

• Colección de talleres •
Mujeres libres, solidarias y participativas

Democracia *en el hogar*

• Taller 3 •



INSTITUTO ELECTORAL
CIUDAD DE MÉXICO



CONSEJO GENERAL DEL INSTITUTO ELECTORAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Consejera presidenta: Patricia Avendaño Durán

Consejeras y consejeros electorales: Carolina del Ángel Cruz
Erika Estrada Ruiz
Mauricio Huesca Rodríguez
Sonia Pérez Pérez
César Ernesto Ramos Mega
Bernardo Valle Monroy

Secretario ejecutivo: Bernardo Núñez Yedra

REPRESENTANTES DE LOS PARTIDOS POLÍTICOS ANTE EL CONSEJO GENERAL

Partido Acción Nacional: Andrés Sánchez Miranda, propietario
Jorge Roberto Velázquez Carmona, suplente

Partido Revolucionario Institucional: Enrique Nieto Franzoni, propietario
Christian Omar Castillo Triana, suplente

Partido de la Revolución Democrática: Ricardo César Oliva Oropeza, propietario
David Eleazar Quiroga Anguiano, suplente

Partido del Trabajo: Ernesto Villarreal Cantú, propietario
Benjamín Jiménez Melo, suplente

Partido Verde Ecologista de México: Yuri Pavón Romero, propietario
Dafne Rosario Medina Martínez, suplente

Movimiento Ciudadano: Armando de Jesús Levy Aguirre, propietario
Horacio Salomón Abreu García, suplente

Morena: Eduardo Santillán Pérez, propietario
Gloria Angélica Rangel Vargas, suplente

DIPUTADAS Y DIPUTADOS INVITADOS PERMANENTES DE LOS GRUPOS PARLAMENTARIOS DEL CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Partido Acción Nacional: Diego Orlando Garrido López, propietario
Aníbal Alejandro Cañéz Morales, suplente

Partido Revolucionario Institucional: Maxta Iraís González Carrillo, propietaria
Ernesto Alarcón Jiménez, coordinador

Partido de la Revolución Democrática: Jorge Gaviño Ambriz, propietario

Partido del Trabajo: Circe Camacho Bastida, propietaria
María de Lourdes Paz Reyes, suplente

Morena: Yuriri Ayala Zúñiga, propietaria

DIPUTADAS Y DIPUTADOS INVITADOS PERMANENTES DE LAS ASOCIACIONES PARLAMENTARIAS DEL CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

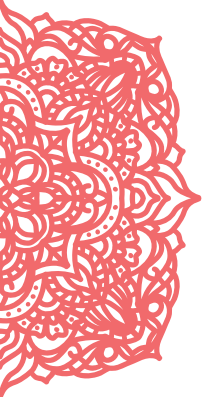
Asociación Parlamentaria Alianza

Verde Juntos por la Ciudad: Jesús Sesma Suárez, propietario
José Martín Padilla Sánchez, suplente

Asociación Parlamentaria Ciudadana: Royfid Torres González, propietario
Daniela Gicela Álvarez Camacho, suplente

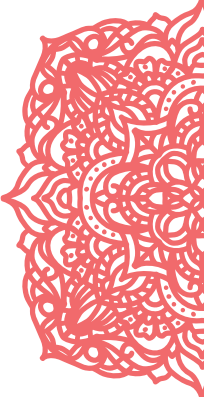
Asociación Parlamentaria Mujeres Demócratas: Elizabeth Mateos Hernández, coordinadora

• Colección de talleres •
Mujeres libres, solidarias y participativas



Democracia *en el hogar*

• Taller 3 •



DIRECCIÓN EJECUTIVA DE EDUCACIÓN CÍVICA Y CONSTRUCCIÓN DE CIUDADANÍA
Gustavo Uribe Robles, encargado del Despacho de la Dirección Ejecutiva

Contenido

Coordinación: Gerardo Francisco Cabrera López, coordinador de Educación Cívica
Supervisión: Guadalupe Polo Herrera, jefa de la Unidad de Educación Cívica
Investigación y desarrollo de contenido: Sonia Jaquelina Romero Huesca

Edición

Coordinación: José Luis García Torres Pineda, coordinador editorial
Supervisión, diseño y formación: Kythzia Cañas Villamar, jefa del Departamento de Diseño y Edición
Corrección de estilo: Nilda Iburguren Bernat

Primera edición, marzo de 2023

D.R. © Instituto Electoral de la Ciudad de México
Huizaches 25, colonia Rancho Los Colorines,
Tlalpan, 14386, Ciudad de México

www.iecm.mx

Hecho en México.

Publicación electrónica de acceso gratuito, prohibida su venta.

Índice

Presentación	7
------------------------	---

Marco general de los talleres

Marco general	13
1. Cómo viven las mujeres en la actualidad	13
2. Los desafíos en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.	17
3. Contribución del Instituto Electoral de la Ciudad de México para construir ciudadanía democrática	19
4. Modelo de formación del IECM	21
4.1 Perfil de las personas adultas	23
4.2 Método “Ve que sí puedes”	24
4.3 Aprendizaje experiencial.	25
4.4 Formación en valores de la democracia.	26
4.5 Lo lúdico como recurso didáctico del modelo de formación del IECM	29
4.6 Rol de las personas promotoras-facilitadoras ciudadanas	29
4.7 Enfoques transversales en el modelo de formación del IECM	30

Taller 3 - Democracia en el hogar

Objetivos del taller	37
Objetivo general.	37
Objetivos específicos	37
1. Acercándonos a la democracia	39
1.1 ¿Qué es la democracia?	39
1.2 Principios de la democracia	46
1.3 Ventajas y retos al practicar la democracia	49
1.4 ¿Dónde se puede practicar la democracia?	53

2. Democracia en el hogar	57
2.1 Una mirada a las mujeres en el espacio hogar	57
2.2 La importancia de la práctica de la democracia en el hogar	65
2.3 Ejemplos de la práctica de la democracia en el hogar	68
3. Desarrollo del taller	71
3.1 Propósitos	72
Objetivo general	72
Objetivos específicos	72
3.2 Temas a desarrollar	73
3.3 Secuencia didáctica	74
3.4 Técnicas utilizadas	76
Fuentes consultadas	79
Anexo	85
Directorio de instituciones públicas que prestan algunos servicios a mujeres y hombres en la Ciudad de México	85

Juego didáctico

Ruleta de la democracia	97
Presentación	97
Descripción del juego	97
Partes del juego	99
Indicaciones	99
Reflexión al final del juego	100
Preguntas detonadoras	100
Anexos	101
1. Derechos humanos de las mujeres	101
2. Valores democráticos	102
3. Hoja con contenidos de las rebanadas numeradas de la ruleta de la democracia	103
4. Hoja de respuestas	105



Presentación

El Instituto Electoral de la Ciudad de México (IECM) tiene la importante tarea de contribuir al desarrollo de la vida democrática en la ciudad capital y promover la celebración de elecciones pacíficas en las que se respete el voto de la ciudadanía. Además, lleva a cabo acciones para la educación cívica, brindando apoyo, sobre todo, a personas que forman parte de los grupos de atención prioritaria, los cuales, debido a la situación de desigualdad estructural que enfrentan, tienen mayores obstáculos para el pleno ejercicio de sus derechos político-electorales, por lo que con estas acciones se busca su inclusión efectiva en la sociedad a partir del ejercicio de una ciudadanía activa.

Entre los grupos de atención prioritaria se encuentran las mujeres con quienes el IECM, en cumplimiento de sus obligaciones, realiza acciones para que conozcan y ejerzan sus derechos humanos, enfocándose, sobre todo en los civiles y políticos. En virtud de lo anterior, el IECM propone talleres formativos, presenciales o en línea, entre los que se cuenta la colección titulada *Mujeres libres, solidarias y participativas*, que tiene la finalidad de promover en las personas participantes el conocimiento y reconocimiento de la importancia del ejercicio de los derechos humanos en cualquier ámbito de su vida —con la pareja, la familia, la escuela, el trabajo y la comunidad, entre otros— para construir y fortalecer su ciudadanía activa. Dicha colección está conformada por cinco talleres:

1) “Derechos civiles y políticos: conócelos y ejércelos”; 2) “Ciudadanía y mujeres en la Ciudad de México”; 3) “Democracia en el hogar”; 4) “Democracia en las parejas”, y 5) “Democracia y sexualidad”. Cada taller cuenta con su respectivo juego didáctico.

Esta colección tiene como público meta, en primera instancia, al personal que trabaja en el IECM y en otros institutos electorales, así como a diferentes personas, grupos, organizaciones e instituciones públicas y privadas que desarrollan trabajo de formación y promoción en materia de educación cívica, democracia y ciudadanía, y también a quienes prestan servicio social —personas promotoras-facilitadoras ciudadanas—, que también desempeñan una importante labor en el trabajo de información, sensibilización y formación que el IECM lleva a cabo en la población.

En segunda instancia, está el otro público meta final: las mujeres y los hombres que forman parte de la población y de los grupos de atención prioritaria, integrantes de los estratos socioeconómicos “C-”, “D+” y “E”,¹ quienes se caracterizan en la mayoría de los casos por contar con estudios de educación primaria, escaso o nulo acceso a Internet en su vivienda y limitados o muy limitados ingresos económicos, que destinan sobre todo a la alimentación y al transporte público.

¹ “El nivel socioeconómico es un parámetro económico y sociológico que combina la preparación laboral de una persona, la posición económica y social individual o familiar en relación con otras personas, basada en sus ingresos, educación y empleo”. Algunas de sus características son: nivel socioeconómico “C-”, Nivel Medio Emergente, son familias con escasos recursos para cubrir sus necesidades básicas; la persona jefa de familia tiene un nivel de estudios promedio de secundaria o preparatoria; el nivel de estudios de la persona jefa de familia puede ser mayor que primaria; el principal ingreso viene del trabajo asalariado y del comercio formal o informal; casi la mitad de los hogares pueden contar con conexión a Internet fijo en la vivienda. El Nivel “D+”, Nivel Bajo Típico, son familias con una mala calidad de vida; tienen problemas para contar con lo básico para vivir, y regularmente pasan por condiciones sanitarias mínimas; el nivel de estudios de la persona jefa de familia es secundaria o primaria; se emplean en empresa(s), fábrica(s), además de que pueden recibir ayudas del gobierno; sus principales gastos son: alimentos, transportación, pago de servicios y cuidado personal. En el caso del nivel “E”, Nivel Bajo Muy Extremo, son familias que tienen escasez de todos los servicios y bienes, construyen sus hogares con materiales de desecho y tienen problemas permanentes y graves para subsistir; el nivel de estudios de la persona jefa de familia es menor que primaria; compran únicamente alimentos básicos y necesarios y pueden carecer de aparatos electrodomésticos que les faciliten las labores del hogar, entre otras características (Misael Mora, “Niveles socioeconómicos en México”, en Rankia, 29 de noviembre de 2019, en <<https://www.rankia.mx/blog/mejores-opiniones-mexico/3095882-niveles-socioeconomicos-mexico>>).

El taller que se presenta a continuación se titula “**Democracia en el hogar**”; su propósito es sensibilizar respecto a la práctica de la democracia como una forma de vida (entre otros aspectos), a la vez que promoverla como una herramienta accesible e inmediata en cualquier ámbito de lo cotidiano —el hogar en especial—, de suma importancia para la construcción de una convivencia familiar pacífica, respetuosa e incluyente.

Los temas que se tratan son los siguientes: en Marco general de los talleres, cuyo contenido aplica para todos los talleres, se presenta la situación que viven las mujeres en la actualidad; los desafíos que marca la Agenda 2030 en lo relativo a la igualdad de género y la reducción de las desigualdades, y la apuesta del modelo de formación que tiene el IECM para promover la educación cívica y democrática en la Ciudad de México, con énfasis en cuatro enfoques transversales: el de derechos humanos, el de género, el de inclusión y el medioambiental. En el capítulo 1, Acercándonos a la democracia, se hace referencia a los principios de ésta, a su pertinencia, a las ventajas de practicarla y en qué ámbitos hacerlo, por ejemplo, en el hogar.

En el capítulo 2, Democracia en el hogar, se despliega una mirada sobre la situación que viven las mujeres en ese ámbito, se señalan algunos factores que pueden contribuir a su empoderamiento y se subraya la importancia de la práctica de la democracia en la vida familiar. Finalmente, en el capítulo 3, Desarrollo del taller, se establecen los objetivos, los temas que se abordan, la secuencia didáctica y las técnicas que se utilizan.

Cabe destacar el reconocimiento al *expertise* y a las competencias adquiridas, tanto en el personal del IECM como en las personas prestadoras de servicio social, quienes tendrán en todo momento la posibilidad y la libertad de adecuar y enriquecer los contenidos de este taller, es decir, *tropicalizarlos*,² de acuerdo con el público meta final y los territorios y las condiciones en las que se trabaja en la Ciudad de México.

² Aunque es un término no aceptado por la Real Academia Española, se refiere a la acción de optimizar y producir contenidos relevantes dirigidos a determinadas audiencias (Juan de Dios Concha, “¿Qué es ‘Tropicalizar’ al español mexicano?”, en blog *Concepto y Contenido*), [consulta hecha el 9 de marzo de 2020], en <<https://conceptoycontenido.com/blog/fi/%C2%BFqu%C3%A9-es-tropicalizar-al-espa%C3%B1ol-mexicano>>.

En definitiva, con este taller, “Democracia en el hogar”, se pretende crear una noción de la democracia más amplia y a la vez más cercana a las personas, para que la reconozcan como una forma de vida y como una herramienta que contribuye a crear ambientes que propician una mejor convivencia y facilitan el entendimiento en ámbitos como el hogar, más allá de que exista o no un vínculo familiar.



Marco general de los talleres

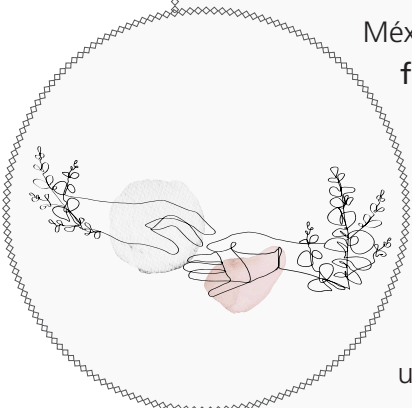




Marco general

1. CÓMO VIVEN LAS MUJERES EN LA ACTUALIDAD

En México se ha ido transformando el papel, tanto de las mujeres como de los hombres, y se ha avanzado en el reconocimiento y ejercicio de los derechos humanos, sobre todo en aquellos que reconocen la igualdad entre las personas más allá de su condición física, económica, de género y educativa, entre otras. Sin embargo, esta transformación es paulatina y por momentos lenta, ya que aún prevalece un contexto desfavorable para las mujeres que se caracteriza por la violencia, los feminicidios, la falta de oportunidades educativas, económicas, laborales y políticas, así como por las desigualdades, a las que se suman la discriminación y el machismo, entre otros aspectos.



Entérate de algunas cifras

Se calcula que 25.3% de las mujeres de 15 años y más han experimentado **violencia en la escuela**; casi 3 mil mujeres fueron asesinadas en México en 2019 y sólo 726 (24%) casos se investigan como **feminicidios**;¹ las mujeres indígenas apenas alcanzan 5.7 años de escolaridad promedio y su desempeño en cargos de **representación política** en los congresos locales es inferior en 40% al de los hombres; 21.9% de las mujeres han padecido **discriminación en el trabajo**; 10.3% tiene menos oportunidades para ascender en este ámbito y 5.7% cuenta con menos prestaciones que un hombre con el mismo nivel laboral, a lo que se agrega que 947 mil mujeres mayores de 15 años han sido forzadas a casarse.^{2 y 3} En el mundo, las mujeres ganan 63% menos que los hombres y dedican el triple de horas a trabajos no remunerados.⁴

Como se puede ver, las cifras son muy alarmantes y muestran parte de las condiciones de vida en que han vivido y viven las mujeres, sobre todo en sociedades machistas en las cuales también prevalecen el patriarcado y las construcciones de género,⁵ las que determinan en mucho cómo es y qué debe hacer una mujer.

¹ *Animal Político*, "Suman casi 3 mil mujeres asesinadas en México en 2019; solo 726 se investigan como feminicidios", Redacción, 25 de noviembre de 2019, en <<https://www.animalpolitico.com/2019/11/3-mil-mujeres-asesinadas-mexico-2019-ocnf/>>.

² Instituto Nacional de Estadística y Geografía, Encuesta Nacional sobre Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2016 (ENDIREH), en <<https://www.inegi.org.mx/programas/endireh/2016/>>.

³ Comisión Española de Ayuda al Refugiado, *México: Situación de la mujer*, Madrid, 2019, pp. 6, 8 y 15, en <<https://www.cear.es/wp-content/uploads/2019/05/Situaci%C3%B3n-de-la-mujer-en-M%C3%A9xico-2019.pdf>>.

⁴ Fondo Monetario Internacional, "Las mujeres y el crecimiento económico", *Finanzas y Desarrollo*, publicación trimestral, vol. 56, núm. 1, marzo de 2019, en <<https://www.imf.org/external/pubs/ft/fandd/spa/2019/03/pdf/fd0319s.pdf>>.

⁵ "El patriarcado plantea un ejercicio autoritario del poder a quien lo ejerce, concentrado en una o en pocas personas. Este esquema de relación aleja a quien ejerce el poder del grupo que domina [...] y le impide tomar decisiones apropiadas y acordes con las necesidades y condiciones de aquellas [personas] a quienes representa. Esta situación genera desigualdad en el acceso al poder [...] limita la construcción de sociedades democráticas y sostenibles" (Instituto Veracruzano de las Mujeres y Gobierno Federal, *Participación comunitaria de las mujeres: El papel de los agentes y agentes municipales con perspectiva de género*, 2009, p. 9, en <<http://www.ivermujeres.gob.mx/wp-content/uploads/sites/16/2015/10/30-Participaci%C3%B3n-Comunitaria-de-las-Mujeres-El-Papel-de-los-Agentes-y-Agentas-Municipales-con-Perspectiva-de-G%C3%A9nero.pdf>>).

Las Feminidades son atribuidas a las mujeres y a todos los cuerpos y personas que tienen rasgos, cualidades, comportamientos, actitudes, sentimientos, creencias, formas de pensamiento, lenguajes y formas de relacionarse entendibles dentro del estereotipo de lo que es *ser mujer*. En la construcción de lo femenino, también prevalece la mentalidad de la mujer como el sexo débil, la que cuida, procura, es sensible. Además, las mujeres son *cosificadas*, es decir, consideradas cosas y objetos sexuales que *provocan y están para gustar* y dar placer, lo que *justifica* que se *intercambien* por dinero, animales o propiedades como la tierra o los inmuebles, tal cual sucede en localidades rurales y con la población indígena, aunque también esta práctica tiene lugar en la población mestiza, como ocurre en los estados de Guerrero, Michoacán y Oaxaca.

Las Masculinidades son atribuidas a los hombres y a todos los cuerpos y personas que tienen rasgos, cualidades, comportamientos, actitudes, sentimientos, creencias, formas de pensamiento y comportamientos entendibles dentro del estereotipo de lo que es *ser hombre*. Son otra de las construcciones culturales que predeterminan que lo masculino es lo opuesto a lo femenino, es decir, lo que no es débil o emocional y que es más bien confiable, sólido, claro, comprensible, valiente, arrojado y firme. Los hombres tienen la necesidad de demostrar que lo son y requieren que otros los reconozcan. La sociedad patriarcal define al hombre como un ser potente con mandato, autoridad y poder. Por ejemplo, en los perfiles psicológicos se identifica que las violencias sexual y doméstica son una demostración de la necesidad de confirmación y dominio y de ejercicio de poder de lo que es ser varón frente a una mujer.

El género se refiere a los comportamientos, actividades y atributos que una sociedad determinada, en una época determinada, considera apropiados para hombres y mujeres. Además de los atributos sociales y las oportunidades asociadas con la condición de ser hombre o mujer, y las relaciones entre mujeres y hombres, y niñas y niños. Estos atributos, oportunidades y relaciones son contruidos socialmente y aprendidos a través del proceso de socialización, son específicos del contexto/época y son cambiantes. El género ha desarrollado autocategorizaciones que incluyen rasgos de personalidad, actitudes y percepciones que derivan de características biológicas, físicas, económicas, sociales, psicológicas, eróticas, jurídicas, políticas y culturales que moldean y determinan qué se espera, se permite y se valora en una mujer (es decir, lo femenino) o en un hombre (lo masculino) en un contexto determinado (Marcela Lagarde, "El género", fragmento literal: 'La perspectiva de género', en *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*, España, Horas y HORAS, 1996, pp. 13-38, en <https://catedraunescohdh.unam.mx/catedra/CONACYT/08_EducDHyMediacionEscolar/Contenidos/Biblioteca/Lecturas-Complementarias/Lagarde_Genero.pdf>).

Aunque los cambios son paulatinos, sí han sido significativos y han favorecido la transformación de algunas de las condiciones adversas en que viven las mujeres: unas han ido desapareciendo y se han ido modificando gradualmente, lo que ha generado una mayor igualdad de género,⁶ pero insuficiente aún.

Ahora bien, pese a la existencia de aspectos favorables como el señalado, también existen consecuencias negativas porque prevalece la desigualdad, ya que actualmente las mujeres están asumiendo mayores cargas de trabajo, responsabilidades y obligaciones, que se suman a las que ya de por sí tenían y que no siempre son remuneradas, valoradas ni reconocidas, e incluso llegan a afectar su salud física y emocional incrementando la precarización de sus condiciones de vida. Actualmente las mujeres tienen que asumir dobles o triples jornadas de trabajo, que se suman a las tareas dentro del hogar; viven con más estrés y tienen que salir a trabajar en condiciones desventajosas, ya que en ocasiones no reciben salarios justos ni un trato igualitario con los hombres.

