

• Colección de talleres •
Mujeres libres, solidarias y participativas

Democracia *en las parejas*

• Taller 4 •





CONSEJO GENERAL DEL INSTITUTO ELECTORAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Consejera presidenta: Patricia Avendaño Durán

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

Secretario ejecutivo: Bernardo Núñez Yedra

REPRESENTANTES DE LOS PARTIDOS POLÍTICOS ANTE EL CONSEJO GENERAL

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Partido de la Revolución Democrática: Jorge Gaviño Ambriz, propietario

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

Morena: Yuriri Ayala Zúñiga, propietaria

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

Asociación Parlamentaria Alianza

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

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

Asociación Parlamentaria Mujeres Demócratas: Elizabeth Mateos Hernández, coordinadora

• Colección de talleres •
Mujeres libres, solidarias y participativas



Democracia *en las parejas*

• Taller 4 •



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

Contenido

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

Edición

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

Primera edición, marzo de 2023

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

www.iecm.mx

Hecho en México.
Publicación electrónica de acceso gratuito, prohibida su venta.

Índice

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

Marco general de los talleres

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

Taller 4 - Democracia en las parejas

Objetivos del taller	37
Objetivo general	37
Objetivos específicos	37
1. Acercándonos a la democracia.	39
1.1 ¿Qué es la democracia?	39
1.2 Principios de la democracia	46

1.3 Ventajas y retos al practicar la democracia	49
1.4 ¿Dónde se puede practicar la democracia?	53
2. Democracia en las relaciones de pareja	57
2.1 Aspectos importantes a tener en cuenta en las relaciones de pareja	61
2.2 Dos formas de convivencia en las relaciones de pareja	64
2.2.1 Convivencia democrática	64
2.2.2 Convivencia conflictiva	67
2.3 Importancia del manejo pacífico del conflicto.	74
2.4 Tips para construir y mantener la convivencia democrática en las relaciones de pareja.	80
2.5 Ejemplos de convivencia democrática en las relaciones de pareja	84
3. Desarrollo del taller	85
3.1 Propósitos	86
Objetivo general	86
Objetivos específicos	86
3.2 Temas a desarrollar.	87
3.3 Secuencia didáctica	88
3.4 Técnicas utilizadas	90
Fuentes consultadas.	93
Anexo	99
Directorio de instituciones públicas que prestan algunos servicios a mujeres y hombres en la Ciudad de México	99

Juego didáctico

Emparejándonos con la democracia	111
Presentación	111
Descripción del juego	111
Partes del juego	112
Indicaciones	113
Reflexión al final del juego	114
Preguntas detonadoras para cada integrante de la pareja	114
Anexos.	115
1. Valores democráticos	115
2. Tarjetas con los valores de la democracia a colocar en el tablero	116
3. Tablero “Emparejándonos con la democracia”.	116
4. Hoja de respuestas	119



Presentación

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

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

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

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

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

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

El taller que se presenta a continuación se titula “**Democracia en las parejas**”; su propósito es que las personas participantes identifiquen la democracia como una herramienta para la vida cuya práctica en las relaciones de pareja puede contribuir a crear, mejorar y mantener una convivencia sana y respetuosa, sobre la base de un trato digno que propicia el ejercicio de los derechos humanos de sus integrantes.

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

En el capítulo 2, Democracia en las parejas, se presentan los tipos de relaciones de pareja; algunos aspectos que se deben tener en cuenta en las mismas; dos formas de convivencia; la importancia del manejo pacífico del conflicto cuando se presente, y algunos *tips* para construir y mantener la convivencia democrática en estas relaciones, además de algunos ejemplos ilustrativos. Por último, en el capítulo 3, Desarrollo del taller, se establecen los objetivos de éste, los temas que se abordan, la secuencia didáctica y la explicación de las técnicas que se utilizan.

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

²Aunque es un término no aceptado por la Real Academia Española, se refiere a la acción de optimizar y producir contenidos relevantes dirigidos a determinadas audiencias (Juan de Dios

Se espera que este taller, “Democracia en las parejas”, sea útil a las personas participantes para su sensibilización en cuanto a la adopción y práctica de la democracia en su día a día y a la construcción, fortalecimiento y mantenimiento de la convivencia democrática en pro de un entendimiento sano y respetuoso de la dignidad y los derechos humanos de las personas en sus relaciones de pareja.

Concha, “¿Qué es ‘Tropicalizar’ al español mexicano?”, en blog *Concepto y Contenido*, [consulta hecha el 9 de marzo de 2020], en <<https://conceptoycontenido.com/f/%C2%BFqu%C3%A9-es-tropicalizar-al-esp%C3%B1ol-mexicano>>.



Marco general de los talleres





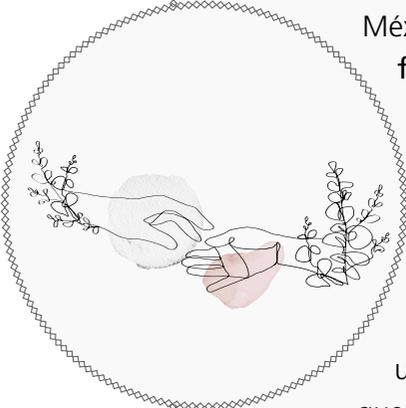
Marco general

1. CÓMO VIVEN LAS MUJERES EN LA ACTUALIDAD

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

Entérate de algunas cifras

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

⁹Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), *El enfoque de la agenda 2030 en planes y programas públicos en México*, México, PNUD, 2019, p. 16, en <<https://www.undp.org/es/mexico/publications/el-enfoque-de-la-agenda-2030-en-planes-y-programas-p%C3%BAblicos-en-m%C3%A9xico>>.



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

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

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

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

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

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

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

y Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, *Agenda 2030 Igualdad de Género para no dejar a nadie atrás*, [consulta hecha el 20 enero 2021], en <<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/gender-equality/>>.

¹¹ Instituto Electoral del Distrito Federal, *Educación cívica y personalidad democrática. Educar para la convivencia con vivencia. Manual para educadores*, México, IEDF, 2007, p. 31, en <<http://portal.iedf.org.mx/biblioteca/descargasC.php?id=26>>.

