



Educación con perspectiva de género para el matrimonio



**Educación con perspectiva
de género para el matrimonio**



EDITOR

Gobierno del Estado de México
Secretaría de la Mujer

Universidad Autónoma del Estado de México
Facultad de Ciencias Políticas y Sociales

Educación con perspectiva de género para el matrimonio
© Primera edición 2022

D.R. © 2022 Secretaría de la Mujer
Av. Miguel Hidalgo poniente núm 1031,
Barrio San Bernardino, C. P. 50080,
Toluca, Estado de México.
Tel.: 722 934 27 00.
<https://semujeres.edomex.gob.mx/>

CE:CSSM/02/01/22

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización previa del Gobierno del Estado de México a través de la Secretaría de la Mujer.

El presente cuadernillo fue elaborado como propuesta de proyecto terminal para acreditar el posgrado en Género, Violencia y Políticas Públicas de la Universidad Autónoma del Estado de México.

Índice

Bienvenida	7
Módulo I	
¿Qué es el matrimonio?	9
1.1. Requisitos legales para contraer matrimonio	9
1.2. Obligaciones y derechos	10
1.3. Regímenes patrimoniales	12
1.4. Conclusión de un matrimonio	13
Módulo II	
Familia	17
2.1. División sexual del trabajo	20
2.2. Roles y estereotipos de género	21
2.3. Machismo y micromachismos (masculinidad hegemónica)	23
2.4. Masculinidades alternativas	28
2.5. Violencia de género contra las mujeres	31
2.6. Tipos y modalidades de violencia de género contra las mujeres	33
a) Violencia familiar	35
b) Ciclo de la violencia de pareja	35
c) ¿Cómo se sale del ciclo de la violencia?	38
Módulo III	
Corresponsabilidad en las tareas domésticas y de cuidado	41
3.1. Proyecto de vida	43
3.1.1. Planificación familiar	45
3.1.2. Métodos anticonceptivos	46
3.2. Distribución de las tareas domésticas	49
3.3. Distribución de las tareas de cuidados	51
3.4. Resolución de conflictos	53
Referencias	58

Bienvenida

Entender las relaciones entre mujeres y hombres requiere de perspectiva de género para identificar las desigualdades justificadas en la diferencia sexual y que en el matrimonio se encubren bajo el ideal romántico. La desigualdad de género es un fenómeno social que se manifiesta en múltiples actitudes, conductas y prácticas cotidianas que repercuten y obstaculizan las posibilidades de las mujeres para acceder a condiciones igualitarias; por lo anterior, este sector de la sociedad afronta carencias en diversos ámbitos. La desigualdad, como parte de esta cultura histórica, crea serias desventajas hacia las mujeres y marcados privilegios para los hombres; una de las principales consecuencias de este problema es la violencia de género contra las mujeres.

La violencia de pareja, como una modalidad de la violencia de género, es una de las más constantes y comunes alrededor del mundo, las mujeres pueden llegar a experimentar todos los tipos de violencia: psicológica, física, económica, patrimonial y sexual. La intención del presente cuadernillo es plantear una educación prematrimonial con el objetivo de advertir sobre las labores conjuntas, así como el cuidado y respeto mutuo en esta etapa, a efecto de deconstruir la vida tradicional en pareja.

El contenido de este cuadernillo busca no solo cuestionar el orden de género, sino consentir formas alternativas de convivencia, tomando en cuenta que la reconfiguración es parte de una problemática con solución conjunta; es decir, no pretende educarse solo a las mujeres, sino involucrar de manera activa a los hombres, ya que el esquema patriarcal ha traído efectos negativos para ambos sexos, las mujeres sometidas a desigualdades y los hombres forzados a cumplir con los roles de género designados.

Módulo

1

¿Qué es el matrimonio?

De acuerdo con el Código Civil del Estado de México, el matrimonio es una institución de carácter público e interés social, por medio del cual un hombre y una mujer deciden voluntariamente compartir un estado de vida para la búsqueda de su realización personal y la conformación de una familia.

Familia



Las relaciones jurídicas familiares constituyen el conjunto de deberes, derechos y obligaciones de las personas integrantes del grupo familiar, derivado de lazos de matrimonio, concubinato o parantesco.



Es deber de los miembros de la familia observar entre ellos consideración, solidaridad y respeto recíprocos en el desarrollo de las relaciones familiares (CCEM, 2021).

1.1. Requisitos legales para contraer matrimonio

El Reglamento Interior del Registro Civil del Estado de México señala que, para contraer matrimonio, las personas interesadas deberán cumplir con los siguientes requisitos:

- Solicitud de matrimonio con nombres, edad, ocupación, lugar de nacimiento y domicilio de los solicitantes y de sus padres, además de las firmas y huellas de quienes solicitan, número telefónico y, en su caso, correo electrónico de alguno o ambos contrayentes.

- Presencia de quienes solicitan.
- Tener 18 años o más.
- Manifiestar que no tienen impedimento alguno y que es su voluntad unirse en matrimonio.
- Copia certificada del acta de nacimiento de quienes contraerán matrimonio.
- Convenio que exprese el régimen bajo el cual se desea contraer matrimonio: sociedad conyugal o separación de bienes.
- Certificado suscrito por personal médico titulado o por una institución oficial que haga constar que no padecen enfermedades crónicas e incurables, contagiosas o hereditarias. El certificado médico tendrá una vigencia de quince días naturales contados a partir de la fecha de su expedición.



1.2. Obligaciones y derechos

Obligaciones

Acorde al Código Civil del Estado de México, las obligaciones y derechos de las personas que contraen matrimonio son las siguientes:

- Fidelidad
- Solidaridad

- Respetarse en su integridad física y psicológica
- Dignidad
- Bienes
- Creencias
- Nacionalidad
- Orígenes étnicos o de raza y en su condición de género
- Contribuir a los fines del matrimonio y a socorrerse mutuamente

Derechos

Nota: los derechos y obligaciones que nacen del matrimonio serán siempre iguales para la y el cónyuge, independientemente de su aportación económica al sostenimiento del hogar.

- Decidir el número de hijas e hijos.
- Métodos de reproducción para lograr su propia descendencia.
- Domicilio conyugal, entendido como el lugar establecido de común acuerdo por los consortes, en el cual ambos disfrutan de la misma autoridad y de consideraciones iguales, con independencia de terceros que vivan en el mismo domicilio.
- Contribución económica para el sostenimiento del hogar. Quien carezca de bienes propios y esté imposibilitado para trabajar; o que por convenio tácito o expreso se ocupe de las labores del hogar o de la atención de los hijos e hijas, el otro cónyuge solventará íntegramente los gastos.
- Educación y formación de los hijos e hijas, basados en la crianza positiva, el amor, el diálogo y el respeto, quedando prohibido el castigo corporal, el castigo humillante y el ejercicio de cualquier tipo de violencia en este proceso.
- Administración de los bienes que sean comunes a los

cónyuges o que pertenezcan a los hijos e hijas sujetos a su patria potestad libertad entre los cónyuges para elegir su actividad.

- Quienes son cónyuges podrán desempeñar la actividad, ocupación, profesión u oficio que elijan, siendo lícitos.
- Entre cónyuges no hay prescripción.

Labores del hogar



- Administración, dirección y atención del hogar.
- Cuidado de la familia.

Aportaciones económicas



- Para el sostenimiento de un hogar.
- Alimentos.
- Adquisición de bienes.

1.3 Regímenes patrimoniales

El matrimonio debe celebrarse bajo el régimen de sociedad conyugal o el de separación de bienes. En el caso de omisión o imprecisión, se entenderá celebrado bajo el régimen de sociedad conyugal.

Sociedad conyugal



- El dominio de los bienes comunes reside en ambos cónyuges en la proporción establecida en los convenios que celebren; a falta de ellos, los bienes adquiridos durante el matrimonio son propiedad de ambos cónyuges en partes iguales.

Separación de bienes



- La separación puede comprender no sólo los bienes de que sean propietarios los cónyuges al celebrar el matrimonio, sino también los que adquieran después.