Por tanto, el reconocimiento, la adopción y el ejercicio de los derechos humanos es imprescindible para que las mujeres —así como toda aquella otra población que integra los grupos y sectores de atención prioritaria—⁷

⁶Por igualdad de género se entiende la igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades de todas las personas. La igualdad no significa que las mujeres y los hombres sean iguales, sino que los derechos, responsabilidades y oportunidades no dependen de si nacieron con determinado sexo. Implica que los intereses, necesidades y prioridades de mujeres y hombres se toman en cuenta, reconociendo la diversidad que existe entre ellas y ellos y en general entre todas las personas, y a que no es sólo un asunto de mujeres, sino que concierne e involucra tanto a ellas como a los hombres. La igualdad entre mujeres y hombres se considera una cuestión de derechos humanos y es tanto un requisito como un indicador del desarrollo centrado en las personas (ONU Mujeres, *Profundicemos en términos de género / Guía de terminología y uso de lenguaje no sexista para periodistas, comunicadoras y comunicadores*, 2016, p. 46, en <http://onu.org.gt/wp-content/uploads/2017/10/Guia-lenguaje-no-sexista_onumujeres.pdf>).

⁷Es decir, niñas, niños y adolescentes; personas jóvenes; personas adultas mayores; personas con discapacidad; personas que forman parte de la diversidad sexual; migrantes; víctimas; personas en situación de calle; privadas de la libertad; que residen en instituciones de asistencia social; afrodescendientes; indígenas y minorías religiosas, entre otras y otros, que “son visibilizados por la Constitución local, que mandata la garantía de su atención preferente para que gocen del pleno ejercicio de sus derechos y se eliminen progresivamente las barreras que impiden la realización de sus derechos y alcancen su inclusión efectiva en la sociedad” (Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal, “Los derechos humanos de grupos de atención prioritaria” (Editorial), *Defensor*, núm. 9, año xvi, septiembre de 2018, p. 2, en <https://cdhcm.org.mx/wp-content/uploads/2019/01/dfensor_09_2018.pdf>).

cuenten con las condiciones necesarias y favorables para poder desarrollarse, asumiéndose como ciudadanas con derechos y con poder de decisión, tanto en su vida personal como en la vida pública. Por eso es tan importante que desde instituciones como el IECM se trabaje por alinear y asumir compromisos establecidos por México en acuerdos internacionales, como los registrados en “Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible”, la cual tiene entre sus planteamientos el “no dejar a nadie atrás”, como se verá a continuación.

2. LOS DESAFÍOS EN LA AGENDA 2030 PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE

El documento “Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible”, conocido como la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, fue aprobado el 25 de septiembre de 2015.⁸ Dicha agenda plantea 17 Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS), cuya finalidad es poner fin a la pobreza, luchar contra la desigualdad y la injusticia y hacer frente al cambio climático, sin que nadie quede rezagado, para el año 2030. Cabe destacar que México ha promovido en esta agenda los temas de inclusión y equidad en un marco de derechos, además de seguir construyendo ciudadanía para las mexicanas y los mexicanos.

La Agenda 2030 es considerada por los estados como la expresión de una “visión de futuro ambiciosa y transformativa” y un compromiso para construir un mundo ambientalmente sostenible, socialmente justo y económicamente productivo, donde todas las personas disfruten del pleno respeto de sus derechos humanos. Sus 17 ODS son los siguientes:⁹

⁸ Es un acuerdo que, si bien no tiene el carácter de documento jurídicamente vinculante, sí está relacionado con convenciones y pactos de derechos humanos de carácter vinculante y constituye un marco referencial que orienta las políticas y programas públicos en todos los niveles (municipal, estatal, nacional e internacional) de los 193 países que lo adoptaron —todos Estados Miembros de las Naciones Unidas—, entre ellos México (Naciones Unidas, “Objetivos de Desarrollo Sostenible”, en <<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>>).

⁹ Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), *El enfoque de la agenda 2030 en planes y programas públicos en México*, México, pnud, 2019, p. 16, en <<https://www.undp.org/content/dam/mexico/docs/Publicaciones/PublicacionesGobernabilidadDemocratica/190305Gu%C3%ADaPlanear.pdf>>.



FUENTE: Naciones Unidas, “Objetivos de Desarrollo Sostenible”, en <<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>>.

Aunque se trata de 17 ODS, destacan los objetivos 5, 8, 10, 13 y 16, vinculados a la igualdad de género y a la reducción de las desigualdades. Asimismo, la Agenda establece como enfoques transversales los de derechos humanos, de género, de inclusión y medioambiental.¹⁰

¹⁰El enfoque de derechos humanos busca que las personas estén informadas, conozcan y ejerzan sus derechos humanos en cualquier ámbito de su vida y promueve que el Estado sea garante de los derechos humanos, los respete y los cumpla. El ejercicio de todos los derechos humanos conlleva la responsabilidad de su ejercicio. Por su parte, el enfoque de género promueve que en el mundo prevalezca el “respeto universal por los derechos humanos y la dignidad humana” y que “todas las mujeres y niñas gocen de la plena igualdad de género, y donde se hayan eliminado todos los obstáculos jurídicos, sociales y económicos que impiden su empoderamiento”. Concretamente, la Agenda 2030 promueve la igualdad de género no sólo como un derecho humano fundamental, sino como una base necesaria para lograr un mundo pacífico, próspero y sostenible. Respecto al enfoque de inclusión, demanda flexibilidad, hacer visibles las diferencias y asignar a cada persona lo que le corresponde, además de reconocer la pluralidad entre las personas, sobre todo con aquellas que forman parte de los grupos de atención prioritaria como pueden ser las niñas, los niños, las personas adolescentes, las personas jóvenes, las mujeres, las personas que forman parte de la comunidad de lesbianas, gays, bisexuales, transexuales, transgéneros, travestis e intersexuales, entre otras (LGBT+), las personas mayores, con discapacidad, indígenas, afromexicanas, migrantes y en situación de pobreza, entre otras. Y el enfoque medioambiental, que se interrelaciona con otras esferas como la social y la económica en pro del desarrollo sostenible y se denomina “Enfoque integrado para el desarrollo sostenible”, aunque en el marco general de este taller se continuará llamando enfoque medioambiental. Este enfoque plantea “la interdependencia entre el progreso social, el crecimiento económico y la protección ambiental y, por otro, la necesidad de asegurar beneficios simultáneos y de largo plazo en todos estos ámbitos” (PNUMA 2016)”. Por ello, la vinculación entre las esferas económica, social y ambiental (Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente, *El Enfoque Integrado y la Dimensión Ambiental en la Agenda 2030*, onu Medio ambiente, 2018, p. 6, en <https://wedocs.unep.org/bitstream/handle/20.500.11822/25644/dimension_ambiental_agenda2030.pdf?sequence=1&isAllowed=y> y Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, *Agenda 2030 Igualdad de Género para no dejar a nadie atrás*, [consulta hecha el 20 de enero de 2021], en <<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/gender-equality/>>.

3. CONTRIBUCIÓN DEL INSTITUTO ELECTORAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO PARA CONSTRUIR CIUDADANÍA DEMOCRÁTICA

El Instituto Electoral de la Ciudad de México (IECM) es la autoridad electoral depositaria de la función estatal de organizar en la Ciudad de México las elecciones locales y los procedimientos de participación ciudadana. Como organismo público autónomo, desde hace dos décadas contribuye a fortalecer el régimen de partidos políticos y agrupaciones políticas locales y trabaja en la **construcción de una ciudadanía más democrática y participativa**, con el propósito de contribuir a generar una cultura cívica en la población y que ésta no sólo participe en procesos electorales específicos, sino que tenga un desempeño corresponsable en la vida pública de la ciudad, del país y del mundo.

Para el IECM es estratégico promover la **democracia** como una **forma de vida** en la que las personas interactúan y se comportan respetando las leyes, ejerciendo **valores democráticos** como la tolerancia, la legalidad, el respeto, el diálogo, la pluralidad y la convivencia pacífica, entre otros, y donde se reconoce la dignidad de las personas y la igualdad en la posesión y ejercicio de los derechos humanos, entre ellos los civiles y políticos.¹¹ La democracia está presente en la vida social, familiar, en la escuela, en la pareja, en el trabajo, es decir, en todos los ámbitos de la vida de una persona, porque está conformada por un conjunto de valores que ayudan a convivir de manera pacífica y armónica.¹²

La democracia tiene que ver, tanto en lo político como en lo social, con las formas de participar e interactuar, es decir, con la posibilidad de coexistir de manera armónica e incluyente, gracias a actitudes y prácticas basadas en el respeto a las personas y a la ley, reconociendo su igualdad y

¹¹ Instituto Electoral del Distrito Federal, *Educación cívica y personalidad democrática. Educar para la convivencia con vivencia* / Manual para educadores, México, IEDF, 2007, p. 31, en <<http://portal.iedf.org.mx/biblioteca/>>.

¹² Instituto Electoral del Distrito Federal, *Culturas familiares: hacia la construcción de familias democráticas* / Guía para la implementación del taller, México, IEDF, p. 33, en <http://portal.iedf.org.mx/biblioteca/familia/culturas%20familiares_biblioteca%20e.pdf>.

su dignidad, así como con el ejercicio de la tolerancia y el diálogo como medios para conciliar las divergencias.¹³

La **educación cívica**, tarea importante del Instituto, tiene el propósito de contribuir al desarrollo de la **personalidad democrática**,¹⁴ propiciando la adquisición de atributos y conductas orientadas al respeto y el ejercicio de los derechos y los valores humanos.

En este campo, el IECM cuenta con la ***Estrategia Integral de Educación Cívica para la Ciudad de México 2017-2023*** (EI1723), cuyo propósito es generar las condiciones necesarias para el desarrollo de habilidades que permitan a la ciudadanía la deliberación democrática y el uso de los mecanismos de exigencia para incidir en la solución de problemas públicos en su ciudad.¹⁵

Y muy importante: a lo largo de sus más de 20 años de existencia, el IECM ha desarrollado un modelo de formación que busca promover la educación cívica y democrática en la Ciudad de México, haciendo énfasis

¹³ Instituto Electoral del Distrito Federal, *Educación cívica y personalidad democrática...*, op. cit., p. 33.

¹⁴ La personalidad democrática está conformada por un conjunto de capacidades y competencias cívicas que derivan del aprendizaje de diversos contenidos cognitivos, actitudinales y axiológicos, así como del desarrollo de habilidades como el diálogo, la autorregulación y la empatía, que favorecen una mejor convivencia. Por su parte, las competencias cívicas implican lo que sabe una persona, lo que puede hacer (capacidades), lo que tiene la voluntad de hacer y lo que es (personalidad y actitud). Es el conjunto de nociones, conocimientos adquiridos y actitudes que permiten a las personas responder ante situaciones de su vida personal y social, en las que se involucra su perspectiva moral y cívica, así como su capacidad de resolver necesidades y conflictos tanto individuales como aquellos que se presentan en la interacción con las otras personas, estableciendo relaciones positivas. Conllevan diversas capacidades como el autorreconocimiento y el autocuidado de sí misma o sí mismo; el ejercicio responsable de algunos valores como la libertad, el respeto y la pluralidad; el sentido de pertenencia a la comunidad, a la nación y la humanidad; el manejo y la resolución de los conflictos; la participación social y política; el apego a la legalidad y al sentido de justicia, además del aprecio y la valoración de la democracia (IEDF, *Educación cívica y personalidad democrática...*, op. cit., pp. 37-41).

¹⁵ La EI1723 retoma tres ejes estratégicos para el fortalecimiento de la cultura cívica: Verdad, Diálogo y Exigencia, y propone procesos formativos para que la ciudadanía: a) incremente el uso práctico de la información pública relacionada con la cultura cívica; b) se apropie del valor del diálogo como medio para articular demandas, y c) elabore soluciones como ente colectivo, además de que exija congruencia del servicio público e incida en la solución de problemáticas públicas. Asimismo, la EI1723 cuenta con tres ejes transversales: 1) las alianzas interinstitucionales; 2) la perspectiva de género e inclusión, el uso del lenguaje no sexista e incluyente, y 3) una ruta de seguimiento y evaluación en su implementación (Instituto Electoral del Distrito Federal, *Estrategia Integral de Educación Cívica para la Ciudad de México 2017-2023* [EI1723], México, IEDF, 2017, pp. 27 y 29, en <<http://www.iedf.org.mx/www/sites/CapitalCivica/EI1723.pdf>>).

en cuatro enfoques transversales: de derechos humanos, de género, de inclusión y medioambiental, los cuales se abordarán más adelante.

4. MODELO DE FORMACIÓN DEL IECM

El **Modelo de Formación Ciudadana**¹⁶ desarrollado por el IECM pretende, entre otras finalidades, que las personas fortalezcan su ciudadanía y pasen del ejercicio de una ciudadanía pasiva al de una ciudadanía activa.

Por ciudadanía pasiva se entiende aquella en la que se manifiestan actitudes y comportamientos que muestran un nulo o escaso conocimiento y ejercicio de los derechos y valores democráticos, prevalece la apatía y se es indiferente a lo que acontece en la vida pública y en el entorno; sólo se buscan el beneficio y el bienestar individuales —no tanto el bienestar común ni el del medioambiente donde se vive—, y se tienen actitudes más reactivas que proactivas: la participación en la vida pública responde más bien a estímulos externos como pueden ser recibir dinero, camisetas, gorras, etcétera.

La ciudadanía activa implica el conocimiento y el ejercicio de los derechos y valores humanos y se manifiesta en las actitudes y acciones que emprende una persona para buscar el bienestar común y no sólo el propio, incluyendo el del medioambiente que la rodea. La ciudadanía activa se informa, se forma, asume la corresponsabilidad de lo que acontece en la vida pública y busca aportar soluciones para crear mejores condiciones de vida para todas y todos,¹⁷ sin esperar a que el gobierno “lo haga todo”. Por ejemplo, una persona cuyas acciones manifiestan una ciudadanía activa es aquella que cuida y procura su medioambiente inmediato, no lo contamina y trata de mantenerlo limpio sin esperar a que sus vecinas y vecinos limpien la calle o el gobierno mande el servicio de limpieza.

¹⁶En Instituto Electoral del Distrito Federal, *Manual para la participación ciudadana de las mujeres*, México, IEDF, 2008, pp. 15-19, disponible en <<http://portal.iedf.org.mx/biblioteca/>>.

¹⁷María Fernanda Somuano y Fernando Nieto, *Ciudadanía en México ¿Ciudadanía activa?*, México, Instituto Nacional Electoral y El Colegio de México, 2014, p. 14, en <<https://portalanteior.ine.mx/archivos2/s/DECEYEC/EducacionCivica/Ciudadania-Activa.pdf>>.

Ahora bien, el **Modelo de Formación Ciudadana** del IECM está conformado por seis pilares y cuatro enfoques transversales:



FUENTE: Elaboración propia, con base en el modelo de formación del IECM.

4.1 Perfil de las personas adultas

El proceso de aprendizaje en las personas adultas¹⁸ implica la adquisición, confrontación, cuestionamiento, replanteamiento, reafirmación y enriquecimiento de información, conocimientos, valores, saberes, etcétera, que ya se poseen y que pueden contribuir a modificar sus percepciones, pensamientos, conocimientos, saberes, opiniones y comportamientos.

Algunas características del proceso de aprendizaje en las personas adultas



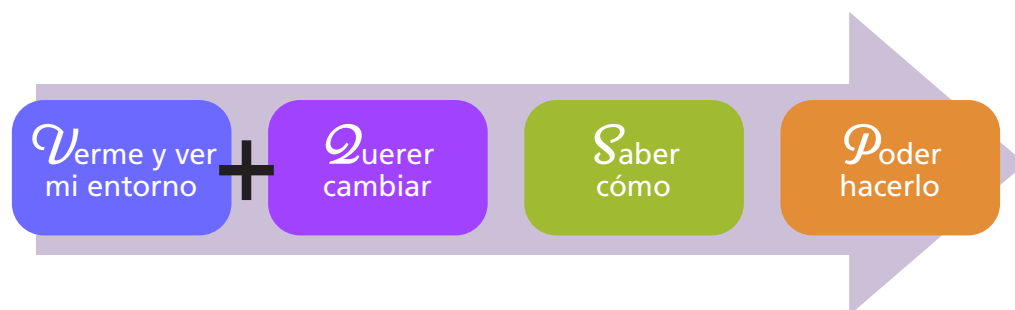
FUENTE: Elaboración propia, con base en: Óscar Medina Fernández, "Especificidad de la educación de adultos...", art. cit., p. 110.

¹⁸Las etapas tanto de la juventud como de la adultez, así como las capacidades físicas como la fuerza, la velocidad, la resistencia y la edad en las personas, ya que estas capacidades entran en una etapa de plenitud entre los 20 y los 30 años, y pueden tener una reducción, en ocasiones significativa, durante la vejez del ser humano (Óscar Medina Fernández, "Especificidad de la educación de adultos. Bases psicopedagógicas y señas de identidad", *Educación XX1*, núm. 3, pp. 9, 14-15, Universidad de Educación a Distancia, 2000, en <<https://www.redalyc.org/pdf/706/70600304.pdf>>).

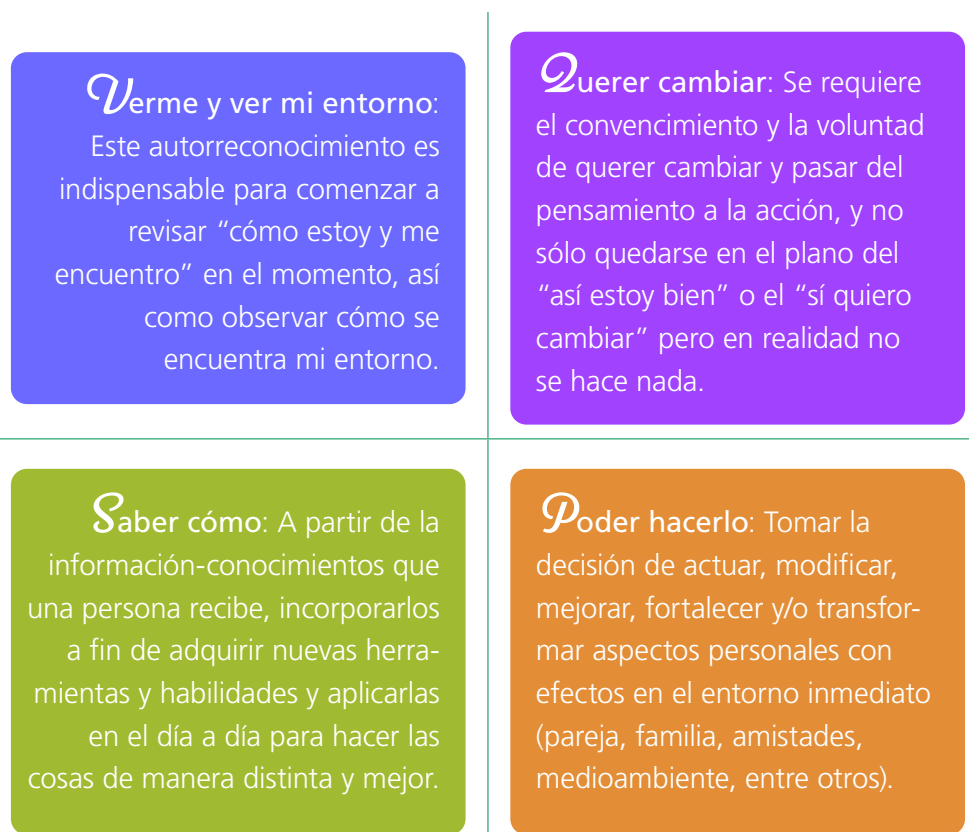
Algunos aspectos que pueden facilitar el proceso de aprendizaje en las personas adultas son: a) realizar actividades que vinculen los contenidos abordados a su aplicación práctica; b) analizar las situaciones y no sólo exponerlas; c) visibilizar los resultados durante el proceso de aprendizaje y reforzar el aprendizaje deseado; d) realizar ejercicios y repeticiones para corroborar y clarificar los contenidos; e) motivar la comprensión, relevancia y aplicación de lo que se va a aprender, y f) tomar en cuenta el estado de salud, sobre todo si las personas se sienten fatigadas o enfermas, para recuperar su atención y su ánimo.

4.2 Método “Ve que sí puedes”

Este método atiende la necesidad de que las personas participantes en los talleres reflexionen por un momento y se motiven respecto al tipo de ciudadanía que están ejerciendo, comenzando por el autorreconocimiento de sí mismas y de su entorno a fin de identificar cómo se encuentran en este tema y valorar si, desde su perspectiva, consideran conveniente modificar algunos aspectos para ejercer una ciudadanía más activa, de ser el caso. El método “Ve que sí puedes” está compuesto por las iniciales de las palabras:



FUENTE: Elaboración propia, con base en *Metodología PESA México: Manual para agentes de desarrollo rural* (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación, 2016).



4.3 Aprendizaje experiencial

Consiste en la interrelación entre la experiencia y la reflexión por parte de las personas adultas, donde no sólo basta con la experiencia para asegurar el aprendizaje, sino que éste debe estar íntimamente ligado a un proceso de reflexión personal en el que se construyen significados a partir de experiencias vividas.¹⁹ De ahí que sea tan importante que las personas a quienes se pretende formar manifiesten sus conocimientos, valores propios, percepciones, fortalezas personales, así como sus limitaciones, ya que todo en conjunto conforma los **saberes** que ya poseen. También es primordial cuidar tanto la forma como el fondo, para que las sesiones constituyan en la medida de lo posible espacios informativos, pero a la vez de

¹⁹ Marta Romero Ariza, "El aprendizaje experiencial y las nuevas demandas formativas", *Revista de Antropología Experimental*, núm. 10, pp. 89-102, especial educación, Universidad de Jaén, 2010, en <<http://revista.ujaen.es/huesped/rae/articulos2010/edu1008pdf.pdf>>.

sensibilización y reflexión, con nueva información y contenidos que aporten y enriquezcan los saberes que ya traen las personas.

4.4 Formación en valores de la democracia

Otro de los pilares del modelo de formación del IECM es la formación en valores de la democracia.²⁰ Los valores son el conjunto de apreciaciones y opciones que afectan la conducta y configuran y moldean tanto ideas como formas de pensar, así como los sentimientos de las personas. Se trata de habilidades que se desarrollan mediante la práctica, de modo que formar en valores de la democracia implica que las personas reconozcan los beneficios, perjuicios y efectos que provocan su adopción y su práctica en la interacción con las otras personas, con la finalidad de que, de manera consciente y responsable, se opte por ellos para crear ambientes de convivencia sanos donde prevalezca el beneficio mutuo y común, y no sólo el propio.

