



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

ESPECIALIDAD EN GÉNERO, VIOLENCIA Y POLÍTICAS PÚBLICAS

PROYECTO TERMINAL

Cuestionar el deber ser femenino para generar autonomías.
Propuesta de intervención para la prevención de la violencia de pareja,
alcaldía Álvaro Obregón, LUNA “Alaíde Foppa”.

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMA DE ESPECIALISTA EN
GÉNERO, VIOLENCIA Y POLÍTICAS PÚBLICAS

PRESENTA

LICDA. NORMA ANGÉLICA TREJO MANTECÓN

TUTORA ACADEMICA

DRA. ITZEL HERNÁNDEZ LARA

REVISORA

MTRA. MARÍA BELÉN HERRERO MARTÍN

TOLUCA, ESTADO DE MÉXICO, ENERO 2022.



ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN	3
II.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	6
III.	MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	9
3.1.	La identidad de género de las mujeres.	9
3.2.	Los roles de género y el peso de las normas del deber ser femenino.	11
3.3.	Violencia de Pareja	17
IV.	DIAGNÓSTICO	22
4.1	Diseño Metodológico	22
4.1.1.	Indagatoria Documental.....	22
4.1.2.	Estrategia cualitativa: talleres y entrevistas	23
4.2.	Medidas para la prevención y atención de la violencia contra las mujeres: el marco legal y de política pública a nivel nacional y Ciudad de México.	25
4.2.1.	Marco Normativo de Políticas Públicas Internacionales y Nacionales.	25
4.2.2.	Acciones Públicas de atención a la violencia contra las mujeres en la Ciudad de México.....	27
4.2.3.	Instancias Gubernamentales para erradicar la violencia contra las mujeres.	28
4.2.4.	Programas y Acciones de la Secretaría de las Mujeres.	29
4.3.	Resultados del Diagnóstico.....	31
4.3.1.	Datos Estadísticos de la Ciudad de México	31
4.3.2	Datos Estadísticos en la alcaldía Álvaro Obregón.....	32
4.3.3	Las etiquetas con las que viven las mujeres de la alcaldía Álvaro Obregón.	32
4.3.4.	La percepción del deber ser femenino en voz de las funcionarias de la Luna “Alaíde Foppa”	38
4.5.	Áreas de oportunidad: la creación de un proyecto para intervenir con las mujeres que viven violencia en la alcaldía Álvaro Obregón.....	44
V.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	45
5.1	Círculos de reflexión: Cuestionar el deber ser femenino, generando autonomías libres de violencia.....	45
VI.	CONCLUSIONES	53
VII.	FUENTES CONSULTADAS	55

VIII. ANEXOS.....58

I. INTRODUCCIÓN

El motivo principal por el cual se decidió considerar la subjetividad del deber ser femenino como un área de intervención, deriva de la inquietud por relacionar la construcción de dicha subjetividad con la violencia de pareja que se ejerce en contra de las mujeres. Esta violencia es un problema social e histórico en nuestro país. De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Dinámica de las Relaciones en Hogares (ENDIREH 2016), en México el 53.30% de las mujeres de 15 años y más ha sufrido violencia por parte de su pareja (esposo o pareja, expareja o novio) durante su última relación. Específicamente, la Ciudad de México se encuentra en segundo lugar en porcentajes altos de violencia de pareja con el 52.60%.

El presente proyecto pretende aportar al cuestionamiento de la construcción de la subjetividad e identidad de las mujeres alrededor de un *deber ser femenino* que las vulnera a vivir violencia de pareja, y propone una intervención de tipo psicoterapéutico centrado en la persona. Se trata de una propuesta basada en círculos de reflexión con enfoque feminista y terapia narrativa, que tiene la intención de permitir a las mujeres la toma de conciencia de su condición y los arquetipos del ser mujer. De manera particular, se plantea una intervención en la Luna de la alcaldía Álvaro Obregón, que es una unidad de atención a mujeres que viven violencia y que pertenece a la Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México.

De tal forma, el objetivo de este proyecto es proponer una estrategia de intervención para contribuir al cuestionamiento del deber ser femenino a través de círculos de reflexión, que generen herramientas para fortalecer el reconocimiento de su identidad, sus capacidades, su cuerpo y su autonomía personal a través de narrativas que contribuyan a evitar una normalización y/o aceptación de la violencia de pareja. Para lograr este objetivo aquí planteado, el presente proyecto está integrado por tres objetivos específicos los cuales son:

- Analizar las etiquetas sociales del deber ser femenino y la influencia que tienen para llegar a normalizar las violencias.

- Elaborar un diagnóstico para identificar el peso del deber femenino y su relación con la aceptación de la violencia en mujeres de la Alcaldía Álvaro Obregón de la Ciudad de México.
- Diseñar una propuesta de intervención, basada en círculos de reflexión, enfocada a cuestionar el deber ser femenino, y contribuir a fortalecer la autonomía personal de las mujeres y evitar la normalización de la violencia de pareja.

El presente proyecto está integrado de la siguiente manera: en primer lugar, se expone el problema, a partir de la premisa de que existe una construcción social, cultural y subjetiva de un deber ser femenino que ha sido transmitido inter -generacionalmente y que ha colocado a las mujeres en una posición de desventaja con relación a los varones en las relaciones de pareja, así como la importancia de promover estrategias que cuestionen dicho deber ser. Posteriormente, se presenta el Marco Conceptual que orienta teóricamente esta propuesta, en donde se exponen algunos elementos conceptuales respecto a la construcción del deber ser femenino y aquellos aspectos en los que tiene mayor peso, así como su relación con la violencia de pareja.

Como un paso previo a la propuesta de intervención, fue necesario elaborar un diagnóstico sobre la prevalencia y el peso del deber ser en mujeres residentes en la alcaldía Álvaro Obregón, a partir de un diseño metodológico que incluyó técnicas de tipo cualitativo y una revisión documental. En el diagnóstico se presentan los datos de violencia que se ejerce en contra de las mujeres en la Ciudad de México, así las acciones públicas que se realizan en materia de prevención de la violencia de género en la Ciudad de México, que incluyen la implementación de las Lunas. Asimismo, se presenta un análisis de las etiquetas sociales del deber ser femenino en mujeres de la alcaldía Álvaro Obregón identificadas a través de un taller, así como las reflexiones y percepciones de las funcionarias de la Luna “Alaíde Foppa” de la alcaldía Álvaro Obregón respecto a la relación del deber ser femenino y la aceptación de la violencia de pareja por parte de las usuarias de dicha instancia.

A partir de la información obtenida en el diagnóstico y las reflexiones del marco conceptual, se presenta la Propuesta de Intervención de este proyecto, que se

compone de una serie de temas y ejercicios estructurados para la creación de círculos de reflexión el cual se basa en la terapia narrativa con enfoque feminista, encaminada al cuestionamiento del deber ser femenino para generar autonomías libres de violencia de pareja. Finalmente, se integran las conclusiones, en las cuales se expone la importancia intervenir con las mujeres ante la deconstrucción del deber ser femenino y la promoción de estrategias que promuevan la autonomía de las mujeres, así como la pertinencia de integrar este tipo de intervenciones en las acciones públicas de prevención de la violencia en contra de las mujeres.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La construcción de la feminidad se vincula con la subjetividad e identidad de las mujeres desde un plano social, psicológico, cultural e histórico. Esta construcción de la feminidad se basa en una serie de normas y aprendizajes construidos socialmente, que se instalan en el plano simbólico y subjetivo, que categorizan comportamientos deseables para las mujeres, que tienen un fuerte impacto en términos identitarios. Al respecto, Lamas (1996) menciona tres instancias básicas de la construcción social del género: la asignación de género, la identidad de género y el papel de género.

En la identidad de género, es donde se va a englobar la categoría analítica del “*deber ser femenino*”, la cual se estructura a partir de un sistema sexo-género (Rubín, 1975), que va desarrollando condiciones aprendidas a través de una asignación, una identidad y un papel genérico, estereotipos sociales, por atribuciones simbólicas, fenomenologías y desvaloraciones que reciben durante generaciones a partir de la concepción del ser mujer. Aquí es donde se funda la distribución desigual de tareas y la subordinación del territorio simbólico (Lamas, 1996), que fueron impuestas durante la historia por un sistema patriarcal y que en la actualidad se siguen llevando a cabo.

La asignación de roles de género y los estereotipos sociales, puede ser analizada y comprendida como un proceso social, cultural y psicológico que plantea una conducta deseable para las mujeres: dedicada a cuidar de los demás, ser buena madre y esposa, confinada al hogar, cumplir con el modelo corporal femenino hegemónico, en total subordinación al hombre, y el determinante papel que tienen en cuanto a lo moral.

Estas condiciones y formas de aprender de las mujeres son procesos de adquisición cultural y social que van construyendo un *deber ser* o un ser para el otro del que nos habla Simone de Beauvoir (1998), produciendo vergüenza, culpa, desconfianza e inseguridad, y se manifiesta a través de tres categorías de la condición femenina: interiorización, control y uso. Estos rasgos determinan su opresión dentro de la familia, sociedad y el estado (Hierro, 2016:12). Y van impactando una desigualdad en su desarrollo social, como la exclusión en espacios profesionales, escolares, laborales y hasta en la participación en decisiones políticas y de desarrollo comunitario.

El cumplimiento del deber ser femenino se ha construido sobre un ideal de ser buena mujer a partir de estereotipos de género que se han introyectado y que van naturalizando la violencia de pareja. Para la mayoría de las mujeres, estar cosificada, ser cuidadoras a costa del descuido propio, ser objetos sexuales y estéticos, estar en un segundo plano social con el deber de atender, cuidar y servir a los demás, ser sacrificadas, obedientes y sumisas, pertenecerle a alguien, ser dependientes e inseguras, aguantar las privaciones y la violencia, forma parte de su deber ser.

Esta opresión, discriminación y desigualdad crean violencia estructural contra las mujeres que van limitando sus libertades, que se basa en prácticas sexistas que desvalorizan a las mujeres a que se consideren inferiores o desiguales al hombre. Este es un ejercicio de poder, dominación y subordinación, ya que estas prácticas están incorporadas en la subjetividad como conductas naturales que corresponden a cada género. La construcción del deber ser femenino es una muestra de invisibilización y naturalización de ordenamientos y de violencias basada en género que se viven a partir de la concepción del ser mujer. Esto ha colocado a las mujeres en condición de desigualdad y tienen como consecuencia un daño, sufrimiento y problemas de salud física, emocional, y en algunos casos llega hasta la muerte.

Actualmente, la violencia contra las mujeres es un fenómeno social que va en aumento, y se identifica como un problema de salud pública. En lo que respecta a la violencia de pareja, resulta pertinente reflexionar sobre este deber ser femenino que ubica a las mujeres en una posición subordinada respecto a los hombres. De tal forma, resulta fundamental proponer intervenciones que cuestionen dicho deber ser, desde la sensibilización (orientado y acompañado), donde se promuevan espacios de reflexión y formación para fortalecer sus autonomías y lograr mejores condiciones en su salud tanto física como psicológica. Aunque se reconoce que la intervención psicológica atiende solo un aspecto de un problema estructural, se considera pertinente para que las mujeres reflexionen sobre su identidad fuera de los cánones, y se promueva el fortalecimiento de sus capacidades y de confianza en sí mismas para mejorar su bienestar.

Intervenir como primer paso con las mujeres puede ser un resultado de reflexión y análisis que aborda la forma en como comprender la identidad de las mujeres a partir de su construcción social del ser mujer. ¿Qué piensan, hacen y dicen las mujeres ante la violencia de pareja?, explorando estas interrogantes con mujeres, para comprender las diferentes experiencias que viven, la variedad de significados y las distintas capacidades para afrontar la violencia en la que se encuentran y que las naturalizan.

Por consiguiente, el diagnóstico y la propuesta se pretende llevar a cabo en La Luna de la alcaldía Álvaro Obregón, la cual es una unidad territorial de atención y prevención de la violencia de género de la Secretaría de las Mujeres de la CDMX. Las Lunas son espacios donde las mujeres que viven cualquier tipo de violencia encontrarán asesoría y acompañamiento psicológico y jurídico para salir del círculo de la violencia, además de brindar información y canalización en temas como derechos sexuales y reproductivos, interrupción legal del embarazo (ILE) y desarrollo económico (Semujeres CDMX, 2021).

Plantear la propuesta de intervención dentro de las Lunas permite pensar en la posibilidad de ubicar este proyecto dentro de las acciones públicas para prevenir la violencia de género. Se espera que esta propuesta enfocada a la subjetividad y el ámbito psicológico sea un aporte para el fortalecimiento de las diversas estrategias que se implementan en la Ciudad de México para garantizar a las mujeres el derecho a una vida libre de violencia.

III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

En este apartado presenta una revisión teórico-conceptual respecto al deber ser femenino, en el que se discute la construcción de identidad y subjetividad de las mujeres en relación con roles y estereotipos de género. A partir de esto, se analizan algunos aspectos que las mujeres experimentan alrededor de este deber ser: la incomodidad de sus cuerpos, los comportamientos deseables del ser mujer, la sexualidad de las mujeres, el amor romántico y la vida en pareja. Posteriormente, se reflexiona sobre la vinculación del deber ser femenino con aceptación y/o naturalización de la violencia de pareja.

3.1. La identidad de género de las mujeres.

La formación de la identidad va dependiendo de la cultura y el periodo histórico en el cual se vive, el entorno en el que nos desarrollamos y como se van transmitiendo las formas de actuar y de pensar. Esta identidad va dando a un ser único y diferente a cada persona según la experiencia vivida que tiene ante los valores y comportamientos que nos han transmitido desde lo social y cultural a través de la historia, integrándolo a características individuales y nuestra experiencia social (Serret, 1996).

Desde un punto de vista subjetivo, se va estructurando a partir del lugar que ocupan las personas en la sociedad y se organiza en torno a formas específicas de percibir, de sentir, de racionalizar de abstraer y de accionar sobre la realidad. está subjetividad expresa comportamientos, actitudes y acciones de la persona, en cumplimiento de su ser social, en el marco histórico de su cultura. En suma, la subjetividad es la elaboración única que hace la persona de su experiencia vital (Lagarde, 2015:238). Se puede entender entonces que la identidad es el resultado la autopercepción y percepción imaginaria social, que constituye un proceso a través de imágenes entre cruzadas con referencia a diversos planos del orden simbólico, que se conforman gracias a la conjunción de diversos tipos de imágenes (Serret, 1996).

En lo que se refiere a la identidad de género, se define a partir de rasgos de personalidad, actitudes, conductas y valores que van diferenciando al hombre de la

mujer determinado por comportamientos de género no solo por el sexo biológico, sino por las experiencias de vida como ritos y costumbres de cierto género. Como Simone de Beauvoir (2016:207) menciona en su libro del segundo sexo “*No se nace mujer: se llega a serlo*”, ningún destino biológico, psíquico o económico define la figura que reviste en el seno de la sociedad de la hembra humana; sino el conjunto de la civilización el que elabora ese producto intermedio entre el macho y el castrado al que se califica de femenino.

La construcción de la identidad de género se va desarrollando en diversas instancias sociales y también a partir de historias de vida que va condicionando el acceso a bienes y beneficios en la sociedad y pone en énfasis la división sexual del trabajo en condicionantes laborales, de explotación y responsabilidades. Lamas (1996), menciona tres instancias para explicar el desarrollo de la identidad a partir del género, las cuales son:

- a) **La asignación de género:** La cual se asigna a partir del descubrimiento del origen sexual biológico genéticamente determinado (XY varón, XX mujer).
- b) **Identidad de género:** Durante su desarrollo se va generando una identidad de género a partir de normas y prescripciones donde aprenden a comportarse, adquiriendo conocimientos del medio que les rodea a través del lenguaje, la identificación de juegos (juguetes), conductas y actitudes modeladoras, posterior a esto empezaran a conocer las diferencias entre niña y niño.
- c) **El papel de género:** Su papel se forma a partir de las normas y prescripciones antes aprendidas que dicta la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino o masculino (Lamas, 1996).

La presentación del orden genérico, los roles de género y sus normas son fundamentales en la configuración de la subjetividad de cada persona y de la cultura en la que se encuentra, dónde se aprenden desde el principio de la vida, los componentes del ser propio. Esta asignación de roles de género, pueden ser observadas, analizadas y comprendidas desde diferentes perspectivas, como un proceso, social, psicológico y cultural que conforman parte de una conducta donde se ejercen en muchos ámbitos, como el cuidar de todos, el ser buena madre, esposa,

confinada al hogar, en total subordinación al hombre (Lagarde, 2015:238). Por su parte, la teoría psicológica explica que las experiencias vividas condicionan y refuerzan los comportamientos maternos en las mujeres, y obedece a requerimientos culturales, como el cuidado infantil y las tareas domésticas (Hierro, 2016:24).

Para Marcela Lagarde (2015) la identidad de las mujeres conceptualiza como un conjunto de características sociales, corporales y subjetivas que las caracteriza de manera real y simbólica de acuerdo con su vida. La experiencia de cada mujer está determinada por las condiciones de vida que incluyen, además la perspectiva ideológica. Estas características de la femineidad son particularmente asignadas como atributos naturales, eternos e históricos, inherentes al género y a cada mujer.

Serret (1996) propone un concepto de femineidad el cual no habla de “*una realidad natural*” con la que pueda “*descubrirla*”, sino de un orden simbólico que construye cierto tipo de sujetos, en el cual influyen ciertas prácticas y señalizaciones y que se expresa en determinadas estructuras valorativas. Esto deviene de ordenamientos simbólicos que suelen asociar lo femineino con funciones biológicas de la reproducción y el ámbito doméstico, mientras que lo masculino se asocia a la producción y el ámbito público.

A partir de entender la construcción de la identidad femineina desde un punto de vista subjetivo y los constructos del género que se vinculan con adquisiciones culturales y a una serie de normas asignadas a las mujeres en este análisis teórico – conceptual, se identificaron dimensiones específicas que a continuación analizaremos como estos elementos se vinculan con una serie de normas que crean un peso en la vida de las mujeres y que las vulnera a vivir violencia de pareja.