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

basadas en el respeto a las personas y a la ley, reconociendo su igualdad y dignidad, así como con el ejercicio de la tolerancia y el diálogo como medios para conciliar las divergencias.¹³

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

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

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

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

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

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

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

4. MODELO DE FORMACIÓN DEL IECM

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

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

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

¹⁶ En Instituto Electoral del Distrito Federal, *Manual para la participación ciudadana de las mujeres*, México, IEDF, 2008, pp. 15-19, disponible en <<http://portal.iedf.org.mx/biblioteca/descargasC.php?id=34>>.

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

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



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

4.1 Perfil de las personas adultas

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

Algunas características del proceso de aprendizaje de las personas adultas



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

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

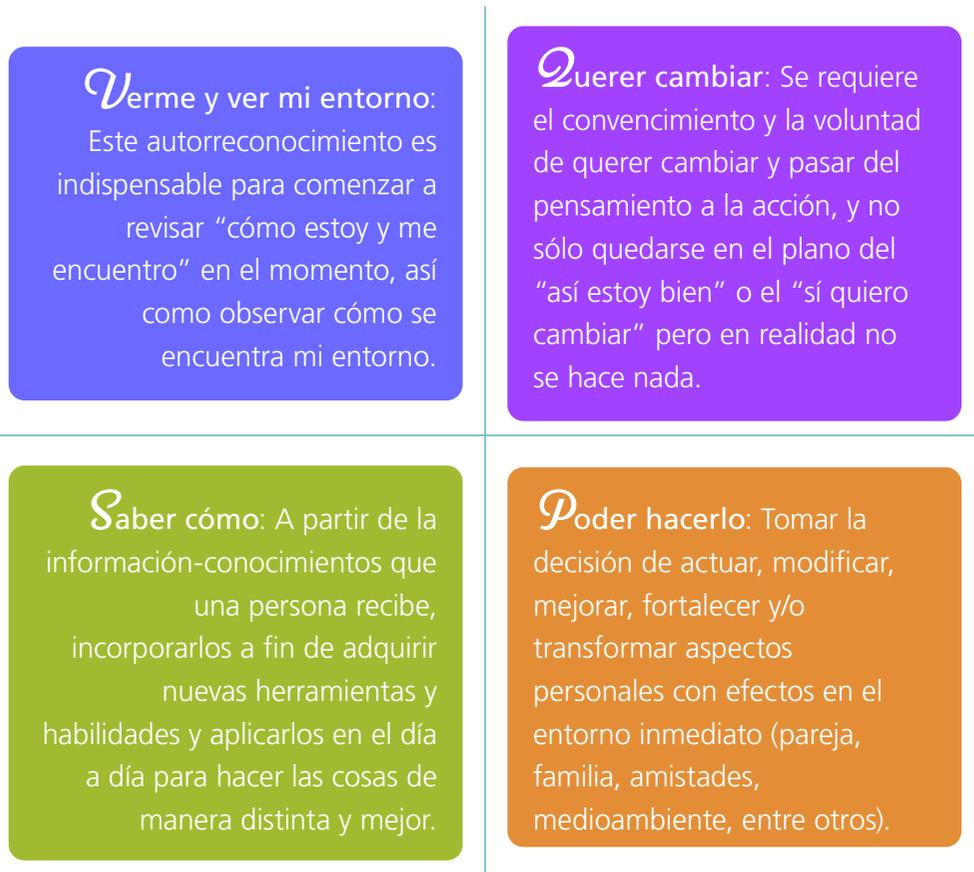
Algunos aspectos que pueden facilitar el proceso de aprendizaje en las personas adultas son: a) realizar actividades que vinculen los contenidos abordados a su aplicación práctica; b) analizar las situaciones y no sólo exponerlas; c) visibilizar los resultados durante el proceso de aprendizaje y reforzar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

4.2 Método “Ve que sí puedes”

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



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



4.3 Aprendizaje experiencial

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

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

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

4.4 Formación en valores de la democracia

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

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

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

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

²¹*Ibid.*, p. 34.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PLATÓN

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

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

4.6 Rol de las personas promotoras-facilitadoras ciudadanas

El aprendizaje es experiencia, todo lo demás es información

ALBERT EINSTEIN

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

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

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

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

4.7 Enfoques transversales en el modelo de formación del IECM

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

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

Enfoque de derechos humanos²³

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

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

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

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

Enfoque de género

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

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

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

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

El enfoque de género busca:

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

Enfoque de inclusión

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

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

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

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

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

Enfoque medioambiental

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

Una persona que es responsable de su medioambiente:

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

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

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

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



Democracia *en las parejas*

• Taller 4 •





Objetivos del taller

El taller “Democracia en las parejas” es pertinente porque en la vida de pareja se comparten espacios personales e íntimos donde también se gestan diversas experiencias, tanto favorables como desfavorables, que son parte de la vida misma. Por ello, para el IECM es importante abordar este tema y brindar herramientas útiles que puedan contribuir a la creación de ambientes de convivencia armónicos, respetuosos y con trato digno en los cuales las personas ejerzan sus derechos humanos.

OBJETIVO GENERAL

Identificar la democracia como una herramienta para la vida cuya práctica es factible en las relaciones de pareja y que puede contribuir a crear, mejorar y mantener una convivencia sana, respetuosa, con trato digno, en la cual las personas ejerzan sus derechos humanos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ▶ Dar a conocer en qué consiste el trabajo del IECM, específicamente el de educación cívica.

- ▶ Conocer y reconocer a la democracia como una forma de vida que tiene principios y valores humanos y que se puede practicar en cualquier ámbito de la existencia, entre ellos el de la pareja.
- ▶ Conocer y reconocer algunos tipos de relaciones de pareja, ciertos aspectos importantes que éstas presentan, así como dos formas de convivencia que pueden plantearse.
- ▶ Identificar las manifestaciones de la violencia en las relaciones de pareja y comprender la importancia del manejo pacífico del conflicto.
- ▶ Conocer algunos *tips* para crear y mantener la convivencia democrática en las relaciones pareja, y examinar algunos ejemplos de ello.