Excepciones Sociedad conyugal

1

Bienes y derechos que pertenezcan a cada cónyuge al tiempo de celebrarse el matrimonio, y los que posea antes de éste, aunque no fuera dueño de ellos, si los adquiere por prescripción o adjudicación durante el

2

Bienes adquiridos después de contraído el matrimonio, por herencia, legado, donación o premios derivados de juegos o sorteos.

3

Bienes que se adquieren durante el matrimonio, con el producto de la venta o permuta de bienes y derechos a que se refieren los dos puntos anteriores.

4

Objetos de uso personal.

1.4. Conclusión de un matrimonio

El Código Civil del Estado de México refiere que el divorcio disuelve el matrimonio y deja a los cónyuges en aptitud de contraer otro; se clasifica en: **incausado, voluntario, administrativo y notarial.**

Divorcio incausado

El divorcio podrá pedirse por uno de los cónyuges, con la sola manifestación de la voluntad de no querer continuar con el matrimonio.

Divorcio voluntario

Quienes son cónyuges pueden divorciarse de manera voluntaria acudiendo al Juez competente, en este sentido, se presentará un convenio en el que se fijen los siguientes puntos:

- El domicilio que servirá de habitación a cada cónyuge durante el procedimiento.
- La cantidad que por alimentos deba cubrir un cónyuge al otro durante el procedimiento, la forma de hacerlo y la garantía que debe darse para asegurarlos.
- Si hubiere hijos e hijas, la mención de quien deba tener su guardia y custodia durante y después del procedimiento y el régimen de convivencia.
- Siempre velarán por lograr un ambiente sano acorde a las necesidades de menores para evitar en todo momento generar sentimientos negativos, como odio, desprecio, rencor o rechazo hacia uno de los progenitores, de lo contrario serán sujetos a la suspensión o pérdida de la guarda y custodia.
- La determinación del que debe de cubrir los alimentos de los hijos e hijas, así como la forma de pago y su garantía, tanto durante el procedimiento como después de ejecutoriado el divorcio.
- La manera de administrar los bienes de la sociedad conyugal durante el procedimiento, y la de liquidar dicha sociedad después de ejecutoriado el divorcio.

Divorcio administrativo

Cuando ambos cónyuges convengan en divorciarse, no tengan hijos o hijas menores de edad o mayores sujetos a tutela y hubieren liquidado la sociedad conyugal. Si la había, deberán ocurrir personalmente ante el Oficial del Registro Civil del lugar de su domicilio o donde fue celebrado el matrimonio, siempre y cuando se encuentre inscrito en el territorio estatal.

Divorcio ante Notaría pública

Quienes son cónyuges podrán acordar su separación de mutuo acuerdo ante Notaría pública, para que a través de convenio de divorcio asentado en escritura pública disuelvan el vínculo matrimonial. Lo anterior, siempre y cuando no tengan hijas o hijos menores de edad o mayores sujetos a tutela y hubieren liquidado la sociedad conyugal, si la hubiere.

IMPORTANTE

Liquidación de la sociedad conyugal



Decretado el divorcio, se liquidará la sociedad conyugal, y se tomarán las precauciones necesarias para asegurar las obligaciones pendientes entre los cónyuges, en relación con los hijos e hijas.

Medidas precautorias en el divorcio

A efecto de asegurar el bienestar e integridad de las y los familiares involucrados en el proceso de divorcio, se distinguen las siguientes medidas:



Separación de cónyuges, tomando siempre en cuenta las circunstancias personales de cada uno y el interés superior de las infancias menores y de los sujetos a tutela.

Fijar y asegurar los alimentos que debe dar la persona cónyuge alimentaria, a quien sea la acreedora y a hijos e hijas.



Dictar las medidas convenientes respecto a la mujer que esté embarazada.



A falta de acuerdo entre cónyuges, la guarda y custodia provisional de las y los hijos se decretará por lo que preferentemente quedarán al cuidado de la madre, no obstante, deberá escuchar a ambos progenitores, a las hijas o hijos y a cualquier otra persona interesada, en función del interés superior de las niñas, niños y adolescentes y de los sujetos a tutela. El Juez actuará de la misma manera para determinar el régimen de convivencia.

Las necesarias para que entre cónyuges no se causen daños en su persona, en sus bienes, en los de la sociedad conyugal o en los bienes de los hijos e hijas.

Módulo

2

Familia

Acorde con el Código Civil del Estado de México, la conformación de la familia se inicia a partir del vínculo entre dos personas que contraen matrimonio, que se encuentran en concubinato o parentesco y que puede aumentar el número de integrantes derivado de un proceso de reproducción. A partir de ello, se despliega una serie de actividades entre quienes la integran, por lo que se busca obtener una carga equilibrada respecto de las labores de carácter común.

Ejercicio I:

En la siguiente hoja, enumera al menos tres actividades que consideras llevan a cabo las familias:

La familia no solo es el lugar en donde se abona al bienestar familiar; sino donde se desarrollan las siguientes tareas:



Fuente: elaboración propia con información de Jelin, 1982.

Ejercicio II:

En las siguientes notas coloca qué actividades de la familia les corresponden a mujeres y a hombres:

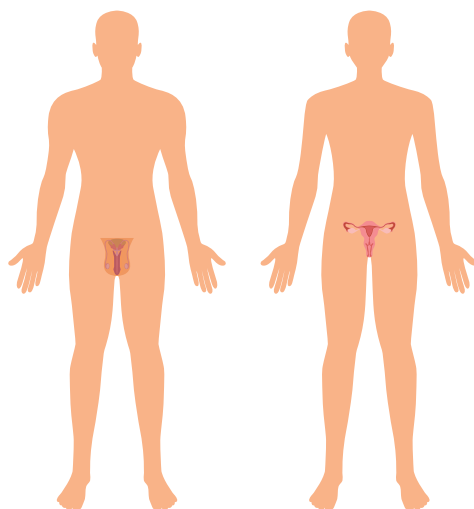
Las actividades familiares han estado asignadas en su mayoría a las mujeres, lo que ha propiciado que no se desarrollen en igualdad de condiciones que los hombres. La presencia del hombre en lo público se debe a las facilidades domésticas que tiene en casa; en virtud de que la mujer se encarga de cubrir estas labores, restándole tiempo de ocupación en otras actividades como para trabajar, tener vida social o diversión. Esta división sexual del trabajo basada en mitos y prejuicios construye barreras que limitan el proyecto de vida de las mujeres y potencian su carga de trabajo.



Respecto a las actividades que las mujeres desempeñan dentro del núcleo del hogar, Karina Orozco y César González (2020) las identifican como procesos de familiarización y feminización, hechos que centralizan los cuidados familiares por parte de las mujeres.

2.1. División sexual del trabajo

Las diferencias sexuales en el cuerpo de mujeres y hombres forman una serie de distinciones y desigualdades que establecen una jerarquía entre sexos, a esto se le conoce como el sistema sexo-género y es el “conjunto de disposiciones por el que una sociedad transforma la sexualidad biológica en productos de la actividad humana, y en el cual se satisfacen esas necesidades humanas transformadoras” (Rubin, 1986:97). Es decir, la diferencia biológica entre hombres y mujeres delega actividades, atributos y características hacia cada uno. Con base en esta diferencia, se han impuesto roles desde la sociedad, el trabajo, la familia, la pareja y, desde luego, en el matrimonio.



El sistema basado en el sexo ha creado identidades de género y conformado maneras de organización en la sociedad, con ello, se han reproducido dos personalidades opuestas, las feminidades y las masculinidades (Raewyn, 2019).

2.2. Roles y estereotipos de género

La diferencia central entre el sexo y el género es que el sexo es una determinación biológica; mientras que el género es una construcción social establecida para mujeres y hombres que impone roles y designa estereotipos.