3.2. Los roles de género y el peso de las normas del deber ser femineino.

Como ya fue mencionado, existe una serie de normas y dimensiones estructurales deseables para las mujeres, asociadas a conductas, creencias, actitudes y emociones. La aceptación de esta normativa ha llegado a ser una fuente de malestar para las mujeres, que repercute en su salud mental y física por la falta de

cumplimiento. A continuación, destacamos las normas e inconformidades vinculadas al deber ser femenino, identificadas a partir de las contribuciones de Marcela Lagarde en su libro *Los cautiverios de las mujeres*; y las reflexiones de Graciela Hierro en su libro *Ética y Feminismo*, y que son pertinentes para este proyecto terminal:

La incomodidad en los cuerpos de las mujeres. Se representa a través cánones de belleza, como la exigencia del estar arreglada todo el tiempo para el otro, la juventud eterna, la gordofobia o la delgadez severa. Estos ideales de la belleza suponen un mérito, donde la mujer valiosa es la mujer que se ajusta a estos cánones, en su mayoría físicos, que le impone la sociedad y a la que los hombres elegirán cómo compañeras (Hierro, 2016:38).

A través de cumplidos y de la desaprobación, a través de imágenes y palabras, es donde las mujeres descubren el sentido de las palabras “*bonita*” y “*fea*”; donde saben que para agrandar hay que ser “*bonita como muñeca*” (Beauvoir, 2016:219). La negación del cuerpo para alcanzar el estado de perfección, a través del castigo corporal, suelen tener desajustes emocionales y sentimientos de inferioridad vinculados con la depresión, ansiedad, desórdenes alimenticios (bulimia y anorexia), baja autoestima, la descalificación del cuerpo.

Ante esto, las mujeres han aprendido a buscar el reconocimiento, creyendo que la autoestima depende de lo que los demás, piensan y digan para ser aceptadas y admiradas o envidiadas, estando en competencia con la otra, con costos emocionales y físicos. De igual forma, tratan de cumplir con los cánones de belleza a través del uso de componentes químicos (cremas, tintes de cabello, geles, maquillajes y medicamentos para bajar de peso), que pueden tener efectos nocivos en la piel y en el organismo, así como el uso excesivo y prolongado de tacones puede provocar malformaciones, lesiones, mala circulación, tensiones y dolor lumbar y en los pies.

Comportamientos deseables de la mujer como los roles y estereotipos de género. Se espera que las mujeres se confinen al espacio privado, donde deben de cumplir por “*naturaleza*” con tareas domésticas y el cuidado para otros, ser sumisa, abnegada y emocionalmente sensible, servicial (entregada a los demás), buena madre-esposa,

con instinto maternal, responsable de la crianza y educación de los hijos, guardando silencios y siendo monógama ante el matrimonio.

Este conocimiento y prácticas de vida ha sido transmitida de mujer a mujer: nuestra madre y abuelas reales e históricas. Simone de Beauvoir (2016), refiere que la madre es quien impone el destino de su hija a tal modelo de reivindicar su feminidad, haciéndola de ella “*una verdadera mujer*”. Desde niñas se les eligen juguetes y juegos que las van iniciando en un destino, creando virtudes femeninas, donde se les enseña a cocinar, a coser y a cuidar de la casa, al mismo tiempo que la higiene personal, el encanto y el pudor; a mantenerse erguida, ser graciosa, se les pide no adoptar aires de un varón como el hacer ejercicios violentos, a jugar a ser mamá. A través del juego, la maternidad y la vida doméstica aparecen como único proyecto de vida, en concordancia con los modelos tradicionales estimados para las mujeres son: la madre y la esposa; y el objeto erótico: la mujer joven y bella (Hierro, 2016:37).

La maternidad es sintetizada en el sector social-cultural, por medio de la cual las mujeres crean y cuidan, generan y revitalizan, de manera personal, directa y permanente durante toda la vida, a los otros, en su sobrevivencia cotidiana (Lagarde, 2015). Eso se vincula con la supuesta inferioridad femenina, en tanto las mujeres han estado sujetas a la servidumbre de la especie, por su papel central de procreadora, donde su destino la reduce a un “*ser para los otros*”, impidiendo así la realización de su vocación ontológica humana del “*ser para sí*” como lo sostiene Simone de Beauvoir (2016).

Las mujeres tienden a “*ser para otros*”, ya que se les ha enseñado que, para agradar, hay que hacerse objeto, donde tienen que renunciar a su autonomía. Son tratadas como muñeca viviente, que se rehúsa a la libertad, formando un círculo vicioso, porque, cuando menos ejerza su libertad para comprender, captar y descubrir el mundo que la rodea, menos recursos hallará en sí misma, menos se atreverá a afirmarse como sujeta (Beauvoir, 2016:220). La categoría de “*ser para otro*”, las va manteniendo en una condición de opresión (interiorización, control y uso), fomentando rasgos en las mujeres como son: la pasividad, la docilidad, la pureza y la ineficacia (Hierro, 2016).

Las mujeres que no cumplen con estos roles de género, etiquetas, actitudes y comportamientos deseables de una mujer son socialmente reconocidas como egoístas y raras. También se les considera como menos mujer (contra natural), histérica a falta de un hombre, promoviendo escenarios emocionales en los que predominan la culpa, los miedos, silencios, frustraciones, ansiedad, depresión y que en algunas ocasiones ha llegado al suicidio.

Las restricciones que se han ejercido sobre la sexualidad femenina. Esto hace referencia a la condición social y moral de las mujeres, que las ha destinado a la castidad sexual. Se espera que las mujeres satisfagan los deseos sexuales de su pareja, por lo que el deseo a la autosatisfacción aparece como una falta a la moral (Beauvoir, 2016). La sexualidad femenina ha sido hegemonizada para otros, a fin de que la virginidad sea un control y dominio, prohibiendo su erotismo y disfrute de sus cuerpos, lo que va negando el autoconocimiento y exploración, creando tabús alrededor de su sexualidad.

En este sentido, el cuerpo y la sexualidad femenina han sido un tabú, y se caracteriza por ser para satisfacer los deseos de otros. La sexualidad femenina tiene dos espacios vitales: uno como la procreación y otro en el erotismo. Como señala Hierro (2014) “*lo natural para el hombre es gozar de su sexualidad; lo natural para la mujer es procrear*”. En torno a la procreación se construye la maternidad como experiencia vital básica, natural como contenido de vida de todas las mujeres, como centro positivo de su feminidad, de su “*naturaleza*”. Se reconoce la procreación femenina como un *deber ser* y por su carácter natural es irrenunciable y debe llevarse a cabo en todas las mujeres.

El erotismo es el espacio vital reservado a un grupo menor de mujeres ubicadas en el lado negativo del cosmos, en el mal, y son consideradas por su definición esencial erótica como malas mujeres, se trata de las “*putas*” (Lagarde, 2015:172). El cuerpo de las mujeres es entonces procreador, cuerpo vital para los otros, cuerpo útero, claustro, espacio para ser ocupado material y subjetivamente, para dar vida a otros. El cuerpo de las mujeres eróticas es un cuerpo erótico para el placer de los otros, espacio y mecanismo para la obtención de placer por otro (Lagarde, 2015:172).

Las partes del cuerpo femenino que intervienen en la procreación, según la cultura genital, como la vulva o los senos, no existen. La mujer solo es vientre y sus senos son fuentes de alimento, son senos nutridos para el hijo, dejan de ser parte de su eros. Su vulva no es florida, es negada, ocultada, hasta lograr su inexistencia. La vulva es sobre valorada, por negación, como el centro fetiche del cuerpo. De esta forma el erotismo genitalizado de las mujeres se consagra, al negarlo, se les constriñe a las partes del cuerpo no dichas, implícitamente reconocidas como sexuales y como eróticas, ocultas, silenciadas: la vagina, el clítoris y la vulva (Lagarde, 2015).

En cuanto al control de la sexualidad femenina, se les ha enseñado a muchas mujeres que la virginidad es el don máspreciado que poseen y que el valor de una mujer reside en su virginidad, pues de lo contrario, puede ser considerada como impura y ningún hombre la querrá como mujer, esposa y madre de sus hijos. A las mujeres que deciden no tener hijos se les castiga como egoístas, menos mujer y quedadas; y a la que es infértil se le dice que es un fracaso como mujer.

De acuerdo con Lagarde (2015), las normas que definen la sexualidad erótica femenina se enmarcan en el *deber ser* genético femenino: la heterosexualidad obligatoria, ligada al amor, dentro del matrimonio, con fines de procreación para desarrollar una familia, como mujer – objeto y de la impureza (del mal y pecado). Respecto al cuerpo y el erotismo femenino, esta misma autora destaca que:

“las cualidades biológicas, sociales y culturales, como espacio de su erotismo, el cuerpo de la mujer incluye además un cuerpo limitado. El cuerpo de la mujer incluye también, los cuerpos y las vidas de los hijos y de los cónyuges, las instituciones jurídicas y políticas y las concepciones mitológicas, filosóficas e ideológicas, que le dan nombre, le atribuyen funciones, prohíben o asignan obligaciones, sanciones y es castigado.

El erotismo femenino, está estructurado para requerir la mediación del otro, protagonista esencial para que la mujer concluya el proceso, que siempre consiste en la satisfacción del otro” (Lagarde, 2015:176).

La ilusión de la vida en pareja y la sumisión de las mujeres ante el varón. Esta ilusión se vincula con una serie de “*mandatos amorosos*” (Lagarde, 2001) que se esperan que cumplan las mujeres, que romantizan la vida de pareja a través mensajes sustentados en un mito amoroso que las lleva a creer que nuestro rol vital como mujeres es encontrar el amor (heterosexual), casarnos, tener hijos y vivir felices para siempre. Existen mitos entorno al amor, de carácter cultural y social, que fomentan historias e imágenes amorosas profundamente idealistas (Lagarde, 2001). Se trata de un conjunto de creencias socialmente compartidas sobre la supuesta verdadera naturaleza del amor (Yela C, 2003).

Los ideales del amor romántico se van enseñando a través de la niñez con cuentos de hadas que muestran la imagen del príncipe azul y la promesa de que “*vivieron felices para siempre*”, se les enseña amar para dar y ser queridas, para ser reconocidas por alguien. Es así como con pequeñas acciones se fortalece el ideal del amor romántico, el que sobrevive al sufrimiento, al dolor, a la separación y a la adversidad; estas ideas se ven reflejadas en el amor como proyecto prioritario y sustancial de muchas mujeres y sin él sienten que su existencia carece de sentido (Flores, 2011:408).

Para muchas mujeres, amar es colocar al otro en el lugar más importante del mundo, más importante que una misma. Llegamos a decir: “*Sin ti me muero*”, y eso significa que la sustancia de su vida está en la vida del ser amado. El amor mantiene a las mujeres totalmente atrapadas en una relación única, exclusiva y para toda la vida (Lagarde, 2001).

Así, se considera que el destino cultural y social de las mujeres tradicionalmente es contraer matrimonio. Los ritos del matrimonio están primitivamente destinados a defender al hombre contra la mujer, a través del cual se convierte en su propiedad y una servidumbre. Para muchas mujeres una señal clara del amor ideal y de una carga simbólica de honorabilidad familiar es hacer la promesa del amor eterno, “*Hasta que la muerte los separe*”. A las mujeres se les exige, antes y después de la boda, mostrar entrega total, sacrificio, castidad, pureza y recato. Todo ello para facilitarse credibilidad y garantizar al esposo un espacio de dominación (Flores, 2011).

La sumisión y entrega de algunas mujeres es el resultado de todo un proceso educativo, al cual fueron sometidas y con el que posteriormente educarán a sus hijas, esperando que esta cualidad sea aceptada para encontrar una pareja. Se asume así el contenido opresivo de la relación de pareja con resignación, a partir de la servidumbre voluntaria impuesta por las instituciones conyugales. En esas circunstancias, denunciar la violencia del esposo implica para muchas traicionar el pacto de complicidad que mantienen con el cónyuge y la esperanza de que todo mejore en el futuro, pues la denuncia puede conducir a la indeseada ruptura (Lagarde, 2015). De tal forma, los mitos del amor romántico en pareja y el matrimonio sirven como posibilitadores de violencia.

Y en efecto, en la vida conyugal y de pareja, las formas de abuso se dan en el marco de la propiedad privada del varón sobre la mujer, en ella se disuelven, se aminoran y encuentran su legitimación. El varón, en tanto dueño de la mujer, ejerce su dominio sobre ella. Por su parte, las mujeres deben de cumplir con las obligaciones que tienen hacia ellos, de esta manera están obligadas a tener relaciones sexuales con los esposos, aunque no lo deseen (Lagarde, 2015).

Finalmente, todo este análisis nos lleva a reflexionar cómo la vida en pareja ha implicado una condición de subordinación y de aceptación de ciertas normas de la dinámica de la conyugalidad, que pueden dar lugar al ejercicio de violencia de pareja e incluso su justificación. Razón por la cual, en el siguiente apartado se presenta un breve análisis sobre la violencia de pareja.

3.3. Violencia de Pareja

La violencia de pareja la podemos entender como *“El acto abusivo de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir a las mujeres de cualquier edad, mediante la relación de uno o varios tipos de violencia, durante o después de una relación afectiva o de hecho o una relación sexual”* (Semujeres CDMX 2021). Este tipo de violencia es resultado del entrecruzamiento de ciertos factores macro y micro, que va desde la desigualdad de género, la falta de oportunidades, la opresión constante y el no respeto a los derechos fundamentales, hasta otros más específicos

que tienen lugar en el ámbito familiar y personal, como haber vivido violencia durante la niñez, el abuso sexual, la violación, la depresión y la baja autoestima (Flores, 2011:405).

Teresa Icháustegui (2011), a partir de la propuesta del modelo ecológico, señala que es importante reconocer los factores y las situaciones que acompañan al fenómeno de la violencia que subyacen en las prácticas violentas en los distintos niveles del territorio social, el cual lo divide en 4 planos que son:

- 1) **Microsocial**, se encuentran los factores biosociales que subyacen en la historia personal, como la presencia de antecedentes de conductas agresivas o de autodesvalorización (trastornos psíquicos o frustración).
- 2) **Mesosocial**, se presenta en las relaciones más próximas como en la familia, entre conyugues o parejas, son relevantes las prácticas de las relaciones y/o de las jerarquías de género entre hombres y mujeres; como modelos de identidad, el patriarcado y el machismo que pautan comportamientos, expectativas y códigos altamente sexistas y discriminatorios para las mujeres que incorporan o legitiman el uso de diversas modalidades de violencia.
- 3) **Macrosocial**, aquí se reúnen los factores de carácter más general, relativos a la estructura social, en este nivel puede observarse el grado de las prácticas violentas o de las normas que toleran el uso de la violencia, es decir cómo se han convertido en rutinas o patrones de comportamiento aceptados en la estructura de la sociedad.
- 4) **Cronosistema**, corresponde al nivel histórico en el que se ejecuta el acto de violencia, aquí se toman en cuenta las épocas históricas, los grupos sociales para llevar a cabo actos de violencia, así como los elementos del sentido social y simbólico del uso de la violencia (Icháustegui, 2011).

La violencia dentro de la relación de pareja se ve posibilitada por todo un proceso de sociabilización y mandatos de género ligados, entre otros aspectos, a los estereotipos de género, los mandatos del deber ser femenino y la idea del amor romántico, los cuales propician y refuerzan las asimetrías de género.

En este punto, vale la pena rescatar los datos de violencia de pareja en México. De acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional sobre Dinámica de las Relaciones en Hogares (ENDIREH 2016), en México el 53.30% de las mujeres de 15 años y más ha sufrido violencia por parte de su pareja (esposo o pareja, expareja o novio) durante su última relación. La Ciudad de México se encuentra en segundo lugar en porcentajes altos de violencia de pareja, con el 52.60%.

Siguiendo con la ENDIREH 2016, los tipos de violencia se representan de la siguiente manera:

Violencia emocional. 4 de cada 10 mujeres en México (49.40%) han sido humilladas, menospreciadas, encerradas, les han destruido sus cosas o del hogar, vigiladas, amenazadas con irse la pareja correrlas de casa o quitarles a sus hijos, amenazadas con un arma o con matarlas.

Violencia económica. 2 de cada 10 mujeres en México (23.50.5%) han recibido reclamos por parte de su pareja por la forma en que gastan el dinero, les han prohibido trabajar o estudiar o les han quitado dinero o bienes.

Violencia Física. 14 de cada 100 mujeres en México (19.10%) su pareja las ha golpeado, amarrado, pateado, tratado de ahorcar o asfixiar o agredido con un arma.

Violencia Sexual. 7 de cada 100 mujeres (7.80%) les han exigido o las han obligado a tener relaciones sexuales sus propias parejas, sin que ellas quieran, o las han obligado a hacer cosas que no les gustan.

Es posible que estos datos no reflejen con exactitud la incidencia de violencia en contra de las mujeres en nuestro país, pues muchas mujeres tienen dificultades para denunciar o para reconocer los tipos de violencias en las cuales se encuentran viviendo con su pareja.¹ Esto es muestra clara del carácter del fenómeno como parte de la “normalidad”, es decir, la participación de las reglas que crean y recrean esa normalidad (Segato, 2003). Como veremos posteriormente, esto se relaciona con la

¹ Por ejemplo, en comportamientos sobre la violencia en el ámbito doméstico: cuando la pregunta es colocada en términos genéricos: ¿usted sufre o ha sufrido violencia doméstica?, la mayor parte de mujeres responden negativamente, pero cuando se cambian los términos de la misma pregunta nombrando los tipos específicos de violencias, el universo de las víctimas se duplica o triplican.

naturalización de las violencias, derivado de la institucionalización de la supremacía masculina, que tienen su origen en las desigualdades en el acceso a recursos y el ejercicio de poder en diversos ámbitos.

En una cultura patriarcal y androcéntrica, se ha legitimado la creencia de que el varón es el único con derecho al poder, se va representando uno de los ejes de la desigualdad en la pareja, en el cual los varones quedan ubicados como superiores que tienen el derecho a tomar decisiones de las mujeres y sobre ellas quienes quedan en un lugar subordinado, a esto se agrega la creencia del espacio doméstico y de cuidado como función de las mujeres (Bonino, 1991). Este dominio masculino se sustenta en la división sexual del trabajo, la naturalización de las conductas y estereotipos, la división de espacios para hombres y mujeres, la falta de recursos de las mujeres, sostener la idea del varón como autoridad y la explotación de las mujeres como cuidadoras. Como señala Bonino (1991), las situaciones de poder y desigualdades suelen ser naturalizadas en las relaciones de pareja, llevando la creencia de que en ellas se desarrollan prácticas recíprocamente igualitarias y ocultando la mediatización social que adjudica a los varones, por el hecho de serlo.