En la medida en que se desarrollen capacidades en las personas para ejercer los valores de la democracia, esto ayudará, junto con otros factores, a construir sociedades con una convivencia más armónica, respetuosa y pacífica, donde las personas se puedan desarrollar humanamente, sobre todo en la situación actual, cuando existen sociedades que se caracterizan por estar más bien “deshumanizándose”, sin tejido social, individualizadas y empobrecidas en diversos aspectos, lo que ha llevado a contextos sociales, económicos y políticos en los que prevalecen la inseguridad, la violencia y el miedo, por mencionar algunas problemáticas.

Los **valores democráticos** son los siguientes:²¹

²⁰ Instituto Electoral del Distrito Federal, *Culturas familiares: hacia la construcción de familias democráticas...*, op. cit., p. 32.

²¹ *Ibid.*, p. 34..



Diálogo. Es el intercambio de opiniones y sentimientos de manera tranquila, respetuosa y pacífica para convivir y entenderse mutuamente.

Igualdad. Implica reconocer y respetar el valor de las personas por ser seres humanos, reconociendo sus derechos humanos y su dignidad sin discriminar.

Legalidad. Es actuar conforme a las reglas y normas establecidas y en el marco de la ley, evitando así dañar a terceras personas y respetando sus derechos humanos y su dignidad.

Libertad. Es la posibilidad de una persona de pensar, elegir, decidir y actuar sin presiones externas, siendo responsable de asumir las consecuencias y resultados para sí misma y para las demás personas.

Participación. Es la acción de tomar parte en algo, junto con más personas, para alcanzar un objetivo común.

Pluralidad. Es el reconocimiento e inclusión de las distintas formas de pensar, ser y actuar, lo que implica la tolerancia y el respeto y permite que las personas convivan mejor.

Respeto. Es un valor social en el trato entre las personas y que se muestra también ante situaciones y circunstancias; parte del reconocimiento de que todas las personas tienen los mismos derechos y la misma dignidad, evitando causar daños o perjuicios.

Responsabilidad. Es prever y asumir las consecuencias de los propios actos, para las demás personas y para el entorno. Cuando alguien es responsable, se compromete con su decisión y su comunidad.

Tolerancia. Es la disposición de respetar a quienes tienen formas de pensar, ser y actuar distintas a la propia, siempre y cuando estas personas no cuestionen o vulneren la dignidad de las otras personas.

Sin embargo, para ejercer los valores democráticos se requiere desarrollar diversas capacidades para la convivencia, las cuales contribuyen a que las personas adquieran a su vez competencias cívicas. De modo que uno de los retos en los talleres que se impartan será generar procesos de formación creando espacios donde las personas participantes se auto-reconozcan y reflexionen, al menos por un momento, sobre sus propios valores; identifiquen aquellos que son democráticos, y se sensibilicen respecto a la importante función que éstos tienen para formar y ejercer ciudadanía activa, contribuyendo así a desarrollar y fortalecer competencias cívicas en ellas.

4.5 Lo lúdico como recurso didáctico del modelo de formación del IECM

*Puedes aprender más de un individuo durante una hora de juego
que en un año de conversación*

PLATÓN

El juego es un recurso que en sí mismo resulta grato y relajante para quien lo practica; es una actividad que crea reglas, permite la interacción e integración y ayuda a “romper el hielo” entre quienes participan de él. Las actividades lúdicas son también una estrategia educativa que favorece el desarrollo intelectual y afectivo en un proceso de aprendizaje. El juego suele ser repetitivo, placentero y tiene diversas finalidades (fomentar la cooperación, el diálogo, el debate); también es factor de socialización y motivación.

La función del juego en los talleres es estimular la identificación y la aplicación de los contenidos que se trabajan, pero también ayudar a que las personas se puedan enfrentar a situaciones y ejemplos ficticios referidos a situaciones de la vida real en las que se pueda aplicar lo aprendido. De ahí que el juego no sólo facilita la interacción, relaja a las personas, sino también las coloca ante situaciones en las que pueden aplicar, repasar, reflexionar y decidir tomando como referentes tanto los saberes propios como lo que se está aprendiendo. De manera que, al echar mano del recurso lúdico, se genera un proceso de formación vivencial y se explotan al máximo las experiencias de la vida, enriqueciendo el aprendizaje individual y el colectivo.

4.6 Rol de las personas promotoras-facilitadoras ciudadanas

El aprendizaje es experiencia, todo lo demás es información

ALBERT EINSTEIN

En el modelo de formación del IECM hay dos tipos de actores básicos: por un lado, están las personas participantes en los talleres y por el otro las personas promotoras-facilitadoras. Las personas promotoras-facilitadoras tienen la función de facilitar y motivar el intercambio de ideas,

experiencias y reflexiones entre quienes asisten a tomar el taller. 'Facilitar' significa hacer posible o más sencilla determinada tarea, de modo que la persona promotora-facilitadora es aquella que posee ciertas aptitudes, principios, conocimientos y habilidades que le permiten motivar procesos de información, sensibilización y formación en las personas y en los colectivos.²²

Las personas promotoras-facilitadoras deben tener la capacidad de realizar el trabajo de guías, escuchar, identificar, reconocer los saberes de las personas participantes en los talleres, además de actuar con respeto hacia ellas, aplicar los valores democráticos y fomentarlos durante el desarrollo del taller. Es decir, deben propiciar en cada sesión un ambiente de respeto, pluralidad, tolerancia, diálogo y convivencia donde se construya una cultura democrática.

Es muy importante tratar de aprovechar al máximo el tiempo con las personas participantes en los talleres e identificar hasta qué nivel se pretende incidir en ellas, para lo cual se clarificarán, entre otros, los siguientes aspectos: ¿qué se va a transmitir?, ¿cómo se va a hacer y con qué herramientas se cuenta?, ¿a qué meta(s) de información, sensibilización y/o formación se aspira llegar?, ¿durante cuánto tiempo se va a trabajar con ellas?, ya que si la persona promotora-facilitadora tiene claro todo esto, será más realista y asertiva en el proceso de formación.

4.7 Enfoques transversales en el modelo de formación del IECM

Como se mencionó, el modelo de formación del IECM incorpora de manera transversal cuatro enfoques, a fin de que se visibilicen y se promuevan en el trabajo de información, sensibilización y formación que se lleve a cabo en los talleres.

²² Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (Sagarpa), *Metodología PESA México: Manual para agentes de desarrollo rural*, 2016, p. 16, en <<http://www.fao.org/3/a-i5507s.pdf>>.

Enfoque de derechos humanos²³

Este enfoque busca que las personas estén informadas, conozcan y ejerzan sus derechos humanos en cualquier ámbito de su vida y promueve que el Estado sea garante de los derechos humanos, los respete y los cumpla.

Cabe destacar que el ejercicio de todos los derechos humanos conlleva la responsabilidad de su ejercicio.

Algunas de las obligaciones del Estado en materia de derechos humanos son:

- Promover los derechos humanos para fortalecer una cultura de derechos humanos en el quehacer cotidiano.
- Respetar los límites del poder público frente a los derechos humanos de las personas y no impedir su goce.
- Asegurar el pleno goce y ejercicio de los derechos humanos.
- Prevenir, investigar, sancionar y reparar las violaciones a los derechos humanos.
- Garantizar los derechos humanos implica el deber de organizar el aparato gubernamental para que se puedan gozar y ejercer, plena y libremente, estos derechos.

Enfoque de género

Género se refiere a las identidades socialmente construidas, los atributos y los roles asignados a mujeres y hombres. *Género* no equivale sólo a las *mujeres*, sino que se atribuye a las diferencias sexuales que generan relaciones jerárquicas entre hombres y mujeres y a la distribución de facultades y derechos en favor del hombre y en detrimento de la mujer.²⁴

Visibiliza la desigualdad con base en el sexo de las personas.

²³Fondo de Población de las Naciones Unidas, *El enfoque basado en los derechos humanos*, unfpa, 24 de febrero 2020, en <<https://www.unfpa.org/es/el-enfoque-basado-en-los-derechos-humanos>>.

²⁴Naciones Unidas, Oficina del Alto Comisionado de Derechos Humanos, *Los derechos de la mujer son derechos humanos*, 2017, p. 43, en <https://www.ohchr.org/Documents/Publications/HR-PUB-14-2_SP.pdf>.

El enfoque de género busca:

- Reflexionar sobre las diferencias entre mujeres y hombres basadas en aspectos culturales (machismos, discriminación, etcétera).
- Visibilizar cómo es que las diferencias biológicas entre los sexos se convierten en desigualdades sociales, económicas, culturales, educativas y otras que limitan el acceso equitativo entre mujeres y hombres a los recursos económicos, políticos y culturales.
- Identificar vías y alternativas para modificar la desigualdad de género y promover la igualdad jurídica y la equidad entre mujeres y hombres.

Enfoque de inclusión

La inclusión es un proceso de identificación y comprensión de la diversidad en la sociedad que busca reducir las barreras que obstaculizan y discriminan el reconocimiento del *otro* y de su participación, lo que implica compartir las oportunidades y los bienes y servicios que están disponibles y que se generan en la sociedad.

La inclusión demanda flexibilidad, hacer visibles las diferencias y asignar a cada persona lo que le corresponde, además de reconocer la pluralidad entre la población de atención prioritaria como pueden ser niñas, niños, adolescentes, personas jóvenes, mujeres, personas que forman parte de la comunidad lésbico, gay, bisexual, transexual, transgénero, travesti e intersexual (LGBTITI+),²⁵ personas mayores, con

²⁵ LGBTITI+: Lesbiana: mujer que se siente atraída erótica, física, afectiva y sexualmente por mujeres. Es una expresión alternativa a "homosexual", que puede ser utilizada por las mujeres para enunciar o reivindicar su orientación sexual; Gay: hombre que se siente atraído —en los mismos términos mencionados recientemente— por otro hombre. Es una expresión alternativa a "homosexual" (de origen médico); Bisexual: capacidad de una persona de sentir atracción erótico-afectiva por hombres y mujeres por igual, más allá de que el género de la otra persona sea el mismo o no que el suyo; Transexual: personas que se sienten y se conciben a sí mismas como pertenecientes al género y al sexo opuestos a los que social y culturalmente se les asigna en función de su sexo de nacimiento, y que pueden optar por una intervención médica —hormonal, quirúrgica o ambas— para adecuar su apariencia física y corporalidad a su realidad psíquica, espiritual y social; Transgénero: este término —que incluye la subcategoría transexualidad y otras variaciones— es utilizado para describir las diferentes variantes de la identidad de género, cuyo común denominador es la no conformidad entre el sexo biológico de la persona y la identidad de género que ha sido tradicionalmente asignada a éste. Una persona trans puede construir su identidad de género independientemente de intervenciones quirúrgicas o tratamientos médicos; Travesti: aquellas personas que gustan de presentar de manera transitoria o duradera una apariencia opuesta a la del género que socialmente se asigna a

discapacidad, indígenas, afromexicanas, migrantes y en situación de pobreza, entre otras.

Este enfoque promueve la igualdad y el acceso a las oportunidades disponibles o a aquellas que se vayan a crear, considerando las características, condiciones y diferencias en la población perteneciente a alguno de los grupos de atención prioritaria, así como sus necesidades individuales y colectivas.

Enfoque medioambiental

Promueve que las personas se sensibilicen y sean responsables del medioambiente y del entorno donde viven, procurando el desarrollo sostenible (es decir, la satisfacción de las necesidades de la generación presente sin comprometer los recursos de las generaciones futuras para satisfacer las necesidades propias).²⁶

Una persona que es responsable de su medioambiente:

- respeta y protege todas las formas de vida;
- reconoce y asume los impactos y costos ambientales de sus acciones y los de otras personas en el desarrollo y bienestar actual y futuro;

su sexo de nacimiento, mediante la utilización de prendas de vestir, actitudes y comportamientos; Intersexual: se refiere a las situaciones en las que la anatomía o fisiología sexual de una persona no se ajusta completamente a los estándares definidos para los dos sexos que culturalmente han sido asignados como masculinos y femeninos, es decir que hay características sexuales innatas en las personas pero con variaciones intersexuales que podrían corresponder, en diferente grado, a ambos sexos. También existen otras identidades y orientaciones sexuales como son: Queer: aquellas personas que crean y manifiestan experiencias y expresiones alternativas más que una identidad fija; Asexual: personas que no sienten atracción sexual hacia otras personas pero sí se pueden relacionar afectivamente con ellas; y Pansexual: capacidad de una persona de sentir atracción —erótica, física, afectiva y sexual— hacia otra persona, con independencia del sexo, género, identidad de género, orientación sexual o roles sexuales, así como la capacidad de mantener relaciones íntimas y/o sexuales con ella. Además, se puede considerar cualquier otra disidencia que no sea aceptada por la heteronorma y el binarismo tradicional (Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, *Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales*, México, Conapred, 2016, en <<http://sindis.conapred.org.mx/investigaciones/glosario-de-la-diversidad-sexual-de-genero-y-caracteristicas-sexuales>> y Comité Jurídico Interamericano, "Informe preliminar sobre el tema Orientación sexual, identidad de género y expresión de género", 2013, p. 12, en <http://www.oas.org/es/sla/cji/docs/cji_agenda_actual_Orientacion_Sexual.pdf>).

²⁶United Explanations, "Brundtland, ¿Dónde está nuestro futuro común?", 2018, en <<https://www.unitedexplanations.org/2012/04/02/brundtland-donde-esta-nuestro-futuro-comun/>>.

- valora los saberes ancestrales y locales que son expresiones de una mejor relación humano-naturaleza;
- trabaja por el bienestar y la seguridad de las personas en el presente y el futuro;
- impulsa acciones a favor del desarrollo sostenible, y
- promueve la conciencia de que sin un medioambiente sano y equilibrado no es posible la vida.



Democracia *en el hogar*

• Taller 3 •





Objetivos del taller

OBJETIVO GENERAL

Promover la práctica de la democracia como una forma de vida y sensibilizar respecto a la importancia de su empleo como una herramienta accesible e inmediata en cualquier ámbito de la vida, en este caso el hogar, para contribuir a una convivencia pacífica, respetuosa e incluyente entre sus integrantes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ▶ Dar a conocer en qué consiste el trabajo del IECM, específicamente el de educación cívica.
- ▶ Conocer y reconocer qué es la democracia, sus principios, su pertinencia y las ventajas de practicarla, así como los espacios donde su ejercicio es posible.
- ▶ Comprender la vida de las mujeres en el hogar, ciertos factores estructurales desfavorables a sus condiciones de vida y algunos aspectos que pueden contribuir a su empoderamiento.
- ▶ Reconocer la importancia de la práctica de la democracia en el hogar y analizar algunos ejemplos.



1. *Acercándonos a la democracia*

En este capítulo se abordará la democracia, sus principios, su pertinencia y las ventajas de practicarla, así como los espacios donde se la puede ejercer, en este caso el hogar.

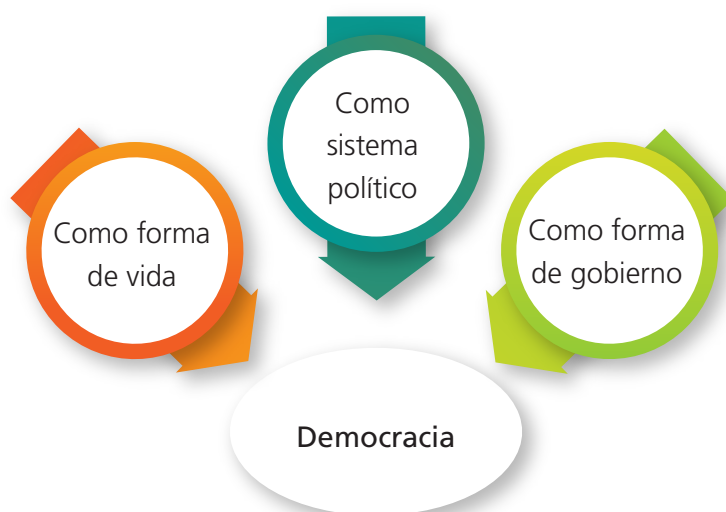
1.1 ¿QUÉ ES LA DEMOCRACIA?

La educación en derechos humanos y la educación cívica fomentan la cultura y las prácticas democráticas, y promueven una cultura de paz¹

A continuación se presenta una aproximación al concepto de democracia que inicia con la delimitación de los tres ámbitos en los que ésta funciona, y continúa con el señalamiento de algunas garantías básicas que debe ofrecer a la ciudadanía, la relación de éstas con los derechos humanos y la mención de ciertas condiciones necesarias para que pueda funcionar en una sociedad.

Los tres ámbitos referidos en los que se realiza la democracia son los siguientes:

¹ Naciones Unidas, Asamblea General, *Estudio sobre los problemas comunes a que se enfrentan los Estados en sus esfuerzos por garantizar la democracia y el estado de derecho desde una perspectiva de derechos humanos*, Informe de la Alta Comisionada de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (A/HRC/22/29), 2012, p. 19, en <<https://undocs.org/es/A/HRC/22/29>>.



El Instituto Electoral de la Ciudad de México (IECM) trabaja para promover la democracia, no sólo como un sistema político y una forma de gobierno, sino también como una **forma de vida** en la que se respetan y se ejercen valores —como los revisados en el punto 4.4 del Marco general— y derechos humanos, lo que contribuye a crear ambientes de convivencia más favorables y menos conflictivos y adversos para las personas.

Algo muy importante para el ejercicio de la democracia como forma de vida es la salvaguarda, tanto de la dignidad de las personas como del ejercicio de sus derechos humanos, más allá de la condición económica, de discapacidad, raza, género, creencias religiosas u otras. No se puede concebir una democracia que atente contra la dignidad de las personas y no vele por sus derechos humanos.

Para comprender la democracia como **sistema político** debemos remitirnos a su significado original: gobierno del pueblo por el pueblo, una fórmula cuyo sustento es la soberanía popular: "...el principio constitutivo de la democracia es el de la soberanía popular, o en otros términos, el de que el único soberano legítimo es el pueblo."² Esta dimensión refleja la característica fundamental de la democracia, es decir, el gobierno de la mayoría —a diferencia de sistemas no democráticos como

²Luis Salazar y José Woldenberg, *Principios y valores de la democracia*, p. 25, México, Instituto Nacional Electoral (Cuadernos de divulgación de la cultura democrática, núm. 1), 2020, en <<https://www.ine.mx/cuadernos-divulgacion-cultura-democratica/>>.

la autocracia (el gobierno de una sola persona), la oligarquía (el gobierno de pocos) y la aristocracia (el gobierno de “los mejores”).

La democracia es también una **forma de gobierno** —que en el caso de México es representativa, republicana, democrática y laica— que reconoce a la ciudadanía el derecho y el deber de participar en la resolución de problemas y temas de interés general y en el mejoramiento de las normas que regulan las relaciones en la comunidad por medio de los mecanismos de democracia directa y participativa.

En cuanto a las garantías que la democracia debe ofrecer a la ciudadanía, se cuentan el derecho a votar en un sistema pluralista de partidos, a conformar y formar parte de organizaciones políticas y a poder ser persona elegida en elecciones periódicas, auténticas, libres y limpias, realizadas por sufragio universal, donde el voto sea secreto y garantice la libre expresión de la voluntad de las personas electoras, así como el respeto al Estado de derecho, la separación de poderes, la independencia del poder judicial, la transparencia y la rendición de cuentas en la administración pública y en los procesos de adopción de decisiones, así como la existencia de medios de difusión libres, independientes y plurales.³

De ahí que la democracia y los derechos humanos tengan una relación de interdependencia que va más allá de que la primera no exista sin los segundos, ya que el goce y el ejercicio de los derechos humanos requiere su garantía por un Estado de derecho, además de que la violación, tanto de la democracia como de los derechos humanos, pone en riesgo a ambos. Por tanto, la democracia debe asegurar el respeto de todos los derechos humanos y de las libertades fundamentales, entre las que se encuentran la libertad de asociación y de reunión pacífica, la libertad de expresión y de opinión, de pensamiento, de conciencia, de religión o de creencias, el derecho en todas partes al reconocimiento de la personalidad jurídica y a participar en la dirección de los asuntos públicos, directamente o por medio de representantes políticos libremente elegidos.

La interdependencia entre la democracia y los derechos humanos se ha establecido en varios instrumentos internacionales de derechos humanos,

³ *Ibid.*, pp. 35-40.

como el *Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos* y la *Declaración Universal de Derechos Humanos*, que dispone:

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.
2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.
3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.⁴

Para que esto sea realidad, se requiere **institucionalidad**, es decir, crear, mantener y promover instituciones sólidas, transparentes, con funciones claras, con personas trabajadoras capacitadas para desempeñar sus funciones y sobre todo que sean transparentes y que rindan cuentas a la ciudadanía. Además de la institucionalidad, la democracia necesita un sistema de pesos y contrapesos que proteja de la impunidad, la corrupción y el abuso de poder, en el marco de un **Estado de derecho**.

Por Estado de derecho se entiende

un principio de gobernanza en el que todas las personas, instituciones y entidades, públicas y privadas, incluido el propio Estado, están sometidas a leyes que se promulgan públicamente, se hacen cumplir por igual y se aplican con independencia, además de ser compatibles con las normas y los principios internacionales de derechos humanos. Asimismo, exige que se adopten medidas para garantizar el respeto de los principios de primacía de la ley, igualdad ante la ley, separación de poderes, participación en la adopción de decisiones, legalidad, no arbitrariedad, y transparencia procesal y legal.⁵

⁴ Organización de las Naciones Unidas, *Declaración Universal de Derechos Humanos*, artículo 21, en <<https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>>.

⁵ Naciones Unidas, "¿Qué es el estado de derecho?", Información, en <<https://www.un.org/ruleoflaw/es/what-is-the-rule-of-law/>>.

