "Capacítate para el empleo".

- **Guía docente: "Educación para la igualdad y la no violencia" – SEP y CONAPO**

  Disponible en PDF: https://www.gob.mx/conapo → Publicaciones.

- **App móvil: "Línea de la Vida"**

Funcionalidad: Chat anónimo, test sobre violencia, ubicación de centros de apoyo y contacto directo con psicólogos.

Disponible en: Android y iOS.

4. Recursos pedagógicos sugeridos para facilitadores/as

- **Fichas metodológicas por módulo**: resumen de objetivos, duración estimada, materiales necesarios y recomendaciones clave para la implementación de cada taller.
- **Cuaderno de trabajo para jóvenes**: espacio individual para registrar reflexiones, emociones, compromisos personales y aprendizajes durante el proceso formativo.
- **Banco de dinámicas vivenciales**: propuestas de juegos cooperativos, técnicas teatrales, ejercicios de confianza y herramientas de construcción grupal que favorecen la participación activa.
- **Narrativas y escenas dramatizables**: casos ficticios o reales (anonimizados) para representar en grupo, debatir colectivamente y explorar alternativas relacionales más equitativas.

3. Lecturas accesibles y contextualizadas

- **Extractos breves** de autores y autoras clave abordados en la guía: Beatriz Schmukler, Anthony Giddens, Serge Moscovici, Erik Erikson, entre otros, adaptados a un lenguaje claro.
- **Materiales informativos en lenguaje juvenil** elaborados por instituciones mexicanas como INMUJERES, CONAPRED, CONAVIM o la CNDH sobre:

  - Igualdad de género

- Diversidad familiar
- Masculinidades alternativas
- Derechos sexuales y reproductivos
- Prevención del embarazo adolescente

- **Infografías o cápsulas visuales** sobre temas clave: mitos del amor romántico, consentimiento, redes de apoyo, violencia digital, autocuidado, etc.

4. Recursos audiovisuales y multimedia

- **Videos breves para facilitar la discusión**:

  - "Yo amo sin violencia" (INJUVE, Baja California Sur)
  - Cápsulas de la Estrategia Nacional ENAPEA
  - Fragmentos del programa *Diálogos en confianza* (Canal Once)
  - Animaciones de *UNICEF México* sobre salud emocional, relaciones igualitarias o vida comunitaria

- **Testimonios juveniles** sobre relaciones, familia y violencia (ONG's locales o proyectos de comunicación comunitaria)
- **Podcasts, radionovelas y dramatizaciones** que exploren casos cotidianos desde una mirada crítica, con enfoque en juventudes.

Estos materiales pueden proyectarse en los talleres, utilizarse como detonadores de debate o compartirse por mensajería (WhatsApp, Telegram) si el grupo tiene acceso a dispositivos móviles.

5. Recursos comunitarios e institucionales

- **Directorios locales de apoyo**:
  - Centros de atención a víctimas de violencia de género
  - Institutos municipales o estatales de la juventud y la mujer
  - Espacios de salud comunitaria y orientación psicológica
- **Guías de servicios para jóvenes**: materiales elaborados por SNDIF, IMJUVE, INMUJERES y otros organismos que permiten vincular los talleres con apoyos reales.
- **Mapas participativos de redes de cuidado**: construidos con el grupo para identificar lugares seguros, referentes comunitarios y espacios de escucha.

6. Herramientas para la evaluación participativa

- **Fichas de autoevaluación y coevaluación** adaptadas al lenguaje juvenil, con preguntas como:
  - ¿Qué me llevo del taller?
  - ¿Qué me ayudó a pensar diferente?
  - ¿Qué cambió en mí o en mi forma de relacionarme?
- **Diarios de campo para facilitadores/as**, útiles para registrar avances del grupo, dificultades y reflexiones personales.
- **Indicadores de transformación subjetiva**: herramientas cualitativas para observar cambios en lenguaje, actitudes, vínculos y participación durante el proceso formativo.

7. Recursos digitales opcionales

En contextos donde haya acceso a internet o dispositivos móviles, pueden utilizarse herramientas digitales para fortalecer el trabajo colectivo:

- **Padlet o Jamboard**: para cocrear murales digitales de compromisos, frases o aprendizajes.
- **Kahoot o Mentimeter**: para hacer encuestas rápidas, test de mitos del amor o sondeos sobre desigualdades.
- **Códigos QR o links abreviados**: para facilitar el acceso a videos, textos o fichas sin necesidad de imprimir.

HACIA UNA PEDAGOGÍA DEL VÍNCULO

Cerrar un proceso formativo no significa terminarlo. Lo que se ha sembrado en los talleres continuará creciendo en las relaciones, en las decisiones, en los silencios que ahora se nombran, en los vínculos que comienzan a transformarse.

Esta guía es una invitación a construir relaciones distintas. Relaciones donde las juventudes puedan hablar y ser escuchadas. Donde el amor no duela, donde la autoridad no oprima, donde el cuidado no recaiga siempre en las mismas personas. Donde la diferencia no se condene, sino que se acoja.

Educar para la transformación no es una tarea fácil. Requiere valentía, escucha, ternura y tiempo. Pero sabemos, como nos enseñó Beatriz Schmukler, que los vínculos también se educan. Y que es posible tejer comunidades más democráticas, desde el cuerpo, la palabra, la emoción y el deseo.

Que esta guía no sea un final, sino un punto de partida. Que cada ovillo se convierta en red. Y que cada voz joven encuentre el espacio para decir: *yo también puedo transformar lo que heredé*.

Gracia González-Gijón
Nazaret Martínez-Heredia
Universidad de Granada



GOBIERNO DE MÉXICO

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

GOBIERNO DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA SUR

DIF BCS

ISMUJERES
INSTITUTO SUDCALIFORNIANO DE LAS MUJERES

#Párale ALaViolencia

UABCS

UNIVERSIDAD DE GRANADA

UNIVERSIDAD DE CALDAS

REDIFAC
Red de Cooperación Iberoamericana para la Democratización Familiar y Comunitaria