1. Acercándonos a la democracia

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

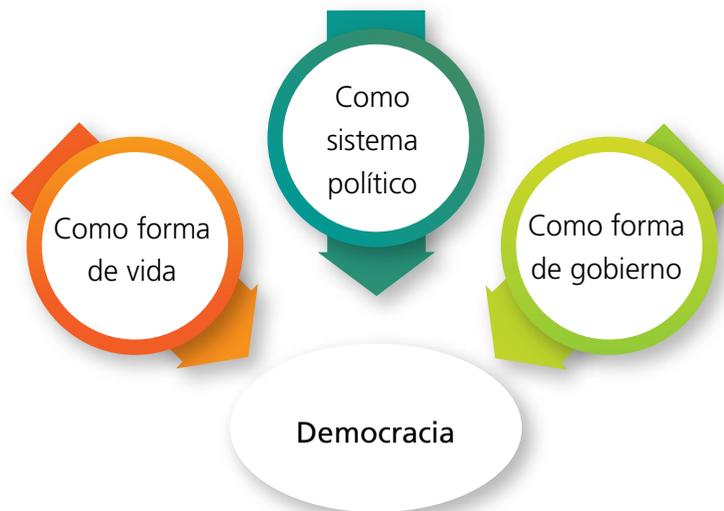
1.1 ¿QUÉ ES LA DEMOCRACIA?

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

³ *Ibid.*, pp. 35-40.

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

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

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

Por Estado de derecho se entiende

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

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

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

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

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

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

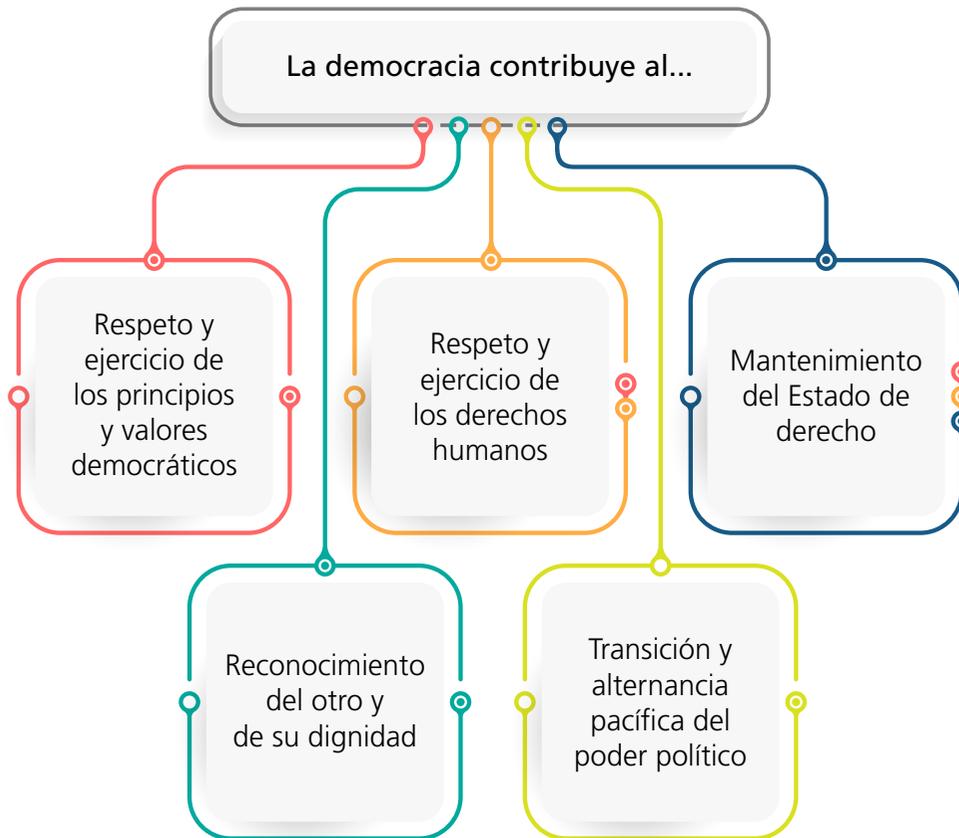
De ahí que sea tan importante hablar de **gobernabilidad**, porque el ejercicio del poder de la ciudadanía delegado en las personas que la gobiernan implica un acuerdo y un equilibrio que es corresponsabilidad de ambas partes mantener. Por tanto, se puede establecer que la democracia es viable en la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

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

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

En consecuencia:

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



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

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

1.2 PRINCIPIOS DE LA DEMOCRACIA⁸

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

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

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

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

Principio de la representación política democrática

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

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

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

Igualdad política

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

Control social

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

Separación de poderes

Es la creación, separación e independencia de los poderes públicos: el poder ejecutivo (presidenta o presidente), el poder legislativo (diputadas y diputados y senadoras y senadores) y el judicial.

Además, están los partidos políticos, los cuales deben garantizar la libertad de organizarse y conformar agrupaciones políticas en las que puedan participar libremente.

Elecciones libres, periódicas y auténticas

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

Libertad de expresión

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

Respeto a los derechos humanos

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

Creación de mecanismos de incidencia y participación ciudadana

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

Autonomía de las asociaciones

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

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

1.3 VENTAJAS Y RETOS AL PRACTICAR LA DEMOCRACIA

La igualdad de género, las políticas feministas, los derechos de las mujeres, el empoderamiento de la mujer [...] sólo han tenido apoyo en democracia, sólo cuando se han basado en la lucha por la transformación social y por el cambio en el pacto social¹⁰

ANNE MARIE GOETZ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

mas de representación política con gobiernos que en ocasiones son corruptos, poco transparentes y se vuelven ilegítimos, lo que afecta la credibilidad y desvirtúa la democracia.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.4 ¿DÓNDE SE PUEDE PRACTICAR LA DEMOCRACIA?

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

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

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

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

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



FUENTE: Elaboración propia.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

En definitiva, la democracia es dinámica y constituye una herramienta valiosa que ayuda a construir, fortalecer y mejorar relaciones incluyentes y empáticas con las otras personas, pudiéndose practicar en cualquiera de los ámbitos mencionados, incluso en un espacio tan íntimo y privado como son las relaciones de pareja.



2. Democracia en las relaciones de pareja

En el contexto de este taller, una pareja podría definirse como la unión de dos personas que comparten una relación amorosa, la cual puede ser más o menos formal.¹ La relación de pareja sería el vínculo sentimental que las une, la relación que se establece entre dos personas que sienten atracción física, psicológica, emocional, intelectual, sexual, lo que induce al acercamiento entre ambas con el propósito de compartir experiencias específicas de recreación, socialización, acompañamiento, intimidad, sexualidad, compromiso. La palabra *pareja*, como tal, proviene del latín *paricūlus*, diminutivo de *par, paris*, que significa 'igual'.