Desde antes de nacer se comienzan a determinar colores, juguetes o ropa para niño o niña. En la infancia, los roles se diferencian por los juegos o actividades que cada quien lleva a cabo. Para la adolescencia, la manera de relacionarse con las demás personas también se muestra distinta; en la etapa adulta y en el caso de un vínculo matrimonial, los roles adquiridos se acentúan. A las mujeres se les asignan roles en el ámbito privado y a los hombres en el espacio público. La siguiente tabla nos muestra los roles y estereotipos designados en función del sexo.



División sexual del trabajo

Hombres

Mujeres

Roles

Ámbito público	Ámbito privado
Trabajo remunerado	Trabajo no remunerado
Trabajo productivo	Trabajo reproductivo
Proveedor	Cuidado de personas dependientes
Posiciones de poder y toma de decisiones	Labores domésticas

Estereotipos

Competencia	Comprensión
Fortaleza	Emotividad
Razón	Sentimental

Fuente: elaboración propia.

Los roles se transforman en estereotipos y se construyen en prejuicios de lo que cada persona debe llevar a cabo, asimismo, funcionan como etiquetas que nos hacen pensar en las diferencias como naturales. Socialmente se asigna mayor valor a las actividades que desempeñan los hombres y se desvaloriza la actuación femenina, por ello, los hombres asumen una posición de superioridad fundada sobre construcciones equivocadas. Esta situación prevalece a pesar de que la mujer se ha incorporado en mayor medida en el ámbito público.

2.3. Machismo y micromachismos (masculinidad hegemónica)

La construcción del ser hombre ha sido genérica; es decir, ha existido un modelo único de ser masculino considerada como masculinidad hegemónica. Para llegar a ser hombre se tiene que cumplir con actividades de gran peso para que validen su masculinidad, esta exigencia tiene riesgos incluso para su propia vida.

Bajo esta lógica, al hombre se le enseña a ser fuerte, resistente, tener el dominio y ser violentos y agresivos para conservar el poder, de esta manera, se construye un modelo machista de serlo.

Mario de 28 años relata:

Cuando iba en la secundaria odiaba los martes porque la última clase del día era educación física. El profesor siempre comenzaba separándonos, los hombres teníamos que hacer ejercicio y las mujeres animar. Recuerdo vagamente que se acercaba la evaluación y esta consistía en una prueba de resistencia. El profesor decía que los hombres tenían que correr durante veinte minutos sin parar, “porque son hombres”. Al llegar a casa les decía a mis familiares que no me gustaba hacer esos ejercicios, pero solo me comentaban:

- Eres hombre, ¡aguántate!

Hasta que un día pasó, no resistí el ritmo que me exigían y me desmayé. En la escuela no había pista, corríamos en el contorno, que además era muy inseguro porque teníamos que brincar jardineras. Ese día solo pude correr diez minutos y comencé a perder el sentido. Recuerdo haber despertado en la oficina de la orientadora y le dije que no aguanté corriendo, ella solamente expresó:

- Es la prueba de ustedes como caballeros.

El machismo es una forma de masculinidad hegemónica que se ha enseñado por generaciones. El hombre machista se aleja del cuidado de los hijos e hijas; evita participar en las labores del hogar a menos que impliquen dictar normas y ejercer castigos; mantiene una postura vertical en las relaciones familiares, es decir, se ve a sí mismo como un pilar y no se permite expresar

emociones y sentimientos (CONAVIM, 2009). La masculinidad hegemónica configura la práctica del género donde los hombres dominan y subordinan a las mujeres (Raewyn, 2019).

Esta forma de ser hombre se ha instituido en norma; es decir, reglamenta socialmente los alcances de mujeres y hombres. En los hombres se delimitan los espacios dentro de los que se puede desenvolver para que pueda pertenecer al mundo masculino. Cuando se sale de él, tiende a exponerse al rechazo de otros hombres y de las mujeres (Olavarría, 2001). El problema con este modelo machista de ser hombre es que su masculinidad detona en violencias de todo tipo, violencias ejecutadas de tres maneras diferentes:



Fuente: elaboración propia con información de González y Fernandez, 2009.

La violencia contra otros hombres está vinculada con la manifestación de fuerza y virilidad en donde compiten entre sí por demostrar mayores atributos masculinos y por obtener la atención femenina. Respecto a la violencia contra sí mismos, refiere a la ejecución de prácticas peligrosas que ponen en riesgo su vida; por ejemplo: manejar un auto a alta velocidad. Finalmente, la violencia contra las mujeres busca un efecto reformador y de control sobre ellas; es decir, mediante determinadas prácticas

y acciones aseguran su control y poder. Algunas prácticas se resumen en golpes o agresiones cuya finalidad es someter a las mujeres. Sin embargo, también hablamos de acciones cotidianas poco visibles que se desenvuelven en nuestra vida diaria y que hemos normalizado, estas acciones son los comúnmente llamados micromachismos. Luis Bonino (1988) refiere que son prácticas de dominación y violencia masculina en la vida cotidiana que pueden pasar desapercibidas, casi imperceptibles y que están en los límites de la evidencia. Con estas acciones el varón se impone ante las mujeres. Son micro no porque sean mínimos, sino porque se tornan difíciles de identificar, ya que están muy arraigados en la cultura.

La siguiente tabla muestra los tipos de micromachismos, las categorías en las que se divide y un ejemplo de cómo se ejercen en la vida matrimonial cotidiana.

Micromachismo	Categoría	Ejemplo
	Intimidación.	Amenazar a la mujer por no realizar lo que quiere.
	Control del dinero.	No reconocer que el trabajo doméstico tiene valor.
	No participar en lo doméstico.	No contribuir en la preparación de alimentos, aseo, lavado de ropa, etc.
COERCITIVO	Uso expansivo-abusivo del espacio físico y del tiempo para sí.	Por la carga desequilibrada de actividades, disponer de más tiempo que las mujeres.
	Insistencia abusiva.	Insistencia en temas que son incómodos para las mujeres.

Imposición de intimidad.	Seducción forzada.
Apelación a la superación de la "lógica" varonil.	Superponer que las ideas de los hombres son mejores.
Toma o abandono repentino del mando de la situación.	Decidir sin consultarle a la mujer.

ENCUBIERTOS	Micromachismo	Categoría	Ejemplo
	Abuso de la capacidad femenina de cuidado.		Exigir que la mujer se haga cargo de niños, niñas o personas dependientes.
	Creación de la falta de intimidad.		Forzar a que la mujer se acomode a los deseos del hombre.
	Seudointimidad.		Omitir información para modificar la realidad.
	Desautorización.		Evaluar negativamente las actividades de la mujer.
	Paternalismo.		Posesividad y autoritarismo para dirigir a la mujer como una hija.
	Manipulación emocional.		Argumentar que los hombres "no saben realizar las labores del hogar" para no llevarlas a cabo.
	Autoindulgencia y autojusticia.		Olvidar de manera intencional actividades que implican esfuerzo para evitar responsabilidades.

DE CRISIS

Micromachismo	Categoría	Ejemplo
	Hipercontrol.	Tener el control de las actividades de pareja y familia.
	Seudoapoyo.	Realizar actividades de cuidado o labores domésticas mínimas.
	Resistencia pasiva y distanciamiento.	No tomar la iniciativa, esperar a que la mujer lo haga y luego criticar.
	Rehuir a la crítica y a la negación.	Justificar que no cambiará su forma de ser “porque así lo conocí”.
	Promesas y hacer méritos.	Reconocer errores ante amenazas de abandono.
	Victimismo.	Nombrarse víctimas de las “locuras de la mujer”.
	Darse tiempo.	Someter a la mujer a los tiempos y deseos del hombre.
	Dar lástima.	Comportamientos manipulados que buscan que la mujer tenga compasión de él.

Fuente: elaboración propia con información de Bonino, 1988.

El objetivo de estos actos es limitar la libertad de las mujeres; y cuando ellas desean mantener sus decisiones y realizar sus actividades propias, existe un rechazo. Ante ello, los hombres desarrollan mecanismos de violencia que buscan mantener el control mediante la intimidación o manipulación. Debemos buscar nuevas maneras de relacionarnos entre mujeres y hombres a partir de la construcción de masculinidades diversas cuyo objetivo central no sea el dominio y el ejercicio de la violencia.