De modo que si en un Estado de derecho alguna institución no está aplicando correctamente la ley, está realizando procedimientos que no le corresponden, lo está haciendo erróneamente o violentando los derechos humanos de las personas o grupo de personas, o afectando a otra institución pública o privada, se debe subsanar esto y asegurar su correcto y adecuado desempeño, de conformidad con la ley. Por eso se habla de la importancia de crear un sistema de pesos y contrapesos, ya que cuando éste fracasa y se vulnera, la democracia puede dejar de funcionar. Es posible que tal cosa ocurra cuando:⁶

- ▶ se violan y se vulneran los derechos humanos y las libertades de las personas;
- ▶ se traspasan los límites de la participación ciudadana;
- ▶ existe poca o nula libertad de expresión;
- ▶ faltan políticas efectivas de empoderamiento y acceso a la justicia;
- ▶ se usurpa el poder o surgen gobiernos inconstitucionales que se pueden convertir en dictaduras;
- ▶ hay problemas políticos y de seguridad nacional cuando existen gobiernos autocráticos y dictatoriales y/o existen grupos armados, guerrillas, grupos delincuenciales que crean territorios de ingobernabilidad a los que el Estado no puede acceder y que están bajo su control, generando también inseguridad pública en la población;
- ▶ existen problemas sociales y económicos como la pobreza y la marginación, que impiden el desarrollo humano de las personas y causan el debilitamiento del tejido social, además de la corrupción y la impunidad, todo lo cual puede provocar que las personas dejen de creer en la democracia y se conformen con sistemas de gobierno mediocres o prefieran otros sistemas de gobierno;
- ▶ no son posibles las alternancias pacíficas y legítimas del poder político y se instauran gobiernos no legítimos, por la fuerza, que abusan del poder.

⁶ Naciones Unidas, Asamblea General, *Estudio sobre los problemas comunes...op. cit.*, pp. 9-10.

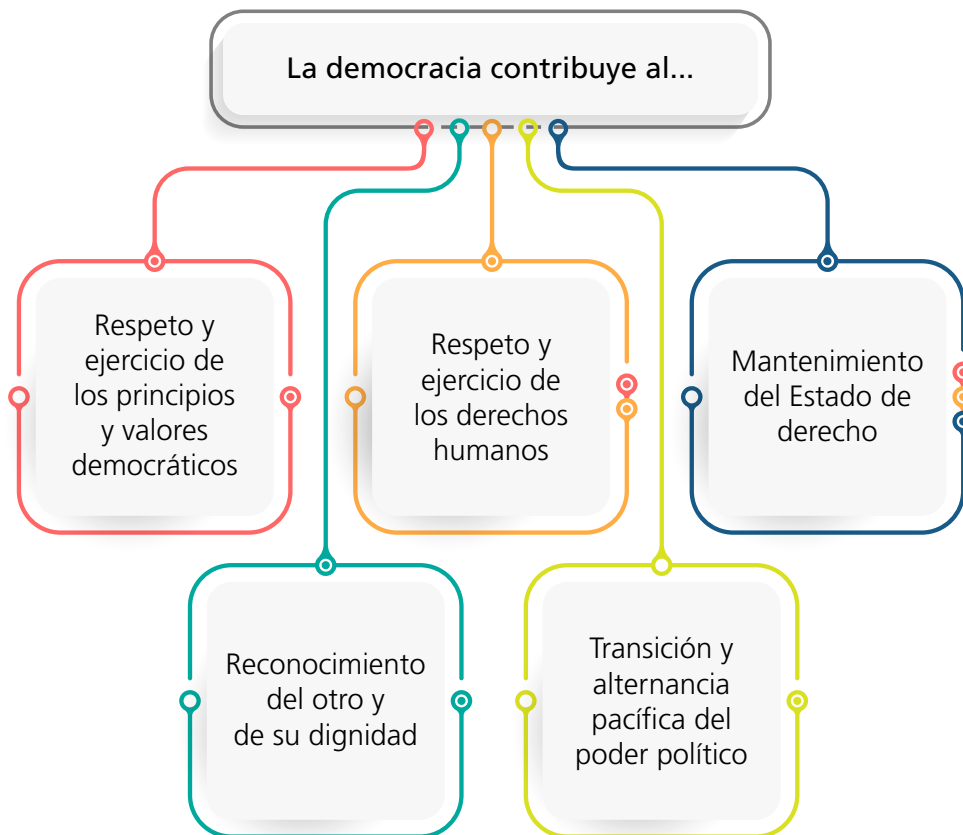
De ahí que sea tan importante hablar de **gobernabilidad**, porque el ejercicio del poder de la ciudadanía delegado en las personas que la gobiernan implica un acuerdo y un equilibrio que es corresponsabilidad de ambas partes mantener. Por tanto, se puede establecer que la democracia es viable en la medida en que

- a) las personas y las instituciones actúan conforme el ejercicio de valores y derechos humanos, y se promueve su conocimiento y su respeto;
- b) se mantiene un Estado de derecho en el que las instituciones funcionan con un sistema de pesos y contrapesos y se crean condiciones de paz y seguridad, tanto pública como privada; donde las personas se sienten seguras, acceden a y ejercen sus derechos humanos, los que son respetados de manera igualitaria, sin distinción de raza, sexo, edad, orientación sexual,⁷ discapacidad, afrodescendencia, etcétera; y
- c) se cuenta con las mismas oportunidades, más allá de ser hombre o mujer, y se tiene la posibilidad de acceder a la educación, al trabajo digno, a obtener ingresos suficientes y a vivir en un ambiente sano y equilibrado, entre otros aspectos; las personas tienen entonces la posibilidad de un desarrollo integral.

Por ello la democracia es tan importante e indispensable, puesto que, si existe y funciona adecuadamente en sus tres ámbitos —como forma de vida, como sistema político y como forma de gobierno—, puede contribuir de manera conjunta al desarrollo integral —conformado por el desarrollo humano, social, económico, cultural, político y medioambiental— de las personas, las sociedades y los entornos donde éstas viven.

En consecuencia:

⁷ “La orientación sexual se refiere a la capacidad de cada persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por otras personas de diferente sexo/género o del mismo sexo/género o más de un sexo/género, y de entablar relaciones íntimas y sexuales con ellas. Básicamente hay tres orientaciones sexuales predominantes: hacia el mismo sexo/género (homosexualidad), hacia el sexo/género opuesto (heterosexualidad) o hacia ambos sexos/géneros (bisexualidad)” (ONU Mujeres, *Profundicemos en términos de género. Guía de terminología del lenguaje no sexista para periodistas y comunicadoras y comunicadores*, p.54), en <http://onu.org.gt/wp-content/uploads/2017/10/Guia-lenguaje-no-sexista_onumujeres.pdf>.



FUENTE: Elaboración propia con base en *Democracia y desarrollo: el rol de las Naciones Unidas*, p. 20 [Naciones Unidas, Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) e Institute for Democracy and Electoral Assistance (IDEA)], en <<https://www.idea.int/sites/default/files/publications/democracia-y-desarrollo.pdf>>.

Ahora bien, la democracia tiene principios que son sus referentes y la orientan en su actuar, como se puede observar a continuación.

1.2 PRINCIPIOS DE LA DEMOCRACIA⁸

La democracia tiene principios que son sus puntos de partida, reglas que la rigen y la orientan y de cuyo cumplimiento depende que siga siendo lo que es y logre su propósito. Algunos de estos principios son:

Principio de la mayoría y la defensa de los derechos de las minorías

Implica un sano equilibrio entre el respeto a las opiniones y la toma de decisiones de la mayoría sin dejar de considerar y tener en cuenta a las minorías, garantizando su inclusión y su representación, tratando de evitar “la dictadura de las mayorías”.

Las opiniones de las minorías valen, puesto que gozan de los mismos derechos que el resto de la ciudadanía, por lo que se las debe considerar (mediante el diálogo y la toma de acuerdos) y evitar marginarlas o discriminarlas.

Principio de la representación política democrática

En las democracias modernas no se puede ejercer el poder de manera directa, debido a que es casi imposible por la cantidad de personas a quienes hay que gobernar. Sin embargo, el poder que delegan las personas gobernadas en quienes las representan políticamente no se pierde, sólo se transfiere y ellas deben ser consultadas mediante instrumentos como la revocación del mandato, el referéndum o el plebiscito, entre otros.⁹

⁸Instituto Nacional Electoral, *Principios y valores de la democracia*, op. cit., pp. 32-40; Carlomagno Sandi, “La democracia, principios”, 9 de junio de 2013, en <<https://es.slideshare.net/CarlomagnoSandi/principios-de-la-democracia>>; “La democracia. Democracia e igualdad política”, 16 de abril de 2020, mensaje en un blog, en <http://recursostic.educacion.es/secundaria/edad/4esoetica/quincena7/quincena7_contenidos_1c.htm>, y Robert Dahl, “¿Qué es la democracia?”, en *La democracia / Una guía para los ciudadanos*, Madrid, Taurus, 1999, en <<https://webs.ucm.es/info/cpuno/asoc/profesores/lecturas/dahl.pdf>>.

⁹Para mayor información, véase el material del taller “Ciudadanía y mujeres en la Ciudad de México” (taller 3 de esta misma colección), en el que se dan a conocer los instrumentos de participación ciudadana establecidos en la *Ley de Participación Ciudadana de la Ciudad de México*.

Igualdad política

Por igualdad política se entiende que las ciudadanas y los ciudadanos en su totalidad son iguales ante la ley (*isonomía*); tienen el mismo derecho a participar en los asuntos públicos (*isegoría*), y *tienen*, originariamente o “por naturaleza”, el mismo poder (*isocratía*) e igual derecho a expresar libremente su opinión y su parecer (*parrhesía*).

Control social

Todas aquellas personas que sean representantes políticas y gobernantes deben ejercer sus funciones de manera transparente, legítima, y presentar rendición de cuentas ante quienes representan. Por tanto, es indispensable crear mecanismos para ello y así evitar abusos de poder, corrupción y gobiernos ilegítimos.

Separación de poderes

Es la creación, separación e independencia de los poderes públicos: el poder ejecutivo (presidenta o presidente), el poder legislativo (diputadas y diputados y senadoras y senadores) y el judicial. Además, están los partidos políticos, los cuales deben garantizar la libertad de organizarse y conformar agrupaciones políticas en las que puedan participar libremente.

Elecciones libres, periódicas y auténticas

Se debe garantizar la organización y celebración de elecciones para que se pueda ejercer el sufragio universal y secreto, donde la ciudadanía pueda participar y sus decisiones valgan por igual y que las elecciones sean transparentes y se celebren de manera periódica, organizadas de preferencia por entidades independientes y autónomas en relación con los gobiernos.

Libertad de expresión

Deben ser sociedades en las que exista y se respete la libertad de las expresiones y opiniones de las personas, grupos, organizaciones e instituciones públicas y privadas, así como de los medios de información y comunicación, salvaguardando a las personas que trabajan para ellos (periodistas, reporteras y reporteros, defensoras y defensores de causas específicas, etcétera), así como su trabajo e integridad.

Respeto a los derechos humanos

Se debe promover que las personas conozcan sus derechos humanos y los ejerzan en cualquier ámbito, además de que el Estado —sus instituciones y su personal— sea el principal promotor, protector y garante del respeto y ejercicio de estos derechos, evitando violentarlos.

Creación de mecanismos de incidencia y participación ciudadana

Es necesario que en las democracias existan mecanismos legales y legítimos que velen por el respeto de la voluntad de quienes son la fuente del poder, es decir, las ciudadanas y los ciudadanos. Por tanto, se requieren mecanismos permanentes, accesibles y que garanticen que la voluntad popular se exprese libremente y sea respetada por los gobiernos.

Autonomía de las asociaciones

La ciudadanía tiene derecho a constituir asociaciones u organizaciones independientes y autónomas, incluyendo partidos políticos y grupos de interés en diversos temas.

La democracia tiene también valores como los expuestos en el punto 4.4 del Marco general. Una vez revisados, tanto éstos como los principios, es momento de conocer algunas de las ventajas y retos que entraña la práctica de la democracia.

1.3 VENTAJAS Y RETOS AL PRACTICAR LA DEMOCRACIA

*La igualdad de género, las políticas feministas, los derechos de las mujeres, el empoderamiento de la mujer [...] sólo han tenido apoyo en democracia, sólo cuando se han basado en la lucha por la transformación social y por el cambio en el pacto social*¹⁰

ANNE MARIE GOETZ

Una de las formas en que es posible identificar los aportes de alguien o algo en la vida de una persona es identificar, tanto los beneficios, ventajas y retos que le representan, como la motivación que esa persona o ese algo pueden despertarle para generar cambios positivos en su vida. La democracia es ese *algo* que genera ventajas y retos en la vida de las personas al practicarla.

Algunas de las **ventajas** de la democracia:

- a) Contribuye a crear en las sociedades condiciones para la gobernabilidad, entendiendo por ésta un estado de equilibrio dinámico entre el nivel de las demandas de la sociedad y la capacidad del sistema político (Estado/gobierno) para responderlas de manera legítima y eficaz. La gobernabilidad se manifiesta en: 1) la capacidad del mantenimiento del orden y la ley; 2) la capacidad del gobierno para una gestión eficaz de la economía; 3) la capacidad del gobierno para promover el bienestar social, y 4) el control del orden político y la estabilidad institucional, ya que se manifiesta un déficit de gobernabilidad cuando existe discrepancia, es decir, falta de acuerdos entre las demandas de las personas, grupos, organizaciones e instituciones tanto públicas como privadas de la sociedad y las respuestas, decisiones y acciones de su gobierno.¹¹

¹⁰ Anne Marie Goetz, asesora principal sobre Gobernanza, Paz y Seguridad de ONU Mujeres, en Naciones Unidas-Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) e Institute for Democracy and Electoral Assistance (IDEA), *Democracia y desarrollo: el rol de las Naciones Unidas*, 2013, p. 24, en <<https://www.idea.int/sites/default/files/publications/democracia-y-desarrollo.pdf>>.

¹¹ Fernando Mayorga y Eduardo Córdova, *Gobernabilidad y gobernanza en América Latina*, Institut de Recherche et Débat sur la Gouvernance, Working Paper NCCR Norte-Sur IP8, Ginebra, no publicado, 2007, en <<http://www.institut-gouvernance.org/en/analyse/fiche-analyse-334.html>>.

- b) Promueve la inclusión de todas las personas, sin distinción de clase social, raza, religión, características físicas y orientaciones sexuales, entre otras condiciones.
- c) Promueve el conocimiento, la apropiación, el respeto y el ejercicio de los derechos humanos de todas y de todos, sin distinción de nadie.
- d) Contribuye a crear condiciones de paz y convivencia más armónica en la medida en que promueve valores democráticos y derechos humanos y que éstos son respetados y ejercidos en cualquier ámbito de la vida, ya sea en la familia, con la pareja, en la escuela, el trabajo y otros.
- e) El que la democracia contribuya al ejercicio y el respeto de los derechos humanos ayuda a que se demande legítimamente el cumplimiento de estos derechos frente a los gobiernos elegidos y se promueva el desarrollo humano de las personas.
- f) Las democracias ofrecen la posibilidad de que las ciudadanas y los ciudadanos accedan al ejercicio del poder público y político de manera legítima y abierta a todas las personas.

Algunos de los **retos** de la democracia:¹²

- a) Requiere que se respete lo que las mayorías opinan y deciden, lo cual puede resultar discriminatorio o ser visto como imposición para quien no forma parte de las mayorías, de ahí que sea tan importante el diálogo, la toma de acuerdos por consenso y el disenso —es decir, el desacuerdo—, y reconocer a las minorías, así como respetar su dignidad y sus derechos humanos, tratando de encontrar sanos equilibrios y visiones incluyentes para que no se generen *dictaduras*.
- b) En ocasiones se puede percibir costosa la inversión en la creación, manutención y ejercicio de los instrumentos y mecanismos de participación ciudadana, así como el ejercicio del sufragio universal.
- c) En países con elevada densidad demográfica es difícil que impere

¹² Robert Dahl, "¿Qué es la democracia?", *op. cit.*

o se establezca la democracia directa, lo que obliga a crear sistemas de representación política con gobiernos que en ocasiones son corruptos, poco transparentes y se vuelven ilegítimos, lo que afecta la credibilidad y desvirtúa la democracia.

- d) Tener sistemas políticos representativos a veces propicia que las personas gobernadas deleguen el poder e incluso casi se olviden de que son ellas quienes lo detentan, lo cual conduce a que ejerzan ante sus gobiernos ciudadanías muy débiles que permiten los abusos de poder.
- e) La democracia demanda que la ciudadanía esté formada e informada, que sea activa y exija buenos gobiernos; sin embargo, en algunos países menos desarrollados o emergentes como México esto no sucede y pueden existir ciudadanías débiles, poco empoderadas y desinformadas frente a sus gobiernos, los que pueden ser corruptos, ineficaces y hasta autoritarios en su quehacer.
- f) La libertad de expresión en las democracias permite la existencia de una variedad de voces y puntos de vista polarizados y divergentes, y esto en ocasiones puede hacer más compleja la toma de decisiones para hacer gobierno.
- g) La democracia demanda formación y educación cívica desde los niveles básicos, como una vía para el logro de una ciudadanía de calidad, con gobiernos y sociedades que posean y ejerzan valores y derechos humanos; sin embargo, cuando este tipo de educación no se logra, por diversas razones, el resultado son sociedades carentes de tejido social y civilidad.

El Estado mexicano es el **GARANTE DE LOS DERECHOS CIVILES Y POLÍTICOS**, por lo que no debe permitir que ninguno o ninguna de sus agentes viole estos derechos de las personas. Se considera violación de los derechos humanos cuando la acción violatoria es ejercida por una persona o institución que forma parte de la estructura del Estado. En cambio, cuando dicha acción tiene lugar entre particulares, es decir, una persona vulnera los derechos de otra, dicha agresión no es considerada una “violación de los derechos humanos”, sino se dice que se trata de un delito.¹³

Luego de considerar algunas de las ventajas y los retos que trae la práctica de la democracia, se debe reflexionar sobre el ejercicio del poder, ya que este último no sólo se refiere al poder político de las personas que gobiernan, sino al poder que emana de la ciudadanía y del cual ésta en ocasiones no es consciente.

Hasta ahora se ha hecho hincapié en que la democracia es una forma de vida en la que se ejercen valores y derechos humanos y también se ejerce el poder. Se ha insistido a la vez en la posibilidad que se tiene de crear, elegir y decidir vivir con esos valores y derechos, lo cual implica que cada persona puede optar por la actitud con la que vive y enfrenta la vida.

¹³ Rainer Huhle, “La violación de los derechos humanos ¿privilegio de los estados?”, *KO’AGA ROÑE’ETA*, serie 6, Actores no gubernamentales, en <<http://www.derechos.org/koaga/iv/1/huhle.html>>.

En junio de 2011 se publicaron diversas reformas a la Constitución mexicana, entre ellas al artículo 1.º constitucional, estableciéndose lo siguiente:

“En los Estados Unidos Mexicanos todas las personas gozarán de los derechos humanos reconocidos en esta Constitución y en los tratados internacionales de los que el Estado mexicano sea parte, así como de las garantías para su protección, cuyo ejercicio no podrá restringirse ni suspenderse, salvo en los casos y bajo las condiciones que esta Constitución establece.

“Las normas relativas a los derechos humanos se interpretarán de conformidad con esta Constitución y con los tratados internacionales de la materia favoreciendo en todo tiempo a las personas la protección más amplia.

“Todas las autoridades, en el ámbito de sus competencias, tienen la obligación de promover, respetar, proteger y garantizar los derechos humanos de conformidad con los principios de universalidad, interdependencia, indivisibilidad y progresividad. En consecuencia, el Estado deberá prevenir, investigar, sancionar y reparar las violaciones a los derechos humanos, en los términos que establezca la ley” (Senado de la República, Instituto Belisario Domínguez, *La reforma constitucional sobre derechos humanos. Una guía conceptual*, México, 2014, p. 15), en <<https://www.corteidh.or.cr/tablas/r33063.pdf>>.

Es decir, que puede crear en sus ámbitos de vida íntimos y personales ambientes favorables y armónicos mediante la práctica de la democracia y el ejercicio responsable del poder, pero también, a la inversa, puede generar ambientes antidemocráticos, autoritarios, violentos y discriminatorios; de ahí la importancia de tener consciencia de ello y revisar, en lo individual, en pareja, en familia y con las personas con las que se convive cotidianamente la manera de pensar, las actitudes y los comportamientos que se manifiestan en el día a día.

1.4 ¿DÓNDE SE PUEDE PRACTICAR LA DEMOCRACIA?

La democracia sigue siendo el régimen que mejor servicio presta al desarrollo, puesto que establece un enlace político entre los ciudadanos y los responsables de las políticas que hace que estos últimos actúen de conformidad con el interés general o, al menos, con el de la mayoría

CLAUDE HELLER, ex representante permanente de México ante las Naciones Unidas, 2007-2011¹⁴

La democracia se puede practicar en cualquier ámbito de la vida, lo que significa que puede estar presente en la manera en que las personas se relacionan, en las formas de pensar, de ser, en las actitudes y en los comportamientos. No se requiere tener un cargo político o trabajar como persona servidora pública en el gobierno, ni tampoco es requisito tener una profesión ni mucho o poco dinero: la práctica de la democracia depende más bien de apropiarse de valores y derechos humanos y de la manera en que cada persona decide interactuar con las otras, creando ambientes democráticos o antidemocráticos.

Los que siguen son algunos de los distintos ámbitos en los que se puede practicar la democracia:

¹⁴ Naciones Unidas-Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) e Institute for Democracy and Electoral Assistance (IDEA), *Democracia y desarrollo...*, op. cit, p. 20.



FUENTE: Elaboración propia.

Democracia en el **hogar**: cuando se distribuyen las tareas entre las personas que lo habitan, ya sean mujeres u hombres, más allá del vínculo familiar y del género; lo importante es la participación en el mantenimiento, la limpieza y el orden del hogar, evitando que se dejen las tareas a una sola persona, o a las mujeres por el simple hecho de serlo.

Democracia en las relaciones de **pareja**: cuando se ejercen y respetan los valores y los derechos humanos y se crean relaciones sanas y equilibradas que contribuyen al bienestar y el crecimiento mutuo de las personas que la integran; por lo que no basta con que exista el *amor* y el enamoramiento, sino que debe haber también respeto mutuo y un trato digno que eviten relaciones destructivas y violentas.

Democracia en el **trabajo**: cuando se respetan los puntos de vista de todas las personas, se aplican los valores democráticos en la convivencia cotidiana y se crea un ambiente laboral agradable y respetuoso; cuando se garantizan las mismas oportunidades entre mujeres y hombres y se respetan sus derechos laborales por igual (como el derecho a la maternidad o el derecho a ganar lo mismo cuando se tiene el mismo cargo).