Cada relación de pareja es distinta, ya que el amor varía de una a otra, dependiendo de las combinaciones y los grados en que estén presentes la intimidad, la pasión y el compromiso. La atracción, las expectativas y los intereses manifiestos en las relaciones de pareja pueden ser cambiantes conforme cada etapa de la vida y tienen distintas funciones.

En una pareja, las personas pueden mantener entre sí relaciones íntimas, ya sea de forma preferente o exclusiva, y la relación puede ser más o menos formal, según el caso, por ejemplo, una relación de *amistad-noviazgo*, una de noviazgo, concubinato o matrimonio, o alguna otra

¹ "Pareja", Significados.com, en <<https://www.significados.com/pareja/>>.

dentro de las llamadas parejas de ocasión; en verdad, la variedad de modalidades es muy grande.²

Lo cierto es que en las relaciones de pareja se generan distintas dinámicas, situaciones, relaciones de poder, y se involucran diversos sentimientos, emociones, percepciones, personalidades, opiniones, sueños y formas de ser. Además, no sólo existen las parejas conformadas por mujer y hombre, es decir, por personas heterosexuales: están también aquellas que forman parte de la comunidad LGBTTTI+, las de personas con discapacidad, las de adultas mayores, etcétera.³

Si consideramos la comunidad LGBTTTI+, encontramos una gran diversidad entre sus integrantes:

Lesbiana: mujer que se siente atraída erótica y afectivamente por mujeres. Es una expresión alternativa a *homosexual*, que puede ser utilizada por las mujeres para enunciar o reivindicar su orientación sexual.

Gay: hombre que se siente atraído erótica y afectivamente por otro hombre. Es una expresión alternativa a *homosexual* (de origen médico).

Bisexual: capacidad de una persona de sentir una atracción erótica y afectiva tanto por personas de un género diferente al suyo como de su mismo género, así como la capacidad de mantener relaciones íntimas y sexuales con ellas.

Transexual: personas que se sienten y se conciben a sí mismas como pertenecientes al género y al sexo opuestos a los que social y culturalmente se les asigna en función de su sexo de nacimiento; pueden optar por una intervención médica —hormonal, quirúrgica o ambas— para adecuar su apariencia física y su corporalidad a su realidad psíquica, espiritual y social.

² Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres, *¿Qué te agrada? y ¿qué te agrade? en las relaciones de pareja*, p. 9, en <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/178868/Que_te_agrada_y_que_te_agrade_en_las_relaciones.pdf>.

³ Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, *Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales*, México, Conapred, 2016, en <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/473637/Glosario_TDSyG_WEB.pdf>.

Transgénero: personas que sienten y se conciben a sí mismas como pertenecientes al género opuesto al que social y culturalmente se asigna a su sexo de nacimiento, y quienes, por lo regular, sólo optan por una reasignación hormonal—sin llegar a la intervención quirúrgica de los órganos pélvicos sexuales internos y externos— para adecuar su apariencia física y su corporalidad a su realidad psíquica, espiritual y social.

Travesti: personas que presentan de manera transitoria o duradera una apariencia opuesta a la del género que socialmente se asigna a su sexo de nacimiento mediante la utilización de prendas de vestir, actitudes y comportamientos.

Intersexual: es el caso de alguien cuya anatomía o fisiología sexual no se ajusta completamente a los estándares definidos para los dos sexos que culturalmente han sido asignados como masculino y femenino; hay características sexuales innatas en las personas, pero con variaciones intersexuales que podrían corresponder, en diferente grado, a ambos sexos.

Queer: aquellas personas que, además de no identificarse con el género socialmente asignado a su sexo de nacimiento y rechazarlo, tampoco se identifican con el otro género o con alguno en particular; se caracterizan por moverse alternativamente entre un género y otro y crean alternativas de identidad.

Asexual: orientación sexual de alguien que no siente atracción erótica por otras personas. Puede relacionarse afectiva y románticamente. No implica necesariamente que no tenga libido o no practique el sexo, o no pueda sentir excitación.

Pansexual: capacidad de alguien de sentir atracción erótica afectiva por otra persona, con independencia del sexo, género, identidad de género, orientación sexual o roles sexuales, así como la capacidad de mantener relaciones íntimas y/o sexuales con ella.

FUENTE: Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, *Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales*, op.cit.

No se pretende aquí cubrir la gran variedad de relaciones de pareja que existen, sino sólo presentar ciertos referentes que den cuenta de algunos tipos:⁴

⁴ Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres, op.cit., pp. 10-12.



Noviazgo: es una relación en la que existe un vínculo emocional y pasional, sin que necesariamente incluya relaciones sexuales, y en la que hay cierto compromiso, es decir, un deseo o promesa de duración del amor. Puede o no existir la expectativa de vivir juntos o casarse, pero lo que importa es la sensación de compartir estilos y maneras de ver la vida.

Amigovios: son relaciones que combinan amistad y momentos de cercanía erótica/sexual, en la que se da un conocimiento mutuo mezclado con abrazos y besos, sin un compromiso explícito y sin interferir con otras relaciones afectivas. La Real Academia de la Lengua incluye ya la palabra *amigovio* y la define como “persona que mantiene con otra una relación de menor compromiso formal que un noviazgo”.

Relaciones abiertas: son relaciones en las que ambas partes acuerdan mantener libertad para salir o tener relaciones sexuales con otras personas, bajo la condición de que no exista vínculo emocional ni compromiso.

Parejas compañeras: son relaciones similares a la del noviazgo en términos de la intimidad y el compromiso, aunque en éstas sí suelen existir relaciones sexuales.

La relación *free*: estas relaciones también conllevan una cercanía erótica o sexual ocasional o pasajera, pero no incluyen el vínculo emocional ni el compromiso.

A continuación se mencionan algunos aspectos que pueden favorecer o desfavorecer las relaciones de pareja.