2.4. Masculinidades alternativas

La masculinidad es un proceso inacabado que se construye en diferentes etapas históricas, el hombre decide cómo construir su masculinidad respecto al pensar, sentir y actuar; sin embargo, sus hechos se ven determinados por las exigencias sociales. Hoy en día hablamos de formas opcionales de ser hombre, una masculinidad distinta a la tradicional, una alternativa comprometida con los cambios y exigencias del contexto en el que se desenvuelve y que responda a los retos económicos, políticos, culturales, sociales, etcétera. Pero sobre todo una masculinidad que se transforme como el rol femenino lo ha hecho, de manera que reconozca las necesidades de cada uno y aporte al desarrollo integral de hombres y mujeres en la sociedad. Aunque la participación femenina en el mercado laboral es mayor, la colaboración de los hombres en el hogar no ha incrementado.

De acuerdo con Inmujeres (2020), las masculinidades enfatizan el proceso por medio del cual se construyen y relacionan desde el respeto y plena expresión de ejercicio de los derechos, libertades y capacidades de las personas y en las relaciones de género. Es decir, exhorta a que los hombres construyan identidades libres de estereotipos y violencia contra sí mismos y contra las mujeres, así como con quien interactúan en pareja, en familia y en los espacios públicos.



A partir de ello, se busca el cambio de actitudes machistas por nuevas formas de ejercer la masculinidad. La siguiente tabla ejemplifica los roles que se han ejercido por años y la transformación que se requiere para avanzar hacia un camino de paz y tolerancia entre pareja y que ello se refleje en la familia.

Masculinidad tradicional

- Agresivo
- Violento
- Posesivo
- Dominante
- Proveedor
- Autoritario
- Hermético

Masculinidad alternativa

- Paciente
- Tolerante
- Confiable
- Flexible
- Conciliador
- Comprensivo
- Afectivo

Cuidado de hijos e hijas

Masculinidad tradicional

Engendra y procrea.

Desinterés por los cuidados de hijos e hijas.

Masculinidad alternativa

Mira y escucha con atención.

Firme y respetuoso para poner límites.

Brinda una crianza respetuosa.

Comparte las labores domésticas.

Mantiene una relación que va más allá de proveer económicamente.

Está involucrado en todos los momentos de desarrollo de su hijo/a.

Es participe y actor del cuidado diario y la crianza.

Fuente: elaboración propia con información de UNICEF, 2014.

Adoptar formas de convivencia que consideren relaciones armónicas y de respeto propiciarán un ambiente familiar sano que contribuya al crecimiento y reproducción integral de quienes conforman la familia, incluyendo los hijos e hijas, esto les beneficia de la siguiente forma:



Fuente: elaboración propia con información de UNICEF, 2014.

En la actualidad, las masculinidades se construyen a partir de las crisis del orden de género, de acuerdo con los siguientes hechos:



Fuente: elaboración propia con información de Raewyn, 2019.

2.5. Violencia de género contra las mujeres

Un abordaje de la violencia de género contra las mujeres debe retomarse desde el concepto base: la violencia. La violencia es el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones (OMS, 2002). En lo que respecta al género, se antecedió que esta violencia se manifiesta por las acciones que los hombres llevan a cabo para someter y mantener el control

y dominio de las mujeres y que provocan daños psicológicos, físicos y emocionales.

Diversidad de referencias e informes internacionales manifiestan que la violencia de género contra las mujeres es un problema de salud pública, al grado de considerarse una pandemia. Esta se muestra sin importar la edad, religión, raza, condiciones económicas, etcétera. Por ello, debemos plantear la violencia en el matrimonio como uno de los lugares en donde se desenvuelve esta problemática.

La violencia de género contra las mujeres tiene consecuencias para su salud, desde enfermedades crónicas como estrés o depresión, hasta daños irreparables en alguna parte de su cuerpo. Asimismo, la Universidad Nacional Autónoma (UNAM, 2016) refiere que los costos de la violencia contra las mujeres comprenden gastos para la prevención, atención, reparación del daño, sanción, gastos de la víctima, el agresor y las instituciones. Las afectaciones de salud que dejan huella en las mujeres influyen en la disminución de días de trabajo o el empleo del tiempo en atenciones médicas, esto representa una pérdida de días laborables, lo que repercute en la economía o el destino de recursos públicos para la atención de las mujeres, sus hijos e hijas en situación de violencia.

Por lo anterior, la violencia de género contra las mujeres es un concepto muy amplio que no solo considera los golpes y las agresiones físicas hacia las mujeres. De fondo se encuentran otro tipo de ataques casi imperceptibles, como los micromachismos que se ejecutan principalmente sobre abusos emocionales y psicológicos. Por ello, se identifican distintas maneras de ejercerlos y en ámbitos de ocurrencia diversos.

2.6. Tipos y modalidades de violencia de género contra las mujeres

Los tipos de violencia son los actos u omisiones que llegan a manifestarse en cualquier ámbito. En el siguiente gráfico se enuncia a qué refiere cada uno, así como un ejemplo de su manifestación en la vida matrimonial:



Psicológica

- Actos u omisiones que dañan la estabilidad psicológica, que puede conducir a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio.
 - Infidelidades.
 - Avergonzar o insultar con palabras hirientes.



Física

- Es cualquier acto que inflige daño usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas o ambas.
 - Herir o lastimar alguna parte del cuerpo.
 - Destrucción de objetos.



Económica

- Es toda acción u omisión de la persona agresora que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas.
 - Privar de las necesidades básicas como alimentación o vestido.
 - Prohibirle a la mujer trabajar o estudiar.



Patrimonial

- Se manifiesta en la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima.
 - Poseer la mayoría de los bienes comunes.
 - Apropiarse de bienes de la pareja.



Sexual

- Es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo o la sexualidad de la víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física.
 - Forzar a sostener relaciones sexuales.
 - Elegir el método anticonceptivo sin el consentimiento de la mujer.

Fuente: elaboración propia con información de la Ley de Acceso a las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del Estado de México, 2021 y del Informe Panorama nacional sobre la situación de la violencia contra las mujeres de INEGI, 2020.

La violencia de género contra las mujeres se manifiesta en las relaciones de pareja a través de estos actos; sin embargo, también se revela en otros espacios, desde actitudes, comportamientos o conductas que afectan la integridad y la dignidad de las mujeres. Es decir, en virtud de que las mujeres se desenvuelven en diversos lugares, la violencia abarca todos sus ámbitos de interacción. El siguiente gráfico muestra en qué modalidades se manifiesta:



Fuente: elaboración propia con información de la Ley de Acceso a las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del Estado de México, 2021.

Para los fines de este cuadernillo únicamente se profundizará en el ámbito de violencia familiar, a fin de desarrollar un análisis sobre su manifestación en la vida matrimonial.

a) Violencia familiar

La modalidad de violencia familiar puede aparecer durante el matrimonio y se considera como un acto de abuso de poder que busca someter, controlar, humillar o agredir de manera física, verbal, psicológica, patrimonial, económica y sexual a las mujeres, dentro o fuera del domicilio familiar. Quien ejerce la violencia familiar tiene o tuvo una relación de parentesco por consanguinidad o afinidad, de matrimonio, concubinato o mantenga o haya mantenido una relación de hecho (LAMVLVEM, 2021).

Sus consecuencias llegan a causar perjuicios en las personas que integran la familia, además de una fragmentación que dificultará el proceso de inserción social. Sus posibles efectos son estrés, ansiedad, depresión, pérdida de la autoestima, agresividad, incluso la muerte.

b) Ciclo de la violencia de pareja

En la relación de pareja, la violencia contra las mujeres se manifiesta de manera cíclica; es decir, forma un círculo que aumenta su intensidad a medida que se va repitiendo. La persona en situación de violencia sostiene un vínculo emocional con el agresor, por lo que se le dificulta tomar una decisión definitiva para romper el ciclo. Esta problemática fue identificada por la antropóloga Leonor Walker (1979) quien distingue tres fases del ciclo:

- Fase 1. Fase de tensión o de acumulación de tensión, se elevan los niveles de estrés entre la pareja.