En definitiva, considerar la violencia contra las mujeres en la pareja es un fenómeno que debe ser explicado a partir de modelos multicausales, que incluye factores como el sexismo, los roles de género tradicionales y las desigualdades sociales. Es un problema que obedece a múltiples causas, influido por factores sociales, económicos, psicológicos, jurídicos, culturales y biológicos. También en cautiverios que están vinculados a normas respecto al cuerpo, la sexualidad, el comportamiento y la vida en pareja. Para efectos de este proyecto, se enfatizará en el peso que tiene el deber ser femenino en la aceptación y normalización de la violencia de pareja, reconociendo que es solo un aspecto de un problema que tiene múltiples causas y vías de reflexión.

Como fue señalado, el deber ser es una dimensión de la identidad femenina tradicional, que, a través de diversos ordenamientos, contribuye a la naturalización de ordenamientos y de violencias basada en género que se viven a partir de la concepción del ser mujer. Se vincula a rasgos de carácter deseables para la conservación de la condición femenina, pero por otro, excluyen a aquellas que no los

cumplen. Esto sitúa a las mujeres un nivel de inferioridad, control y uso respecto del otro sexo, y cuya subordinación está constituida por el conjunto de relaciones de producción, reproducción y de procesos históricos entre: biología-sociedad-cultura, sexo-género, cuerpo vivió-trabajo-contenidos de vida (Lagarde, 2015:89).

Las mujeres, independientemente de su condición social, se incorporan gradualmente a una dinámica de servicio, construyen su identidad femenina siempre en miras de cuidar al otro, de vivir para el otro, de “*ser para otros*” (Serret, 2002). El ámbito privado es instructivo y a veces el único lugar de las mujeres (Valcárcel, 2008:266), pues se les enseña que dicho espacio es suficiente para ellas: un esposo, unos hijos, una casa, cocinar, educar, cuidar, entregarse, maquillarse, perfumarse, vestirse, mostrarse siempre bellas y dispuestas (Flores, 2011:408).

Lo anterior se debe a la naturalización de las tareas y comportamientos femeninos, donde los modelos tradicionales para las mujeres mandatan ser madre, la esposa y el objeto erótico: la mujer joven y bella (Hierro, 2016:37). Esto es, el deber ser femenino como principio fundamental del comportamiento de las mujeres; un *deber ser* originario que obliga a las mujeres a ser madres y esposas, esto es cumplir la función de ser mujer (Hierro, 2014:37). Bajo esta condición de inferioridad, no resulta extraño que se naturalice y/o se justifique la violencia de pareja a partir de la aceptación de los cánones del deber ser femenino.

Concluyo con una frase de Gayle Rubín (1986):

“Las mujeres no solamente están oprimidas como mujeres: están oprimidas por tener que ser mujeres”, pensando en la eliminación de los papeles sexuales obligatorios.

IV. DIAGNÓSTICO

4.1 Diseño Metodológico

A partir de las reflexiones teóricas aquí expuestas, se realizó un diagnóstico con información derivada de una indagatoria en la Luna “Alaíde Foppa” de la alcaldía Álvaro Obregón, en la Ciudad de México y el programa de acción social “Red de Mujeres por la Igualdad y la No Violencia” en 2019. Ambas instancias forman parte de las acciones de la Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México para la atención de la violencia de género.

El objetivo del diagnóstico fue identificar la construcción y aceptación de normas aprendidas del *deber ser femenino*, teniendo como consecuencia la naturalización y/o aceptación de ordenamientos ante la violencia de pareja por parte de las mujeres. Esto con la intención de contar con la información necesaria para plantear la estrategia de intervención. En términos metodológicos, el presente diagnóstico se construyó a partir de tres elementos

4.1.1. Indagatoria Documental

Para contar con un marco de referencia general en el cual identificar el peso del deber ser y su vinculación con la aceptación de la violencia de pareja, se hizo una indagatoria sobre el marco legal y las acciones públicas que realiza la Ciudad de México en materia de violencia de género.

Posteriormente, se recopiló y se seleccionó información estadística sobre violencia de género a partir de los datos de las siguientes fuentes: el Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública (SESNSP-CNI 2021); la Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (CONAVIM 2020), la Red de Información de Violencia contra las Mujeres (RIVCM 2020), el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI 2020), y la Encuesta Nacional de Seguridad Pública Urbana (ENSU 2020). También se retomó la información de la *Revista de violencia de género y alerta de violencia contra las mujeres* de la Dirección de Atención y Desarrollo

a la Mujer de la alcaldía Álvaro Obregón (2020). A partir de estas fuentes, fue posible ofrecer algunos datos sobre violencia hacia las mujeres en la Ciudad de México y la Alcaldía.

4.1.2. Estrategia cualitativa: talleres y entrevistas

Con la intención de obtener información sobre las percepciones y significados del deber ser femenino para las mujeres de la alcaldía Álvaro Obregón, así como el peso de este deber ser en la aceptación y naturalización de la violencia de pareja, se utilizaron dos fuentes de información.

El primero corresponde a los resultados de un taller impartido a mujeres de la alcaldía Álvaro Obregón convocado por la “Red de Mujeres por la Igualdad y la No Violencia”², en el mes de mayo del 2019. El taller llevó el nombre de “*Mi autoconocimiento*”, donde asistieron 374 mujeres en edades de 13 a 65 años, con mayor asistencia de mujeres en edades de 51 a 62 años. El taller fue impartido y diseñado por la antropóloga Natalia Balderas Martínez y la psicóloga Norma Angélica Trejo Mantecón. En dicho taller, las asistentes describieron qué significa ser mujer para ellas, (incluyendo características físicas, comportamientos, trabajos que tienen que realizar y las relaciones de pareja), a través de diversas etiquetas sociales que ellas mismas escribieron para definir qué es ser mujer.

Se decidió entonces utilizar estas etiquetas como insumo de información respecto al deber ser femenino, y fueron procesadas de la siguiente manera:

- 1) Se hizo la captura de cada una de las etiquetas en una base de datos de Excel
- 2) Se analizaron y colocaron las etiquetas según las categorías mencionadas en el marco conceptual: el cuerpo de las mujeres, comportamientos deseables del ser mujer, la sexualidad y la vida en pareja
- 3) A partir de dicho agrupamiento, se identificaron los comportamientos que son deseables en las mujeres y que dan cuenta del deber ser femenino

² Programa Social, de la Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México, que se llevó acabo de marzo a diciembre del 2019.

En segundo lugar, se hizo realizó una indagatoria con las funcionarias de la Luna “Alaíde Foppa”, la cual es una unidad territorial de atención y prevención de la violencia de género de la Secretaría de las Mujeres de la CDMX. Se trata de un espacio donde las mujeres solicitan orientación y acompañamiento por parte profesionales especializadas para salir del círculo de violencia en la que viven. Para efectos de este proyecto, se consideró necesario contar con la perspectiva de las profesionales que trabajan en la Luna.

Para conocer la percepción de las funcionarias de la Luna se optó por realizar entrevistas, en el mes de julio del 2021, con la intención de obtener información sobre su perspectiva respecto a los mandatos de género que inciden en la subjetividad de las mujeres usuarias de dicho espacio y las vulnera a aceptar situaciones de violencia de pareja.

La entrevista permitió recabar datos sobre las funcionarias y la labor que desempeñan en la Luna, los servicios que prestan a las usuarias, las violencias que atienden en la Luna, su percepción ante el *deber ser* de las usuarias respecto a normas del cuerpo, comportamientos del ideal femenino, la sexualidad, el *deber ser* ante la pareja y la aceptación de la violencia y finalmente, identificar áreas de oportunidad.

Se realizaron siete entrevistas: a dos abogadas que acompañan en el área jurídica en materia familiar y penal; la psicóloga que funge como terapeuta de la unidad; una trabajadora social que es el primer contacto de las mujeres en la unidad y es responsable de detectar los tipos de violencias y niveles de riesgo en la que se encuentran las mujeres; una pedagoga que se encuentra en el área de acciones para erradicar la violencia y se encarga de organizar eventos para la prevención de las violencias contra las mujeres. Finalmente, se entrevistó a la Líder Coordinadora, quien apoya, coordina y facilita los procesos de las demás profesionales y a la Jefa de Unidad Departamental, que se encarga de supervisar la atención brindada y hace vinculación con otras instancias para la creación de actividades a favor de las mujeres.

Cabe señalar que se tenía contemplado realizar encuestas a las usuarias que asisten a la Luna, pero durante el periodo que fue asignado para realizar el diagnóstico, la

CDMX se encontraba en semáforo rojo³ a causa del confinamiento por COVID-19. Por lo tanto, muchas de las actividades donde participan las mujeres fueron suspendidas, y los servicios de orientación se llevaron a cabo mediante vía telefónica, por tanto, no dio posibilidad de llevar a cabo esta estrategia.

4.2. Medidas para la prevención y atención de la violencia contra las mujeres: el marco legal y de política pública a nivel nacional y Ciudad de México.

En este apartado se presenta una breve revisión del marco normativo y las acciones que se han implementado en términos de atención a la violencia de género en contra de las mujeres, con especial énfasis en aquellos vinculados con la cultura, los significados y elementos subjetivos. Esto con la intención de contar con un marco de referencia en términos normativos y de acción pública, en el cual contextualizar los resultados del diagnóstico y la propuesta de intervención.

4.2.1. Marco Normativo de Políticas Públicas Internacionales y Nacionales.

En primer lugar, podemos mencionar la ***Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra las Mujeres*** (CEDAW), que en su artículo 5º invita a los Estados miembros a modificar los patrones socioculturales de conducta de hombres y mujeres, con miras a alcanzar la eliminación de los prejuicios que estén basados en la idea de la inferioridad o superioridad de cualquiera de los sexos o en funciones estereotipadas de hombres y mujeres. También pide que los Estados adopten todas las medidas apropiadas para eliminar la discriminación contra la mujer, a fin de asegurarle la igualdad de derechos con el hombre en la esfera de la educación y en particular para asegurar, en condiciones de igualdad entre hombres y mujeres, haciendo énfasis en la eliminación de todo concepto estereotipado de los papeles masculino y femenino en todos los niveles y en todas las formas de enseñanza (Artículo 10).

³ Fue la estrategia que llevo a cabo México, donde se marca el riesgo epidemiológico para transitar, es un sistema de monitoreo para la regulación del uso de espacio público de acuerdo con el riesgo de contagio de COVID-19.

Por su parte, la **Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer “Convención Belem Do Para”**, en su capítulo III señala que los Estados firmantes condenan todas las formas de violencia contra la mujer y se comprometen a adoptar políticas orientadas a prevenir, sancionar y erradicar dicha violencia. En el apartado B solicita a los estados sumar esfuerzos para modificar los patrones socioculturales de conducta de hombres y mujeres para contrarrestar prejuicios y costumbres y todo tipo de prácticas que se basen en la premisa de la inferioridad o superioridad de cualquiera de los géneros, que legitiman o exacerban la violencia contra la mujer.

En términos nacionales, la **Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia**, plantea la necesidad de incorporar la perspectiva de género en acciones y programas públicos. Esto con la intención de transformar los modelos socioculturales de conducta de mujeres y hombres, con la finalidad de prevenir, atender y erradicar las conductas estereotipadas que fomentan la violencia contra las mujeres. En el capítulo correspondiente a la distribución de competencias en materia de prevención, atención, sanción y erradicación de la violencia contra las mujeres, se menciona que se deben ejecutar medidas específicas, que sirvan de herramientas de acción para la prevención, atención y erradicación de la violencia contra las mujeres en todos los ámbitos, en un marco de integralidad y promoción de los derechos humanos (Artículo 41).

Por su parte, la **Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres**, plantea los lineamientos y mecanismos institucionales que orienten a la Nación hacia el cumplimiento de la igualdad sustantiva en los ámbitos público y privado, promoviendo el empoderamiento de las mujeres y la lucha contra toda discriminación basada en el sexo. En su artículo 37, plantea modificar patrones socioculturales de conducta de hombres y mujeres, con miras a alcanzar la eliminación de los prejuicios y las prácticas consuetudinarias y de cualquier otra índole que estén basados en la idea de la inferioridad o superioridad de cualquiera de los sexos o en funciones estereotipadas de hombres y mujeres. Asimismo, plantea la eliminación de estereotipos a través de acciones de política pública, en donde establece que las autoridades competentes

serán las encargadas de acciones que contribuyan a erradicar toda discriminación, basada en estereotipos de género.

Este apartado lo finalizaremos comentando el ***Programa Nacional para la Igualdad entre Mujeres y Hombres 2020 – 2024***, que plantea construir un país con bienestar y salud para toda la población, mediante el desarrollo de estrategias orientadas a garantizar los derechos de las mujeres a un trabajo digno, a la salud, a la educación y a una vida libre de violencia. Con ello propone impulsar el adelanto de las mujeres y su plena autonomía y participación económica, cultural, política y social. De igual manera, tiene como atención cerrar brechas históricas de desigualdad tanto entre mujeres y hombres. También integra estrategias dirigidas a detonar el crecimiento y participación económica de las mujeres en condiciones de igualdad y promover cambios culturales para revertir estereotipos y prejuicios de género. Esto es, plantea una política nacional para avanzar en la igualdad sustantiva entre las mujeres y los hombres.

4.2.2. Acciones Públicas de atención a la violencia contra las mujeres en la Ciudad de México.

La ***Ley General de Acceso de las Mujeres a una vida Libre de Violencia de la CDMX*** señala que hay diversas instancias encargadas de las acciones de prevención y atención contra la violencia. Para efectos de este proyecto, destaca la Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México, que tiene el mandato de realizar acciones de prevención territorial para la promoción de los derechos de las mujeres y prevención de la violencia de género, así como promover una imagen de las mujeres libre de prejuicios y estereotipos, entre otros objetivos.

En cuanto a las acciones que la Secretaría de las Mujeres de la CDMX debe llevar a cabo para erradicar la violencia contra las mujeres, se encuentran las siguientes: 1) La atención especializada en detección de riesgo de violencia feminicida y en su caso acompañamiento a mujeres y niñas en situación de violencia de género que acudan las Unidades Territoriales de Atención, Lunas, 2) Garantizar la aplicación de los instrumentos para la atención inicial, orientación jurídica, psicológica, y asistencia

social en las Unidades Territoriales de Atención, Lunas; en este artículo vale la pena destacar que entre las acciones que identifica se encuentra la atención psicológica urgente y terapéutica según como se requiera.

El Gobierno de la CDMX cuenta con un ***Plan de Acción Inmediata de Atención a la Violencia contra las Mujeres del Gobierno de la Ciudad de México 2019-2024***, cuyo objetivo general consiste en fortalecer políticas públicas que promuevan la igualdad de género a partir de programas que fortalezcan la autonomía de las mujeres y la erradicación de la violencia de género. Se plantea la realización de mesas, foros y talleres a través de los cuales se genere una política integral de prevención, atención y sanción a la violencia de género, donde el Gobierno de la CDMX busca reducir las desigualdades, mediante la promoción de igualdad en el acceso de los derechos.

Dentro de las acciones que ubica este plan de acción y que corresponde a la atención a víctimas, sobresale la creación de las Unidades Territoriales de Prevención y Atención a la Violencia “Lunas” en las 16 alcaldías. Se trata de espacios que cuentan con personal especializado, donde se atiende de manera íntegra a niñas y mujeres víctimas de violencia de género y la Implementación del seguro para el fortalecimiento de la autonomía de las mujeres en situación de violencia de género. En tanto a las acciones de espacio público se encuentra la implementación de la Red de Mujeres por la Igualdad y la No Violencia (2019) y ahora en el 2021 la Red de Mujeres en Alerta por Ti.

4.2.3. Instancias Gubernamentales para erradicar la violencia contra las mujeres.

La Ley de Acceso a una vida libre de violencia de la Ciudad de México reconoce a la Secretaría de las Mujeres, como una instancia que ha implementado acciones que están vinculadas a erradicar la violencia contra las mujeres y cuenta con diversas instancias, como la Dirección de Intervención Territorial y la Dirección Ejecutiva para una vida libre de violencia.

La Secretaría de las Mujeres propone estrategias territoriales que atienden programas estructurales para garantizar los derechos humanos y disminuir las desigualdades sociales. Está mandatada para diseñar acciones de capacitación con políticas

públicas, programas y acciones, para analizar el impacto que éstas tienen en mujeres y hombres, para fortalecer autonomías de las mujeres en todos los ámbitos de su vida.

Tiene diversas funciones, pero para efectos de este proyecto se destacan las siguientes:

I. Formular, conducir y evaluar la política pública, planes, programas y acciones encaminadas a la autonomía y el empoderamiento social, económico, político y cultural de las mujeres;

VIII. Diseñar, promover, dar seguimiento y evaluar planes, programas y acciones encaminadas a erradicar los estereotipos de género para lograr la autonomía física, económica y política de las mujeres que habitan y transitan en la Ciudad; trabajar, en coordinación con el área de Comunicación Social de la Secretaría de Gobierno, las estrategias correspondiente para garantizar el ejercicio pleno de sus derechos humanos, así como visibilizarían en la esfera pública, privada y social para lograr la igualdad sustantiva entre mujeres y hombres; y

XXI. Realizar acciones orientadas a promover, difundir y mejorar la salud integral de las mujeres y al ejercicio pleno de sus derechos sexuales y reproductivos, así como lograr su acceso legal, gratuito y seguro en la Ciudad.

4.2.4. Programas y Acciones de la Secretaría de las Mujeres.

La Secretaría de las Mujeres cuenta con diversos programas de atención que contempla el bienestar psicológico de las mujeres. De acuerdo con el ***Programa de erradicación de violencia hacia las mujeres (agosto 2020 – julio 2021)*** y el Tercer informe de la actual Jefa de Gobierno de la Ciudad de México (Sheimbaum, 2021), los programas de política pública de atención a la violencia contra las mujeres son los siguientes:

La Red de Mujeres en Alerta por Ti: Tiene como objetivo prevenir e identificar de manera oportuna casos de violencia o situaciones de riesgo feminicida, la red está conformada por mujeres promotoras de las 16 alcaldías de la CDMX, que tienen la función de realizar brigadas en diversas colonias, entregando una cartilla que contiene

los Derechos de las Mujeres, los tipos y modalidades de las violencias y un directorio de servicios con los que cuenta el gobierno para la atención de mujeres.