2.1 ASPECTOS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA EN LAS RELACIONES DE PAREJA

Es importante considerar algunos aspectos que pueden jugar a favor o en contra de una relación de pareja:

- a) *Los roles de género*,⁵ entendidos como las normas sociales y de conducta que, dentro de una cultura específica, son ampliamente aceptadas y socialmente apropiadas para las personas de un sexo específico. Suelen determinar las responsabilidades y las tareas tradicionalmente asignadas a hombres, mujeres, niñas y niños. Los roles de género están condicionados por la estructura del hogar, el acceso a los recursos, los impactos específicos de la economía mundial y situaciones de conflicto o de desastre, entre otros factores relevantes, como también lo son las condiciones ecológicas. Precisamente estos roles *han predeterminado* que las mujeres históricamente hayan sido las *mujeres del hogar*, las *amas de casa*, las madres y esposas, las cuidadoras, las que educan, las que atienden y sirven, las que recogen, lo que ha contribuido a que bajo este paraguas se generen desigualdades, maltrato, violencia y desequilibrios en las relaciones de pareja, en detrimento y precarización de las mujeres.
- b) *El estrés*, muy común en la vida cotidiana de las personas y que difícilmente se puede evitar; sin embargo, es necesario observar el estado que guarda tanto en el plano individual como en la vida de pareja. También es importante procurar espacios que ayuden a aminorarlo y a evitar su permanencia, por lo que siempre es necesario su manejo adecuado para que no afecte el sueño, el carácter y la salud emocional y física de las personas ni sus relaciones interpersonales con la pareja, la familia, las amistades y las compañeras y compañeros de trabajo.⁶ Cabe destacar que quienes suelen estar constantemente



⁵ ONU Mujeres, *Profundicemos en términos de género. Guía de terminología y uso de lenguaje no sexista para periodistas, comunicadoras y comunicadores*, 2016, p. 63, en <http://onu.org.gt/wp-content/uploads/2017/10/Guia-lenguaje-no-sexista_onumujeres.pdf>.

⁶ Centro psicológico Animus, *op. cit.*

bajo estrés también pueden ser personas más propensas a tener reacciones violentas, agresivas y descontroladas, condición propicia para crear ambientes antidemocráticos e influir negativamente en la vida de pareja. Todo ello conduce a la conclusión de que es preciso evitar el estrés y estar pendiente cuando se presente, a fin de atenderlo y modificar lo que haga falta para eliminarlo o contrarrestarlo.

- c) *Las relaciones con la familia política*, que muchas veces pueden ser problemáticas, ya sea con la suegra o con el suegro, con las cuñadas o los cuñados, etcétera, y tensan mucho a la pareja cuando se vuelven difíciles. Por tanto, es conveniente observar el tipo de relaciones que se mantienen con la familia política y procurar atenderlas cuando sean malas, poniendo especial cuidado en ello para salvaguardar la sana convivencia, aunque esto pueda implicar incluso el evitar cualquier tipo de reunión.
- d) *El dinero*, una fuente de problemas muy importante, ya sea porque falta, porque abunda o porque se entra en disputa por él. El dinero también puede colocar a alguien en situación de vulnerabilidad económica, emocional o física, ya que se vuelve un mecanismo de ejercicio de poder y control, e incluso de violencia, que puede limitar, condicionar, obligar, empobrecer, explotar, manipular a otra u otras personas. En ocasiones, mediante el dinero se ejerce violencia, se realizan vejaciones contra las mujeres y se las condiciona, sobre todo cuando existe dependencia económica y hay de por medio hijas e hijos que mantener. Por eso es importante estar atentas y atentos al papel que juega el dinero en la vida de las personas, e incluso denunciar los atropellos, las explotaciones, las amenazas y las vejaciones que su posesión facilita.
- e) *Las relaciones sexuales*, un factor causal que puede jugar a favor o en contra de una relación de pareja, ya que implican ejercicio de poder, de maneras distintas y con diferentes intenciones e intensidades, llegándose incluso a cometer abusos, violaciones y vejaciones de la víctima cuando se la coloca en situaciones de vulnerabilidad y riesgo —que pueden llegar hasta provocar la muerte— y se generan desigualdades significativas en el ejercicio del poder; de ahí que sea tan

importante cuidar el equilibrio en las relaciones sexuales, para que sean sanas y alejen todo tipo de violencia.

- f) *El cuidado y la atención del hogar y de las hijas e hijos*, que suelen dejarse a cargo de las mujeres —sobre todo por los roles de género existentes en una sociedad caracterizada por el machismo—, responsabilidades cuyo ejercicio comprende actividades no remuneradas e incluso desvalorizadas porque no se consideran trabajo. Esta situación puede generar desequilibrios, conflictos, y constituir una forma de violencia en las parejas al generarse dobles o hasta triples cargas laborales para las mujeres cuando ellas también trabajan fuera del hogar y, cuando no lo hacen, producir dependencia económica y emocional y precarización. En el mejor de los casos, cuando de alguna manera el hombre decide participar en alguna actividad de la casa, piensa que *ayuda* en el hogar, y lo hace de forma opcional y por voluntad propia; sin embargo, es indispensable modificar esta actitud, ya que no se trata de ayuda sino de corresponsabilidad de ambas partes en la pareja.
- g) *Las nuevas madres y padres*, que pueden resentir grandes cambios en la relación de pareja y pasar por momentos de tensión con la llegada de una hija o un hijo y la nueva dinámica que esto genera en la vida cotidiana, provocando a veces desacuerdos, generando nuevos gastos y nuevas responsabilidades, lo que puede ocasionar una desigual carga de trabajo, por lo regular en detrimento de la madre, más aún cuando la otra parte piensa que puede *ayudar* ocasionalmente o por voluntad propia, lo cual ya señalamos que no procede, puesto que el cuidado, la atención y la educación de las hijas y los hijos, así como su manutención conforme el acuerdo que exista, es corresponsabilidad de la pareja.