- Fase 2. Fase de explosión, comienza a aparecer una serie de violencias.
- Fase 3. Fase de conciliación o luna de miel, comportamiento extremadamente cariñoso, amable y de arrepentimiento del agresor (Morabes, 2014).

En los siguientes gráficos se muestra cómo se desarrolla cada fase en hombres y mujeres.



Fuente: elaboración propia con información de Morabes, 2014.

Entre los factores que impiden a las mujeres salir del ciclo de la violencia, Montserrat Sagot (2000), socióloga costarricense, menciona los factores inhibidores como aquellos que detienen a las mujeres a avanzar a una zona fuera de violencia. Estos se dividen en internos y externos. Los primeros están vinculados con las formas propias de cada mujer de sentirse como el miedo, la culpa o la vergüenza; mientras que los externos refieren a la intervención de la familia, la sociedad, mala prestación de servicios institucionales, inseguridad económica, entre otras. La siguiente tabla muestra los elementos que componen estos factores.

**FACTORES
INHIBIDORES**

Internos	Externos
Miedo.	Consignas de su familia.
Culpa.	No tener trabajo.
Vergüenza.	No saber cómo denunciar.
Pérdida de la autoestima.	Prejuicios sociales.
No contar con estudios.	No tener redes de apoyo.
Falta de recursos económicos.	Ignorar sus derechos.

Fuente: elaboración propia con información de Sagot, 2000.

c) ¿Cómo se sale del ciclo de la violencia?

Sagot analiza la ruta crítica que las mujeres llevan a cabo cuando deciden salir del ciclo de violencia. Identifica una serie de factores impulsores internos y externos que abonan a que tomen una decisión definitiva. Se analizan también factores precipitantes como aquellos donde la persona en situación de violencia considera un punto límite para ya no soportar más esta condición, se puede entender como un hartazgo de la acumulación de las violencias. Lo anterior, lleva a las mujeres a la toma de tres tipos de decisiones: la trascendental, que es romper el silencio; la decisión más importante, conseguir tranquilidad y la más difícil, denunciar (Sagot, 2000).

Factores impulsores		Factores
Internos	Externos	Precipitantes
Sentimientos ● Desamor.	Agresión a los hijos e hijas.	Hechos que resultan intolerables.
Emociones ● Enojo ● Darse cuenta de que el hombre no cambiará.	Contar con autonomía económica.	Agotamiento emocional y físico.
Proyecto de vida ● Metas y proyectos propios.	Contar con redes de apoyo.	Daños irreparables.

Fuente: elaboración propia con información de Sagot, 2000.

Si te encuentras en situación de violencia o eres una persona que la ejerce, la Secretaría de la Mujer del Estado de México pone a tu disposición las siguientes líneas de apoyo y atención a mujeres y hombres. Líneas gratuitas, confidenciales, disponibles las 24 horas, los 365 días del año.

Recuerda que la violencia destruye la autoestima y el proyecto de vida, a la larga puede ocasionar enfermedades crónicas como ansiedad o depresión.

Líneas de atención

Línea sin Violencia 800 10 84 053. Atención jurídica, psicológica y de trabajo social a mujeres en situación de violencia.

Línea contra la trata 800 832 47 45. Orientación e información a posibles víctimas de trata de personas.

Línea Hombre a Hombre “No estás solo” 800 900 43 21. Brinda apoyo a hombres en situación de crisis y en potencial riesgo de ejercer violencia. Primeros auxilios psicológicos, control y dominio de emociones.



Módulo

3

Corresponsabilidad en las tareas domésticas y de cuidado



Con el aumento de la participación laboral femenina, se identifican cambios en la dinámica de la vida familiar; por ello, en la actualidad se vive una reorganización de los roles entre mujeres y hombres a efecto de dar cumplimiento al mantenimiento de la unidad doméstica. Al interior de las familias podemos hablar de la corresponsabilidad que cada integrante tiene respecto a los trabajos de cuidado y tareas del hogar, y cómo es que mujeres y hombres están involucrados y bajo qué condiciones.

La corresponsabilidad familiar es considerada como el trabajo no remunerado en el que se gasta energía, tiempo y desarrollo de habilidades que resultan determinantes para la vida familiar. Asimismo, se identifican tres características principales de la corresponsabilidad: el reparto de actividades de manera justa, la actuación coordinada conforme a los tiempos de la familia y

la asunción de responsabilidad compartida en donde deben involucrarse quienes la integran. Es importante mencionar que la corresponsabilidad no solo considera los trabajos de cuidados de niñas, niños o personas dependientes, así como el trabajo doméstico, sino que incluye una tercera labor que es el soporte emocional (Gómez y Jiménez, 2015).

Conforme a la edad y el sexo, cada integrante de la familia llega a ejercer un rol familiar diverso para dar cobertura a las tareas. De acuerdo con Vosler (1996), se distinguen cinco roles diferentes:



Fuente: elaboración propia con información de Gómez y Jiménez, 2015.

En este sentido, la mayoría de los roles son asumidos por las mujeres, ya que actualmente hay mayor participación laboral femenina, lo que las empodera y brinda autonomía respecto a las decisiones del hogar. En lo concerniente a las labores domésticas y de cuidados, así como la contención emocional, también están naturalmente asociados a las mujeres.

El cúmulo de estas actividades genera una saturación en el uso del tiempo que sobrecargan y rebasan sus capacidades. Esta

situación está relacionada con la división sexual del trabajo, en donde el hombre es el proveedor económico y la mujer el soporte de cuidados del hogar. En este sentido, la salud de las mujeres es un aspecto que se ha visto afectado, pues además de las labores del hogar, sobrellevan un empleo remunerado, lo que las somete a largas jornadas de estrés que pueden derivar en ansiedad y depresión. Es urgente que los hombres se involucren en mayor medida, a efecto de que también puedan alcanzar una conciliación entre su trabajo y la familia, y que logren ser corresponsables.

Los beneficios familiares de ser un hombre corresponsable son:



Fuente: elaboración propia con información de ONU Mujeres, 2020.

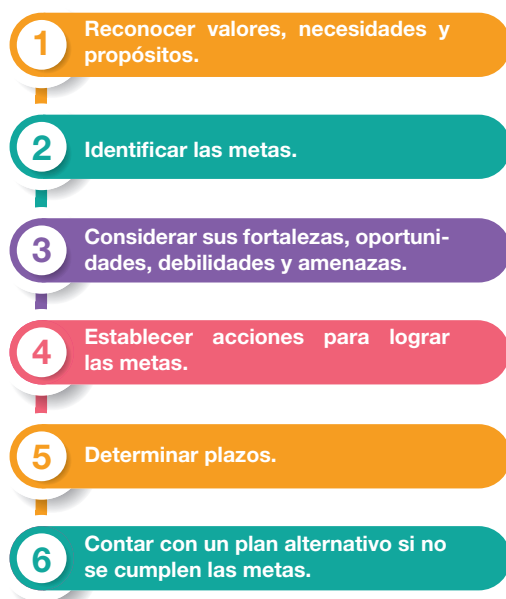
3.1. Proyecto de vida

El proyecto de vida es una planeación que estima metas y objetivos a obtener a lo largo de nuestra vida, se pueden plantear desde corto, mediano y largo plazo. Trazar un proyecto de vida

desde edades tempranas permitirá tener claridad de las acciones que tenemos que realizar a fin de alcanzar nuestros planes. Un proyecto de vida permite:

- Lograr autonomía e independencia.
- Establecer prioridades en la vida.
- Conocer habilidades propias.
- Lograr un equilibrio entre la vida personal, laboral y familiar (Coespo, 2020).

¿Cómo elaborar el proyecto de vida?



Fuente: elaboración propia con información del Fondo de Población de las Naciones Unidas, 2013.