Democracia con **las vecinas y los vecinos**: cuando se organizan las personas para buscar las mejoras de la colonia; cuando se es corresponsable de la seguridad pública; cuando se intercede frente a actos que vulneran la seguridad de las otras personas y la propia y no importa solamente lo que pasa en la propia casa, por ejemplo.

Democracia en la **escuela**: cuando se llevan a cabo elecciones de representantes de grupo o estudiantiles; cuando no se comete *bullying* y se respetan las opiniones y los puntos de vista de las demás personas; cuando se es responsable del acceso a la educación no desperdiciando el tiempo ni reprobando por no estudiar.

Democracia con **las amistades**: cuando se practica el diálogo, se tolera y se reconoce la pluralidad de ideas, de formas de ser y de pensar y se respetan las distintas maneras de ser y de actuar de las personas, sin pretender imponer los propios puntos de vista o querer que las otras personas sean como una o uno quiere que sean.

Democracia en la **sociedad**: cuando se participa en las elecciones o en los procesos de participación ciudadana, ejerciendo una ciudadanía activa, evitando la indiferencia o la apatía ante los problemas públicos y la toma de decisiones que afectan a todas y todos. Cuando se exige que los gobiernos sean eficientes, transparentes y rindan cuentas, evitando que abusen del poder o cometan actos de corrupción que queden en la impunidad.

Democracia en el **entorno** en que se vive: cuando se mantiene una relación de cuidado y respeto por el medioambiente; cuando no se contaminan los parques, jardines, áreas naturales, bosques, ríos, lagos, mares, barrancas y cañadas; cuando no se maltrata a animales, mascotas, y se respeta su vida; cuando se tiene conciencia de que los recursos naturales y la tierra en general tienen un periodo de vida limitado y se deben cuidar y conservar de forma sostenible, sin comprometer los recursos de las futuras generaciones.

Democracia en la **sexualidad**: cuando una persona ejerce su sexualidad (actividad sexual, orientación de género y reproducción, por ejemplo) con libertad, responsabilidad y en plenitud de sus derechos sexuales y reproductivos. Lo mismo cuando una persona decide manifestar abiertamente su orientación sexual y no es mal vista, rechazada o discriminada por ello.

Democracia en las **masculinidades**: cuando un varón o una persona que se identifica con el género masculino reconoce y ejerce tanto los valores democráticos como sus derechos humanos, trata a las otras personas con dignidad y respeto y está abierta a realizar actividades, tener actitudes y asumir responsabilidades más allá de estereotipos y roles de género que marcan cómo *debe* ser y qué *debe* hacer o no hacer un hombre; cuando toma conciencia, evita y se hace responsable del ejercicio de poder desigual y de la violencia que puede ejercer el género masculino, sobre todo en sociedades machistas y patriarcales donde es el poder hegemónico. Por ejemplo, cuando un varón asume de manera corresponsable la crianza de sus hijas e hijos y el cuidado de su hogar sin sentir “amenazada” su masculinidad.

En definitiva, la democracia es dinámica y constituye una herramienta valiosa que ayuda a construir, fortalecer y mejorar relaciones incluyentes y empáticas con las otras personas, pudiéndose practicar en cualquiera de los ámbitos mencionados. En el hogar, por ejemplo, se establecen relaciones democráticas cuando se comparten las responsabilidades y el hombre participa con su pareja en diversas tareas para mantener limpia la vivienda y cuidar y atender a sus hijas e hijos, sin que por ello sea “más o menos hombre”.

En el siguiente apartado se despliega una mirada sobre la situación que viven las mujeres en el hogar y sobre algunos factores estructurales desfavorables a sus condiciones de vida, para luego abordar el empoderamiento femenino y algunos aspectos que lo propician, y concluir con una argumentación final sobre las ventajas de la práctica de la democracia en la vida familiar.



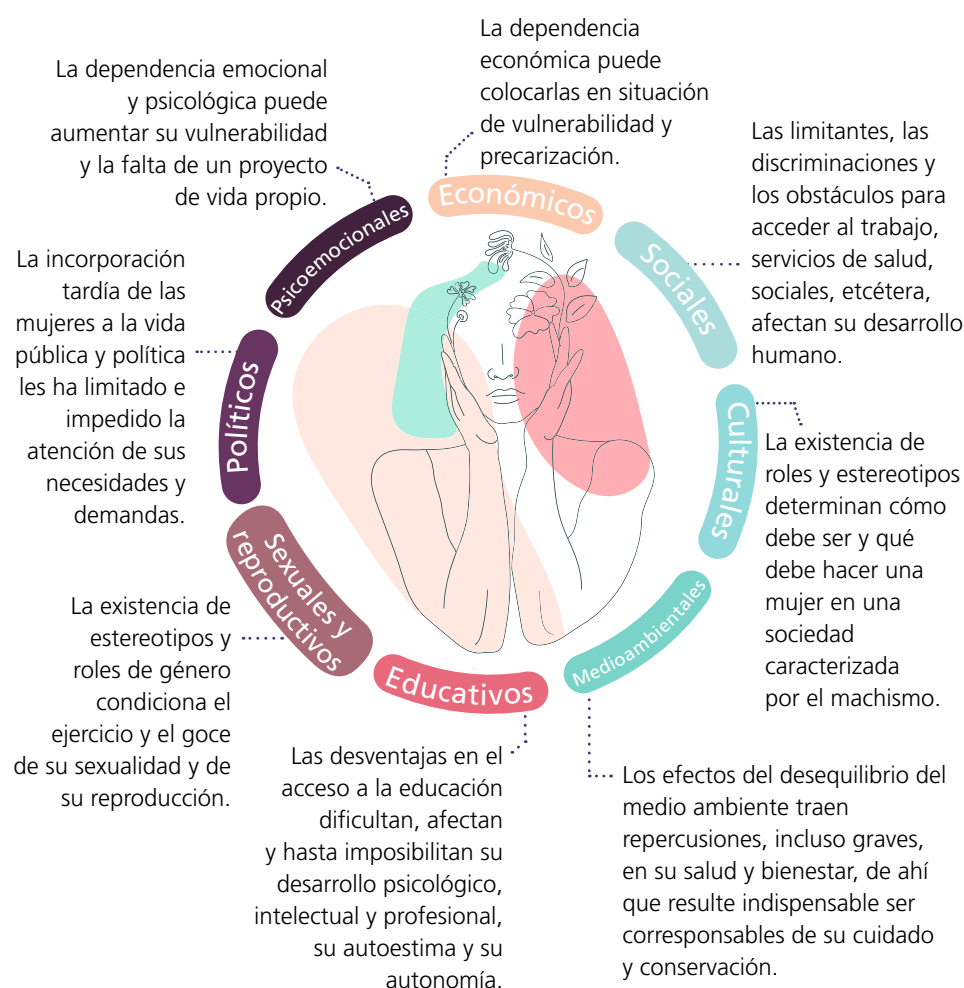
2. Democracia en el hogar

Aun cuando al hablar de democracia lo que suele venir a la mente son personas que acuden a votar o que ejercen cargos políticos —es decir, algo externo—, su ámbito de realización puede situarse en un espacio tan próximo y privado como es el hogar, un lugar íntimo en el que las personas habitan, más allá de que vivan o no con su familia. Es el sitio de resguardo en el que se vive, se convive y se crea el propio espacio, ya sea con la familia, la pareja, amistades o personas conocidas.¹ Lo cierto es que la democracia es una herramienta próxima a cada persona, en cuanto implica una forma de vida en la que se ejercen valores y derechos humanos y está al alcance de todas y de todos.

2.1 UNA MIRADA A LAS MUJERES EN EL ESPACIO HOGAR

Es importante observar la situación que viven las mujeres en su hogar, porque éste es un ámbito en el que pueden surgir las primeras condiciones adversas para su desarrollo y su bienestar. La imagen que sigue muestra algunos factores estructurales que propician una situación de vulnerabilidad de las mujeres en el hogar.

¹ Julián Pérez Porto y Ana Gardey, "Definición de hogar", Definición.de, en <<https://definicion.de/hogar/>>.



FUENTE: Elaboración propia con base en Organización Panamericana de la Salud, *Masculinidades y salud en la región de las Américas*, 2019, pp.7-16, en <<https://iris.paho.org/handle/10665.2/51764>>.

Las condiciones de vida de las mujeres se ven determinadas entonces por factores estructurales que no sólo atañen al ámbito hogar, sino que están correlacionados con otros espacios —el educativo, el cultural, el político, entre otros—. Pero existen a la vez otros aspectos con un peso significativo en el hogar que pueden llegar a afectar a las mujeres e incrementar las brechas de género;² son los siguientes:

²Brecha de género se refiere a la distancia que existe y persiste entre mujeres y hombres para el acceso, participación, asignación, uso, control y calidad de recursos, servicios, oportunidades y beneficios que contribuyen al desarrollo de las personas en todos los ámbitos de la vida, como son el social, económico, educativo, político, cultural, de salud y tecnológico (Gobierno del Estado de

- a) La cultura machista, caracterizada por actitudes, comportamientos y ejercicio desigual de poder basados en la supremacía masculina, en la discriminación de la mujer y en la misoginia (aversión hacia las mujeres), lo que ocurre también con otras orientaciones sexuales.
- b) Los roles de género,¹ entendidos como las normas sociales y de conducta que, dentro de una cultura específica, son ampliamente aceptadas y socialmente apropiadas para las personas de un sexo específico. Suelen determinar las responsabilidades y las tareas tradicionalmente asignadas a hombres, mujeres, niñas y niños. Los roles de género están condicionados por la estructura del hogar, el acceso a los recursos, los impactos específicos de la economía mundial y situaciones de conflicto o de desastre, entre otros factores relevantes como son también las condiciones ecológicas.

Precisamente son estos roles los que han *predeterminado* que las mujeres hayan sido históricamente las *amas de casa*, las madres y esposas, las cuidadoras, las que educan, etcétera, soportando fuertes cargas laborales, incluso dobles o hasta triples, puesto que a las tareas del hogar se ha sumado el trabajo que realizan fuera. Todo ello sin ser reconocidas, valoradas, ni recibir pago alguno.

- c) El ejercicio del poder, que se asume de distintas maneras y con distintas intenciones, ya sea creando ambientes y relaciones más o menos sanas, equilibradas y democráticas, donde quienes integran el hogar pueden sentirse personas reconocidas y valoradas que se desarrollan humanamente, o, por el contrario, creando ambientes violentos, discriminatorios, con sumisión y vejaciones sufridas por algunas de las personas integrantes, como es el caso de las mujeres.
- d) Las condiciones de igualdad o desigualdad por el género, entendiendo por igualdad de género² la igualdad que existe en cuanto a los derechos humanos, las responsabilidades y las oportunidades de las perso-

Durango y otras instituciones, "Diagnóstico de brechas de desigualdad de género del sector social del Estado de Durango", p. 18, en <<http://cedoc.inmujeres.gob.mx/ftpg/Durango/dgometa3.pdf>>.

¹ ONU Mujeres, *Profundicemos en términos de género. Guía de terminología y uso del lenguaje no sexista para periodistas, comunicadoras y comunicadores*, p. 63, en <http://onu.org.gt/wp-content/uploads/2017/10/Guia-lenguaje-no-sexista_onumujeres.pdf>.

² *Ibid.*, p.46.

nas, lo cual es independiente de su sexo e implica el reconocimiento de la diversidad de sus intereses, necesidades y prioridades. De modo que en los hogares se pueden presentar condiciones tanto de igualdad como de desigualdad por la razón del género, las que pueden beneficiar o perjudicar a las mujeres de manera determinante y colocarlas en situación de vulnerabilidad, discriminación, violencia y precariedad.

De ahí que sea tan importante hablar del **empoderamiento** de las mujeres en el espacio hogar.³ Por empoderamiento se entiende el proceso y el resultado del ejercicio de poder igualitario y el control de las personas sobre su propia vida; implica la concientización, el desarrollo de la autoestima, el logro de la autonomía física, económica y psicoemocional; tener acceso y control de los recursos materiales, económicos, educativos, técnicos y tecnológicos; tener acceso a y propiedad de los recursos y medios productivos como la tierra; tener la posibilidad de desarrollar capacidades económicas, educativas, en materia de salud, políticas y culturales que contribuyan al desarrollo humano de las personas en igualdad de condiciones, además de contar con la información y los conocimientos para la apropiación y el ejercicio de los derechos humanos y el acceso a condiciones propicias y favorables, tanto jurídicas e institucionales como programáticas, para prevenir, limitar, denunciar, sancionar y reparar el daño ante situaciones de agravio, violencia o discriminación.

En este sentido, cabe destacar que son derechos humanos de las mujeres:⁴

Derecho a la educación:

a recibir educación sin ser discriminadas por ninguna causa (condición social, de clase, orientación sexual, origen étnico, entre otros).

Derecho a la salud:

a recibir servicios de salud dignos, con respeto y calidad, ya sean privados o públicos, con una atención integral.

³ *Ibid.*, pp. 33-34.

⁴ Instituto Nacional de las Mujeres, *Derechos humanos de las mujeres*, 2002, en <http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100850.pdf>.

Derechos sexuales y reproductivos:

a recibir una educación sexual clara, oportuna, científica y laica; ejercer la sexualidad de manera responsable, informada y libre de violencia; a decidir libremente sobre las opciones de reproducción como la maternidad y el uso de anticonceptivos.

Derecho a una vida libre de violencia:

nadie tiene derecho a ejercer violencia sobre las mujeres, agredirlas o lastimarlas física, verbal, sexual o psicológicamente.

Derecho al desarrollo:

a decidir y a contar con condiciones favorables e igualdad de oportunidades para obtener bienes y propiedades y a asegurarse una vida digna.

Derecho al trabajo:

a recibir un salario justo, a tener las mismas oportunidades que los hombres y en igualdad de condiciones, y a no ser despedidas por estar embarazadas.

Derecho a un medioambiente sano:

a la educación y capacitación en el manejo adecuado de los recursos naturales y en la conservación del medioambiente.

Derecho a la participación política:

a tomar parte en las decisiones de los ámbitos comunitario y social, a fomentar el liderazgo y la participación comunitaria de las mujeres, a ser votadas y ejercer cargos de representación política.

Derecho a la información:

al uso democrático de los medios de comunicación con acceso a la información, al ejercicio de la libre expresión y a disponer de las mismas oportunidades que los hombres.

Estos derechos, al igual que muchos otros, son muy importantes y se deben conocer, reconocer y ejercer en cualquier ámbito de la vida, incluido el hogar; lo importante es tener presente que todos los derechos siempre van acompañados de la responsabilidad al ejercerlos. (Para mayor información respecto a otros derechos humanos, entre ellos los civiles y políticos y los sexuales y reproductivos, se puede consultar el taller 1, “Derechos civiles y políticos: conócelos y ejércelos”, y el taller 5, “Democracia y sexualidad”, ambos de esta misma colección).

Los procesos de empoderamiento de las mujeres en el hogar implican algunos aspectos que se deben promover, trabajar y fortalecer, tanto en las mismas mujeres como en la sociedad, para llegar a tomar conciencia y ser corresponsables en la búsqueda de cambios favorables en sus condiciones de vida, sobre todo en espacios tan íntimos como el hogar, donde también se cometen injusticias, atropellos, abusos y violaciones a sus derechos humanos y a su persona. Algunos de estos aspectos son: ⁵

- a) Trabajar en la autoestima y en el autorreconocimiento como personas sujetas de derechos. (Para más información sobre ambos aspectos, véase el taller 2, “Ciudadanía y mujeres en la Ciudad de México”, de esta misma colección).



- b) Procurar la mejor distribución de las tareas del hogar y del cuidado de las personas integrantes de la familia y dependientes: las mujeres se ocupan tres veces más que los hombres de las labores domésticas y del cuidado no remunerado, lo que aumenta significativamente sus cargas de trabajo, les resta tiempo para que ellas se ocupen de sí mismas y las vulnera económicamente al no disponer

⁵Para el desarrollo de algunos de estos aspectos, se tomó como referente ONU Mujeres, “Doce pequeñas acciones con gran impacto para Generación Igualdad”, 25 de febrero de 2020, ONU Mujeres, en <<https://www.unwomen.org/es/news/stories/2020/2/compilation-small-actions-big-impact-for-generation-equality>>.

del tiempo ni de las condiciones favorables para tener un trabajo propio y remunerado, atender aspectos personales como continuar su formación académica y disfrutar de actividades de ocio, deportivas o de esparcimiento que contribuyan a tener y mantener una adecuada calidad de vida.

- c) Observar, evitar y denunciar cualquier comportamiento o actitud inadecuada que atente contra la dignidad y el respeto a sí mismas de las mujeres y de cualquier persona integrante del hogar. Procurar que aspectos tan importantes como el lenguaje, las expresiones, las actitudes y los comportamientos que intenten denigrar, acosar, lastimar, insultar, minimizar o violentar la dignidad y los derechos de las personas integrantes de la familia y la pareja sean evitados y, si se llegasen a presentar, ponerles límites y denunciarlos. Incluso si no se es la víctima directa pero sí testigo de un caso de acoso, violencia, intimidación, abuso o amenaza, denunciarlo (si existiese temor de hacerlo, se podría buscar ayuda de otras personas y acudir a instituciones, además de preguntar a la víctima cómo se la puede ayudar).

Para ello es indispensable que continúen, tanto el fortalecimiento de los marcos jurídicos y programáticos que prevengan, limiten, sancionen y procuren la reparación del daño cuando se cometen atropellos, injusticias, discriminaciones y violaciones en contra de las mujeres, como la sensibilización y la formación del funcionariado público y de las instituciones que tienen que atender actos contra las mujeres, ya que muchas veces es ese mismo personal el que atenta contra ellas o las revictimiza al darles atención cuando son objeto de tales actos.

- d) Observar y modificar los roles y estereotipos de género, ya que éstos construyen y determinan comportamientos, actitudes, acciones y tareas socialmente asignadas y aceptadas conforme el género, por lo que es necesario irlos modificando en el seno de los hogares u otros ámbi-



tos, promoviendo cambios en sus integrantes con el fin de que se distribuyan tareas y responsabilidades (como hacer la limpieza del hogar, lavar la ropa, asear el piso, cocinar, cambiar y sacar a pasear a la o el bebé), de acuerdo con las edades, capacidades y posibilidades de cada persona y no según el género.

- e) Conectarse con otras personas, grupos de autoayuda, colectivos, movimientos e instituciones que brindan apoyo y promuevan la igualdad y los derechos de las mujeres. Lo importante es no aislarse, sino buscar relacionarse con quienes desarrollan una actividad en ese sentido, ya que de esta manera se puede ir obteniendo información y conocimientos, además de construir relaciones humanas, establecer contactos y estrechar vínculos que puedan orientar a estas mujeres, ayudarlas a sentirse acompañadas y a tener causas sociales a las que sumarse y por las cuales luchar.
- f) Crear los propios estándares de belleza que las hagan sentirse bien consigo mismas como mujeres. Existen patrones estéticos impuestos que determinan cómo es y cómo debe mostrarse la belleza de una mujer, más allá de si tales patrones van de acuerdo con cada una y las motivan a estar a gusto consigo mismas. A veces sucede lo contrario, ya que al no cumplir con tales modelos y no tener los recursos para hacerlo se genera inconformidad, frustración, traumas psicoemocionales, etcétera. De ahí la importancia de que las propias mujeres también se autorreconozcan y se autovaloren en su integralidad, en su belleza propia, en su forma de ser, en sus capacidades para aceptarse, reconocerse y amarse a sí mismas tal cual son.
- g) Trabajar en un proyecto de vida propio, mantenerlo y procurarlo siempre. Es muy importante que las mujeres trabajen en un proyecto de vida, que tengan sus propias metas, sus planes y que valoren sus propios logros, como pueden ser continuar y culminar su formación académica o complementaria, desarrollar su carrera técnica o profesional, lograr ascensos laborales. Muchas veces esto no es posible, ya sea por atender la crianza de las hijas e hijos, la pareja, otras personas dependientes, el hogar u otras situaciones.

Muchas veces se dejan de lado a sí mismas y cuando llega el momento en que se encuentran solas porque las hijas y los hijos ya se van, se producen separaciones, divorcios, quedan viudas, llegan a ser adultas mayores: entonces se dan cuenta de que no tienen un proyecto propio, motivaciones y aspiraciones personales, lo que puede colocarlas en situaciones de vulnerabilidad, precariedad y generarles emociones negativas de abandono, descuido personal, falta de sentido de la vida y depresión, entre otras.

De ahí que sea indispensable que las mujeres, como parte de su empoderamiento, construyan y mantengan un proyecto de vida propio con anhelos, aspiraciones y logros personales, en paralelo con su vida de pareja, como madres, hijas, etcétera.

Ahora que ya se han abordado algunos factores estructurales que favorecen y desfavorecen las condiciones de vida de las mujeres en el hogar, la importancia de generar procesos de empoderamiento, los derechos femeninos, así como algunos aspectos que pueden contribuir a lograr y fortalecer su empoderamiento, se enuncian algunas de las ventajas de practicar la democracia en el hogar.

2.2 LA IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DE LA DEMOCRACIA EN EL HOGAR

Algunas **buenas razones** que avalan esta práctica:

- a) Implica una visión y una actitud incluyentes, al considerar que las personas que conforman el hogar deben ser tenidas en cuenta para la toma de acuerdos y decisiones conjuntas, frente a otras posturas en las que una sola persona impone sus puntos de vista y sus decisiones sobre las demás sin tomar en consideración sus planteamientos y sus necesidades.
- b) Puede contribuir a disminuir actitudes machistas, discriminatorias o de violencia hacia las mujeres, lo cual podría ser visto como ame-

nazante por quienes tienen dichas actitudes y, en consecuencia, incrementarlas o acentuarlas. Hay hombres que cuando observan que su pareja mujer comienza a empoderarse y a independizarse se vuelven agresivos o más agresivos, ya que se sienten *amenazados* y en riesgo de *perder el poder* que ejercen sobre ella.

- c) La práctica de la democracia en el hogar requiere que exista igualdad de oportunidades para todas y todos, frente a una postura de sólo dar oportunidad a algunas de las personas que lo integran, por ejemplo, sólo a los hijos varones. Cuando las oportunidades son parejas se está contribuyendo a que exista mayor igualdad.