2.2 DOS FORMAS DE CONVIVENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJA

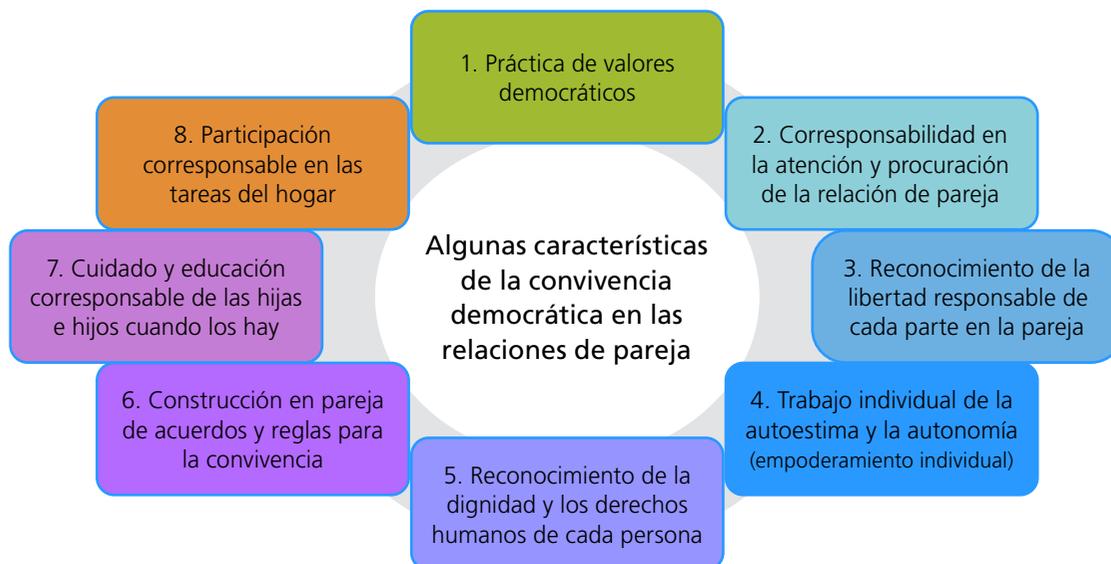
Aunque puede haber diversas maneras de convivir en las parejas, se presentan a continuación dos: la democrática y la conflictiva.

2.2.1 Convivencia democrática

La convivencia democrática en las relaciones de pareja es aquella en la que existen el deseo y la intención de construir y mantener una relación en la que prevalezcan valores humanos y se reconozcan la dignidad y los derechos humanos, más allá de quienes conformen la pareja.

Lo que está en el centro es la forma en que se relacionan e interactúan las personas en la pareja. Esto es importante, porque en la medida en que logren construir y mantener el respeto, el reconocimiento de la otra parte y los acuerdos, podrán coexistir de manera pacífica y armónica, siendo corresponsable cada parte del estado que guarde la relación.

La convivencia democrática en las relaciones de pareja tiene algunas de las siguientes características:



FUENTE: Elaboración propia.

1. Práctica de valores democráticos:

implica que las partes que conforman la pareja practiquen en su convivencia cotidiana los valores democráticos y que de manera conjunta construyan una relación democrática o más democrática. Un ejemplo de ello es cuando surge un desacuerdo y optan por dialogar y respetar cada quien los puntos de vista de la otra parte, a pesar de que sean diferentes de los propios, lo cual evita la violencia y las imposiciones.

2. Corresponsabilidad en la atención y procuración de la relación de pareja:

es corresponsabilidad de la pareja procurar que la relación se mantenga en equilibrio y que ambas partes trabajen para lograrlo. Por ejemplo, cuando se cuidan los detalles y las atenciones en el día a día, con acciones de una de las partes que gustan a la otra, y viceversa, es decir, con reciprocidad.

3. Reconocimiento de la libertad responsable de cada una de las partes:

cada persona posee libertad propia, la cual debe ejercerse con responsabilidad. Por ejemplo, cuando una de las partes toma la decisión de ser fiel o infiel a su pareja, está ejerciendo su libertad de decisión; sin embargo, toda decisión tiene consecuencias, las cuales pueden ser positivas o negativas, y en el plano de la toma de decisiones siempre se debe actuar de manera responsable, asumiendo lo que conlleva cada una.

4. Trabajo individual para fortalecer la autoestima y la autonomía (empoderamiento individual):

es muy importante que cada parte en la pareja procure trabajar y fortalecer su propia autoestima y su autonomía (física, económica y emocional), a fin de evitar la dependencia o la codependencia económica y emocional, entre otras, que podrían colocar en situación de vulnerabilidad a la pareja.

5. Reconocimiento de la dignidad y los derechos humanos de cada persona:

se debe respetar la dignidad de cada persona, así como sus derechos humanos, evitando tratos indignos, discriminatorios o violentos que la afecten. Por ejemplo, existen parejas que reaccionan de manera agresiva y violenta, lo cual puede, en casos extremos, llegar incluso al feminicidio.⁷ En 2018, en México, 59.4% de las mujeres fueron agredidas de diferentes maneras por su pareja y 15.7% fueron abusadas sexualmente por su expareja o exesposo.⁸

6. Construcción en pareja de acuerdos y reglas para la convivencia:

es importante que la pareja construya reglas y tome acuerdos, pero también que éstos sean funcionales y se mantengan vigentes para ambas partes, lo que implica revisarlos periódicamente. Por ejemplo, cuando una pareja que ya tiene hijas e hijos grandes decide, como nuevo acuerdo, dedicar cada una de las partes más tiempo para su propia persona y, por lo tanto, realizar, además de las actividades conjuntas en pareja, otras de manera individual, que las hagan sentirse bien consigo mismas y como pareja.

7. Cuidado y educación corresponsables de las hijas e hijos cuando los hay:

el cuidado y la educación de las hijas e hijos lo deben asumir ambas partes de la pareja, y no sólo dejarlo a cargo de una por el hecho de que la otra trabaja fuera del hogar, por el género o porque no tiene tiempo. Por ejemplo, cuando en pareja acuerdan que una parte le dará de comer a la hija o hijo, mientras que la otra se encargará de hacer que duerma, ya sea su siesta o por la noche.

8. Participación corresponsable en las tareas del hogar:

es necesario que en la dinámica de pareja ambas partes asuman el cuidado del hogar, distribuyendo las tareas de manera equilibrada, más allá del género de la persona, y haciéndose responsable cada una de realizar las que quedaron a su cargo. Por ejemplo, cuando una de las partes lava la ropa mientras la otra cocina, y no se le deja todo el trabajo a una sólo porque es del género femenino.