Ejercicio III

Describe en la siguiente hoja el proyecto de vida que tienes de manera individual y en familia en cinco meses, cinco, diez y veinte años. Compártelo con tu pareja, concilien y armonicen entre ambos.

	PERSONAL	FAMILIAR
5 MESES		
5 AÑOS		
10 AÑOS		
20 AÑOS		

3.1.1. Planificación familiar

La planificación familiar es el derecho de toda persona a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y el espaciamiento de sus hijos y a obtener la información especializada y los servicios idóneos. El ejercicio de este derecho

es independiente del género, la edad y el estado social o legal de las personas (NOM 005-SSA2-1993). Los beneficios de la planificación familiar son:

- Permite tomar decisiones bien informadas sobre el espaciamiento y el número de hijos e hijas.
- Reduce la mortalidad infantil y el bajo peso al nacer.
- Disminuye los costos asociados a la atención médica.
- Contribuye a reducir hasta en una tercera parte la mortalidad materna.
- Mejora la condición y el empoderamiento de las mujeres.
- Contribuye a la sostenibilidad del sistema ambiental.
- Reduce hasta en tres cuartas partes el número de abortos.
- Contribuye a la reducción de la pobreza y a mejorar el desarrollo económico.
- Auxilia a mejorar el desarrollo social de familias y comunidades (Instituto de Salud del Estado de México, 2021).

Las acciones y decisiones en la planificación familiar deben ser conjuntas y en todo momento se tendrá que respetar el cuerpo y la salud de mujeres, hombres, así como de las infancias.

3.1.2. Métodos anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos son sustancias, objetos o procedimientos que evitan que la mujer quede embarazada. Permiten tener el control de la natalidad, ayudando a las parejas a decidir si desean o no tener hijos hasta el momento en que estén preparadas para ello (ISEM, 2021). Algunos de estos métodos los provee el sistema de salud pública y otros son de acceso privado.

MÉTODOS DE BARRERA



Preservativo o condón masculino

- El condón masculino es una funda de látex que se coloca en el pene erecto antes de la relación sexual cubriéndolo por completo.
- Su efectividad como método anticonceptivo es del 85 al 95%.
- Si se usa correctamente la posibilidad de que falle disminuye.



Condón femenino

- Funda transparente de poliuretano, con dos anillos; el extremo cerrado es para mantener el condón pegado al cuello uterino y el extremo abierto y más ancho permanece fuera de la vagina cubriendo los genitales de la mujer.
- Efectividad: 79 al 98%.

MÉTODO DE EMERGENCIA



Anticoncepción hormonal postcoito

- Se le conoce también como píldora del día siguiente. Método anticonceptivo que puedes utilizar sólo en casos de emergencia para prevenir un embarazo no planeado, y se toma en los tres días siguientes de una relación sexual sin protección. No se recomienda su uso de forma rutinaria.
- La efectividad es mayor mientras se utilice lo más pronto posible después de la relación sexual sin protección. Si se toma antes de 24 horas, la efectividad es alrededor del 90%. Transcurridas más de 72 horas, la efectividad disminuye al 75%.
- Dirigido a la mujer.

MÉTODOS DEFINITIVOS



Oclusión Tubaria Bilateral (OTB) o Salpingoclasia

- Método de anticoncepción permanente o definitivo que se realiza en mujeres que no quieren o ya no desean embarazos, y que han recibido previamente consejería. Este procedimiento de anticoncepción se realiza después de un parto, aborto, durante la cesárea o en cualquier momento que la mujer decida no tener más hijos o hijas.
- Efectividad mayor al 99%.



Vasectomía sin bisturí

- Es un método anticonceptivo permanente o definitivo para el hombre que no quiere o ya no desea tener hijos e hijas, y que recibió previamente consejería.
- La vasectomía sin bisturí sólo impide el paso de espermatozoides, los cuales se siguen produciendo, pero son absorbidos por el organismo.
- Efectividad mayor al 99%.

MÉTODOS HORMONALES



Pastillas anticonceptivas

- Impiden la ovulación, además hacen que el moco del cuello de la matriz se vuelva espeso dificultando el paso de espermatozoides.
- Efectividad alrededor del 98%.
- Dirigido a la mujer.



Parche anticonceptivo

- Parche de plástico delgado, cuadrado, el cual se pega a la piel y libera hormonas similares a las que produce la mujer, inhibiendo la ovulación y haciendo más espeso el moco del cuello del útero.
- Efectividad del 99%.
- Dirigido a la mujer.



Anticoncepción hormonal inyectable

- Las inyecciones hormonales que contienen sólo progestina de aplicación trimestral, se recomiendan en mujeres mayores de 18 años. Tienen una efectividad alta en el primer año de uso. Si se administran regularmente, la efectividad es mayor al 99%.
- Los anticonceptivos hormonales inyectables de aplicación mensual tienen una efectividad alta desde el primer día de su uso, siendo mayor al 99% si se utilizan adecuadamente.



Dispositivo Intrauterino de Cobre (DIU) T-Cu

- Está elaborado de plástico flexible, tiene una rama vertical y una horizontal a manera de T. La rama vertical está rodeada de un alambre de cobre, que impide el paso de espermatozoides. Se coloca dentro de la matriz, mediante un tubo especial diseñado para ello.
- Efectividad mayor al 98%.
- Dirigido a la mujer.



Dispositivo Intrauterino con Levonorgestrel

- Es un dispositivo de plástico en forma de T que contiene un sistema liberador de Levonorgestrel.
- Efectividad mayor al 99%.
- Dirigido a la mujer.



Implante subdérmico

- Es un método anticonceptivo de acción prolongada (3 años), que consiste en la aplicación subdérmica de una capsula con un sistema de liberación continua y gradual de una progestina sintética.
- Efectividad casi del 100%.
- Dirigido a la mujer.

Fuente: elaboración propia con información del Instituto Mexicano del Seguro Social; Instituto de Seguridad Social del Estado de México y Municipios e Instituto de Salud del Estado de México, 2021.

3.2. Distribución de las tareas domésticas

Como se mencionó anteriormente, el mantenimiento de la familia como una unidad compleja de integración ha recaído en las mujeres, pues es la esfera privada el ámbito que se les atribuyó históricamente por las tareas de cuidado y domésticas. Sin embargo, la responsabilidad para su sostenimiento debe ser distribuida de manera equilibrada entre quienes la integran.

A finales de la década de los sesenta, el feminismo empezó a visibilizar estas desigualdades de género desde la suma de trabajo doméstico y remunerado que como mujeres aportan entre lo que se considera público y privado. El feminismo hizo una denuncia para obtener cambios estructurales que modificaran la división sexual del trabajo y se revalorizara el trabajo de las mujeres.

Las actividades que realizan las mujeres se dividen en cuatro, las labores domésticas y las de cuidados (Jelin, 1982); el trabajo remunerado (García, 2019) y los cuidados emocionales (Gómez y Jiménez, 2015). A esta suma de labores, Irma Arriagada lo determina como el tiempo global que las mujeres aportan tanto al hogar como a la fuerza laboral. Dicha autora distingue que, precisamente, las desigualdades comienzan en la familia con la designación de tareas estereotipadas (Arriagada, 2017).



Fuente: elaboración propia con información de Jelin, 1982; García, 2019; Gómez y Jiménez, 2015; y Arriagada, 2017.

Las desigualdades de género en la vida familiar contribuyen a la formación de desigualdades laborales, la feminización de los trabajos, bajos salarios y dificultad para conciliar el hogar y la familia. La forma más extrema de manifestar estas desigualdades es a través de la violencia, por ello, también el tema ha sido de atención pública, pues es una problemática que no distingue edad, raza o clase social, pero su transformación es posible considerando que forma parte de la cultura y que mediante la socialización de niñas y niños que incluya un cambio de valores se establecerán relaciones con mayor igualdad en las familias (Arriagada, 2017).