Esta propuesta entonces puede ir enmarcada en las acciones públicas, y tiene cabida dentro de dos instancias que son la Red de Mujeres y las Lunas, en atención a aquellos aspectos que ya fueron revisados.

La Red de Mujeres por la Igualdad y la No Violencia: fue una estrategia de trabajo territorial implementada en 2019, con el objetivo de promover procesos organizativos y participativos de mujeres en la modalidad de multiplicadoras, impactando a 63 mil 644 mujeres de la CDMX. Las acciones fueron realizadas por promotoras de las 16 alcaldías, quienes mediante recorridos barriales informaron a las mujeres sobre los servicios que ofrece la SEMUJERES para el acceso a la justicia. También se implementaron pláticas informativas, participación en tequios para la recuperación de espacios públicos y participación en asambleas comunitarias, con la finalidad de brindar apoyo en torno a las diferentes violencias que se pueden manifestar las mujeres y poder canalizar de forma oportuna y pertinente (SEMUJERES CDMX, 2020).

Las Lunas: son unidades territoriales de prevención y atención de la violencia contra las mujeres. Son espacios donde las mujeres que sufren cualquier tipo de violencia encontrarán asesoría, acompañamiento psicológico y jurídico para salir del círculo de violencia. También brindan información y canalización en temas como derechos sexuales y reproductivos, Interrupción Legal del Embarazo (ILE) y desarrollo económico.

En este momento, se cuenta con 27 Lunas en las 16 alcaldías de la CDMX, donde se busca generar procesos de reflexión y empoderamiento de las mujeres, adolescentes y niñas para superar las barreras que les impiden tomar decisiones para salir de situaciones de violencia y mejorar sus vidas y las de sus hijos e hijas. Como será explicado posteriormente, la propuesta que se va a presentar en este proyecto se propone para el espacio de las Lunas, con el interés de contribuir a las acciones públicas de atención a la violencia contra las mujeres en la Ciudad de México.

4.3. Resultados del Diagnóstico

4.3.1. Datos Estadísticos de la Ciudad de México

Como fue señalado en el marco teórico-conceptual la violencia de género en contra de las mujeres se manifiesta de diferentes maneras y en distintos ámbitos, y se considera un problema público. En el contexto de la contingencia sanitaria y la Jornada de Sana Distancia implementada por la pandemia por Covid-19, se ha señalado que la incidencia de violencia en contra de las mujeres ha ido en aumento.⁴

En México, a partir del mes de marzo del 2020, se implementó la estrategia “quédate en casa”, el cual consistió en que todas las actividades se llevaran a cabo desde el hogar, aquí también fue visible que muchas personas en específico las mujeres perdieran sus empleos. El Gobierno de México implementó la línea de emergencia 911, para reportar casos de violencia familiar, el cual a comparación del 2019 que tuvo 197,693 llamadas, y a partir de marzo del 2020 se intensificó gradualmente con 260,067 llamadas (SESNSP-CNI, 2021).

En cuanto a las cifras disponibles según el Sistema Nacional de Seguridad Pública, en el periodo de enero a octubre del 2021, la Ciudad de México se encuentra en primer lugar con 29,047 casos de violencia familiar. Esta incluye la violencia de pareja (maltrato físico, sexual o emocional y comportamientos controladores por un compañero íntimo). En lo que respecta a las llamadas de emergencia con incidente de violencia contra las mujeres, la CDMX se encuentra en tercer lugar a nivel nacional con 40,078 casos (SESNSP-CNI, 2021).

Por su parte, las cifras de la Red de Información de Violencia contra las Mujeres de la Ciudad de México (RIVCM, 2020) indican que el 67.10% de las víctimas se encuentra en una edad de 20 a 44 años, de 0-14 años 1.9%, y tiene un aumento considerable a 5% para las mujeres de 15 a 19 años, cabe precisar que las mujeres de 60 y más años constituye el 5.7% de los registros. En cuanto a las mujeres atendidas en los Centros de Justicia en la Ciudad de México que se encuentra en cuarto lugar a nivel nacional,

⁴ Al respecto, se sugiere revisar las publicaciones de la Red Nosotras Tenemos otros Datos.

durante el periodo de enero - abril en el año 2019 se atendieron 4,366 a comparación del 2020 con 4,417 mujeres atendidas (CONAVIM 2020).

4.3.2 Datos Estadísticos en la alcaldía Álvaro Obregón.

En la alcaldía Álvaro Obregón, existe una población total de 759 137 personas, de las cuales, 398 130 son mujeres (INEGI 2020). Los resultados en la Encuesta Nacional de Seguridad Pública Urbana (ENSU) durante el periodo enero-septiembre del 2020, reporta que en la alcaldía Álvaro Obregón el 10.2% de hogares que sufrieron violencia en el entorno familiar, mientras que el porcentaje de la población de mujeres de 18 años y más que sufrió violencia en el entorno familiar es de 9.2%.

Por su parte, la revista *Violencia de género y alerta de violencia contra mujeres* de la Dirección de atención y desarrollo a la mujer de la alcaldía Álvaro Obregón en marzo del 2020, a partir de sus registros de atención a casos de violencia presenta las siguientes cifras: el 51% de las mujeres atendidas sufren violencia económica, 36% violencia patrimonial, 11% violencia física. Cabe señalar que en todos los casos se identifica adicionalmente violencia psicoemocional.

4.3.3 Las etiquetas con las que viven las mujeres de la alcaldía Álvaro Obregón.

Como ya fue mencionado a través de los talleres se realizó una actividad en la que las mujeres participantes identificaron diversas etiquetas vinculadas al deber ser de las mujeres. Como ya fue mencionado, dichas etiquetas (que fueron colocadas en post-its sobre una silueta de mujer en papel bond) fueron procesadas y agrupadas en diversas categorías, que son abordadas a continuación.

El cuerpo de las mujeres

Las mujeres que participaron en el taller señalan que para las mujeres es primordial cubrir cánones de belleza, como el tener una cintura pequeña, pechos grandes, una cadera pronunciada, así como piernas largas y piel blanca, ser bonita y estar siempre con buen arreglo para la aceptación del otro.

Cuadro 1. Etiquetas del cuerpo de las mujeres en la alcaldía Álvaro Obregón

CUERPO					
Deseable	#	%	No deseable	#	%
Buen cuerpo ⁵	91	54%	Estas gorda ⁶	37	48%
Bonita ⁷	34	20%	No vestir atrevida ⁸	17	25%
Arreglada ⁹	27	16%	Esta fea ¹⁰	11	16%
Blanca ¹¹	18	11%	Fodonga ¹²	4	6%
			No puedes tener vello ¹³	2	3%
			Ya estas vieja ¹⁴	2	3%
Total	170	100%	Total	69	100%

Elaboración propia a partir del procesamiento de las etiquetas asignadas a este rubro

Tal como se muestra en la tabla, para las mujeres resulta importante tener buen cuerpo (pechos firmes, cintura pequeña y cadera firme) como algo deseable con un 54%. Por su parte, estar gorda es la categoría más rechazada con 48%. Este rechazo es por parte tanto de sus parejas como de ellas por no cubrir con canciones de belleza. Es importante resaltar que en el taller, al solicitar a las mujeres dibujar la silueta femenina, la dibujaron delgada con pechos grandes, caderas pronunciadas y cabello rubio.

⁵ En esta categoría se engloba: cintura pequeña, chichona, caderas pronunciadas, delgadas, medidas perfectas

⁶ Una mujer delgada es más bonita, la mujer gorda no.

⁷ Cabello largo, ojos grandes, nariz pequeña.

⁸ No vestir con faltas cortas, escotes pronunciados, ropa entallada.

⁹ Bien peinada, maquillada, limpia, verse bien para los otros y vestir bien.

¹⁰ Esta referencia es por no parecer a las mujeres que presentan en medios de comunicación.

¹¹ Piel blanca es más bonita que la morena.

¹² Aquella mujer que no se arregla, no va al gimnasio, no va al salón de belleza con frecuencia.

¹³ Aquí hacen referencia a que una mujer debe estar siempre depilada, pues una mujer con vello es sucia.

¹⁴ La vejez para ellas es sinónimo de inservible y nada atractiva.

Comportamientos deseables del deber ser femenino

Los resultados del taller muestran que existe una valoración por parte de las mujeres de ser buena ama de casa, que engloba el desempeño de las tareas domésticas: atender la casa, criada, dedicarse a su hogar, estar al pendiente de la casa, tener siempre la casa limpia, saber cocinar, planchar, servir los alimentos.

Cuadro 2. Comportamientos deseables del deber ser femenino

COMPORTAMIENTOS DESEABLES DEL DEBER SER					
Deseable de buena mujer	#	%	No son aptas de una mujer	#	%
Buena ama de casa/Tareas domesticas	66	25%	Inútiles ¹⁵	19	42%
Calladas /Sin opinión ¹⁶	38	15%	No deben estudiar ¹⁷	7	16%
Sumisa	36	14%	Estas loca	3	7%
Cuidado de hijos /familia ¹⁸	22	8%	Chismosas	3	7%
Estar en el hogar ¹⁹	18	7%	Tú no puedes	3	7%
Conservadora ²⁰	17	7%	No podemos fumar / tomar	2	4%
Limpia ²¹	15	6%	No puedes enfermar	2	4%
Buena madre ²²	10	4%	No deben de ser compulsivas ²³	1	2%
Fuerte emocionalmente ²⁴	10	4%	No hacer dramas ²⁵	1	2%
Debe tener hijos ²⁶	8	3%	No nos deben gustar los carros	1	2%
Débiles	7	3%	No sentarse con las piernas abiertas	1	2%
Cariñosa / Tierna ²⁷	6	2%	Sin aspiraciones	1	2%
Honesta ²⁸	5	2%			
Compórtate como una dama ²⁹	2	1%			
Total	260	100%	Total	44	100%

Elaboración propia a partir del procesamiento de las etiquetas asignadas a este rubro

¹⁵ No sirven y no saben hacer las cosas, cometen muchos errores.

¹⁶ No pueden tomar decisiones en la familia o en lo comunitario, su opinión no vale

¹⁷ La mujer no debe estudiar porque debe aprende al cuidado del hogar y familia.

¹⁸ Encargadas al cuidado y educación de los hijos.

¹⁹ No les es permitido salir a menos que sea hacer compras para el hogar y alimentos.

²⁰ No decir groserías, no reír fuerte, no hablar.

²¹ Estar hacienda en su persona, siempre tener limpio el espacio donde se encuentran.

²² Dedicar todo su tiempo al cuidado de hijos, esposo y hogar.

²³ Demostrar de más sus afectos

²⁴ No pueden llorar porque son el pilar de su hogar.

²⁵ No reclamar, no hacer enojar a la pareja.

²⁶ La función de las mujeres es ser madres.

²⁷ Es una característica de las mujeres ser tierna con las demás personas.

²⁸ Comportarse, ser sincera, tener valores

²⁹ No decir groserías, carismática, cariñosa y centrada

Como podemos observar en el Cuadro 2, el deseable de ser buena mujer es ser buena ama de casa y realizar tareas domésticas con el 25%, así como también el ser conservadora (7%), callada (15%), sumisa (14%) y estar al cuidado de la familia con un 8%. En tanto a los comportamientos no aptos de una mujer y que han sido señalados en lo social son inútiles (42%), están locas (7%), no pueden (7%) y no hacer dramas con un (2%).

Aquí podemos hacer un análisis de como socialmente se han impuesto etiquetas sociales a las mujeres a lo largo de sus vidas principalmente durante la niñez al imponerles que deben ser sumisas, limpias, conservadoras y tienen que mantener los valores morales y tradicionales que han sido impuestos por las normas del *deber ser*, pero que las va orillando a vivir y naturalizar violencia de pareja.

La sexualidad de las mujeres

En este rubro, llama la atención que las etiquetas recabadas fueron muy pocas, lo cual nos lleva a pensar que el tema de la sexualidad para muchas mujeres sigue siendo un tabú. También es pertinente señalar que, al solicitar a las participantes que dibujaran la silueta de una mujer, muy pocas la dibujaron desnuda.

Lo que podemos observar en la tabla en primer lugar es “que una mujer debe valorarse” con el 21%, esta categoría hace referencia de no tener muchas parejas sexuales o amorosas. Sigue en importancia la etiqueta “pura y virgen” con el 16%, que hace referencia a que la virginidad es lo máspreciado que tienen las mujeres y que con la virginidad llegan a comprobar su pureza ante el hombre. De igual forma, llama la atención que aquellas mujeres que se rebelan y tienen un conocimiento más amplio o disfrutan sus relaciones sexuales, socialmente se les castiga señalando como “*facilota*” o “*puta*”.

Cuadro 3. La sexualidad de las mujeres que viven la alcaldía Álvaro Obregón

SEXUALIDAD DE LAS MUJERES		
Etiqueta	#	%
Que se valore a sí misma ³⁰	4	21%
Pura / Virgen ³¹	3	16%
Buena en la cama ³²	2	11%
Facilota ³³	2	11%
No tener autoplacer ³⁴	2	11%
Solo eres una pareja sexual	2	11%
Estas en tus días ³⁵	1	5%
Que no salga embarazada ³⁶	1	5%
Solo sirven para tener hijos ³⁷	1	5%
Total	19	100%

Elaboración propia a partir del procesamiento de las etiquetas asignadas a este rubro.

La vida en pareja

En este apartado se presentan las etiquetas que fueron relacionadas con los comportamientos de las mujeres frente a su pareja, donde tienen que aguantar y ser comprensivas y en muchas ocasiones hasta adivinar el carácter en el que se encuentra su pareja en ese momento. Asimismo, se plantea el tener que aguantar infidelidades, revelando que los hombres pueden tener a las mujeres que deseen, pero ellas si tienen que ser fieles solo para un hombre.

³⁰ No tener muchas parejas o relaciones sexo - afectivas, no tener sexo hasta el matrimonio

³¹ La mujer que tiene relaciones sexuales antes del matrimonio no es bien vista por la familia y pareja

³² Esta categoría hace la contra referencia, donde mencionaron que aquella mujer que sabe tener relaciones es elegida por los hombres.

³³ Quien tener muchas parejas sexo - afectivas

³⁴ Es sucio tocarse, les salen pelos en la mano, es inmoral, es un pecado.

³⁵ Hacen referencia cuando las mujeres están menstruando

³⁶ La mujer es la culpable de salir embarazada.

³⁷ Las relaciones sexuales solo son para la reproducción

Cuadro 4. La vida en pareja

PAREJA		
Etiqueta	#	%
Obedecer y atender al marido ³⁸	69	58%
Aguantar y comprensiva ³⁹	13	11%
Control por parte de la pareja ⁴⁰	10	8%
Obligatoriedad del matrimonio ⁴¹	7	6%
Ser buena esposa ⁴²	6	5%
Desvalorizaciones ⁴³	4	3%
No exigir más de lo que se le da ⁴⁴	4	3%
Comparar con otra mujer ⁴⁵	3	3%
Que se lleve bien con la familia ⁴⁶	2	2%
Total	119	100%

Elaboración propia a partir del procesamiento de las etiquetas asignadas a este rubro.

La etiqueta con mayor mención es el obedecer y atender al marido con 58%, siguiendo con el aguantar y ser comprensiva con el 11%. Es importante mencionar que algunas mujeres identifican la vida en pareja con el control por parte de la pareja, que aparece con 8%. Estas etiquetas nos muestran un contexto en el que las mujeres viven violencia de pareja por cumplir con responsabilidades como esposa que han estado sujetas bajo mandatos de género.

³⁸ Atender las necesidades del marido, cuidar solo al esposo, el esposo es quien decide en el hogar.

³⁹ Aguantar si tu pareja te golpea, aguantar a tu pareja, ser comprensiva, golpes.

⁴⁰ Aceptar decisiones, aunque no esté de acuerdo, el marido es muy machista, malos tratos.

⁴¹ Te tienes que casar, ser fiel, es tu cruz, nacimos para los hombres, si no te casas eres solterona.

⁴² Servir, pedir permisos, perdonar todo, tener contento al marido.

⁴³ No sirves para nada, me falta al respeto, me veo fea, estoy vieja, no ser más que el esposo.

⁴⁴ Estirar el dinero, no pedir más dinero del que se da.

⁴⁵ Comparar con artistas, comparar con su mamá o hermanas.

⁴⁶ Ser buena persona con su familia, aunque no te caigan bien, sonreír a su familia, comer con su familia.

Estos patrones de género se les ha enseñado por “*naturaleza*” y han sido introyectados como el ideal de buena mujer, la que cumple con tareas de esposa, madre y realizar labores domésticas, así como también del cuidado de la familia.

En consecuencia, muchas mujeres han romantizado las violencias que viven con su pareja a costa de su bienestar psicológico y físico, que ha dado como resultado enfermedades crónicas por vivir en estas situaciones, e incluso, en los casos más graves, las ha llevado a la muerte y a otras al feminicidio.

Finalmente, podemos observar un contexto del análisis de las etiquetas en la cual se identifica un *deber ser femenino* que las ha colocado en desventaja con el sexo opuesto, permitiendo vivir violencia de pareja y que esto va afectando en su salud física y psicológica a lo largo de sus vidas.

4.3.4. La percepción del deber ser femenino en voz de las funcionarias de la Luna “Alaíde Foppa”.

La Luna cuenta con personal multidisciplinario especializado en atención a las violencias que brinda la atención y acompañamiento a las usuarias que solicitan los servicios, el cual está conformado por:

- Jefa de Unidad Departamental de Atención y Prevención en Álvaro Obregón (JUD)
- Líder Coordinadora de Proyectos
- Dirección de acciones para erradicar la discriminación
- Abogadas en el área jurídica
- Psicólogas en el área de psicología y atención emocional
- Trabajadoras sociales como primer acercamiento, quienes realizan las canalizaciones correspondientes y participan en el área comunitaria

Este espacio cuenta con un modelo de atención que identifica el nivel de riesgo en el que se encuentran las mujeres que llegan por primera vez y permite el fortalecimiento emocional de las usuarias para lograr su autonomía física.