⁷ "El feminicidio se refiere al asesinato de una mujer por el hecho de serlo, el final de un continuum de violencia y la manifestación más brutal de una sociedad patriarcal. Este fenómeno ha sido clasificado según la relación entre víctima y victimario en cuatro categorías: i) Feminicidio de pareja íntima, ii) Feminicidio de familiares, iii) Feminicidio por otros conocidos y iv) Feminicidio de extraños, todos estos atravesados por las diferentes opresiones que viven las mujeres día a día. El feminicidio hace parte de las múltiples y complejas violencias contra las mujeres, y no puede entenderse sólo como un asesinato individual, sino como la expresión máxima de esa violencia, en la que el sometimiento a los cuerpos de las mujeres y extinción de sus vidas tiene por objetivo mantener la discriminación y la subordinación de todas", ONU Mujeres Colombia, "Feminicidio", en <<https://colombia.unwomen.org/es/como-trabajamos/fin-a-la-violencia-contra-las-mujeres/feminicidio>>, [consulta hecha el 2 de noviembre de 2020].

⁸ "6 de cada 10 mujeres mexicanas sufren violencia: INEGI", *Aristegui Noticias*, Redacción AN/ASM, 22 de noviembre de 2018, en <<https://aristeginoticias.com/2211/mexico/6-de-cada-10-mujeres-mexicanas-sufren-violencia-inegi/>>.

2.2.2 Convivencia conflictiva

La convivencia conflictiva puede estar caracterizada de manera permanente por una serie de problemas, desacuerdos, inconformidades y el ejercicio de los distintos tipos de violencia. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la violencia como “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”.⁹

La *Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia* define así la violencia contra las mujeres: “Cualquier acción u omisión, basada en su sexo y género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público.”¹⁰

Existen los siguientes tipos de violencia:

- a) La **autoinfligida**, que es la violencia que lleva a cabo una persona sobre sí misma, ya sea a través de autolesiones o automutilaciones que pueden llegar hasta la propia muerte, como es el caso del suicidio.
- b) La **interpersonal**, que se divide en dos subcategorías, la violencia intrafamiliar o de pareja y la violencia comunitaria, la cual se produce entre personas no relacionadas entre sí que pueden conocerse o no. Suele efectuarse fuera de hogar, como el comportamiento suicida, y en los conflictos armados. Cubre también una amplia gama de formas que van más allá del acto físico, por ejemplo, las amenazas e intimidaciones.¹¹

⁹ Organización Panamericana de la Salud para la Organización Mundial de la Salud, *Informe mundial sobre la violencia y la salud: resumen*, Washington, D.C., 2002, p. 15, en <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43431/9275324220_spa.pdf;jsessionid=06E94661D32EFD1474183CF907FF11CD?sequence=1>. La obra aquí citada es la traducción al español (ISBN 92 75 32422 0) que publicó la Organización Panamericana de la Salud del informe de la Organización Mundial de la Salud titulado *World Report on Violence and Health: Summary* (ISBN 92 4 154562 3), publicado en 2002.

¹⁰ *Ley General de Acceso de las Mujeres a una vida libre de violencia*, artículo 5, fracción IV, publicada en el *Diario Oficial de la Federación* el 1 de febrero de 2007, última reforma el 18 de octubre de 2022, en <<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf>>.

¹¹ Organización Panamericana de la Salud para la Organización Mundial de la Salud, *Informe mundial*, *op.cit.*, pp.14-16.

- c) La **colectiva**, que es la violencia entre personas que se identifican a sí mismas como parte de un grupo, el cual ejerce violencia sobre otro grupo o conjunto de personas con el propósito de lograr objetivos políticos, económicos o sociales. Adopta diversas formas, como pueden ser conflictos armados dentro de los estados o genocidios, represión y otras violaciones de los derechos humanos, terrorismo y acciones del crimen organizado, entre otras.

En este taller se abordará la **violencia interpersonal en las parejas**, que puede tener distintas manifestaciones:¹²

Violencia física

Se trata de cualquier acción que provoca daño o sufrimiento físico y afecta la integridad de una persona al producirle lesiones como hematomas, heridas o quemaduras; incluso hasta un empujón intencional es violencia física. Por ejemplo, cuando una de las partes de la pareja golpea a la otra porque dice que *provocó* su enojo.

Violencia sexual

Incluye toda acción que amenaza o viola el derecho de una persona a decidir sobre su sexualidad; comprende cualquier forma de contacto sexual. Es, por ejemplo, el caso del acoso, la explotación sexual, el abuso o la intimidación sexual en cualquier tipo de relación.

Violencia psicológica

Es cualquier acción en la que una persona se siente degradada, hostigada o humillada, padece temor y miedo. Por ejemplo, cuando en el hogar una parte de la pareja acosa a la otra parte y constantemente la maltrata, la humilla y la somete a vejaciones.

¹² Ayuda en Acción, *Tipos de violencia contra las mujeres*, 5 de julio de 2018, en <<https://ayudaenaccion.org/ong/blog/mujer/tipos-violencia-mujeres/>>.

Violencia institucional

Tiene lugar cuando personas funcionarias o autoridades dificultan, retrasan o impiden que ciertos grupos sociales o personas gocen de los beneficios de algún programa o política pública, e incluso impiden que ejerzan sus derechos humanos. Por ejemplo, cuando se niega u obstaculiza la prestación de un servicio público (agua, alcantarillado, luz, etcétera) a un grupo de personas por ser opositoras al partido en el poder.

Violencia económica

Son las acciones u omisiones que afectan la economía de las personas sobre las que se ejerce, por medio de limitaciones que controlan el ingreso de sus percepciones económicas, la restricción, limitación o negación injustificada para obtener recursos económicos. Por ejemplo, en algunas comunidades las mujeres no pueden ser titulares de la propiedad de tierras, por lo que son sólo los hombres (padres, hermanos, parejas sentimentales, maridos) quienes pueden disfrutar de dicha titularidad.

Violencia simbólica

Ocurre cuando se promueven o se transmiten vía la educación estereotipos, mensajes, valores o signos que favorecen actitudes, comportamientos y acciones que contribuyen a la desigualdad, al machismo, la discriminación o la naturalización de cualquier rol de subordinación. Por ejemplo, cuando se demerita a las mujeres como *objetos sexuales* de consumo privado y público a través de la pornografía.