Algunas **ventajas** de practicar la democracia en el hogar:

- a) **Contribuye a salvaguardar la dignidad y el respeto** de todas las personas que integran el hogar; por ejemplo, el respeto de la dignidad de todas y de todos, sin discriminar a nadie, porque la dignidad es atributo de todas las personas y el sustento de sus derechos humanos. Por tanto, no es posible maltratar a la hija o al hijo por ser lesbiana o gay, o por tener un síndrome, ni devaluar las labores que una mujer realiza dentro de la casa sólo por creer que es más valioso el empleo remunerado.
- b) **Ofrece la posibilidad de educar y formar** de manera distinta a las nuevas generaciones, observando y modificando paulatinamente patrones de conducta tradicionales y machistas, sustentados en la creencia de que las mujeres, sólo por el hecho de serlo, “tienen que” limpiar la casa, recoger los cuartos de los hermanos (varones), servir de comer o lavar los trastes.
- c) Puede ayudar a generar **igualdad de oportunidades en el ámbito educativo**, para que tanto las hijas como los hijos estudien, y evitar así dar preferencias a los hombres sobre las mujeres. También puede limitar algo que aún sucede en algunos lugares del país: la venta de las hijas, sobre todo en ciertas edades, o su intercambio por tierras, animales u otros productos en especie, lo cual atenta contra sus derechos humanos, su dignidad y su voluntad.

- d) **Propicia la formación en valores** democráticos y en el conocimiento y ejercicio de los derechos humanos —con responsabilidad, asumiendo las consecuencias que esto conlleva—, para crear ambientes más armónicos que fortalezcan el tejido y la cohesión social.
- e) Favorece la formación desde el hogar de personas **sujetas de derechos que integren una ciudadanía activa**,⁶ es decir, personas informadas de lo que acontece en el entorno donde viven y que participan en la búsqueda de opciones para resolver las necesidades de su comunidad, frente a la ciudadanía pasiva, apática e indiferente a los problemas y soluciones, que sólo participa de manera ocasional, muchas veces bajo el estímulo de un regalo en especie o en dinero.
- f) Puede contribuir a que, al **crearse ambientes de reconocimiento de la dignidad** de las personas y de sus derechos humanos —ambientes en los que se promueven valores—, las personas se sientan más seguras, contrariamente a lo que ocurre en entornos donde existe violencia (física, verbal, económica, sexual u otras), autoritarismo o discriminación, que pueden potenciar o dañar significativamente su **desarrollo humano**. Incluso existen estudios científicos⁷ que prueban la afectación que sufre el cerebro de niñas y niños cuando crecen en ambientes de violencia que perjudican sus procesos de aprendizaje, su autoestima y sus aspectos emocionales y psicológicos, lo que repercute en la conformación de su personalidad, en su comportamiento y en la manera en que interactúan con las otras personas.

⁶Una ciudadanía activa es la que ejerce los derechos humanos (de las mujeres, civiles, políticos y los DESCA, que ya se han revisado (punto 2.2 del taller 2); implica que las personas desarrollen competencias cívicas y democráticas que incluyen atributos individuales específicos necesarios para la acción y la autoorganización en contextos y situaciones complejas. (Para más información, véase el taller 2, “Ciudadanía y mujeres en la Ciudad de México”, de esta misma colección).

⁷Organización Mundial de la Salud, “Violencia contra los niños”, 8 de junio 2020, en <<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-children>>.

Preguntas detonadoras para la reflexión grupal

¿Conocías los derechos de las mujeres?, ¿cuáles sí y cuáles no? ¿Qué opinas de los aspectos que pueden contribuir a lograr y fortalecer tu empoderamiento como mujer en el hogar? ¿Qué opinas de la pertinencia y las ventajas de practicar la democracia en tu hogar? ¿En qué medida consideras que tú ya practicas la democracia en tu hogar? Si aún no lo haces, ¿te animarías a hacerlo?; ¿por qué sí o por qué no?

2.3 EJEMPLOS DE LA PRÁCTICA DE LA DEMOCRACIA EN EL HOGAR

Cuando fomentas en tus hijas e hijos el respeto a las distintas opiniones de cada quien, y esto se refleja en los hechos al escuchar sus intervenciones sin interrumpirlas ni descalificarlas por no coincidir con ellas y al manifestar los desacuerdos mediante el diálogo.

Cuando antes de desayunar acuerdan como familia quién recogerá los trastes sucios, los lavará y limpiará la mesa, sin que estas tareas se asignen a las mujeres sólo por el hecho de serlo.

Cuando tanto la madre como el padre procuran brindar a sus hijas las mismas oportunidades educativas que a sus hijos, con lo que evitan dar mayores o menores beneficios a alguien en razón de su género.

Cuando una persona integrante del hogar decide lanzarse como candidata de un partido político para ejercer un cargo público y nadie coarta su derecho político a hacerlo.

Cuando como pareja se pone atención en las actitudes y los comportamientos machistas para detectarlos y, llegado el caso, evitarlos.

Cuando en un hogar se respetan las diferentes orientaciones de género de sus integrantes, promoviéndose así la práctica de los valores democráticos y los derechos humanos de todas y de todos.



3. Desarrollo del taller

A continuación se presenta una propuesta para el desarrollo del taller “Democracia en el hogar”, con la que se busca orientar respecto a los contenidos y a cómo se pueden abordar, pero en ningún caso se pretende que sea limitativa en lo relativo al fondo ni a la forma. Por el contrario, se sugiere que el personal del IECM, así como las personas prestadoras de servicio social, se sientan en la libertad de adecuar esos contenidos y adaptarlos al tipo de público participante en los talleres, así como a las condiciones de tiempo, espacio y recursos disponibles en cada territorio donde se trabaja. Además, es importante que se tomen en cuenta los contenidos abordados en el Marco general, ya que pueden complementar y dar sustento al proceso de información, sensibilización y formación de las personas participantes.

Este taller incluye un juego didáctico llamado “Ruleta de la democracia”, el que se puede jugar durante la sesión, de acuerdo con la disponibilidad de tiempo y otras condiciones favorables, pero también se lo puede utilizar en otros espacios de difusión y formación, si se considera conveniente hacerlo.

Por último, se anexa el Directorio de instituciones públicas y privadas que prestan algunos servicios a mujeres y hombres en la Ciudad de México para su consulta.

3.1 PROPÓSITOS

Objetivo general

Promover la práctica de la democracia como una forma de vida y sensibilizar respecto a la importancia de su empleo como una herramienta accesible e inmediata en cualquier ámbito de la vida, en este caso el hogar, para contribuir a una convivencia pacífica, respetuosa e incluyente entre sus integrantes.

Objetivos específicos

- ▶ Dar a conocer en qué consiste el trabajo del IECM, específicamente el de educación cívica.
- ▶ Conocer y reconocer qué es la democracia, sus principios, su pertinencia y las ventajas de practicarla, así como los espacios donde su ejercicio es posible.
- ▶ Comprender la vida de las mujeres en el hogar, ciertos factores estructurales desfavorables a sus condiciones de vida y algunos aspectos que pueden contribuir a su empoderamiento.
- ▶ Reconocer la importancia de la práctica de la democracia en el hogar y analizar algunos ejemplos.

3.2 TEMAS A DESARROLLAR

1. Acercándonos a la democracia

- 1.1 Qué es la democracia y cuáles son sus principios y valores
- 1.2 Pertinencia y ventajas de su práctica
- 1.3 Dónde se puede practicar la democracia

2. La democracia en el hogar

- 2.1 Una mirada a la situación de vida de las mujeres en el hogar
- 2.2 Aspectos que contribuyen al empoderamiento de las mujeres en el hogar
- 2.3 Importancia de la práctica de la democracia en el hogar y algunos ejemplos

Duración: 2 horas 10 minutos

3.3 SECUENCIA DIDÁCTICA

Tema	Objetivo	Dinámica	Actividad	Tiempo	Material
Presentación institucional del IECM	Dar a conocer brevemente en qué consiste el trabajo del IECM, específicamente en educación cívica.	Exposición	Exposición en plenaria	5 min	Rotafolio y/o computadora con cañón para proyectar en pared
Propósito del taller	Presentar a las personas participantes el propósito y los contenidos del taller, destacando la importancia de hacer de la democracia una forma de vida que podemos promover en distintos ámbitos, empezando por el más cercano: el hogar.	Exposición en plenaria	Exposición en plenaria	10 min	Rotafolio y/o computadora con cañón para proyectar en pared
Apertura	Generar la socialización entre las personas participantes del taller y lograr que “rompan el hielo”, que se sientan en confianza y relajadas.	<i>Saludando a mi changuitao</i>	Grupal	10 min	
Presentación del tema 1 1. Acercándonos a la democracia 1.1 Qué es la democracia y cuáles son sus principios y valores 1.2 Pertinencia y ventajas de su práctica 1.3 Dónde se puede practicar la democracia	Que las personas participantes conozcan y reconozcan en qué consiste la democracia, sus principios y valores, así como algunas de las ventajas y los retos que implica practicarla y los espacios en los que se la puede ejercer.	La que se valore más conveniente	La que se valore más conveniente	25 min	El que se requiera conforme la actividad elegida

Tema	Objetivo	Dinámica	Actividad	Tiempo	Material
Aplicación de lo aprendido	Que las personas participantes realicen un ejercicio que les permita identificar y reflexionar en torno al estado situacional de la práctica de la democracia en su hogar.	<i>Yo en mi hogar</i>	Contestar test individual, discutirlo en parejas y luego socializar en plenaria sus respuestas	30 min	Un test y un lápiz para cada participante
Presentación del tema 2 2. La democracia en el hogar 2.1 Una mirada a la situación de vida de las mujeres en el hogar 2.2 Aspectos que contribuyen al empoderamiento de las mujeres en el hogar 2.3 Importancia de practicar la democracia en el hogar y algunos ejemplos	Que las personas participantes identifiquen la situación que viven las mujeres en el hogar, algunos aspectos que contribuyen a su empoderamiento, así como la importancia de ejercer la democracia en el hogar, y analizar algunos ejemplos.	La que se valore más conveniente	La que se valore más conveniente	25 min	El que se requiera conforme la actividad elegida
Reflexión final Preguntas detonadoras: ¿Qué considero que podría cambiar si practico la democracia en mi hogar? ¿Qué aspectos favorables pueden permitírmelo y cuáles no? ¿Cómo me siento para comenzar a practicar la democracia en mi hogar?	Que las personas participantes socialicen lo que aprendieron en el taller, el valor de ejercer lo aprendido y los espacios donde consideran que pueden aplicarlo.	Plenaria	Plenaria	15 min	
Aplicación de encuesta de satisfacción y, en su caso, de encuesta de calidad		Aplicación individual	Aplicación individual	5 min	Encuestas impresas
Total				130 min (2 horas 10 min)	

3.4 TÉCNICAS UTILIZADAS

Nombre de la dinámica	Descripción
Saludando a mi changuita/o	Propósito Generar la socialización entre las personas participantes del taller y “romper el hielo” para que se sientan en confianza y relajadas antes del inicio de la sesión. Descripción Quienes participan conforman dos círculos concéntricos, de tal manera que quede uno dentro del otro, y cuando la persona promotora lo indica, se toman de las manos las personas que integran cada uno de los círculos y hacen que éstos comiencen a girar en sentido contrario: uno hacia la derecha y el otro hacia la izquierda. Cuando la persona promotora lo indica, se detienen los círculos y quienes están en el círculo interior se voltean para ver a la persona que les quedó enfrente, con la que van a platicar un momento. Lo primero que deben decirse es “¿qui hubo mi changuita/o?”; luego conversan sobre cómo se llaman, a qué se dedican, qué es lo que más les gusta hacer y qué esperan del taller, y al final se despiden imitando un movimiento característico de un changuito(a). Después vuelven a voltearse quienes están en el círculo interior y ambos círculos comienzan nuevamente a girar, para detenerse cuando lo indique la persona promotora y entonces presentarse una vez más diciendo “¿qui hubo mi changuita(o)?” a la siguiente persona. Reflexión final Al final del ejercicio, las personas participantes comentan en plenaria cómo se sintieron con esta dinámica. Preguntas detonadoras: ¿Cómo te sientes ahora para comenzar el taller? ¿Cómo te sientes ahora respecto a las otras personas participantes y que quizá no conocías? ¿Qué habría pasado si se hubiera iniciado el taller sin esta dinámica?, ¿habría sido igual?
Yo en mi hogar	Propósito Reflexionar y socializar entre las personas participantes cómo vive cada una en su hogar, compartiendo algunas vivencias e identificando si es posible practicar la democracia en ese entorno. Descripción Para este ejercicio se requiere conformar parejas al azar. Una vez hecho esto, se entrega a cada participante la hoja con el test y un lápiz para que conteste las preguntas en un tiempo aproximado de ocho minutos.

Nombre de la dinámica	Descripción		
Yo en mi hogar	Test <i>Yo en mi hogar</i> Indicaciones Por favor, contesta de manera individual el siguiente test. Palomea o tacha el inciso con la respuesta que mejor refleje lo que piensas; elige el inciso “Otra” en caso de que ninguna respuesta coincida con tu pensamiento.		
	<table><tr><td>1. ¿Con quiénes vivo en mi hogar?</td><td>a) Con mi familia (pareja/hijas/hijos) b) Con mi pareja c) Sólo con mis hijas e hijos d) Sola/solo e) Comparto con amistades f) Otra, ¿cuál? _____</td></tr></table>	1. ¿Con quiénes vivo en mi hogar?	a) Con mi familia (pareja/hijas/hijos) b) Con mi pareja c) Sólo con mis hijas e hijos d) Sola/solo e) Comparto con amistades f) Otra, ¿cuál? _____
	1. ¿Con quiénes vivo en mi hogar?	a) Con mi familia (pareja/hijas/hijos) b) Con mi pareja c) Sólo con mis hijas e hijos d) Sola/solo e) Comparto con amistades f) Otra, ¿cuál? _____	
	<table><tr><td>2. ¿Cómo me siento con quienes vivo?</td><td>a) Me siento una persona muy contenta y a gusto b) Me siento bien c) No me siento muy bien d) No me gusta con quienes vivo e) Otra, ¿cuál? _____</td></tr></table>	2. ¿Cómo me siento con quienes vivo?	a) Me siento una persona muy contenta y a gusto b) Me siento bien c) No me siento muy bien d) No me gusta con quienes vivo e) Otra, ¿cuál? _____
	2. ¿Cómo me siento con quienes vivo?	a) Me siento una persona muy contenta y a gusto b) Me siento bien c) No me siento muy bien d) No me gusta con quienes vivo e) Otra, ¿cuál? _____	
	<table><tr><td>3. ¿Quién realiza las labores del hogar?</td><td>a) Todas y todos participamos b) Con frecuencia participan las otras personas con quienes vivo c) Sólo en ocasiones participan d) Yo sola (o solo) hago todo e) Otra, ¿cuál? _____</td></tr></table>	3. ¿Quién realiza las labores del hogar?	a) Todas y todos participamos b) Con frecuencia participan las otras personas con quienes vivo c) Sólo en ocasiones participan d) Yo sola (o solo) hago todo e) Otra, ¿cuál? _____
	3. ¿Quién realiza las labores del hogar?	a) Todas y todos participamos b) Con frecuencia participan las otras personas con quienes vivo c) Sólo en ocasiones participan d) Yo sola (o solo) hago todo e) Otra, ¿cuál? _____	
<table><tr><td>4. ¿Qué me gustaría que cambiara en mi hogar?</td><td>a) Que se valorara más el trabajo que yo realizo en mi hogar b) Que hubiera más participación de todas y de todos en las tareas del hogar c) Que contáramos con una herramienta que nos ayudara a que la convivencia fuera mejor y más armónica d) Todas las anteriores e) Ninguna de las anteriores f) Otra, ¿cuál? _____</td></tr></table>	4. ¿Qué me gustaría que cambiara en mi hogar?	a) Que se valorara más el trabajo que yo realizo en mi hogar b) Que hubiera más participación de todas y de todos en las tareas del hogar c) Que contáramos con una herramienta que nos ayudara a que la convivencia fuera mejor y más armónica d) Todas las anteriores e) Ninguna de las anteriores f) Otra, ¿cuál? _____	
4. ¿Qué me gustaría que cambiara en mi hogar?	a) Que se valorara más el trabajo que yo realizo en mi hogar b) Que hubiera más participación de todas y de todos en las tareas del hogar c) Que contáramos con una herramienta que nos ayudara a que la convivencia fuera mejor y más armónica d) Todas las anteriores e) Ninguna de las anteriores f) Otra, ¿cuál? _____		
<table><tr><td>5. ¿Considero viable que se pueda practicar la democracia en mi hogar?</td><td>Sí No ¿Por qué?</td></tr></table>	5. ¿Considero viable que se pueda practicar la democracia en mi hogar?	Sí No ¿Por qué?	
5. ¿Considero viable que se pueda practicar la democracia en mi hogar?	Sí No ¿Por qué?		
Una vez que todas y todos hayan contestado el test, se acuerda con la pareja quién inicia la socialización de su test. Se trata de que en orden se vayan compartiendo las preguntas y las respuestas de cada persona y al final platiquen por qué sí o por qué no consideran viable que puedan practicar la democracia en su hogar.			

Nombre de la dinámica	Descripción
<i>Yo en mi hogar</i>	Reflexión final Al final del ejercicio, las personas participantes comentan en plenaria cómo se sintieron con esta dinámica. Preguntas detonadoras: ¿Cómo te sientes ahora que contestaste el test <i>Yo en mi hogar</i>? ¿Qué fue lo que más te llamó la atención al conocer el test de la pareja que te tocó? ¿Hubo coincidencias en las respuestas?, ¿cuáles fueron? ¿Encontraron viable practicar la democracia en su hogar?, ¿por qué sí o por qué no?



Fuentes consultadas

- AGUILAR, M., "Las tres generaciones de los derechos humanos", *Derechos Humanos* / Órgano informativo de la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México, año 6, núm. 30, marzo-abril de 1998, en <<http://historico.juridicas.unam.mx/publica/librev/rev/derhum/cont/30/pr/pr20.pdf>>.
- Animal Político*, "Suman casi 3 mil mujeres asesinadas en México en 2019; solo 726 se investigan como feminicidios", Redacción, 25 de noviembre de 2019, en <<https://www.animalpolitico.com/2019/11/3-mil-mujeres-asesinadas-mexico-2019-ocnf/>>.
- ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE APRENDIZAJE EXPERIENCIAL, "Introducción. I. ¿Qué es la experiencia?", [consulta hecha el 20 de febrero de 2020], en <<https://www.aprendizaje-experiencial.org/intro>>.
- ÁVILA-FUENMAYOR, F., "El concepto de poder en Michel Foucault", *Telos* [en línea], vol. 8, núm. 2, mayo-agosto de 2006, pp. 215-234, en <<https://www.redalyc.org/pdf/993/99318557005.pdf>>.
- COMISIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS DEL ESTADO DE COAHUILA, *Clasificación de los Derechos Humanos*, [consulta hecha el 20 de febrero 2020], en <<http://cdhec.org.mx/clasificacion-de-los-derechos-humanos/>>.
- COMISIÓN ESPAÑOLA DE AYUDA AL REFUGIADO, *México: Situación de la mujer*, Madrid, 2019, pp. 6, 8 y 15, en <<https://www.cear.es/wp-content/uploads/2019/05/Situaci%C3%B3n-de-la-mujer-en-M%C3%A9xico-2019.pdf>>.
- Dahl, Robert, "¿Qué es la democracia?", en *La democracia / Una guía para los ciudadanos*, Madrid, Taurus, 1999, en <<https://webs.ucm.es/info/cpuno/asoc/profesores/lecturas/dahl.pdf>>.

- FONDO MONETARIO INTERNACIONAL, “Las mujeres y el crecimiento económico”, *Finanzas y Desarrollo*, publicación trimestral, vol. 56, núm. 1, marzo de 2019, en <<https://www.imf.org/external/pubs/ft/fandd/spa/2019/03/pdf/fd0319s.pdf>>.
- FONDO DE POBLACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS, *El enfoque basado en los derechos humanos*, UNFPA, 24 de febrero 2020, en <<https://www.unfpa.org/es/el-enfoque-basado-en-los-derechos-humanos>>.
- GOBIERNO DEL ESTADO DE DURANGO y otras instituciones, “Diagnóstico de brechas de desigualdad de género del sector social del Estado de Durango”, p. 18, en <<http://cedoc.inmujeres.gob.mx/ftpg/Durango/dgometa3.pdf>>.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA, Encuesta Nacional sobre Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2016 (ENDIREH), en <<https://www.inegi.org.mx/programas/endireh/2016/>>.
- INSTITUTO ELECTORAL DEL DISTRITO FEDERAL, *Educación cívica y personalidad democrática. Educar para la convivencia con vivencia / Manual para educadores*, México, IEDF, 2007, p. 31, en <<http://portal.iedf.org.mx/biblioteca/>>.
- , *Manual para la participación ciudadana de las mujeres*, México, IEDF, 2008, pp. 15-19, disponible en <<http://portal.iedf.org.mx/biblioteca/>>.
- , *Culturas familiares: hacia la construcción de familias democráticas / Guía para la implementación del taller*, México, IEDF, 2016, p. 33, en <http://portal.iedf.org.mx/biblioteca/familia/culturas%20familiares_biblioteca%20e.pdf>.
- , *Estrategia Integral de Educación Cívica para la Ciudad de México 2017-2023* [EI1723], México, IEDF, 2017, pp. 27 y 29, en <<http://www.iedf.org.mx/www/sites/CapitalCivica/EI1723.pdf>>.
- INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES, *Derechos humanos de las mujeres*, PNUD, 2002, en <http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100850.pdf>.
- “La democracia. Democracia e igualdad política”, 16 de abril de 2020, mensaje en un blog, en <http://recursostic.educacion.es/secundaria/edad/4esoetica/quincena7/quincena7_contenidos_1c.htm>.
- LAGARDE, Marcela, “El género”, fragmento literal: “La perspectiva de género”, en *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*, España, Horas y HORAS, 1996, pp. 13-38, en <https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/CONACYT/08_EducDHyMediacionEscolar/Contenidos/Biblioteca/Lecturas-Complementarias/Lagarde_Genero.pdf>.
- LAMM, Eleonora, “La dignidad humana”, en *Diccionario Enciclopédico de la Legislación Sanitaria Argentina*, Organización Mundial de la Salud, en <<http://www.salud.gob.ar/dels/entradas/la-dignidad-humana>>.