Las mujeres que solicitan los servicios de la Luna viven en la alcaldía Álvaro Obregón y sufren o sufrieron de violencia en su mayoría familiar, y asisten a solicitar servicios en asesoría y/o acompañamiento en las áreas de psicología y jurídico. A lo largo de la entrevista las funcionarias hicieron hincapié de que la mayoría de las usuarias que asisten a la Luna son carentes de recursos económicos, sin empleo, dependientes económicas de sus parejas, con niveles educativos básicos. Aunque son minoría, las funcionarias comentan que también han en minoría los servicios mujeres que se encuentran en posiciones altas tanto en lo profesional como en lo laboral.

Ante la pregunta sobre las violencias que más se atienden en la Luna, las funcionarias identificaron a la violencia psicoemocional en primer lugar; seguida de la violencia física y económica, y con menor frecuencia la violencia patrimonial y la violencia sexual, que tienen lugar en el ámbito familiar.

Las funcionarias de la Luna concuerdan en sus respuestas en que sí hay un peso del deber ser femenino en las usuarias, dado que muchas no son conscientes de que viven violencia, solo identifican algunas situaciones con el agresor como son chantajes y amenazas de quitarles a sus hijos. Refieren que muchas usuarias viven desvalorizadas por ellas mismas y su familia, y son anuladas en decisiones familiares. Estas situaciones se presentan a través de las narrativas de las mujeres que tienen cuando se les realiza las entrevistas.

A partir de su experiencia de trabajo en la Luna, las funcionarias consideran que las usuarias son violentadas por la dependencia económica que tienen con su pareja, la normalización de las conductas, la falta de oportunidades que tienen las mujeres en lo laboral, las construcciones sociales donde las mujeres son merecedoras de castigos, la baja autoestima y el apego emocional donde van romantizando conductas violentas con la pareja. En el área de atención psicológica, se reporta que las usuarias viven bajo el sometimiento emocional por parte de su pareja por el sustento económico. Por su parte, en el área jurídica se reportan más casos relacionados a las obligaciones económicas con deudores y/o guardia y custodia de sus hijos.

Las funcionarias reportan una aceptación de conductas violentas. Como comenta la psicóloga, muchas mujeres le han narrado: *“tengo que aguantarme porque no tengo*

a donde ir, no tengo trabajo". Por su parte, la pedagoga refiere que esta aceptación es a causa de estereotipos sociales y culturales que son aprendidos dentro de la dinámica familiar y que van normalizando estos roles de género asignados como la madre sumisa o hasta la réplica de la familia violenta.

La psicóloga comenta que a causa de esta normalización de las violencias las mujeres presentan malas condiciones emocionales que les va afectando en su bienestar psicológico ya que muchas se desvalorizan (tienen baja autoestima). Los argumentos que las mujeres expresan es que *"no saben, son tontas y culpándose de las situaciones de violencia que viven y de no querer denunciar al padre de sus hijos ya que son señaladas por la familia de ser malas madres y esposas al hacerlo"*. Muchas de ellas tienen miedo y hasta terror a su agresor, lo cual les ha generado ansiedad, insomnio y hasta depresión, lo que les ha desencadenado también malestares físicos: descuido en su persona y abandono físico, muchas presentan problemas gastrointestinales (gastritis y colitis), problemas para conciliar el sueño.

El cuerpo y los ideales de belleza. Al respecto, la Jefa de Unidad refiere que las mujeres hacen comentarios sobre sus cuerpos como el *"están gordas, están feas"*. Por su parte, la psicóloga refiere que las mujeres han llegado a comentar, respecto a la infidelidad de su pareja, que *"me está siendo infiel porque ya no le gusto"*. Cabe señalar que estas narrativas se visualizan cuando se encuentran en terapia psicoemocional ya que en un principio llegan solicitando atención a las situaciones que viven con su pareja y sus hijos.

Las principales problemáticas que presentan las usuarias en cuanto a su cuerpo es mostrarse inconformes con sus cuerpos y la falta de aceptación. La psicóloga plantea que esto es porque se considera que no se logran alcanzar los estereotipos de belleza femeninos. Pero también derivado de las agresiones psicológicas que viven por parte de sus parejas, que les reclaman que *"no son atractivas para ellos, están gordas o muy delgadas"*, hacen comparaciones con otros cuerpos de mujeres que llegan a los insultos. En área de psicología, algunas usuarias comentan *"sentirse rechazadas a nivel sexual por sus parejas"* por estar *"gordas"* y *"aguadas"* ya que solo las mujeres jóvenes y delgadas son aceptadas.

El ideal femenino y la manera de comportarse. Las funcionarias identifican comportamientos influenciados por un *deber ser femenino* que afecta los proyectos de vida de las usuarias, sus decisiones, formas de vincularse y hasta en su sexualidad, ya que tienen aprendizajes de cómo deben comportarse, de ser y servir para el otro dentro de un imaginario donde tienen que contraer matrimonio a cierta edad y dedicarse de por vida al cuidado del hogar y de los hijos.

Señala la pedagoga que, para las usuarias, existe un ideal de ser buena esposa-madre que ha influido en la normalización y/o aceptación de conductas violentas que sufren por parte de sus parejas. Esto a causa de estereotipos y roles de género, de un ideal de ser buena ama de casa, buena esposa, ser servicial, sumisa y maternal. Por su parte, la Abogada comenta que al no cumplir con estos comportamientos estereotipados, sus parejas les expresan *“si no fueras así como eres, no sería así contigo”* a lo cual ellas se desvalorizan manifestando *“no soy lo que esperaban”*, *“por ser mujer tengo que aguantar todo”* *“si es buena mujer le va a ir bien, pero si corrompen les va a ir mal”* *“si no cumplo merezco el castigo”*.

Ante la pregunta si las mujeres tienen miedo a estar solas, la psicóloga contestó que más que miedo a la soledad, las usuarias tienen miedo al rechazo social, ya que es muy castigado no tener un padre para sus hijos. La Jefa de Unidad menciona que las mujeres se llegan a enfrentar con comentarios de *“No tener o poder mantener a sus hijos, cómo enfrentar la economía en casa, cómo solucionar conflictos”*, a lo cual comenta la psicóloga que *“Les da miedo a no poder”* ya que en su mayoría refieren *“que voy a hacer si nunca he trabajado”*. Esto se explica porque la misma educación familiar las hace dependientes de tener una pareja, generando ideas respecto a su incapacidad de trabajar.

La pedagoga refiere que algunas mujeres han expuesto a lo largo de sus intervenciones que estar sin pareja es igual a no ser valorada por nadie, porque nadie las quiere. Esto deriva en relaciones codependientes, muy asociado a la inseguridad en ellas, la baja autoestima, que son comportamientos aprendidos. Al respecto, la trabajadora social considera que estos comportamientos son aprendidos por los

medios de comunicación donde *“la mujer que no se casa es amargada y si no tiene hijos tiene mal carácter”*.

Respecto a la culpa que las mujeres llegan a sentir por la violencia que sufren, las funcionarias coincidieron en que las usuarias sí han externado *“culpa”* por las situaciones y comportamientos violentos por parte de su pareja. La Abogada comenta que dentro de las narrativas de las mujeres, ellas piensan que provocaron las situaciones de violencia por no cumplir en ser buena mujer/pareja, a través de comentarios como: *“Si no lo hubiera hecho enojar” “es que, si no le hubiera dicho”*, justificando siempre al agresor. Por su parte, la psicóloga considera que asumen responsabilidades de culpa, que va impidiendo la toma de decisiones ya que son chantajeadas en quitarles a sus hijos y a lo cual da como consecuencia que las usuarias no prosigan en las denuncias o decidan concluir con la atención ya que muchas mencionan *“estar en desventaja, ya que siempre la familia apoya a la pareja en vez que a ella”* o *“cómo van a meter al marido a la cárcel”*.

Los tabúes sexuales que se han dejado expuestos durante los procesos de intervención con las usuarias. Las funcionarias señalan que en el acompañamiento que se brinda, las usuarias han expuesto en sus narrativas los tabúes relacionados a la sexualidad femenina. El principal es el que se refiere a la autoexploración de sus cuerpos, como expresa la trabajadora social: *“muchas de ellas no tienen conocimiento de sus cuerpos ya que se les fue enseñado que es algo sucio y más aún la masturbación como un pecado. Para muchas la educación sexual fue a puerta cerrada y limitada, a falta de información y educación sexual ya que no la viven de forma natural y placentera como un derecho que tienen ya que aquella mujer que conoce su cuerpo o habla de sexualidad es castigada socialmente como “puta”*”.

La psicóloga comenta que derivado de la falta de conocimiento de sus cuerpos y exploración de este, terminan siendo sujetas u objeto del otro (pareja). Desconocen lo que es un orgasmo o disfrute de su sexualidad, ya que cuando llegan a disfrutar de esta se sienten sucias, pues se considera un pecado. Esto también les impide la toma de decisiones sobre sus embarazos ya que el único objetivo de la sexualidad es el ser madres.

Para la psicóloga, los relatos de las usuarias más significativos se refieren al desconocimiento la violencia sexual que viven por parte de su pareja, ya que muchas tienen relaciones o juegos sexuales sin su consentimiento, o son forzadas a tenerlos. Esto lo normalizan bajo la justificación de que *“lo hacen por cumplir con su rol de esposa”* o *“el marido no busque a otra”*. Otra problemática también señalada fue el incremento de Enfermedades de Transmisión Sexual, por la falta relaciones sexuales protegidas, derivado de la creencia de *“la exclusividad sexual”*.

Las normas de convivencia en la pareja. Las respuestas de las funcionarias en este apartado hacen énfasis en los mitos y las situaciones que viven las usuarias ante un ideal de amor romántico con sus parejas. Se enaltece el perdonar y aguantar, ya que con amor su pareja puede cambiar, creyendo que el matrimonio es para siempre: en las buenas y en las malas. Respecto a la idea de que amar es sufrir, las funcionarias coincidieron en el peso de dicha idea en las usuarias. La trabajadora social considera que es la falta de amor propio lo que hace creer que el amor todo lo puede, derivado de canciones populares e historias de princesas. La psicóloga considera que esto es aprendido por la madre y abuela cuando les expresan *“así es la vida y la mujer siempre va a sufrir con su marido, pues es la vida que nos tocó”*, *“tú lo elegiste, es tu cruz”*, *“te pego porque te quiere”* Todo esto va normalizando y aceptando las violencias que viven por parte de su pareja.

La abogada considera que parte de estas situaciones que comentan las mujeres en sus narrativas son *“idealizar y generar expectativas de sus parejas”* y esto se presenta desde el noviazgo. Como esta funcionaria señala, a las mujeres se las ha enseñado a romantizar comportamientos como son *“los celos, control de sus cuerpos y vidas”*, dejado expuestas frases como *“si me cela es porque me quiere”* *“me dice como vestir”*.

Por otro lado, el tener una pareja representa para algunas mujeres estar protegidas y quien las *“mantengan”*, que se expresa en frases como *“él es mi protector y proveedor”* *“yo solo me dedico a cuidar y lo hago con amor”*. Eso se vincula con la idea de que el estar completas y realizadas como mujeres es tener una pareja e hijos, y que lo contrario es estar solas y no tener quien las cuide, y es algo indeseable. Al respecto,

las funcionarias coinciden que es un estereotipo impuesto socialmente, que favorece el ejercicio y aceptación de la violencia de pareja.

La pedagoga considera que parte de estas condiciones de violencia que viven, han llegado a normalizar los regaños de su pareja por no cumplir con tareas como esposa. Al respecto, la psicóloga comenta que en las narrativas de las mujeres a lo largo de la terapia van dejando al descubierto comentarios como “*él es su amo, su señor a quien deben de obedecer*”, “*tienden a infantilizar diciendo que es su cuidador, su protector, es quien me va a regañar si hago algo mal, porque tiene el derecho hacerlo*”.

En conclusión, las funcionarias concuerdan en sus respuestas que las normas del *deber ser femenino* tienen una gran influencia sobre la aceptación y/o normalización de las condiciones de violencia que viven las usuarias. Consideran que esta influencia se les va imponiendo a través de los roles de género que van construyendo ideales de comportamiento de buena esposa y madre, servirle al otro y cumplir con los quehaceres del hogar. Todo esto las va llevando a vivir violencias, afectando en sus decisiones, y aquellas mujeres que no siguen estas normas o que “*se salen del huaca*” (como suelen llamarle) son merecedoras de castigos sociales.

4.5. Áreas de oportunidad: la creación de un proyecto para intervenir con las mujeres que viven violencia en la alcaldía Álvaro Obregón.

La información expuesta en este diagnóstico permite plantear la necesidad e importancia de generar una propuesta de intervención que brinde herramientas para el cuestionamiento del *deber ser femenino* en las usuarias de la Luna. Esto como una estrategia que favorezca el cuestionamiento de este deber ser, como una vía para fortalecer la autonomía de las mujeres.

No resulta extraño que la atención psicológica sea el área de mayor demanda en la Luna, de ahí la importancia de crear mayores espacios con más profesionales en psicología con perspectiva de género para brindar la atención necesaria. Desde luego, la atención psicológica es solo un ámbito de atención dentro de las acciones públicas para atender la violencia de género, pero es un espacio con gran potencial para atender esta problemática.

V. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1 Círculos de reflexión: Cuestionar el deber ser femenino, generando autonomías libres de violencia.

A partir de la información del diagnóstico y las reflexiones del marco teórico de este proyecto, se presenta una propuesta que busca favorecer el acceso a las mujeres de la Alcaldía Álvaro Obregón a una vida libre de violencia. Se trata de una propuesta que pretende promover autonomía para las mujeres a través de círculos de reflexión y cuestionen los mandatos asociados al deber ser femenino.

Tipo de abordaje

Esta propuesta se concentra en el desarrollo de círculos de reflexión, con la intención de promover el diálogo e intercambio de las vivencias del ser mujer que ha llevado a las usuarias de la Luna a vivir violencia de pareja. Se basa en la terapia narrativa con enfoque feminista, con el objetivo de reforzar la salud mental y la autoestima de las mujeres. Esta terapia, centrada en la persona y con enfoque feminista, utiliza recursos como el uso de analogías o cuestionamientos circulares, buscando introducir cambios en la estructura conductual.

La Terapia Narrativa existe desde que hay un lenguaje que transmite experiencias y saberes, desde lo oral hasta la escritura, se crea a través de relatos o historias contadas por las personas, suelen tener secuencia y se presentan de forma ordenada. Las narrativas conforman la matriz de conceptos y creencias a través de las cuales comprendemos nuestras vidas y el mundo, cómo se ha vivido a través de las historias que nos contamos a partir de la experiencia de vida, los relatos mediante los cuales damos sentido a nuestra experiencia que están influidos sobre todo por factores culturales y sociales (Ímpetu 2020). La narrativa es un esquema a través del cual los seres humanos brindan sentido a su experiencia de vida y a su actividad personal, es el marco sobre el que se comprenden los eventos pasados y se proyectan los futuros. El pensamiento narrativo nos refiere a un conocimiento de experiencia que es significativo.

El trabajo de la profesional con perspectiva de género tiene como objetivo principal acompañar a las mujeres en el proceso de re-describir⁴⁷ su vida, incorporando a su relato pedazos de historia que han sido marginados de la experiencia, acontecimientos que constituyen excepciones a la narrativa actual, mantenerse con curiosidad ante los relatos. Mientras que las mujeres que participen en los círculos de reflexión serán el centro del proceso y serán las expertas en su vida (Ímpetu 2020).

En cuanto al enfoque feminista, se toma en cuenta la crítica a los marcos de interpretación de la observación; la descripción e influencia de roles, valores sociales y políticos en la investigación; la crítica a los ideales de subjetividad, racionalidad, neutralidad y universalidad, así como las propuestas de reformación de las estructuras de autoridad epistémica. Este enfoque propone así, desarrollar el conocimiento libre de valores o prejuicios (Graf, 2012).

En el caso de la estrategia que aquí se presenta, se basará en cuestionar el deber ser femenino y analizar los factores aprendidos intergeneracional, para elaborar nuevos relatos. Las narrativas o relatos se llevarán a cabo en primera persona la cual define la identidad de la mujer sobre la base de sus recuerdos y percepciones de su propia vida y su rol en distintos contextos. El escenario de acción son los argumentos cronológicos de la vida personal, situaciones y eventos familiares, organizados en secuencias a lo largo de su vida de acuerdo con un trama o tema.

El objetivo de la intervención que aquí se presenta es cuestionar el deber ser femenino que se nos ha impuesto a través de espacios de círculos de reflexión, y generar herramientas para fortalecer el reconocimiento de la identidad de las mujeres, sus capacidades, su cuerpo y su autonomía personal a través de narrativas para evitar una normalización y/o aceptación de la violencia de pareja.

Como ya fue discutido en el marco teórico conceptual y el diagnóstico, las mujeres van aceptando y/o naturalizando las violencias, la subordinación, inferioridad y

⁴⁷ Invita a las mujeres a describirse de forma distinta, liberándose de las etiquetas que otros le han impuesto, accediendo a las redefiniciones únicas y nuevas de ellas mismas y de sus relaciones, es una técnica que ayuda a describir su actitud ante el mundo, a entender como este puede influir y a empezar a crear un nuevo autoconcepto y mejores relaciones (Metcalf, 2017).

dominio masculino por la atribuciones y desvalorizaciones que recibimos durante generaciones a partir de la concepción de ser mujer. De ahí la importancia de realizar círculos de reflexión y sensibilización con mujeres para construir un nuevo significado del ser mujer, generando herramientas e información para promover espacios de reflexión para fortalecer el posicionamiento de las mujeres para la participación y articulación pública y el reconocimiento de su identidad, sus capacidades y de su cuerpo.

Los círculos son un momento de reflexión y análisis que aborda la forma en como comprender la identidad y en reencuentro de las mujeres a partir de su construcción del *deber ser femenino*, ¿Qué piensan y dicen estas mujeres?, el propósito de estos círculos es explorar estas interrogantes para poder comprender las diferentes experiencias en las que viven, los significados que tiene el ser mujer. Esto con la intención de impulsar a las mujeres en ser tomadoras de decisiones sobre su vida y cuerpo de manera autónoma, libre e informada para buscar cambios y mejores condiciones en sus vidas, y poder disminuir la naturalización y/o aceptación de las violencias que viven.