La organización conjunta tiene beneficios en el uso del tiempo y el aprendizaje para la familia. En la siguiente lista, y con base en lo aprendido, distribuye de manera igualitaria las actividades domésticas que deberán realizar como pareja o en familia, por día. Repite la tabla por cada día de la semana.

Ejercicio IV:

Día: _____ Mes: _____

Núm.	Actividad	Hombre	Mujer
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

3.3. Distribución de las tareas de cuidados

Las tareas de cuidados son las acciones que la familia lleva a cabo para mantener a sus integrantes y que puedan desenvolverse en la sociedad; derivado de la división sexual del trabajo, estas tareas son feminizadas y son las mujeres a quienes se les otorga mayores responsabilidades. No obstante, estas labores también deben ser asumidas por el Estado. Los cuidados familiares que se brindan se distinguen hacia cuatro personas.



Fuente: elaboración propia con información de CEPAL, 2014.

Cada sector tiene necesidades distintas de acuerdo con la edad y condiciones en las que se encuentren. Los mecanismos estatales de los cuales se pueden apoyar las tareas de cuidados son principalmente espacios de acceso público. Para la niñez de temprana edad existen guarderías y las escuelas de tiempo completo para niños y niñas de edades más grandes. Para las personas adultas en situación de dependencia existen programas o casas de retiro en las que pueden vivir su vejez. Las personas en situación de dependencia por discapacidad encuentran

alternativas en los servicios de rehabilitación; mientras que las personas cuidadoras son aquellas que de forma remunerada o no requerirán de una serie de condiciones que les favorezca de manera formal el trabajo de cuidados.

Las tareas de cuidados implican entonces una responsabilidad familiar (mujeres y hombres); condiciones laborales que permitan tener acceso a los servicios públicos, e infraestructura y políticas creadas por el Estado para los cuidados de personas dependientes. Con respecto a la participación masculina en estas labores, ha ido en aumento. Una encuesta diagnóstica de hombres casados en el municipio de Toluca arrojó que las mujeres se encargan de despertar a hijos e hijas y preparar sus alimentos; mientras que los hombres se refieren de forma general a los cuidados de hijos e hijas, como jugar y hacer la tarea. La participación masculina solo incluye el cuidado, ello confirma que la mujer sigue a cargo de la mayoría de las actividades del hogar.

De acuerdo con ONU Mujeres, estas son algunas acciones para construir en conjunto relaciones más igualitarias.

**Cuida de ti mismo
y de las personas
cercanas a ti.**

- Cuida tu salud física y emocional.
- Organiza tu tiempo laboral y convive con las demás personas.
- Propicia espacios de conversación.
- Ayuda a tu hijo o hija a expresar sus sentimientos.

**Involúcrate en las
labores del hogar.**

- Asume tu responsabilidad en las labores domésticas.
- Divide las tareas con tu pareja.
- Cuida de las mascotas del hogar.

**Cuida a las
personas
adultas mayores.**

- Escucha cómo se sienten y cuáles son sus necesidades.
- Ayuda a mantener su limpieza.
- Procura destinarles tiempo para su recreación.

Fuente: elaboración propia con base en ONU Mujeres, 2020.

3.4. Resolución de conflictos

Los conflictos entre amistades, compañeros, compañeras, hijos, hijas, familia y pareja forman parte de la cotidianidad de los seres humanos, el choque entre puntos de vista por las diferencias de pensamiento es un tema común.

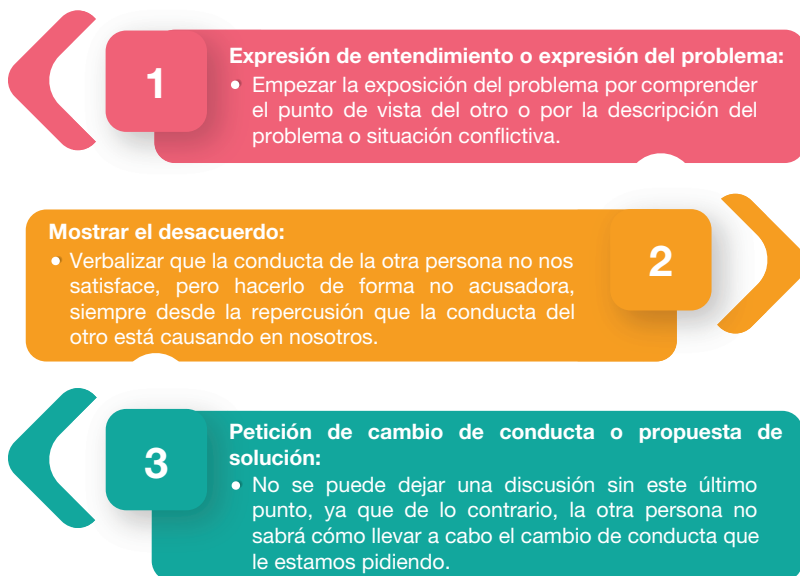
En el matrimonio es frecuente no ponerse de acuerdo sobre diversos temas como la limpieza, la comida, el aseo, los cuidados, las compras, los hijos e hijas, etcétera. Tenemos la libertad de comunicar los desacuerdos respetando siempre la integridad de la otra persona y tratando de tener empatía. Sin embargo, pocas ocasiones solemos usar la comunicación correcta para hacerle saber a las demás personas nuestras molestias o incomodidades, es más común expresarlo de manera agresiva o mantener un estado de sumisión ante algún conflicto.

“La comunicación asertiva en la pareja es fundamental para la dinamización de su convivencia, de modo que ante conflictos de diferente índole la estrategia comunicativa no conlleve a la agresión psicológica, verbal, sexual y/o física por parte de ninguno de los cónyuges” (Segura, 2017: 147).

¿Qué ventajas tiene?

- Claridad en lo que desea expresar o pedir en el momento indicado.
- Es fácil de adaptarse a cualquier contexto.
- Genera confianza en los demás.
- Tener la capacidad de defender los propios derechos.
- Poder de mantener amistades y conversaciones con familiares y amistades (Bonilla, 2014).

El uso de la comunicación asertiva es necesaria para la resolución de conflictos, ya que tiene una gran capacidad de transmitir de manera adecuada nuestras molestias hacia quienes nos rodean. Para hacer de conocimiento de la otra persona una situación negativa se sugiere el siguiente orden:



Fuente: elaboración propia con información de Castanyer, 2010.

Ejemplo:

Sofía quiere comunicarle a Román que no está de acuerdo con la manera en que hace la limpieza del baño.

UNO

Expresión de entendimiento o expresión del problema:

» Román, quiero comentarte que cuando realizas la limpieza

del baño y en el entendido de que no es de tu agrado limpiar esta parte de la casa, no tallas el piso con suficiente fuerza.

DOS

Mostrar el desacuerdo:

- » Esto nos puede generar problemas porque se va a acumular la suciedad y desprenderá un olor incómodo para quienes usamos el baño.

TRES

Petición de cambio de conducta o propuesta de solución:

- » Por ello, te propongo que nos turnemos cada semana para lavarlo, pero con el compromiso de que tallaremos lo suficiente para evitar la acumulación de suciedad.

Si se está de acuerdo con la incomodidad expresada y sabes que la crítica es justificada, pero no deseas continuar hablando sobre el tema, una estrategia común que existe para responder es la siguiente:

Reconocer. Tienes razón.

Repetir: Tendría que haber hecho.

Explicar: No lo hice porque... (Castanyer, 2010).

Ejemplo:

RECONOCER

Gracias, Sofía. Tienes razón, tallaré el piso con mayor fuerza.

REPETIR

Tendría que haber limpiado con más dedicación.

EXPLICAR

No lo hice porque no sabía cómo lavar el baño, pero ahora que lo sé, lo tomaré en cuenta.

Adoptar formas conciliadoras y pacíficas de resolver los conflictos permitirá tener relaciones sanas y en armonía no solo entre pareja, sino que sea un modelo transmitido hacia hijos e hijas para que pueda aplicarse en todos los ámbitos de su vida.