- MAYORGA, Fernando y Eduardo Córdova, *Gobernabilidad y gobernanza en América Latina*, Institut de Recherche et Débat sur la Gouvernance, 2007, <<http://www.institut-gouvernance.org/es/analyse/fiche-analyse-334.html>>.
- MEDINA FERNÁNDEZ, Óscar, "Especificidad de la educación de adultos. Bases psicopedagógicas y señas de identidad", *Educación XX1*, núm. 3, 2000, pp. 91-140, Universidad Nacional de Educación a Distancia, en <<https://www.redalyc.org/pdf/706/70600304.pdf>>.
- NACIONES UNIDAS, Oficina del Alto Comisionado de Derechos Humanos, *Los derechos de la mujer son derechos humanos*, 2017, p. 43, en <https://www.ohchr.org/Documents/Publications/HR-PUB-14-2_SP.pdf>.
- _____, Oficina del Alto Comisionado de Derechos Humanos, *La Declaración Universal de Derechos Humanos*, Naciones Unidas, en <<https://www.standup4humanrights.org/es/declaration.html>>.
- _____, Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, *Informe Nacional de Desarrollo Humano, Guatemala*, PNUD, en <<http://desarrollohumano.org.gt/desarrollo-humano/concepto/>>.
- _____, Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, *El enfoque de la agenda 2030 en planes y programas públicos en México*, México, PNUD, 2019, en <<https://www.undp.org/content/dam/mexico/docs/Publicaciones/PublicacionesGobernabilidadDemocratica/190305Gu%C3%ADaPlanear.pdf>>.
- _____, ONU Mujeres, *Principios para el empoderamiento de las mujeres en las empresas*, México, 2016, en <<https://www2.unwomen.org/-/media/field%20office%20mexico/documentos/publicaciones/2016/publicacionweps.pdf?la=es&vs=1>>.
- _____, Asamblea General, *Estudio sobre los problemas comunes a que se enfrentan los Estados en sus esfuerzos por garantizar la democracia y el estado de derecho desde una perspectiva de derechos humanos*. Informe de la Alta Comisionada de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (A/HRC/22/29), 2012, p. 19, en <<https://undocs.org/es/A/HRC/22/29>>.
- _____, *Profundicemos en términos de género. Guía de terminología y uso del lenguaje no sexista para periodistas, comunicadoras y comunicadores*, en <http://onu.org.gt/wp-content/uploads/2017/10/Guia-lenguaje-no-sexista_onumujeres.pdf>.
- _____, "¿Qué es el estado de derecho?", en <<https://www.un.org/ruleoflaw/es/what-is-the-rule-of-law/>>.
- _____, *Objetivos de desarrollo sostenible*, en <<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>>.

- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (Sagarpa), *Metodología PESA México: Manual para agentes de desarrollo rural*, 2016, p. 16, en <<http://www.fao.org/3/a-i5507s.pdf>>.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, "Violencia contra los niños", 8 de junio 2020, en <<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-children>>.
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD, *Masculinidades y salud en la región de las Américas*, 2019, pp.7-16, en <<https://www.paho.org/es/publicaciones/masculinidades-salud-region-americas>>.
- PÉREZ PORTO, Julián y Ana Gardey, "Definición de hogar", 2019, Definición.de, en <<https://definicion.de/hogar/>>.
- PROGRAMA DE LAS NACIONES UNIDAS PARA EL DESARROLLO e Institute for Democracy and Electoral Assistance, *Democracia y desarrollo: el rol de las Naciones Unidas*, 2013, en <<https://www.idea.int/sites/default/files/publications/democracia-y-desarrollo.pdf>>.
- PUERTA, Eneida y Marcela Vásquez, "Concepto de resiliencia", *Caminos para la resiliencia*. vol. I, núm 2, 16 de octubre de 2012), en <http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/8053e5b2-7d04-4997-9dc0-4dca70658f/BoletA%CC%83%C2%ADn+2_Concepto+de+Resiliencia.pdf?MOD=AJPERES>.
- RODRÍGUEZ, M., "Logoterapia", en Página web de Maribel Rodríguez, en <<https://maribelium.com/logoterapia/>>.
- ROMERO ARIZA, Marta, "El aprendizaje experiencial y las nuevas demandas formativas", *Revista de Antropología Experimental*, núm. 10, 2010, especial educación, Universidad de Jaen, pp. 89-102, en <<http://revista.ujaen.es/huesped/rae/articulos2010/edu1008pdf.pdf>>.
- SALAZAR, Luis y José Woldenberg, *Principios y valores de la democracia*, México, Instituto Nacional Electoral (Cuadernos de Divulgación de la Cultura Democrática, 1), en <<https://www.ine.mx/cuadernos-divulgacion-cultura-democratica/>>.
- SÁNCHEZ, E., "Biografía de Víktor Frankl, el padre de la logoterapia", mensaje en un blog, 17 de marzo de 2019, en <<https://lamenteesmaravillosa.com/biografia-viktor-frankl-padre-la-logoterapia/>>.
- SOMUANO, María Fernanda y Fernando Nieto, *Ciudadanía en México ¿Ciudadanía activa?*, México, Instituto Nacional Electoral y El Colegio de México,

2014, p. 14, en <<https://portalanterior.ine.mx/archivos2/s/DECEYEC/EducacionCivica/Ciudadania-Activa.pdf>>.

TELLO MORENO, Luisa Fernanda, "Concepto y seguimiento de los DESCA", en *Panorama general de los DESCA en el derecho internacional de los derechos humanos*, Comisión Nacional de los Derechos Humanos (Colección de textos sobre Derechos Humanos), en <<https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/10/4891/4.pdf>>.

UNITED EXPLANATIONS, "Brundtland, ¿dónde está nuestro futuro común?", 2018, en <<https://www.unitedexplanations.org/2012/04/02/brundtland-donde-esta-nuestro-futuro-comun/>>.



Anexo

Directorio de instituciones públicas que prestan algunos servicios a mujeres y hombres en la Ciudad de México*

Servicios de atención y orientación, sobre todo para mujeres y las familias	
Secretaría de las Mujeres Oficina central Atención ciudadana Dirección: Avenida Morelos 20, colonia Centro, alcaldía Cuauhtémoc, c.p. 06000, Ciudad de México Teléfono: 55 5512 2836 Horario: Lunes a jueves de 9:00 a 17:00 y viernes de 9:00 a 15:00 <https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/secretaria/acerca-de> La Secretaría cuenta con “27 Lunas” y tiene oficinas en las 16 alcaldías de la Ciudad de México. <https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/asesorias/lunas> y <https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/asesorias/talleres-y-cursos>	Servicios que ofrece: • Asesorías Brindamos a todas las mujeres una atención libre de prejuicios con perspectiva de género, a través de la cual se proporcionan las opciones, alternativas y herramientas para enfrentar y resolver su situación. • Atención inicial Brindamos a todas las mujeres que acuden por primera vez a la Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México una atención con perspectiva de género y libre de prejuicios. • Atención de mujeres víctimas de violencia sexual en el transporte público Brindamos atención a víctimas por violencia sexual en el transporte público a través de los módulos “Viaja Segura”. Brindamos protección, asesoría y acompañamiento jurídico gratuito a través del personal especializado.

*También puede ser muy útil la consulta del sitio web <<https://guardianes.org.mx/>>.

	• Capacitación Programa Institucional de Capacitación: se brindan talleres y cursos gratuitos en las 27 Lunas. ◦ Corresponsabilidad Social para Beneficio de las Mujeres ◦ Autonomía económica ◦ Ciudadanía y liderazgo ◦ Juventudes ◦ Salud emocional
Oficinas "27 Lunas" de la Secretaría de la Mujer de la Ciudad de México	
LUNAS Alcaldía Álvaro Obregón "Alaíde Foppa" LUNA 1 Dirección: Prolongación Calle 4, colonia Tolteca, dentro del Parque de la Juventud, c. p. 01150 Teléfonos: 55 5276 6887 / 55 5276 6889	LUNAS Alcaldía Álvaro Obregón "Alaíde Foppa" LUNA 2 Dirección: Calle 22 y avenida Hidalgo esq. calle 17, colonia Pre concreto, c. p. 01400. Teléfonos: 55 1857 7510 / 55 1857 7513
LUNAS Alcaldía Azcapotzalco "Marcela Lagarde" LUNA 1 Dirección: Avenida 22 de febrero 421, colonia Barrio de San Marcos, c. p. 02020 Teléfonos: 55 5272 4060 / 55 1715 6088	LUNAS Alcaldía Benito Juárez "Benita Galeana" LUNA 1 Dirección: Eje Central Lázaro Cárdenas 695, piso 1, colonia Narvarte, c. p. 03020 Teléfonos: 55 5579 0206 / 55 5160 0039
LUNAS Alcaldía Benito Juárez "Benita Galeana" LUNA 2 Dirección: Eje 5 Sur Ramos Millán 95, colonia Niños Héroes de Chapultepec, c. p. 03440 Teléfonos: 55 1543 5988 / 1543 5944	LUNAS Alcaldía Coyoacán "Tina Modotti" LUNA 1 Dirección: Leopoldo Salazar s/n, casi esq. Carlos González Peña, colonia Copilco el Alto, c. p. 04360 Teléfonos: 55 1545 4578 / 55 9154 8938
LUNAS Alcaldía Coyoacán "Tina Modotti" LUNA 2 Dirección: Avenida Rey Nezahualcóyotl, s/n esq. Yaquis, colonia Ajusco Huayamilpas, c. p. 04300 (interior del Parque Ecológico Huayamilpas) Teléfonos: 55 1735 7469 / 55 1735 7467	LUNAS Alcaldía Cuajimalpa de Morelos, "Amparo Ochoa" LUNA 1 Dirección: Prolongación 16 de septiembre s/n casi esq. Av. Veracruz, colonia Contadero, c. p. 05500 Teléfonos: 55 5812 1414 / 55 2163 1225

LUNAS Alcaldía Cuajimalpa de Morelos “Amparo Ochoa” LUNA 2 Dirección: José María Castorena 187, colonia Cuajimalpa, c.p. 05000 Teléfonos: 55 1735 5999 / 55 1735 5997	LUNAS Alcaldía Cuauhtémoc “Juana de Asbaje” LUNA 1 Dirección: Aldama, Violeta y Mina s/n, sótano edificio de la alcaldía, colonia Buenavista, c.p. 06350 Teléfonos: 55 9131 5945 / 55 1707 6100
LUNAS Alcaldía Cuauhtémoc “Juana de Asbaje” LUNA 2 Dirección: Lucas Alamán 122, colonia Obrera, c.p. 06800 Teléfono: 55 5035 1300	LUNAS Alcaldía Gustavo A. Madero “Nahui Ollín” LUNA 1 Dirección: Avenida Fray Juan de Zumárraga s/n, colonia Aragón la Villa, c.p. 07050 Teléfonos: 55 2230 1573 / 2230 1557
LUNAS Alcaldía Gustavo A. Madero “Nahui Ollín” LUNA 2 Dirección: Camellón de Oriente 95 y Norte 50, colonia La Joyita, c.p. 07860 Teléfonos: 55 2235 4614 / 55 5206 2601	LUNAS Alcaldía Iztacalco “Coatlicue” LUNA 1 Dirección: Avenida Santiago s/n, esq. Playa Rosarito, colonia Barrio Santiago (dentro del Centro Social Josefina Díaz), c.p. 08800 Teléfono: 55 9180 0983
LUNAS Alcaldía Iztacalco “Coatlicue” LUNA 2 Dirección: Avenida Sur 8, s/n, casi esq. con avenida Javier Rojo Gómez (atrás del deportivo Leandro Valle), colonia Agrícola Oriental, c.p. 08500 Teléfonos: 55 5162 8122 / 55 5206 2601	LUNAS Alcaldía Iztapalapa “Elena Poniatowska” LUNA 1 y 2 Dirección: Centro Social Villa Estrella Módulo 4, Camino Cerro de la Estrella s/n, colonia El Santuario Aculco, c.p. 09009 Teléfonos: 55 2236 1593 / 55 2236 1595
LUNAS Alcaldía La Magdalena Contreras “Cristina Pacheco” LUNAS 1 y 2 Dirección: Centro Social Atacaxco, calle Piaztic s/n (frente a secundaria 262), colonia San José Atacaxco, c.p. 10378 Teléfonos: 55 5085 3832 / 55 5085 3851	LUNAS Alcaldía Miguel Hidalgo “Frida Kahlo” LUNA 1 Dirección: Avenida Parque Lira 128, colonia Ampliación Daniel Garza, c.p. 11840 Teléfono: 55 2614 3171

LUNAS Alcaldía Miguel Hidalgo “Frida Kahlo” LUNA 2 Dirección: Avenida Observatorio s/n, esq. General José María Mendivil, colonia Daniel Garza, c.p. 11830 Teléfonos: 5 1715 6328 / 55 8948 1846	LUNAS Alcaldía Milpa Alta “Cihual in Calli” LUNA 1 Dirección: Calle Yucatán s/n esq. calle Constitución, colonia Centro, en Villa Milpa Alta (arriba del mercado Benito Juárez), c.p. 12000 Teléfonos: 55 1549 4515 / 55 1549 1512
LUNAS Alcaldía Milpa Alta “Cihual in Calli” LUNA 2 Dirección: Avenida Puebla 250, esq. avenida Nuevo León, colonia Villa Milpa Alta (interior Casa de Cultura CALMECAC), c.p. 12000 Teléfonos: 55 2580 7821 / 55 1549 1500	LUNAS Alcaldía Tláhuac “Rosario Castellanos” LUNA 1 y 2 Dirección: Margarita 5, entre Geranio y Jacaranda, colonia Quiahuatla, c.p. 13090 Teléfonos: 55 5842 6573 / 55 5842 4934
LUNAS Alcaldía Tlalpan “Yaocíhuatl Tlalpan” LUNA 1 Dirección: Carretera Federal a Cuernavaca 2, colonia La Joya, c.p. 14090 Teléfonos: 55 5513 5985 / 55 5573 2196	LUNAS Alcaldía Tlalpan “Yaocíhuatl Tlalpan” LUNA 2 Dirección: Camino a Santa Úrsula 24, esq. Textitlán, colonia Santa Úrsula Xitla, c.p. 14420 Teléfonos: 55 1707 6591 / 55 1707 6590
LUNAS Alcaldía Venustiano Carranza “Esperanza Brito de Martí” Dirección: Prolongación Lucas Alamán 11, piso 1, colonia Del Parque, c.p. 15960 Teléfonos: 55 2121 0145 / 55 1673 1912	LUNAS Alcaldía Xochimilco “Laureana Wright González” LUNA 1 Dirección: Francisco I. Madero 11, colonia Barrio el Rosario, c.p. 16070 Teléfonos: 55 2208 5517 / 55 5675 1108
LUNAS Alcaldía Xochimilco “Laureana Wright González” LUNA 2 Dirección: Dalia s/n, Plaza San Cristóbal, colonia Barrio San Cristóbal, c.p. 16080 Teléfono: 55 5161 6504	
Sistema integral para la familia (DIF) Ciudad de México Avenida San Francisco 1374, colonia Tlacoquemécatl, alcaldía Benito Juárez, c.p. 03200, Ciudad de México Teléfono: 55 5559 1919	• Cartilla de Servicios primera infancia Servicio por el cual se brinda la cartilla de servicios a niñas y niños de 0 a 6 años para acceder a servicios correspondientes al desarrollo... • Estancia Infantil en los Centros Asistenciales de Desarrollo Infantil Servicio para que madres, padres o tutoras o tutores realicen la inscripción de las niñas y los niños de 6 meses de nacidos a 5 años 11 meses de edad

	• Atención reeducativa a hombres que ejercen violencia Servicio mediante el cual se proporciona atención reeducativa a hombres que ejercen violencia, a fin de construir relaciones más equitativas • Prevención del maltrato infantil en la familia Servicio mediante el cual se proporcionan las herramientas necesarias para identificar y prevenir el maltrato infantil • Orientación alimentaria Servicio por el que la población solicitante recibe pláticas, talleres, cápsulas informativas y actividades lúdicas • Solicitud de convivencia o reintegración de una niña, niño o adolescente a un ambiente familiar libre de violencia
Centros de Justicia para las Mujeres Alcaldía Azcapotzalco Teléfonos: 55 5346 8370/ 55 5346 8394 Correo electrónico: maria_lopeza@pgjcdmx.gob.mx Alcaldía Iztapalapa Centro 1. Avenida 20 de Noviembre 29, manzana 227, colonia Ixtlahuacán, c.p. 09690 Ciudad de México Teléfonos: 55 5345 5736, ext. 5736 / 55 5345 5737 Correo electrónico: dirgeneralcjm@gmail.com Alcaldía Tlalpan Centro 3. Calle Manuel Constanzo 43, manzana 63, lote 10 (antes San Luis de la Paz 63), colonia Miguel Hidalgo, c.p. 14250 Ciudad de México Teléfono: 55 5200 9280 <https://www.gob.mx/conavim/documentos/centros-de-justicia-para-las-mujeres-23094> Correo electrónico: nancya_gomez@pgj.cdmx.gob.mx	Servicios multidisciplinarios como: a) Atención psicológica, jurídica y médica b) Albergues temporales c) Ludoteca con personas expertas en temas de desarrollo infantil d) Talleres de empoderamiento social y económico de apoyo a las mujeres para salir del círculo de violencia

Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México Avenida Universidad 1449, colonia Pueblo Axotla, Alcaldía Álvaro Obregón, c.p. 01030 Ciudad de México Teléfono: 55 5229 5600 Web: <https://cdhcm.org.mx y http://cdhdfbeta.cdhdf.org.mx/> Correo electrónico: cdhdf@cdhcm.org.mx	Puede acudir cualquier persona que considere que se le ha violado alguno de sus derechos humanos, independientemente de su condición social, nacionalidad, raza, religión, sexo, edad, estado civil, etcétera. La atención a las personas es directa. Para la formulación de una queja no se requiere una abogada o abogado o gestora o gestor. Todos los servicios son gratuitos. Atiende todos los días del año, las 24 horas del día.
Fiscalía General de Justicia de la Ciudad de México	
Centro de Apoyo Sociojurídico a Víctimas del Delito Violento (Adevi) Horario: de 9:00 a 19:00 horas de lunes a viernes General Gabriel Hernández 56, colonia Doctores, alcaldía Cuauhtémoc, c.p. 06720 Teléfono: 55 5200 9000 Servicio gratuito <https://www.fgjcdmx.gob.mx/nuestros-servicios/ADEVI>	Terapia psicológica en crisis, familiar y grupal; terapia para niños y niñas ante el duelo; gestión de servicios de asistencia social, salud, servicios funerarios, pasajes, hospedajes y medicamentos; acompañamiento, asesoría y representación jurídica a la víctima directa e indirecta en la coordinación territorial correspondiente; inconformidades y escritos para presentar pruebas que ayuden al esclarecimiento de los hechos que se investigan.
Centro de Investigación Victimológica y de Apoyo Operativo (CIVA) Dr. Andrade, tercer piso, colonia Doctores, alcaldía Cuauhtémoc, c.p. 06720 Horario de servicio: lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas Teléfonos: 5200 9188 / 5200 9189 Los servicios del Centro son gratuitos <https://www.fgjcdmx.gob.mx/civa>	Atención psicológica a víctimas de amenazas y personas generadoras de violencia familiar
Centro de Apoyo a la Violencia Intrafamiliar (CAVI) General Gabriel Hernández 56, planta baja, entre Doctor Lavista y Río de la Loza, colonia Doctores, c.p. 06720. Horario: lunes a domingo de 9:00 a 19:00 horas Teléfonos: 5345 5248 / 5345 5228 / 5345 5229 <https://www.fgjcdmx.gob.mx/cavi>	Asistencia social, atención psicológica, asesoría legal, seguimiento jurídico en materia penal, atención médica de emergencia, tramitación de medidas de protección de emergencia previstas en la <i>Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de la Ciudad de México</i>, y como auxiliares de la autoridad ministerial y/o judicial, la elaboración de dictámenes psicológicos victimales

Centro de Atención a Riesgos Victimales y Adicciones (Cariva) Avenida Dr. Río de la Loza 156, quinto piso, colonia Doctores, alcaldía Cuauhtémoc, c. p. 06720 Horario: lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas Teléfonos. 55 5200 9166 / 55 5200 9172 <https://www.fgjcdmx.gob.mx/CARIVA>	
Centro de Estancia Transitoria para Niñas y Niños Doctor Lavista 78, colonia Doctores, alcaldía Cuauhtémoc, c. p. 06720 Hora de cierre: 18:00 horas Teléfonos: 55 5242 6270 <https://www.fgjcdmx.gob.mx/centro-de-estancia-transitoria>	En colaboración con la autoridad ministerial, el Centro de Estancia Transitoria realiza acciones tendentes a favorecer la reintegración o integración de las niñas y niños a una familia de origen o alterna. En los casos de las personas menores de edad en calidad de expósitos, se garantiza su derecho a la familia por medio de la adopción.
Tandas para el bienestar Secretaría de Economía Teléfono: 800 08 32-666 <https://becas.news/bienestar/tandas-para-el-bienestar/>	El programa consiste en un apoyo, mediante financiamiento sin intereses, de 6 mil pesos que se entregan de forma individual a las personas que cumplan con los criterios de elegibilidad. Asimismo, quienes reintegren en su totalidad el primer apoyo, podrán acceder a un segundo financiamiento sin intereses por 10 mil pesos. En caso de reembolsarlo en su totalidad mediante entregas mensuales, se podrá tener acceso a un tercer apoyo mediante financiamiento sin intereses por 15 mil pesos.