Un aspecto importante que aportará la intervención radica en el diseño de diversos instrumentos que permitirán la sensibilización y acompañamiento para erradicar la violencia de pareja. Por lo tanto, además de la implementación de estos círculos, esta propuesta pretende ser la base para la constitución de una red de apoyo que opere en la alcaldía Álvaro Obregón, y rehabilitar o crear espacios de reflexión para fortalecer el posicionamiento de las mujeres en las colonias populares de esta demarcación.

A continuación, los elementos que componen la propuesta:

Población: Mujeres usuarias de la Luna “Alaíde Foppa” y de la Red de Mujeres, las que serán convocadas mediante una invitación abierta con el interés de fortalecer los procesos de deconstrucción de *deber ser femenino*.

Espacio de actuación: Luna “Alaíde Foppa” de la alcaldía Álvaro Obregón

Tiempos estratégicos: 6 semanas.

Tiempo: 6 sesiones, una sesión cada semana que tendrá la duración de 2 horas.

Modalidad: Presencial

Cantidad de Mujeres: los círculos de reflexión estarán conformado por 7 mujeres como mínimo y 15 como máximo.

Temas por módulo

Módulo 1: La Historia de mi identidad femenina a través de la terapia narrativa.

Objetivo: Construir a través de nuestra historia la creación de nuestra identidad a partir de un proceso reflexivo para mirar la forma en como nos definimos y comportamos como mujeres.

En este módulo se trabajará:

- La Historia de Identidad a través de la técnica de la metáfora.
- La creación de genealogías: donde se descubrirá el encuentro su historia de vida.

Técnicas:

- 1) La Metáfora, que tiene como objetivo identificar una experiencia vivida en su historia y poder personificar.
- 2) Collages reflexivos, tiene como objetivo la construcción de su identidad para poder descubrir los significados de su personalidad.

Módulo 2: El viaje de ser mujer.

Objetivo: Propiciar el autoconocimiento, a través de un camino reflexivo de aproximaciones psicológicas, para entender las experiencias subjetivas y de prácticas de vida a través de expectativas sociales asociadas al género femenino; para la deconstrucción de las etiquetas que otros han impuesto.

En este módulo se trabajará:

- Lo que nos han enseñado a ser y como ser: El laberinto de las mentiras.
- Construyendo una autonomía emocional; y para
- Aprender a tomar decisiones.

Técnicas:

- 1) Diario: funcionara para identificar los eventos en su día a día.
- 2) Lluvia de Ideas: es una herramienta de trabajo grupal que facilita el surgimiento de nuevas ideas sobre un tema.
- 3) Re-descripción es una técnica que ayuda a describir su actitud ante el mundo, a entender como este puede influir y a empezar a crear un nuevo autoconcepto y mejores relaciones (Metcalf, 2017).
- 4) Esquema de los efectos de las mentiras: examinar los efectos del problema.
- 5) Externalización: es un abordaje terapéutico que ayuda a personificar lo problemas que viven como opresivos (White, 1989).

Módulo 3: Cómo habitar mi cuerpo.

Objetivo: Cuestionar los cánones de belleza y la violencia estética contra las mujeres, invitando a la reflexión de cómo nos percibimos para el reencuentro con nuestros cuerpos a través de la confianza y construyendo una buena autoestima.

En este módulo se trabajará:

- La deconstrucción de los cánones de belleza, reflexionando el cómo nos percibimos.
- La construcción de una nueva imagen corporal, a través de la técnica de mapas corporales; con el fin de
- Crear una buena autoestima y confianza en mí.

Técnicas:

- 1) Expositiva: consiste en la presentación de un tema de forma oral.
- 2) Observación participativa: la facilitadora se involucra en la interacción desde la observación.
- 3) Lluvia de Ideas: es una herramienta de trabajo grupal que facilita el surgimiento de nuevas ideas sobre un tema.
- 4) Ejercicios de respiración y relajación: ayudan a relajarse y aliviar el estrés o tensión que se tenga en ese momento.
- 5) Doble escucha: es una técnica para conocer a las mujeres en dos ámbitos tanto del lado que funciona como del que no, la cual es posible conseguir: habilidades

especiales, valores y creencias que han fortalecido sus formas de resiliencia y resistencia a las experiencias traumáticas.

- 6) Mapas corporales: hacer referencia lo consciente e inconsciente del cuerpo, resaltar sus características.

Módulo 4: Expresiones de la sexualidad femenina.

Objetivo: fomentar el reconocimiento de la sexualidad de las mujeres, para romper con el paradigma de ser para otros; contribuyendo al autoconocimiento de su cuerpo, la satisfacción de necesidades y deseos, para alcanzar la libertad de expresión de su sexualidad.

En este módulo se trabajará:

- Las expresiones de las mujeres: en sus comportamientos erótico afectivo y sexual; y
- La importancia del autocuidado en su cuerpo y sexualidad.

Técnicas:

- 1) Expositiva: consiste en la presentación de un tema de forma oral.
- 2) Doble escucha: es una técnica para conocer a las mujeres en dos ámbitos tanto del lado que funciona como del que no, la cual es posible conseguir: habilidades especiales, valores y creencias que han fortalecido sus formas de resiliencia y resistencia a las experiencias traumáticas.
- 3) Lluvia de Ideas: es una herramienta de trabajo grupal que facilita el surgimiento de nuevas ideas sobre un tema.
- 4) Estimulación sensorial: la estimulación de todos los sentidos (vista, oído, gusto, olfato y tacto), mediante el contacto con objetos para la exploración y descubrimiento de estos.

Módulo 5: Desmitificando el amor romántico.

Objetivo: Analizar y reflexionar los mitos del amor romántico que atraviesan las mujeres y promueve relaciones de poder por parte de su pareja; brindando herramientas para desmitificar los mitos del amor romántico, logrando relaciones de pareja satisfactorias, a partir del buen trato.

En este módulo se trabajará:

- Reflexionaremos ¿cómo aprendemos a amar?
- Descubriremos los mitos del amor romántico en nuestras relaciones de pareja.
- Cuestionando la vulnerabilidad en pareja; como el amor no lo puede todo, y nos lleva a vivir violencia en las relaciones de pareja.

Técnicas:

- 1) Expositiva: consiste en la presentación de un tema de forma oral.
- 2) Observación participativa: la facilitadora se involucra en la interacción desde la observación.
- 3) Doble escucha: es una técnica para conocer a las mujeres en dos ámbitos tanto del lado que funciona como del que no, la cual es posible conseguir: habilidades especiales, valores y creencias que han fortalecido sus formas de resiliencia y resistencia a las experiencias traumáticas.
- 4) Lluvia de Ideas: es una herramienta de trabajo grupal que facilita el surgimiento de nuevas ideas sobre un tema.

Módulo 6: Liberándome de la violencia, Proyecto de Vida

Objetivo: Planear un proyecto de vida libre de violencia de pareja, con un tiempo dedicado autodescubrimiento, con la intención de generar mayor autonomía.

En este módulo se trabajará:

- La reconexión con nosotras mismas
- A través de las narrativas trabajaremos un plan de acción (proyecto de vida).
- Generando redes de apoyo con otras mujeres libres de violencia de pareja.

Técnicas:

- 1) Expositiva: consiste en la presentación de un tema de forma oral.
- 2) Observación participativa: la facilitadora se involucra en la interacción desde la observación.
- 3) Expositiva: consiste en la presentación de un tema de forma oral.

- 4) Técnica la pirámide de la confianza: tiene como objetivo identificar lo que es la confianza y como poder aplicarla en su vida.

Como es posible apreciar, se trata de una propuesta viable para trabajar con grupos de mujeres que requiere de pocos recursos materiales y que se puede realizar en espacios abiertos o cerrados y no demanda muchas horas de presencia a las mujeres participantes⁴⁸.

⁴⁸ Las cartas descriptivas se encuentran en los Anexos

VI. CONCLUSIONES

La construcción subjetiva del *deber ser femenino* parte de una serie de normas socialmente construidas relacionadas a la identidad de género que van creando rasgos de personalidad, determinando comportamientos deseables de género mezclado con valores y creencias culturales atribuidos a las mujeres. Este deber ser plantea una serie de expectativas sociales y culturales respecto a lo que debe ser una buena madre-esposa, así como los comportamientos deseables en una mujer, que refuerzan comportamientos que ubican a las mujeres en una situación de inferioridad y sumisión ante la pareja, que a su vez limita la toma de decisiones y autonomías en las mujeres.

Esta propuesta de intervención pretende favorecer el cuestionamiento del deber ser femenino en las usuarias de la Luna, como una estrategia que contribuye a la prevención de la violencia de pareja. Se trata de una propuesta que atiende solo un aspecto de la difícil realidad que enfrentan estas mujeres, pues en contextos de precariedad social, como es el caso de las colonias populares de la alcaldía Álvaro Obregón, las mujeres enfrentan de manera cotidiana la carencia de ingresos económicos que les permitan satisfacer sus necesidades básicas como es la educación, accesos a servicios de salud, vivienda y acceso a la alimentación (Morgan, 2011:31). De tal forma, las mujeres son quienes viven mayores problemas de pobreza, debido a la división de trabajo basada en género y las responsabilidades relativas al bienestar familiar, donde las mujeres soportan una carga desproporcionada al tratar de administrar el consumo y la producción del hogar.

Aunque no es posible cambiar las condiciones de desigualdad económica y social que enfrentan estas mujeres de manera cotidiana, esta propuesta pretende intervenir en el ámbito psicológico, como una vía para fortalecer su autonomía y bienestar emocional. La viabilidad de esta propuesta radica en la existencia de las Lunas como espacio de atención, en donde es posible implementar los círculos de reflexión que aquí se proponen, con materiales accesibles y con el apoyo de profesionales capacitadas. Asimismo, responde a una problemática ya expuesta en el diagnóstico,

en donde el cuestionamiento del deber ser femenino que ubica a las mujeres en condición de subordinación, requiere una estrategia como la que aquí se plantea.

Asimismo, vale la pena destacar que la propuesta aquí presentada toma en cuenta lo planteado en los marcos normativos nacionales y locales, así como las acciones y programas gubernamentales que se han implementado para la prevención y atención de las violencias contra las mujeres en la Ciudad de México. Esta propuesta pretende contribuir a estas acciones públicas, y es un primer paso para trabajar con las mujeres desde la reflexión y análisis, como una vía para el bienestar psicológico y la prevención de la violencia de pareja. Se espera entonces que sea una contribución a las acciones públicas en materia de violencia de género, y por ende al derecho de las mujeres a vivir una vida libre de violencia.

Los círculos de reflexión de esta propuesta atienden solo un ámbito, que ayuda a lo largo de su proceso de reflexión y cuestionamiento, que sin duda es importante. Sin embargo, este tipo de iniciativas deberán ser fortalecidas con mayores oportunidades y acciones en otras áreas como son: la atención psicoterapéutica, la salud, el empleo, la educación, etc. como parte de un conjunto de esfuerzos para erradicar las desigualdades que viven las mujeres.

VII. FUENTES CONSULTADAS

- Beauvoir, S. (1998), *La Mujer Rota*, quinta edición, Argentina Buenos Aires
- Beauvoir, S. (2016), *El Segundo Sexo*, editado al español en la Ciudad de México.
- Bonino, L, (1991) *Micromachismos: La violencia invisible en la pareja*, disponible en:file:///C:/Users/3UR37A~1/AppData/Local/Temp/micromachismos_0.pdf, (consultado el 01 de marzo del 2021).
- Bourdieu, P. (1998), *La dominación masculina*, Barcelona, Editorial Anagrama, S.A.
- CEDAW, Convención sobre la Eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, Disponible en: <https://www.ohchr.org/sp/professionalinterest/pages/cedaw.aspx> (Consultado 16 octubre 2021).
- Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres CONAVIM (2020), Disponible en: <https://www.gob.mx/conavim> (Consultado 16 diciembre 2021).
- Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer “Convención Belem Do Para”, Disponible en: <https://www.oas.org/juridico/spanish/tratados/a-61.html>, (Consultado 16 octubre 2021).
- Dirección de Atención y Desarrollo a la Mujer de la alcaldía Álvaro Obregón (2020), “Revista: Violencia de Género y Alerta de Violencia contra las Mujeres de la alcaldía Álvaro Obregón”, Vol. I, pp. 5-7, México.
- Encuesta Nacional de Seguridad Pública Urbana ENSU (2020), Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/programas/ensu/> (Consultado 25 mayo 2021).
- Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (2016), ENDIREH, tabuladores, prevalencia de violencia. Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/programas/endireh/2016/#Tabulados> (Consultado 25 mayo 2021).
- Flores Castillo, N. (2011), “Del amor ideal al desencanto real, reflexiones sobre la expectativa del amor ideal que tienen algunas mujeres en las relaciones de pareja”, en *La bifurcación del caos*, México, Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco.
- Graf, N. B. (2012). Epistemología feminista: Temas centrales. En F. F. Norma Blazquez Graf, *Investigación feminista, epistemología, metodología y*

representaciones sociales (págs. 21-38). México: Universidad Nacional Autónoma de México.

Hierro, G. (2014), *La ética del placer*, 2da ed, México, Universidad Nacional Autónoma de México

Hierro, G. (2016), *Ética y feminismo*, 3era ed, México, Universidad Nacional Autónoma de México

Horney, K. (1982), *Psicología Femenina*, tercera edición, Madrid España

Ímpetu (2020), *Terapia Narrativa con enfoque feminista*, Ciudad de México.

Incháustegui, T., Oliveros, E. (2011), *Modelo ecológico para una vida libre de violencia de género*, México, Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres, disponible en:

file:///C:/Users/3UR37A~1/AppData/Local/Temp/MoDecoFinalPDF(1).pdf
(Consultado 10 de septiembre 2021)

INEGI, (2020). Encuesta Nacional de Seguridad Pública. [online] Available at: <https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/ensu/doc/ensu2020_septiembre_presentacion_ejecutiva.pdf> [Accessed 10 May 2021].

INEGI, (2021), *Estadísticas a propósito del día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer*, Comunicado de prensa, Núm. 569/21, México.

Lagarde, M. (2015), *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, presas y locas*, 5ta edn, México, Siglo veintiuno editores.

Lagarde, M. (2020), *Claves Feministas para la autoestima de las mujeres*, 1ra edn, México, Siglo veintiuno editores.

Lagarde, M. (2001), *Claves feministas para la negociación en el amor*, 1ra edn, México, Puntos de encuentros.

Lamas, M. (1996), La antropología feminista y la categoría "género", en *El género, la construcción cultural de la diferencia sexual*, 1era edición, México, Universidad Nacional Autónoma de México, Pp. 97- 126.

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (2021), Última Reforma publicada en la G.O.C.D.M.X, el 2 de septiembre de 2021. Disponible en: file:///C:/Users/3UR37A~1/AppData/Local/Temp/LEY_DE_ACCESO_DE_LAS_MUJERES_A_UNA_VIDA_LIBRE_DE_VIOLENCIA_DE_LA_CDMX_7.pdf (Consultado 16 octubre 2021).

Ley General para la igualdad entre Mujeres y Hombres (2021), Última reforma publicada DOF 21-10-2021, Disponible en: <http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/ref/lgimh.ht>

Metcalf, L. (2017), *Terapia Narrativa Centrada en Soluciones*, New York, USA.

Programa Nacional para la Igualdad entre Mujeres y Hombres 2020 – 2024 (2020), del Instituto Nacional de las Mujeres, Programa especial derivado del plan nacional de desarrollo 2019-2024, disponible en:

http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5608467&fecha=22/12/2020 (Consultado 16 octubre 2021).

Red de Información de Violencia contra las Mujeres RIVCM (2020), “Información relativa a los casos de violencia contra mujeres y niñas”, disponible en: <https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/rivcm>, (Consultado 16 diciembre 2021).

Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública, SESNSP-CNI (2020), “Información sobre violencia contra las mujeres”, Disponible en:

<https://drive.google.com/file/d/1-AqE7zgLIRJH2q0FzvP5Q8q7ZJIYoRtj/view> (Consultado 16 diciembre 2021).

Rubin, G. (1986), El Tráfico de Mujeres: Notas sobre la economía política del sexo, *Revista Nueva Antropología*, Vol. VIII, Núm. 030, pp. 95-145, México, Universidad Nacional Autónoma de México.

Segato, R. (2003), *Las Estructuras elementales de la violencia: contrato y status en la etiología de la violencia*, Brasíla, serie antropológica, 334.

SEMUJERES CDMX (2020), “Reglas de operación de Red de Mujeres por la Igualdad y la No violencia 2019”, Disponible en:

file:///C:/Users/3UR37A~1/AppData/Local/Temp/19secretariadelasmujeres_reddemujeresporlaigualdadcdmx.pdf (Consultado 16 octubre 2021).

SEMUJERES CDMX (2021), Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México, Disponible en: <https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/> (Consultado 16 octubre 2021).

Serret, E. (1996), La subjetividad femenina en la cultura occidental moderna, *Sociológica, Revista del Departamento de Sociología*, Vol. Año 5, Núm. 14, septiembre – diciembre, México, Universidad Autónoma Metropolitana.

Serret, E. (2002), *Identidad femenina y proyecto ético*, PUEG-UAM-Azcapotzalco, México, disponible en: <file:///C:/Users/3UR37A~1/AppData/Local/Temp/Identidadfemeninayproyectotico.pdf> (Consultado 10 de septiembre 2021).

Sheinbaum C. (2021), Tercer Informe de Gobierno, agosto 2020 – julio 2021, Gobierno de la Ciudad de México, en “Programa de erradicación de Violencia hacia las Mujeres”, Disponibles en:

<https://informedegobierno.cdmx.gob.mx/acciones/programa-de-erradicacion-de-violencia-hacia-las-mujeres/> (Consultado 16 octubre 2021).

Valcárcel, A. (2008), *Feminismo en el mundo global*, Catedra, Madrid, disponible en:

file:///C:/Users/3UR37A~1/AppData/Local/Temp/8575-Texto%20del%20art%C3%ADculo-8656-1-10-20110531.PDF, (Consultado 10 de septiembre 2021).