Referencias

Aguirre, Rosario y Ferrari, Fernanda (2014). *La construcción del sistema de cuidados en Uruguay. En busca de consensos para una protección social más igualitaria*. Santiago de Chile: CEPAL, Naciones Unidas.

Arriagada, Irma (2017). *Familias y hogares en América Latina*, en Nájera, Jessica, B. García y E. Pacheco (Coord.) *Hogares y trabajadores en México en el siglo XXI*. México, El Colegio de México.

Bonino, Luis (1998). “*Micromachismos: la violencia invisible en la pareja*”, en *1as JORNADAS: sobre Violencia de Género en la Sociedad Actual, Valencia*. Disponible en: https://www.joaquimmontaner.net/Saco/dipity_mens/micromachismos_0.pdf [15 de agosto de 2021].

Castanyer, Olga (2010). “*La asertividad expresión de una sana autoestima*”. Disponible en: <https://psicocartha.com/wp-content/uploads/2020/06/asertividad-autoestima-1.pdf> [15 de noviembre de 2021].

Código Civil del Estado de México (CCEM) (2021). México: Cámara de Diputados del Estado de México. Disponible en: <http://legislacion.edomex.gob.mx/sites/legislacion.edomex.gob.mx/files/files/pdf/cod/vig/codvig006.pdf> [6 de abril de 2021].

Coespo (2020). *Proyecto de vida*. Disponible en: <http://subeducacionbasica.edomex.gob.mx/sites/subeducacionbasica.edomex.gob.mx/files/files/Materiales%20COESPO/Proyecto%20de%20vidaV2digital.pdf> [30 de octubre de 2021].

Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres (CONAVIM) (2016). *¿Sabes qué es el machismo?* Disponible en: <https://www.gob.mx/conavim/articulos/sabes-que-es-el-machismo?idiom=es> [6 de agosto de 2021].

Connell, Raewyn (2019). “*La organización social de la masculinidad*”, en *Masculinidades*. México: UNAM Centro de Investigaciones y Estudios de Género.

Fondo de Población de las Naciones Unidas (2013). *Mi plan de vida*. Disponible en: https://nicaragua.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Plan%20de%20Vida_0.pdf [2 de octubre de 2021].

García, Brígida (2019). *El trabajo doméstico y de cuidado: su importancia y principales hallazgos en el caso mexicano*. Estudios demográficos y urbanos.

Gómez, Verónica y Jiménez, Andrés (2015). “Corresponsabilidad familiar y el equilibrio trabajo-familia: medios para mejorar la equidad de género”, Polis, Revista de la Universidad Bolivariana, Vol. 14, Núm. 40.

González, Julio y Fernández Alejandro (2009). *Masculinidad y violencia: aproximaciones desde el universo del deporte*. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/er/a/VvdLPKgFm3VBg5kbgcj8ggH/?format=pdf&lang=es> [25 de agosto de 2021].

INEGI (Instituto Nacional de Estadística y Geografía) (2020). *Panorama nacional sobre la situación de la violencia contra las mujeres: INEGI*. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenido/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/702825197124.pdf [30 de marzo de 2021].

Inmujeres (s/f). *Glosario para la igualdad*. Disponible en: <https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/masculinidades> [15 octubre de agosto de 2021].

Instituto de Salud del Estado de México (ISEM) (2018). *Planificación familiar*. Disponible en: https://salud.edomex.gob.mx/sem/planificacion_familiar#:~:text=Cond%C3%B3n%20femenino%3A%20Efectividad%2079%25%20E2%80%93Fundamentado%20transparente%20de&text=Lo%20puede%20usar%3A%20todas%20las,uno%20por%20cada%20relaci%C3%B3n%20sexual [26 de octubre de 2021].

Instituto de Seguridad Social del Estado de México (ISSEMYM) (s/f). *Planificación familiar*. Disponible en: http://www.issemym.gob.mx/sites/www.issemym.gob.mx/files/planif_fam_completo_1.pdf [17 de octubre de 2021].

Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) (2015). *Planificación familiar*. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/planificacion-familiar> [8 de octubre de 2021].

Jelin, Elizabeth (1982). “Familia y unidad doméstica: mundo público y privado”. Buenos Aires, Estudios CEDE.

Jelin, Elizabeth (2010). “Familia y políticas públicas”. Buenos Aires: CLACSO.

Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del Estado de México (LAMVLVEM) (2018). México: Cámara de Diputados del Estado de México. Disponible en: <http://legislacion.edomex.gob.mx/sites/legislacion.edomex.gob.mx/files/files/pdf/ley/vig/leyvig139.pdf> [18 de abril de 2021].

Morabes, Sabrina (2014). *“Ciclo de violencia en la asistencia psicológica a víctimas de violencia de género”*, en Jornadas de Género y Diversidad Sexual: Políticas públicas e inclusión en las democracias contemporáneas, Argentina: Universidad Nacional de La Plata. Disponible en: http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/42960/Documento_completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y [18 de marzo de 2021].

NOM 005-SSA2-1993. Disponible en: cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/VIH/Leyes%20y%20normas%20y%20reglamentos/Norma%20Oficial%20Mexicana/NOM-005-SSA2-1993%20Planificación%20Familiar.pdf [8 de octubre de 2021].

Olavarría, José (2001). *Hombres, identidades y violencia de género*. Disponible en: http://www.academia.cl/biblioteca/publicaciones/Academia_06/Hobresidentidadesyviolenciadegenero.pdf [8 de noviembre de 2021].

OMS (2002). *Informe mundial sobre la violencia y la salud*. Disponible en: https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/abstract_es.pdf [25 de agosto de 2021].

Orozco, Karina y C. González (2021). *Familiarización y feminización del trabajo de cuidado frente al trabajo remunerado en México*. Debate Feminista, Vol. 62

Pérez, Lucía, A. Colín y L. González (s/f). *Diagnóstico de corresponsabilidad del Estado Mexicano en el trabajo de cuidado*. México: CNDH, Equidad de Género, Ciudadanía, Trabajo y Familia A.C.

Quiñones, Sergio (2012). *Enfoques para conciliar la vida laboral, familiar y personal desde la política pública*. Revista IUS ET VERITAS (45).

Reglamento Interior del Registro Civil del Estado de México (2015), México: Cámara de Diputados del Estado de México. Disponible en: <https://legislacion.edomex.gob.mx/sites/legislacion.edomex.gob.mx/files/files/pdf/rgl/vig/rglvig113.pdf> [17 de abril de 2021].

Rubin, Gayle (2015). *“El tráfico de mujeres: notas sobre la economía política del sexo”*, en Nueva Antropología, año 8, núm. 30, México: Asociación Nueva Antropología A.C.

Sagot, Monserrat y Carcedo, Ana (2000). *La ruta crítica de las mujeres afectadas por la violencia intrafamiliar en América Latina*. Estados Unidos: OPS/OMS.

Scavino, Sol y Batthyány, Karina (2019). “*Caminos hacia la corresponsabilidad: los varones en el cuidado infantil en Uruguay*”. Cuadernos Pagu, Núm. 59.

Segura, Adriana (2017). *Estilos de Comunicación para el Afrontamiento del Conflicto en la Convivencia Marital*. Disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5177/517752177013/517752177013.pdf> [22 de octubre de 2021].

UNAM (Universidad Nacional Autónoma de México), SEGOB (Secretaría de Gobernación) y CONAVIM (Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres) (2016). *El costo de la violencia contra las mujeres en México*, México: UNAM, SEGOB, CONAVIM. Disponible en: https://oig.cepal.org/sites/default/files/el_costo_de_la_violencia_contra_las_mujeres_en_mexico.pdf [19 de abril de 2021].

UNICEF (2014). *Guía de paternidad activa para padres*. Disponible en: https://www.unicef.org/chile/media/1126/file/guia_de_paternidad_activa_para_padres.pdf [14 de octubre de 2021].

Créditos

Texto

Karen Galicia Ciprés

Coordinación

María Belén Herrero Martín

Corrección de estilo

Patricia Ortiz Castro

Karen Galicia Ciprés

Diseño gráfico

Patricia Becerril Martínez