Financiamiento de Microcréditos para Mujeres Emprendedoras Fondo para el Desarrollo Social de la Ciudad de México (Fondeso) Dirección: Tepozteco 36, colonia Narvarte Poniente, alcaldía Benito Juárez, c.p. 03020, Ciudad de México Teléfonos: 55 9180 0779 / 55 5698 9060 <https://www.fondeso.cdmx.gob.mx/programas/programa/microcreditos-para-mujeres-emprendedoras> Correo electrónico: fondeso@fondeso.cdmx.gob.mx Horario: lunes a jueves de 9:00 a 14:30 y de 16:00 a 17:30 horas, viernes de 9:00 a 14:00 horas	Busca impulsar la autonomía económica de las mujeres y contribuir a reducir la brecha de género en materia de desarrollo económico a través del crédito para el emprendimiento, para la creación o consolidación de micronegocios o para la ampliación de activos y el mayor acceso a la tecnología por parte de mujeres empresarias.
Financiamiento para Mujeres Empresarias Fondo para el Desarrollo Social de la Ciudad de México (Fondeso) Dirección: Tepozteco 36, colonia Narvarte Poniente, alcaldía Benito Juárez, c.p. 03020, Ciudad de México Teléfonos: 55 9180 0779 / 5698 9060 Correo electrónico: fondeso@fondeso.cdmx.gob.mx Horario: lunes a jueves de 9:00 a 14:30 horas y de 16:00 a 17:30 horas, viernes de 9:00 a 14:00 horas <https://www.fondeso.cdmx.gob.mx/programas/programa/financiamiento-para-mujeres-emprendedoras>	Esta estrategia tiene como fin impulsar la autonomía económica de las mujeres y contribuir a reducir la brecha de género en materia de desarrollo económico por medio del crédito para el emprendimiento, para la creación o consolidación de micronegocios o para la ampliación de activos y el mayor acceso a la tecnología de mujeres empresarias.

Instituto de Capacitación para el Trabajo (Icat) Dirección: Calzada San Antonio Abad 32, segundo piso, colonia Tránsito, alcaldía Cuauhtémoc, c. p. 06820 Teléfono: 55 5740 0237 Horario: lunes a jueves de 9:00 a 18:00 horas y viernes de 9:00 a 15:00 horas Para más información, llamar al teléfono 55 5740 0237, ext. 1029 <https://www.ikat.cdmx.gob.mx/servicios/servicio/2-capacitacion-para-y-en-el-trabajo> Correo electrónico: icat@cdmx.gob.mx	• Personas que se encuentran trabajando actualmente y que buscan incrementar sus conocimientos o mejorar sus habilidades • Personal de RRHH de las empresas que requieren cumplir con sus obligaciones en materia de capacitación y adiestramiento • Personas que se encuentran desempleadas y que buscan adquirir nuevos conocimientos, ya sea para encontrar un trabajo remunerado o para emprender su propio negocio La certificación de competencias busca reconocer el conocimiento y las habilidades adquiridas mediante una experiencia laboral. • El certificado de competencia es un documento oficial, expedido por la Secretaría de Educación Pública, que asegura que la persona puede desempeñarse en alguna ocupación (por ejemplo, como mesera o mesero o como recamarera o recamarero) según los requerimientos de las empresas y las instituciones.
Secretaría del Trabajo y Fomento al Empleo Servicio Nacional del Empleo Calzada San Antonio Abad 32, colonia Tránsito, alcaldía Cuauhtémoc, c. p. 06820, Ciudad de México Horario de atención: lunes a viernes de 9:00 a 15:00 horas Teléfono: 55 5709 3233, ext. 3042 <https://www.empleo.gob.mx/sne/directorio-de-oficinas-sne> Correo electrónico: subdireccion.snyco@gmail.com	• Capacitación mixta Para quienes aspiren a ser contratadas o contratados por una empresa que requiera personal capacitado de acuerdo con los requerimientos de sus vacantes disponibles • Capacitación en la práctica laboral Para quienes deseen adquirir o fortalecer sus competencias laborales capacitándose directamente en el proceso productivo de una empresa • Capacitación para el autoempleo Para quienes no logran vincularse a un puesto de trabajo y deseen desarrollar una actividad productiva por cuenta propia • Vales de capacitación Para quienes necesitan actualizar, mejorar y/o reconvertir sus competencias, habilidades y/o destrezas laborales con la finalidad de incrementar sus posibilidades de contratación

Servicios de atención y orientación, sobre todo para hombres	
Centro Mhoresvi Teléfono: +52 (55) 9180-4168 < https://mhoresvi.wordpress.com/servicios/ > Correo electrónico: mhoresvi@yahoo.com.mx	Es una organización que trabaja con hombres que necesitan y/o están dispuestos a cambiar sus conductas de violencia con su pareja y su familia y por conductas de respeto, equidad, cercanía afectiva, responsabilidad y buen trato. Se imparten pláticas, conferencias, talleres de sensibilización, talleres de capacitación y participaciones en eventos públicos y ferias, siempre tocando los temas de masculinidad, violencia de género, violencia de género de los hombres en la familia, alternativas para transitar de la violencia de género a la equidad, respeto y buen trato.
Colectivo de Hombres para Relaciones Igualitarias A.C. (CORIAC) Diego Arenas Guzmán 189, colonia Iztaccíhuatl, a una cuadra del metro Villa de Cortés, Ciudad de México Teléfono: 56 963498 - Fax: 56 963498 < http://www.gloobal.net/iepala/gloobal/fichas/ficha.php?id=2831&entidad=Agentes&html=1 > Correo electrónico: colectivo@coriac.org.mx	Es un colectivo de hombres que elabora propuestas transformadoras en las relaciones de género. Se trabaja por cambiar actitudes y comportamientos masculinos que empobrecen las relaciones humanas y someten a las mujeres. Se investigan, promueven y desarrollan acciones de cambio personal, institucional y social basadas en relaciones de igualdad para ambos sexos. Sus acciones se dirigen a hombres de diversas clases sociales, etnias y nacionalidades interesados en construir formas diferentes de ser hombres desde un punto de vista crítico y propositivo. Se aborda la problemática de las masculinidades en espacios públicos y privados.
Sistema de Atención Integral para la Familia DIF Servicio de Atención Psicológica y Reeducativa a Hombres que Ejercen Violencia de Género Dirección de Programas a NNA Zona B Dirección: Xochicalco 1000, 2° Piso, edificio "A" Teléfono: 55 5604 0127, exts. 4001 y 4309 < https://dif.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/servicio-de-atencion-psicologica-y-reeducativa-hombres-que-ejercen-violencia-de-genero > Correo electrónico: erradicandolaviolencia@dif.cdmx.gob.mx	Se ofrecen: • Talleres • Pláticas • Cine debates • Ferias educativas Requisitos: Mínimo 10 personas, en un horario de 9:00 a 15:00 horas



Juego didáctico





Ruleta de la democracia

PRESENTACIÓN

El juego didáctico “Ruleta de la democracia” es un instrumento elaborado por el Instituto Electoral de la Ciudad de México (IECM) para orientar y sensibilizar a la población respecto a la importancia de practicar la democracia como una forma de vida, lo cual se facilita por ser ésta una herramienta accesible e inmediata que tiene cabida en cualquier ámbito, por ejemplo, el hogar. Dicha práctica puede contribuir a una convivencia pacífica, respetuosa e incluyente de todas y todos, más allá de los vínculos familiares que existan o no y de la condición de vida (física, psicológica, económica, de género o social, entre otras) de las personas.

Este juego se puede utilizar en el marco del taller “Democracia en el hogar” o bien de manera independiente, en diferentes espacios de difusión y formación o en otros como la familia o las amistades.

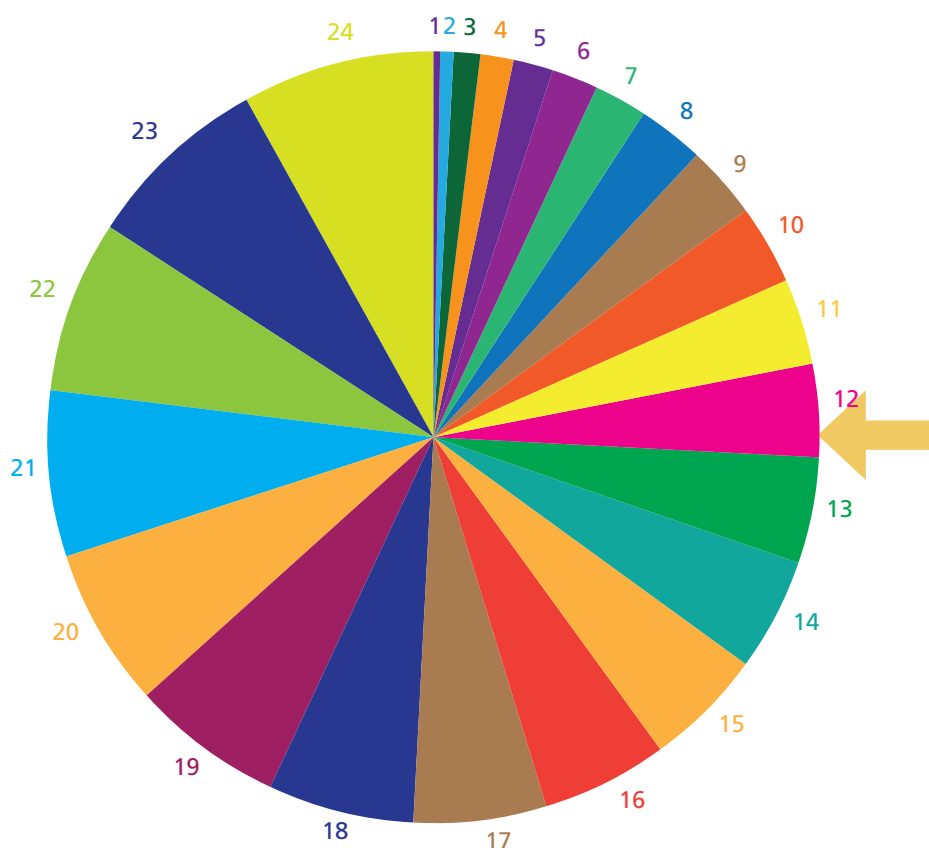
DESCRIPCIÓN DEL JUEGO

La ruleta consiste en un tablero en forma de círculo conformado por 24 *rebanadas*, cada una de las cuales está numerada de forma consecutiva y refiere a un valor democrático, un derecho o un ejemplo enunciados en

una hoja, para que las personas participantes en el juego adivinen en cada caso cuál es.

Para jugar la ruleta de la democracia, las personas participantes deberán girar el tablero circular como una ruleta, y luego de contar hasta cinco segundos, detenerlo y en el lugar donde quede la flecha, checar el número indicado para que la persona ruletera lea el valor, derecho o ejemplo que les vaya a tocar adivinar; una vez que la persona jugadora en turno conteste, entre todas discutirán si la respuesta que emitió es correcta. El juego viene acompañado de una hoja con los contenidos de cada rebanada (valor democrático, derecho humano o ejemplo) y una hoja de respuestas para corroborar que sea correcto lo que contesta la persona participante. La persona ruletera contabiliza los aciertos de cada persona jugadora y al finalizar el juego se define quién es la ganadora.

Ruleta de la democracia



PARTES DEL JUEGO

- ▶ Una ruleta de la democracia
- ▶ Dos pliegos con los derechos de las mujeres y con los valores democráticos
- ▶ Una hoja con los contenidos de cada rebanada numerada
- ▶ Una hoja de respuestas

INDICACIONES

1. La ruleta de la democracia se coloca en una superficie plana y las personas participantes se colocan en círculo, con la ruleta en el centro.
2. Se coloca en una parte visible, en la pared, el pliego con los derechos de las mujeres y con los valores democráticos
3. Todas las personas participantes acuden a leer con atención los pliegos con los derechos de las mujeres y los valores democráticos.
4. Se designa ruletera a una de las personas participantes, la que tendrá la hoja con los contenidos de cada rebana numerada y los leerá cuando le toque participar a cada jugadora o jugador, conforme su turno. También tendrá la hoja de respuestas para verificarlas y checar si son correctas; conforme haga esto, irá apuntando los aciertos de cada quien para indicar al final del juego quién gana.
5. Las personas jugadoras acuerdan quién comienza el juego y el orden de su participación para girar la ruleta; cuando les toque hacerlo, deberán girarla durante cinco segundos y detenerla para verificar en qué número cae.
6. La persona ruletera lee el número que le tocó a la persona jugadora en turno, y ésta contesta la pregunta. Luego las otras personas jugadoras discuten si está bien o mal contestada. De ser necesario, la persona ruletera verifica en la hoja de respuestas si es correcta la respuesta dada.
7. Una vez que se da por terminado el juego, la persona ruletera indica quién ganó.

REFLEXIÓN AL FINAL DEL JUEGO

Al finalizar el juego, las personas participantes pueden reflexionar sobre la forma en que este juego contribuye a modificar su percepción de la democracia, el valor de ejercerla y los espacios en los que se puede practicar, por ejemplo el hogar, así como los beneficios, ventajas y retos que les representa hacerlo en sus respectivos hogares.

Preguntas detonadoras

1. ¿Cómo me sentí al jugar este juego?
2. ¿Qué aprendizajes y reflexiones me generó?
3. ¿En qué cambió mi percepción de la democracia?
4. ¿Considero viable poder practicarla en mi hogar?, ¿por qué sí o por qué no?
5. ¿Qué ventajas y retos que me significa practicar la democracia en mi hogar?

ANEXOS

[Pliego]

1. Derechos humanos de las mujeres

Derecho a la educación: a recibir educación sin ser discriminadas por ninguna causa (condición social, de clase, orientación sexual, origen étnico, entre otros).	Derecho a la salud: a recibir servicios de salud dignos, con respeto y calidad, ya sean privados o públicos, con una atención integral.	Derechos sexuales y reproductivos: a recibir una educación sexual clara, oportuna, científica y laica; ejercer la sexualidad de manera responsable, informada y libre de violencia; a decidir libremente sobre las opciones de reproducción como la maternidad y el uso de anticonceptivos.
Derecho a una vida libre de violencia: nadie tiene derecho a ejercer violencia sobre las mujeres, agredirlas o lastimarlas física, verbal, sexual o psicológicamente.	Derecho al trabajo: a recibir un salario justo, a tener las mismas oportunidades que los hombres y en igualdad de condiciones, y a no ser despedidas por estar embarazadas.	Derecho al desarrollo: a decidir y a contar con condiciones favorables e igualdad de oportunidades para obtener bienes y propiedades y a asegurarse una vida digna.
Derecho a la participación política: a tomar parte en las decisiones de los ámbitos comunitario y social, a fomentar el liderazgo y la participación comunitaria de las mujeres, a ser votadas y ejercer cargos de representación política.	Derecho a un medioambiente sano: a la educación y capacitación en el manejo adecuado de los recursos naturales y en la conservación del medioambiente.	Derecho a la información: al uso democrático de los medios de comunicación con acceso a la información, al ejercicio de la libre expresión y a disponer de las mismas oportunidades que los hombres.

[Pliego]

2. Valores democráticos

Diálogo. Es el intercambio de opiniones y sentimientos de manera tranquila, respetuosa y pacífica para convivir y entenderse mutuamente.	Igualdad. Implica reconocer y respetar el valor de las personas por ser seres humanos, reconociendo sus derechos humanos y su dignidad sin discriminar.
Legalidad. Es actuar conforme a las reglas y normas establecidas y en el marco de la ley, evitando así dañar a terceras personas y respetando sus derechos humanos y su dignidad.	Libertad. Es la posibilidad de pensar, elegir, decidir y actuar sin presiones externas, siendo la persona responsable de asumir las consecuencias y resultados para sí misma y para las demás personas.
Participación. Es la acción de tomar parte en algo, junto con más personas, para alcanzar un objetivo común.	Pluralidad. Es el reconocimiento e inclusión de las distintas formas de pensar, ser y actuar, lo que implica la tolerancia y el respeto y permite que las personas convivan mejor.
Respeto. Es un valor social en el trato entre las personas y que se muestra también ante situaciones y circunstancias; parte del reconocimiento de que todas las personas tienen los mismos derechos y la misma dignidad, evitando causar daños o perjuicios.	Responsabilidad. Es prever y asumir las consecuencias de los propios actos, para las demás personas y para el entorno. Cuando alguien es responsable, se compromete con su decisión y su comunidad.
Tolerancia. Es la disposición de respetar a quienes tienen formas de pensar, ser y actuar distintas a la propia, siempre y cuando estas personas no cuestionen o vulneren la dignidad de las otras personas.	

3. Hoja con contenidos de las rebanadas numeradas de la ruleta de la democracia

1	Valor democrático. Se practica este valor en el hogar cuando se reconocen los derechos de todas y todos más allá de su género. Este valor es...
2	Derecho de las mujeres. La democracia en el hogar se practica cuando una mujer sale de éste para trabajar porque así lo desea y quiere obtener ingresos propios y su pareja la apoya. ¿De qué derecho se habla?
3	Ejemplo. Cuando una madre o padre pide a sus hijas e hijos que escuchen a su hermana menor, reconociendo su derecho a expresarse. ¿Qué valor democrático se está ejerciendo?
4	Valor democrático. Se practica este valor en el hogar cuando, en vez de discutir incluso hasta llegar a la violencia, se opta por hablar y tratar de escuchar a la otra persona para intentar alcanzar un acuerdo. Este valor es...
5	Derecho de las mujeres. La democracia en el hogar se practica cuando las hijas son enviadas a estudiar a la escuela, al igual que sus hermanos, y no se les coarta este derecho por ser mujeres. ¿De qué derecho se habla?
6	Ejemplo. Cuando una hija o hijo pide que se respete su habitación y que “nadie se meta” en ésta, pero si se le solicita que la mantenga limpia contesta: “¿Y esto por qué lo tengo que hacer yo?”. ¿Qué valor democrático no se está ejerciendo?
7	Valor democrático. Se practica este valor en el hogar cuando se respeta a todas y todos sus integrantes más allá de su género, orientación sexual y forma de ser. Este valor es...
8	Derecho de las mujeres. La democracia en el hogar se practica cuando se procura que todas y todos sus integrantes, en la medida de las posibilidades, cuenten con las condiciones favorables y adecuadas para su propio desarrollo humano, sin coartar este derecho. ¿De qué derecho se habla?
9	Ejemplo. Cuando se trata dignamente tanto a la madre como al padre, reconociendo las actividades que desarrollan durante el día, ya sea que trabajen dentro o fuera del hogar. ¿Qué valor democrático se está ejerciendo?
10	Valor democrático. Se pone en práctica este valor en el hogar cuando se respetan las normas y reglas, tanto en el hogar como fuera de éste. Este valor es...
11	Derecho de las mujeres. Cuando en un hogar tanto la madre como el padre, o quien esté a cargo de las hijas e hijos, enfrenta las conductas de desobediencia practicando el diálogo, la negociación y la toma de acuerdos en vez de ejercer violencia sobre ellas y ellos. ¿De qué derecho se habla?

12	Ejemplo. Cuando los padres y las madres de familia promueven el cuidado del medioambiente, inculcando en las hijas e hijos su respeto y conservación así como el buen trato a los animales. ¿Qué derecho se está promoviendo?
13	Valor democrático. Se practica este valor en el hogar cuando se reparten las actividades y cada integrante asume alguna tarea para mantener el hogar limpio y en orden. Este valor es...
14	Derecho de las mujeres. La democracia en el hogar se practica cuando una mujer le comenta a su pareja cuándo quiere o no tener relaciones sexuales y la otra parte la respeta. ¿De qué derecho se habla?
15	Ejemplo. Cuando los padres de familia promueven este valor a fin de evitar que las hijas e hijos se descalifiquen entre sí al tener distintas creencias religiosas. ¿Qué valor democrático se está ejerciendo?
16	Valor democrático. Se practica este valor en el hogar cuando cada integrante ejerce sus derechos humanos, pero siempre lo hace asumiendo las consecuencias de este ejercicio y procura no dañar a terceros. Este valor es...
17	Derecho de las mujeres. Cuando una mujer que trabaja en un medio de comunicación compite —en igualdad de condiciones con sus compañeros hombres— por ser la titular de un noticiero y aparecer en televisión, y lo logra porque se reconocen sus capacidades intelectuales y profesionales. ¿De qué derecho se trata?
18	Ejemplo. Cuando en una pareja sus dos integrantes colaboran en las labores del hogar y piden a las hijas e hijos que hagan lo mismo, evitando que sólo sean responsabilidad de quienes pertenecen al género femenino. ¿Qué valor democrático se está ejerciendo?
19	Valor democrático. Cuando en un hogar sus integrantes se sienten apoyados para expresar la orientación sexual que deseen. ¿Qué valor democrático se está ejerciendo?
20	Derecho de las mujeres. La democracia en el hogar se practica cuando se respetan los derechos sexuales y reproductivos de quienes lo integran y no se les obliga a hacer nada que esté en contra de su voluntad o atente contra su dignidad como persona. ¿De qué derecho se habla?
21	Ejemplo. Cuando en el hogar se apoya y motiva a la madre, quien tiene interés por ejercer un cargo político, reconociéndole sus capacidades y derechos. ¿De qué derecho se habla?
22	Valor democrático. Se practica este valor en el hogar cuando cada integrante reconoce y respeta el derecho de cada quien a elegir la pareja sentimental o sexual que desee, sin que esto genere discriminación o rechazo. Este valor es...

23 **Derecho de las mujeres.** Cuando una mujer es motivada y apoyada por su pareja para que sea propietaria e inicie su propio negocio, lo que le ayudará a obtener sus propios ingresos económicos. ¿Qué derecho se está ejerciendo?

24 **Ejemplo.** Cuando se procura, en igualdad de condiciones, que todas y todos en el hogar atiendan su salud de manera oportuna y adecuada, conforme sus distintas etapas de vida. ¿Qué derecho se está ejerciendo?

4. Hoja de respuestas

1	Igualdad
2	Derecho al trabajo
3	Respeto
4	Diálogo
5	Derecho a la educación
6	Responsabilidad
7	Tolerancia
8	Derecho al desarrollo
9	Respeto
10	Legalidad
11	Derecho a una vida libre de violencia
12	Derecho a un medio ambiente sano
13	Participación
14	Derechos sexuales y reproductivos
15	Tolerancia
16	Responsabilidad
17	Derecho a la información
18	Igualdad
19	Libertad
20	Derechos sexuales y reproductivos
21	Derecho a la participación política
22	Pluralidad
23	Derecho al desarrollo
24	Derecho a la salud

La versión electrónica de *Democracia en el hogar* se terminó el 10 de marzo de 2023. El cuidado de la edición estuvo a cargo de Nilda Iburguren Bernat. Se utilizaron las fuentes tipográficas Frutiger LT Std y Parkside.



Instituto Electoral de la Ciudad de México
Huizaches 25, colonia Rancho Los Colorines,
Tlalpan, 14386, Ciudad de México

www.iecm.mx