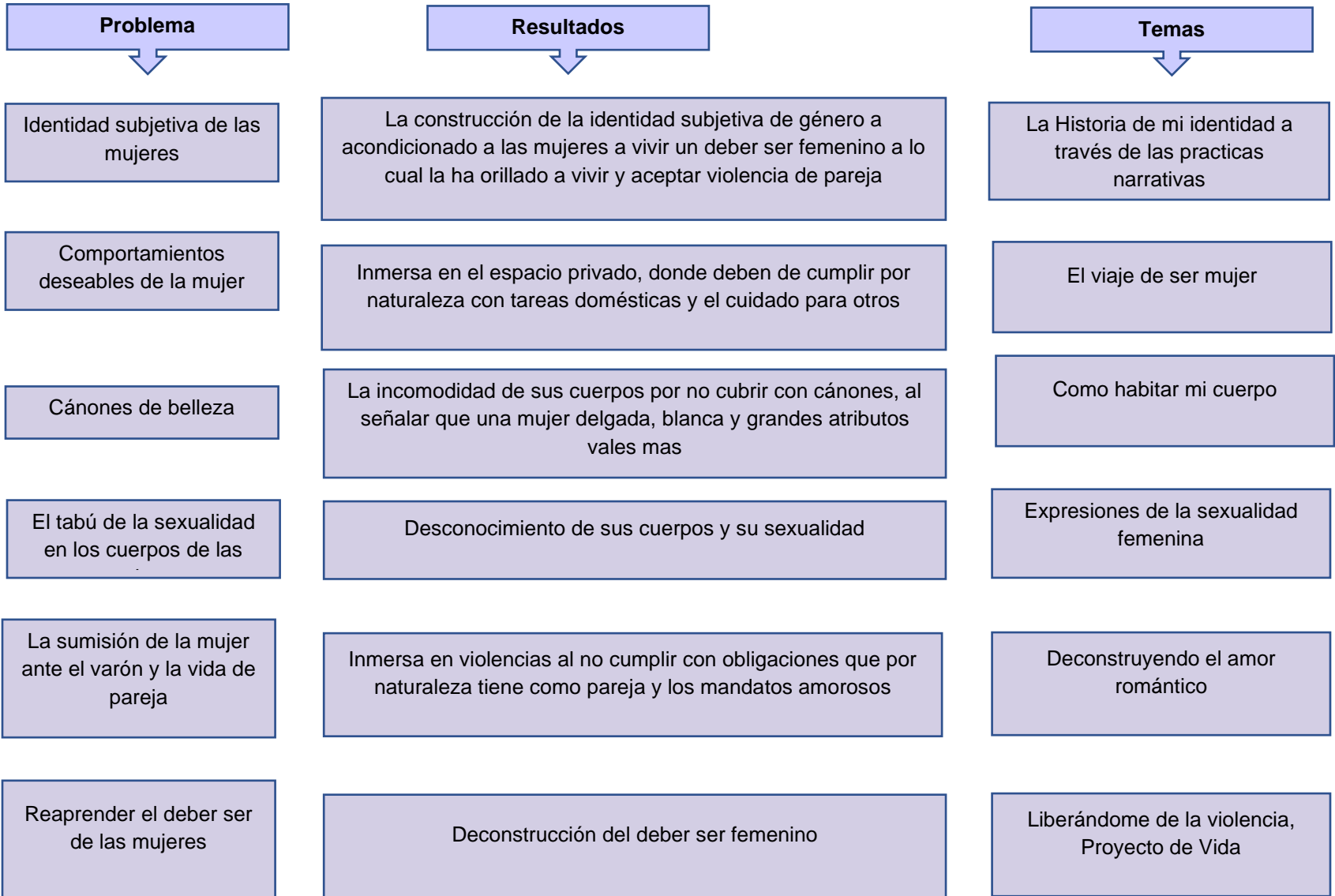
White, M (1989), *Práctica narrativa: La conversación continua*, Nueva York.

Yela, C. (2003), *La otra cara del amor: mitos, paradojas y problemas, encuentros en psicología social*, Madrid, pp. 263-267.,

VIII. ANEXOS

Círculos de reflexión: deconstruir el deber ser de las mujeres, generando autonomías libres de violencia

las mujeres naturalizan la violencia de pareja por el cumplimiento de las normas del deber ser femenino.



CARTA DESCRIPTIVA 1

Modulo 1:	La Historia de mi identidad femenina a través de las practicas narrativa
Sesiones:	1
Objetivo:	Construir a través de nuestra historia la creación de nuestra identidad a partir de un proceso reflexivo que implica mirar la forma en como nos definimos y comportamos como mujeres.
Duración:	120 min

Tema	Objetivo	Dinámica sugerida	Desarrollo	Tiempo	Materiales
Presentación del taller	Dar a conocer el nombre del proyecto, los objetivos del círculo de reflexión y los intereses del porque realizar y presentación de la tallerista	Expositiva	A partir de la exposición hablar de cómo se llama el proyecto, cuáles son las intenciones para trabajar con las mujeres en esa zona, los temas a trabajar. Presentación de la tallerista	10min	
Encuadre	Generar acuerdos con las mujeres para la participación del taller	Luvia de ideas	Generar acuerdos (reglas) del círculo de reflexión Confidencialidad Hablar en primera persona Respeto a las compañeras y a sus opiniones No mencionar el “estas mal”	10min	Papel Bond Plumones de colores
Bienvenida	Conocer a las mujeres y que se conozcan entre ellas, intercambiando nombres, experiencias e intereses con el fin de que el grupo se vinculen y generen confianza entre ellas.	Técnica de romper hielos “El árbol de las expectativas”	En unas hojitas de papel colocaran ¿Su nombre o como les gusta que les llamemos? ¿Cuáles son sus expectativas del taller? ¿Cómo se sienten en ese momento? La idea del taller es florecer un árbol con sus narrativas Al finalizar cada mención de	15 min	Hojitas hechas de papel Plumones Cinta adhesiva

			la mujer las hojitas se pegarán en un árbol simbólico que será el taller.		
Como nos construimos a través de nuestra historia	Sensibilizar y reflexionar como nos hemos construido a través de los saberes de las mujeres de nuestra historia	Expositiva Doble escucha Observación	Se brindará una charla introductoria de como a partir de nuestra historia las mujeres aprendemos hacer mujeres y vamos introyectando etiquetas y roles de género.	10 min	Papel Bond Plumones de colores
La metáfora	Identificar una experiencia positiva vivida en nuestra historia para personificarla	Metáfora Observación	<p>Cada participante tiene que crear una metáfora</p> <p>Se les pedirá que mediante un dibujo creen una metáfora de un logro positivo que casi nadie sabe o que casi no comparte.</p> <p>Se preguntará</p> <p>¿Qué te gustaría compartir que te hayas sentido orgullosa de ti y casi nadie lo sabe?</p> <p>¿Si pensáramos en tu futuro preferido como un paisaje que tipo de paisaje sería?</p> <p>¿Si este momento positivo tuviera una forma cual sería?</p> <p>Al concluir el dibujo de la metáfora se realizarán preguntas.</p> <p>De 1 al 10 ¿Cómo me sentí en este momento que recordé este buen momento?</p> <p>¿Quiénes fueron las personas que creyeron en mí?</p> <p>¿Cuéntame cual fue el proceso que seguiste para llegar a ese logro?</p> <p>Para finalizar la actividad se les solicitara que expongan su dibujo metáfora y den lectura a las respuestas de las preguntas realizadas</p>	20 min	Hojas Colores Lápices de colores

Encuentra tu historia	Encontrar los significados de nuestra historia, de cómo hemos construido nuestra identidad.	Expositiva	Hablaremos de como la historia que nos definen nuestra identidad, nuestras creencias de quiénes somos y de quienes podemos ser	10 min	Papel Bond Plumones de colores
Historias Narradas con respecto a la asignación del nombre	Reapropiación de una identidad personal, así como descubrir los significados del nombre que nos asignaron.	Collage	Se les invita a las participantes que, con pedazos de tela, recortes de revistas, con dibujo o bordado, creen su nombre y lo decoren como ellas consideren. Reflexión de las siguientes dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> • Creencias de la familia que asigna ese nombre • Personas que nombran y las relaciones que rebelan Percepción y significado personal que le asigna quien es nombrado Reflexión	10 min 5 min	Telas Colores Hilos Resistol Hojas de colores.
Encuentra tu historia	Reencuentro con las mujeres de mi historia, reconocer los valores, consejos que hay introyectado con mi ser mujer.	Collage	A partir de la charla que brindara la ponente se les invita a las mujeres a reflexionar entorno a las principales mujeres que han representado en su vida, solicitando crear un collage con revistas, colores, etc., donde se representen estas mujeres, las actividades que realizaban y coloquen los principales consejos, valores que les introyectaron para ser buena mujer. Reflexión	15 min 10 min	Telas Colores Hilos Resistol Hojas de colores.
Cierre	Evaluación personal de cómo se van después de la reflexión que se realizó.	Expositiva	Las participantes concluirán el círculo mencionando como se van este día en una palabra	5 min	
Referencias bibliográficas	Fornet, M. (2018), Feminismo terapéutico, Psicología empoderadora para mujeres que buscan su propia voz, Urano, Madrid Santacruz, R. (2019), Historias de las que estamos hechas, Reflexiones en torno a la identidad femenina, Universidad Iberoamericana León, México. Metcalf, L. (2017), Terapia Narrativa Centrada en Soluciones, New York, USA.				

CARTA DESCRIPTIVA 2

Modulo 2:	El viaje de ser mujer
Sesiones:	1
Objetivo:	Conectar con mi ser mujer, pensar quién soy, a través de un camino reflexivo de aproximaciones psicológicas, para entender las experiencias subjetivas y de prácticas de vida a través de expectativas sociales asociadas al género femenino; para la deconstrucción de las etiquetas que otros han impuesto.
Duración:	120 min

Tema	Objetivo	Dinámica sugerida	Desarrollo	Tiempo	Materiales
Presentación del taller	Dar a conocer el nombre de la sesión, el objetivo y los intereses del porque realizar	Expositiva	A partir de la exposición se hablará la sesión.	5min	
Encuadre	Recordar los acuerdos de participación en el taller	Expositiva	Acuerdos (reglas) del círculo de reflexión Confidencialidad Hablar en primera persona Respeto a las compañeras y a sus opiniones No mencionar el “estas mal”	5min	Papel bond con el encuadre
Mi diario	Identificar los eventos en su día a día	Actividad grupal Observación participativa Escucha activa	Llevarán dos hojas donde se registrarán diario (de lunes a domingo) una actividad 1. Mencionaran un evento diario que las hizo sentir bien 2. Mencionaran un evento diario que las hizo sentir mal	10min	

			Se reúnen en equipo de dos y cada mujer platicara un evento que les hizo sentir mal y otro que les hizo sentir bien de la semana que no nos vimos.		
¿Qué es ser mujer?	Construir el concepto de mujer a partir de las enseñanzas de su vida y su percepción	Expositiva Lluvia de ideas Doble escucha Observación	El deber ser que nos han impuesto Etiquetas y roles sociales de la mujer Que nos han dicho de los silencios La importancia de hablar del cuerpo	10 min	
La Re-descripción	Construir un mapa corporal con las etiquetas sociales y roles de género que nos han impuesto social y culturalmente.	La deconstrucción del mi ser mujer	Se les invita a las mujeres que en una hoja se dibujen que traten de poner sus características físicas, de ser posible una silueta de mujer desnuda. Con unos post-it se les pedirá que pongan en palabras lo que nos han dicho que es ser mujer (desde las características físicas, comportamientos y trabajos que tienen que realizar). ¿Qué entiendes por la palabra “mujer”? ¿Qué papel tienes como mujer ante la sociedad? ¿Quién te comento o como aprendiste que debías comportarte así? ¿De dónde viene la idea y donde aprendiste que tienes de ser y comportarte así? ¿Qué historia hay alrededor de esta figura que dibujaste? Si en este momento tendríamos una barita magina y elimináramos todas esas etiquetas ¿que serían distinto en tí? ¿Qué te gustaría que cambiara? Del 1 (Pensando que es el más bajo) 10 (el más alto) ¿Cómo te sientes en este momento?	15 min	Hojas blancas Plumones de colores lápices

Las mentiras que nos contamos	Identificar las mentiras que nos hemos contado sobre nuestro cuerpo, comportamientos del deber ser femenino	Expositiva	Se va realizando un análisis entorno a las mentiras que nos han contado de cómo debemos ser y que se fueron exponiendo en el ejercicio anterior	15 min	
Esquema de los efectos de las mentiras	Identificar las mentiras que nos han contado a lo largo de la vida como ser mujer y que nos ha hecho daño	Esquema de los efectos de las mentiras Externalización	Se les invita a las participantes a crear un laberinto con todas aquellas mentiras que nos han hecho creer que es ser buena mujer a lo largo de la vida y que han sido expuestas por la familia, medios de comunicación, etc. Aquí examinaremos los efectos que tienen esas mentiras en nuestras vidas y en sus relaciones. ¿Cómo afectan estas mentiras en sus vidas? Vamos a nombrar o personificar esa mentira que más te ha afectado ¿Cómo deberíamos llamar a esa mentira que has traído hoy? ¿Qué textura, que color tendría? Cuéntame cual es el impacto de esa mentira en tu vida ¿Cómo ha afectado a tu capacidad de ser?	15min	
Emprender acciones	De construir el valor de ser mujer a través del autodescubrimiento de las vivencias y representaciones del ser mujer	Emprender acciones	Posterior a la actividad anterior cada mujer se le invita que exponga su dibujo, en cuanto a los post-it se le pedirá que cada que mencione una palabra que puso vaya quitando el post-it. (simbólicamente quitando las etiquetas) Se hace reflexión mediante preguntas de los mandatos patriarcales y el deber ser que nos han impuesto, como nos enseñaron a ser mujer ¿Qué efectos tiene ahora sobre ti que quitaste las etiquetas? ¿Por dónde crees que podrías empezar para quitar esas etiquetas?	15 min	

			<p>¿Qué acciones realizarías para quitar esas etiquetas de tu vida?</p> <p>¿Qué recursos crees ocupar para quitar esas etiquetas?</p> <p>¿Cuáles serían los pasos para obtener esos recursos?</p> <p>¿Por dónde te gustar empezar?</p> <p>Cómo te sientes de 1 al 10 a comparación de la primera reflexión</p>		
Excepciones			<p>Posterior a la reflexión se les invita a las mujeres que con un plumón pinten encima de las siluetas lo que realmente somos. (el simbolismo de dejar permanente como tatuaje lo que realmente somos)</p> <p>Ahora con esta nueva descripción de ti ¿Cómo crees que te vera tu familia, amigos?</p> <p>¿Qué diferencias representaría para ti ahora que tienes una descripción de ti?</p> <p>¿Crees que los otros te verán de una forma distinta cuando ya no tengas etiquetas que te dañan?</p>	10 min	
Crear un relato preferido	Deconstruir la forma en cómo se han concebido por las mentiras que les han introyectado y liberándose de estas	<p>Escribir un nuevo relato preferido</p> <p>Crear listado de excepciones</p>	<p>Escribir un nuevo relato y visualizar las cosas que vendrán cuando esas mentiras intrusivas se vayan de su vida.</p> <p>Pregunta milagro ¿si en este momento nos encontráramos una barita magina y desapareciéramos esa mentira que diferencia representaría en tu vida?</p> <p>Creamos un listado de excepciones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocasiones que no está la mentira en tu vida • Ocasiones en que la persona es capaz de distanciarse de las mentiras y seguir adelante sin que interfiera en su vida • (tomar en cuenta la actividad de la metáfora) <p>Que estrategias debo seguir para salir de ese laberinto y crear un relato preferido.</p>	15	

			Nuevas formas de mostrarme / nuevas acciones		
Buscar el éxito y cierre	Reconocerse como mujeres fuera de los estereotipos de género impuestos.	Carta a mi mujer	Escribir una carta a la nueva mujer que soy ahora que retire esas etiquetas de mi vida No se dará lectura	5 min	Hojas Blancas
Referencias bibliográficas	<p>Buggs, A. (2017), Mujeres, Salud mental y Autonomía emocional, vocesentinta, México.</p> <p>Metcalf, L. (2017), Terapia Narrativa Centrada en Soluciones, New York, USA.</p>				

CARTA DESCRIPTIVA 3

Modulo 3:	Como habitar mi cuerpo
Sesiones:	1
Objetivo:	Reivindicar los cánones de belleza y la violencia estética contra las mujeres, invitando a la reflexión de cómo nos percibimos para el encuentro con nuestros cuerpos a través de la confianza y construyendo una buena autoestima.
Duración:	120 min

Tema	Objetivo	Dinámica sugerida	Desarrollo	Tiempo	Materiales
Presentación de la sesión	Dar a conocer el nombre de la sesión, el objetivo y los intereses del porque realizar	Expositiva	A partir de la exposición se hablará la sesión.	5min	
Mi diario	Identificar los eventos en su día a día	Actividad grupal Observación participante Escucha activa	Llevarán dos hojas donde se registrarán diario (de lunes a domingo) una actividad Mencionaran un evento diario que las hizo sentir bien Mencionaran un evento diario que las hizo sentir mal Se reúnen en equipo de dos y cada mujer platicara un evento que les hizo sentir mal y otro que les hizo sentir bien de la semana que no nos vimos.	10min	
Charla:	Reflexiones en torno a la percepción que tenemos de nuestro	Expositiva Lluvia de Ideas	Hablaremos de los cánones de belleza, la gordofobia y como esto ha generado que violentemos nuestros	10 min	Papel Bond Plumones de colores

Charla: Relatos de las violencias desde mi territorio cuerpo-tierra	Identificar las violencias en mi cuerpo que se han generado a partir de cánones de belleza impuestos socialmente	Expositiva Lluvia de ideas Doble escucha Observación	Dialogar los relatos de violencia, enunciando el cuerpo como territorio	10 min	
Mi cuerpo mi territorio	Reencuentro con nuestro cuerpo, el autoconocimiento y conocer mis límites	Mapas corporales	<p>Invitar a las mujeres a trazar el entorno de su cuerpo.</p> <p>El contorno del cuerpo será la frontera de tu mapa corporal.</p> <p>Ahora se les invitara a dibujar dentro de la silueta, símbolos relacionados con la naturaleza (ríos, montañas, casas, parques, lagos, césped, etc.), usando la metáfora.</p> <p>Relaciona esos elementos con la historia de tu cuerpo (cicatrices, lunares, vivencias, caminos, anécdotas, eventos) y colócalos dentro</p> <p>¿Cómo expresar el útero con un símbolo?</p> <p>Si tienes pecas ¿Qué podrían representar?</p> <p>¿Cómo interpretarías tus venas?</p> <p>Una vez terminado, revisar si faltó algo</p> <p>¿pusiste uñas, los miedos, los raspones, las cicatrices, etc.?</p>	15 min	Hojas blancas Colores Plumones

			<p>Reflexión</p> <p>Dentro del mapa ¿Qué coloque?</p> <p>Fuera de mi mapa ¿Dónde están mis fronteras?</p> <p>¿qué delimitan? ¿Qué hay fuera de ella?</p> <p>(Neki, agencia autónoma de servicios educativos incluyentes, 2021)</p>		
Me gustas	Reflexionar respecto al amor que te tienes a ti misma, pensar en la relación que tienes contigo misma	Reflexiones de mí misma	<p>En una hoja anotar:</p> <p>Mínimo 5 razones de porqué eres inteligente</p> <p>Mínimo 5 razones de porqué eres fuerte</p> <p>Siguiendo con la actividad de los comentarios negativos, se les invita a escribir: me gustan mis... (todo lo que no te gusta y los comentarios negativos sobre tu cuerpo) por ejemplo: me gustan mis celulitis</p> <p>(Sorece a.c., 2020)</p> <p>Reflexión</p>	15 min	Las hojas que se utilizaron en el primer ejercicio
La autoestima como parte del autocuidado de mi cuerpo	Explorar como la autoestima influye en la salud de nuestro cuerpo	<p>Expositiva</p> <p>Lluvia de ideas</p> <p>Escucha doble</p> <p>Observación</p>	La ponente expondrá la importancia del autocuidado y aceptación de nuestro cuerpo, para tener una mejor autoestima	15 min	
Cierre	Poder cerrar con las mujeres	Una dedicatoria	<p>Colocar en la espalda de cada mujer una hoja blanca</p> <p>Todas las mujeres tendrán un plumón</p> <p>Se les invita a las mujeres a colocar una frase positiva a cada mujer en su hoja.</p>	10min	<p>Hojas blancas</p> <p>Plumones</p>

			Al final se dará lectura quien guste compartir		
Referencias bibliográficas	Leyva, X., Icaza R. (2019), En tiempos de muerte: cuerpo, rebeldías, resistencias, Tomo IV, Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales, San Cristóbal de las Casas, Chiapas, México				
	Peña, J. (2020), Taller de Cartografía Corporal, Neki, Agencia Autónoma de Servicios Educativos Incluyentes				
	Sorece a.c. (2020), Quiérete, Cuídate, “ <i>Manual para trabajar contigo misma</i> ”, Sorece, Asociación de Psicólogas Feministas, CDMX				
	Muñiz, E. (2014), Prácticas Corporales: Performatividad y Género, Primera Edición, La Cifra Editorial, Ciudad de México				

CARTA DESCRIPTIVA 4

Modulo 4:	Expresiones de la sexualidad femenina
Sesiones:	1
Objetivo:	La reapropiación del cuerpo de las mujeres y su propio placer, para romper con el paradigma de ser de otros; contribuyendo al autoconocimiento de su cuerpo, la satisfacción de necesidades, deseos, intereses como las mujeres lo entienden y practican, para alcanzar la libertad de expresión de su sexualidad.
Duración:	120 min

Tema	Objetivo	Dinámica sugerida	Desarrollo	Tiempo	Materiales
Presentación del taller	Dar a conocer el nombre de la sesión, el objetivo y los intereses del porque realizar	Expositiva	A partir de la exposición se hablará la sesión.	5min	
Mi diario	Identificar los eventos en su día a día	Actividad grupal Observación participativa Escucha activa	Llevarán dos hojas donde se registrarán diario (de lunes a domingo) una actividad <ol style="list-style-type: none"> 1. Mencionaran un evento diario que las hizo sentir bien 2. Mencionaran un evento diario que las hizo sentir mal <p>Se reúnen en equipo de dos y cada mujer platicara un evento que les hizo sentir mal y otro que les hizo sentir bien de la semana que no nos vimos.</p>	10min	

Expresiones de la sexualidad de las mujeres	El reconocimiento de su sexualidad	Expositiva Doble escucha Observación Lluvia de ideas	Se expondrá de forma dinámica que es la sexualidad, sus componentes, así como poder ejercer una sexualidad placentera	15 min	
El cuerpo	Reconocer la importancia del conocimiento del cuerpo y expresión de las emociones como elemento de la sexualidad	El cuerpo	<p>Se invita a las mujeres a trabajar en parejas, deben colocarse con los pies bien plantados en el piso y las rodillas ligeramente flexionada.</p> <p>Una será "A" y otra "B" se ponen de frente, tienen que cerrar los ojos, hacen 13 respiraciones profundas para relajarse, se les pide que abran sus ojos y mientras se miran "A" le dice a "B" "yo soy mi cabeza y me siento..." (tiene que completar la frase), "Yo soy mi corazón y me siento..." "yo soy mis genitales y me siento..." "Yo soy mis pies y me siento".</p> <p>Después de completar la frase "A" toma el lugar de "B".</p> <p>Al terminar el ejercicio podemos reflexionar ¿Qué partes del cuerpo involucraron en el ejercicio, está incluida la sexualidad, qué partes no incluyen y por qué, ¿cómo se sienten, de qué se dan cuenta?</p> <p>Se comenta sobre la importancia de abrirse al autoconocimiento como parte esencial en la educación sexual y en el ejercicio de los derechos sexuales.</p>	15 min	
Los mitos de la sexualidad	Deconstruir los mitos de la sexualidad en función de acceder a	Expositiva Doble escucha	Se analizarán los mitos de la sexualidad	20 min	Papel Bond Plumones

	una sexualidad placentera.	Observación			
Estimulación sensorial	Poder estimular los sentidos para experimentar placer.	Estimulación sensorial	<p>Se les invitara a las mujeres a que se coloquen el paliacate con el fin de tener los ojos tapados.</p> <p>La ponente ira pasando con cada uno y les colocará un objeto que será pasado por sus 5 sentidos para tener una mayor sensación.</p>	20 min	Paliacate Objetos con aromas Chocolates o dulces Plumas de ave
La importancia de la conexión de los 5 sentidos	Reflexionar sobre la actividad anterior	Reflexión	¿Qué paso? ¿Qué sentimos?	15 min	
Autoexploración corporal	Analizar actitudes personales ante la propia sexualidad, e identificar aquellas zonas del cuerpo estigmatizadas, negadas o sobrevaloradas.	Autoexploración corporal	<p>Se pide a las mujeres que se acomoden en su lugar de tal forma se sientan cómodas, sin nada en las manos.</p> <p>Se da a cada integrante un paliacate y se pide que se cubran los ojos.</p> <p>Se pide que se relajen y tomen conciencia de su cuerpo: postura corporal, zonas tensas, respiración, ritmo cardiaco. Que hagan conscientes de cada parte de su cuerpo y que intenten sentir las todas a la vez</p> <p>Vamos a realizar un viaje a un lugar conocido: el propio cuerpo, en este viaje tienen la opción de ir tocando, de recordarlo, de imaginarlo de irlo percibiendo.</p> <p>El viaje inicia en tu cabeza, identifica como es ve recorriendo hacia abajo (mencionando cada parte del cuerpo) haciendo hincapié en que ese cuerpo es</p>	15 min	Paliacates

			<p>el suyo, que es único y que está bien que sea como es.</p> <p>Nuestro viaje termina, te voy a pedir que te des unos instantes para regresar a las zonas de tu cuerpo que quieras, para agradecer, para reconocerlo mejor, toma unos instantes y despídete de esta experiencia.</p>		
Cierre	Poder explorar como cierran la sesión las mujeres	Lluvia de ideas	Para finalizar las mujeres con una palabra anuncian como se van de la sesión.	5 min	
Referencias bibliográficas	<p>Elige A.C., Manual Lila, Atención de y para mujeres jóvenes, ELIGE A.C., Ciudad de México.</p> <p>Ddeser (2010), Cuaderno de Trabajo con grupos, Red por los Derechos Sexuales y Reproductivos, Equidad de Género, Ciudadanía, Trabajo y Familia A.C., Ciudad de México</p> <p>Rocha T; Cruz, C. (2013), Mujeres en transición, reflexiones teórico-empíricas en torno a la sexualidad, la pareja y el género, Universidad Iberoamericana, Ciudad de México.</p>				

CARTA DESCRIPTIVA 5

Modulo 5:	Deconstruyendo el amor romántico
Sesiones:	1
Objetivo:	Analizar y reflexionar los mitos del amor romántico que atraviesan las mujeres y promueve relaciones de poder por parte de su pareja; brindando herramientas para desmitificar los mitos del amor romántico, logrando relaciones de pareja satisfactorias, a partir del buen trato.
Duración:	120 min

Tema	Objetivo	Dinámica sugerida	Desarrollo	Tiempo	Materiales
Presentación de la sesión	Dar a conocer el nombre de la sesión, el objetivo y los intereses del porque realizar	Expositiva	A partir de la exposición se hablará la sesión.	5min	
Mi diario	Identificar los eventos en su día a día	Actividad grupal Observación participativa Escucha activa	Llevarán dos hojas donde se registrarán diario (de lunes a domingo) una actividad Mencionaran un evento diario que las hizo sentir bien Mencionaran un evento diario que las hizo sentir mal Se reúnen en equipo de dos y cada mujer platicara un evento que les hizo sentir mal y otro que les hizo sentir bien de la semana que no nos vimos.	10min	

Charla: ¿Cómo aprendemos a amar?	Identificar la construcción de como vivimos el amor, como nos enamoramos	Expositiva Lluvia de Ideas Doble escucha Observación	Reflexionaremos como nos han enseñado amar a partir de películas, canciones, historias de princesas y poemas.	10min	Papel Bond Plumones
Mi historia de amor	Identificar como hemos vivido el amor en nuestra vida	Reflexión	Se invitará a las mujeres a reflexionar lo siguiente: Como fue nuestro primero amor Como fueron los amores en mi infancia Como fueron los amores en la adolescencia Como son los amores de mi vida adulta Reflexión del ejercicio	15 min	
El enamoramiento	Analizaremos, desde la autocrítica amorosa, el enamoramiento en nuestras relaciones de pareja	Reflexiones Doble escucha Observación Lluvia de ideas	¿Qué es el enamoramiento? ¿Cuáles son sus características? El desamor	15min	
Mitos del amor romántico	Identificar los mitos del amor romántico	Amor es...	Se colocarán letreros "Amor es..." "Amor no es..." A las mujeres de les dará una tarjeta con una palabra alusiva a lo que nos han enseñado de que es el amor. Se les invitara a las mujeres a colocar la tarjeta que le toco en el letrero que consideren es el amor para ellas. Reflexión	20 min	Letreros Tarjetas con las palabras Cinta adhesiva

<p>La vulnerabilidad en pareja; como el amor no lo puede todo, y nos lleva a vivir violencia en las relaciones de pareja</p>	<p>Identificar como son sus relaciones de pareja y visualizar que ciertos actos son violentos</p>	<p>Reflexiones Doble escucha Observación Lluvia de ideas</p>	<p>A partir de la actividad anterior vamos a ir reflexionando como el amor romántico nos lleva a vivir violencia en las relaciones de pareja.</p> <p>Preguntas detonadoras:</p> <p>¿Puedo decirle a mi pareja lo que me gusta o lo que no me gusta?</p> <p>¿Soy clara en mis necesidades?</p> <p>¿Sé que pedir y cómo pedirlo?</p> <p>¿Suelo tolerar cosas que no me gustan, por amor?</p> <p>¿Creo que mi pareja cambiara porque lo amo?</p>	<p>15 min</p>	
<p>Charla: del Libro “feministas para la negociación en el amor” de Marcela Lagarde</p>	<p>Brindar herramientas para lograr relaciones de pareja satisfactorias a partir del buen trato</p>	<p>Expositiva Reflexiones Doble escucha Observación Lluvia de ideas</p>	<p>Hacia la negociación del amor</p>	<p>15min</p>	
<p>Charla: Actos del amor propio</p>	<p>Soltar los mitos del amor romántico que nos han lastimado</p>	<p>Actos del amor propio</p>	<p>Exponer y reflexionaremos cuales son los actos del amor propio</p> <p>Priorizarte</p> <p>Cuida tu dialogo interno</p> <p>Puedes cambiar de opinión</p> <p>Establece limites</p> <p>Analiza tus relaciones</p> <p>Reconoce tu valor</p>	<p>10 min</p>	

Cierre	Cerrar con una historia nueva	Lectura "me libero del cuento"	Dar lectura a reflexiones	5min	
Referencias bibliográficas	<p>Herrera, C. (2018), Mujeres que ya no sufren por amor, transformando el mito romántico, Madrid.</p> <p>Lagarde, M. (2001), Claves Feministas para la negociación en el amor, Puntos de encuentro, México</p> <p>Padilla, N., Cruz C. (2019), Salud Emocional y Sexual, una aproximación para el autocuidado y empoderamiento femenino, Universidad Iberoamericana, Ciudad de México</p> <p>Venegas, J. (2000), Estrategias Metodológicas para talleres de sexualidad", 2ª Edición, Manual Moderno, Bogotá</p>				

CARTA DESCRIPTIVA 6

Modulo 6:	Liberándome de la violencia, Proyecto de Vida
Sesiones:	1
Objetivo:	Ayudarte a integrar todo aquello que has aprendido en los módulos anteriores y movilizar tus reflexiones hacia el camino a una versión más auténtica, más libre, de la que en realidad ya eres; dedicando un tiempo a descubrir tus pasiones y lo que le da sentido a tu vida.
Duración:	120 min

Tema	Objetivo	Dinámica sugerida	Desarrollo	Tiempo	Materiales
Presentación de la sesión	Dar a conocer el nombre de la sesión, el objetivo	Expositiva	A partir de la exposición se hablará la sesión.	5min	
Mi diario	Identificar los eventos en su día a día	Actividad grupal Observación participativa Escucha activa	Llevarán dos hojas donde se registrarán diario (de lunes a domingo) una actividad Mencionaran un evento diario que las hizo sentir bien Mencionaran un evento diario que las hizo sentir mal Se reúnen en equipo de dos y cada mujer platicara un evento que les hizo sentir mal y otro que les hizo sentir bien de la semana que no nos vimos.	10min	
Análisis de la actividad de mi diario	Poder reconocer los momentos, actividades que realizamos	Charla expositiva	Platicar como se han sentido después de poder ser escuchadas, el poder reconocer aquellos momentos que parecieran insignificantes pero que al final fueron significantes y diferencias de un día malo a un bueno.	10 min	Papel Bond Plumones

			<p>¿Qué sensaciones, emociones descubrieron en este proceso?</p> <p>¿Cuáles fueron sus pensamientos cuando hacían su diario?</p>		
El reencuentro consigo misma	Hacer consciente lo que son capaces de crear	Charla expositiva	<p>Platica: la búsqueda de la identidad, entender quiénes eres y que es lo que te importa (aportaciones de todas, experiencias)</p> <p>¿Conocemos nuestras historias realmente?</p> <p>¿Qué valor le damos?</p>	10min	Papel Bond plumones
Excepciones	¿Quién soy yo?	Ejercicio de conexión	<p>Ejercicio de conexión, mostrarnos a nosotras mismas</p> <p>A cada mujer se le proporcionara una hoja y lápiz, donde se les solicitara que plasmen las preguntas y le den respuesta (puede ser solo con palabras o frases)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pensemos en cualquier cosa de la rutina del día de hoy que fue positivo para mí 2. ¿Quién soy? (3 min) 3. ¿Cuál es el evento del cual recordé? (2 min) 4. ¿Por qué es importante que le cuente esto que me sucedió a otras mujeres? (3 min) 5. ¿Qué significa para mí en mi historia personal tanto el suceso, como compartirlo con otras mujeres? (3 min) 6. Este ejercicio de escritura sobre el suceso ¿Qué papel histórico tiene en el mundo? (3 min) 7. Este suceso tiene un mensaje para mí y para las que me lean ¿Cuál sería este mensaje? (3min) 8. Entonces este suceso debe ser honrado porque vino a mí para enseñarme a... (3min) <p>Vergara, K. (2020)</p>	25 min	Hojas de papel Plumas

Exposición	Conocer que fue lo que escribieron de forma inconsciente	Exposición	Se les pedirá a las participantas que relaten las respuestas que obtuvieron. Del 1 al 10 que calificación le darías a tu semana que reflexionaste	10min	
Resignificando mis miedos	Dar valor a mis logros, habilidades.	Charla expositiva y Técnica de visualización	Hacer una reflexión sobre el miedo a brillar y a fracasar Posterior se llevará a cabo la técnica de visualización, donde se retomará las representaciones sociales de momentos con éxito. Al finalizar reflexionaremos dicha actividad con preguntas y lluvias de ideas.	15min	
¿Qué es tener confianza en una misma?	Identificar lo que es la confianza y como poder aplicarla en su vida	Charla expositiva Técnica la pirámide de la confianza	Sentirse eficaz y competente Saber abordar dificultades Se les darán hojas blancas y se les pedirá dibujen un triángulo en toda la hoja, este será dividido en 3. En la parte de abajo van a colocar la opinión que tienen de sí mismas, en la parte de en medio pondrán cuáles son sus aptitudes personales y en la parte de arriba hablaremos sobre sus aptitudes interpersonales. Analizaremos los que colocamos en los triángulos	15min	Hojas de papel y lápices
Creando un plan de acción	Se analizarán cuáles son sus expectativas de vidas, sus necesidades	Creando un Plan de trabajo	A través de la reflexión se llevará a cabo crear un plan de acción para llegar a sus objetivos	20min	Hojas de papel
Referencias bibliográficas	Cadoche, E; Montarlot, A, (2021), El síndrome de la impostora ¿Por qué las mujeres siguen sin creen en ellas mismas?, Península Fornet, M. (2018), Feminismo terapéutico, Psicología empoderadora para mujeres que buscan su propia voz, Urano, Madrid				