Violencia política contra las mujeres en razón de género¹³

Es toda acción u omisión ejercida en contra de una mujer, en el ámbito político o público, que tenga por objeto o resultado sesgar, condicionar, impedir, restringir, suspender, menoscabar, anular, obstaculizar, excluir

¹³Instituto Electoral de la Ciudad de México, *Manual sobre la violencia política contra las mujeres en razón de género: ¿Qué hago si soy víctima?*, México, IECM, 2021, p. 1, en <https://www.iecm.mx/www/Elecciones2021/site2/assets/files/2021_02_10_Manual-sobreVPGQuehagoysoyvictimapa.pdf>.

o afectar el reconocimiento, acceso, goce o ejercicio de los derechos político-electoral de una mujer, así como el acceso al pleno ejercicio de las atribuciones inherentes a su cargo o función en el poder público. Por ejemplo, crímenes cometidos específicamente contra mujeres que son líderes comunitarias, defensoras de derechos humanos o representantes del poder público.

Violencia laboral

Abarca a todas las personas y se puede intensificar conforme algunas condiciones de género; capacidades físicas, intelectuales, económicas; etnia; apariencia física, entre otras. Por ejemplo, no permitir el ascenso de mujeres a puestos directivos o que ganen los mismos sueldos e incluso mayores que los de los hombres, o bien, no promoverlas y coartar su crecimiento profesional.

Violencia por motivos de género¹⁴

Son las agresiones —que se manifiestan mediante la discriminación, el odio u otro tipo de violencia que puede llegar hasta el homicidio— contra las personas por su orientación sexual o su identidad de género. Una forma de violencia es la homofobia (hacia las personas homosexuales) y otra la transfobia (hacia las personas transgénero o transexuales). Por ejemplo, cuando se agrede a una persona que forma parte de la comunidad LGBTQTT+ en el salón de clases y se lo acepta, sin que nadie haga nada.

Violencia patrimonial

Se trata del conjunto de acciones, omisiones y conductas que realiza una persona en lo individual, grupal o institucional para afectar a otra persona o grupo de personas, para impedir, obstaculizar y/o limitar la libre disposición y acceso a un patrimonio (es decir, bienes como objetos, documentos personales, valores, inmuebles, tierras, etcétera) que puede

¹⁴Naciones Unidas, Oficina del Alto Comisionado de Derechos Humanos, “Violencia homofóbica y transfóbica”, Libres e Iguales, en <<https://www.unfe.org/wp-content/uploads/2017/05/Violence-Factsheet-Esp.pdf>>.

tener un valor económico y que se adquirió, o se puede adquirir, mediante el matrimonio, la unión libre, de manera independiente o por herencia, entre otros. Dicha afectación puede efectuarse mediante la transformación, sustracción, destrucción, distracción, daño, pérdida, limitación o retención.¹⁵ Por ejemplo, en algunas comunidades, las mujeres no pueden ser titulares de propiedad de tierras, sólo son los hombres (padres, hermanos, maridos) quienes pueden disfrutar de la titularidad, esto es una forma de violencia patrimonial hacia las mujeres.

Violencia digital¹⁶

“Es cualquier acto realizado mediante el uso de materiales impresos, correo electrónico, mensajes telefónicos, redes sociales, plataformas de internet o cualquier medio tecnológico por el que se obtenga, exponga, distribuya, difunda, exhiba, reproduzca, transmita, comercialice, oferte, intercambie y comparta imágenes, audios o videos reales o simulados de contenido sexual íntimo de una persona, sin su consentimiento; que atente contra la integridad, la dignidad, la intimidad, la libertad, la vida privada de las mujeres o cause daño psicológico, económico o sexual, tanto en el ámbito privado como en el público, además de daño moral, tanto a ellas como a sus familias.

Se manifiesta en presión, persecución, hostigamiento, acoso, coacción, vejación, discriminación, amenazas o privación de la libertad o de la vida en razón de género.” Por ejemplo, cuando una persona integrante de una pareja amenaza a la otra parte con publicar fotografías íntimas de su persona, sin su consentimiento.

¹⁵Ocner Córdova López, “La violencia económica y/o patrimonial contra las mujeres en el ámbito familiar”, *Persona y Familia*, vol. 1, núm 6, 2017, pp. 39-58, en <<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/personayfamilia/article/view/468/295>>.

¹⁶Instituto Electoral de la Ciudad de México, *Manual sobre la violencia política contra las mujeres en razón de género: ¿Qué hago si soy víctima?*, op. cit., p. 17.

Violencia contra los derechos reproductivos¹⁷

“Acción u omisión que limite o vulnere el derecho de las mujeres a decidir libre y voluntariamente sobre su función reproductiva, en relación con el número y espaciamiento de los hijos, acceso a métodos anticonceptivos de su elección, acceso a una maternidad elegida y segura, así como el acceso a servicios de aborto seguro en el marco previsto por la ley para la interrupción legal del embarazo, a servicios de atención prenatal, así como a servicios obstétricos de emergencia.”

Violencia obstétrica¹⁸

“Acción u omisión que provenga de una o varias personas, que proporcionen atención médica o administrativa, en un establecimiento privado o institución de salud pública del gobierno de la Ciudad de México que dañe, lastime, o denigre a las mujeres de cualquier edad durante el embarazo, parto o puerperio, así como la negligencia, juzgamiento, maltrato, discriminación y vejación en su atención médica; se expresa por el trato deshumanizado, abuso de medicación y patologización de los procesos naturales, vulnerando la libertad e información completa, así como la capacidad de las mujeres para decidir libremente sobre su cuerpo, salud, sexualidad o sobre el número y espaciamiento de sus hijos.”

Una vez revisados algunos de los tipos de violencia, se puede identificar su presencia en una relación de pareja, incluso sin que las personas se percaten de ello, ya que puede existir violencia económica, por ejemplo, al limitarse la proveeduría de ingresos económicos cuando en una situación de divorcio una de las partes no quiere aportar manutención para las hijas e hijos por irresponsabilidad, o cuando se limita el gasto a la pareja como forma de control, por machismo y como una forma de ejercer el poder; o bien, cuando una de las partes ofende continuamente, hace sentir menos y humilla a su pareja: todas estas manifestaciones son violencia.

¹⁷ *Ibid.*, pp. 13 y 14.

¹⁸ *Ibid.*, p. 14.

Preguntas para la reflexión

De las manifestaciones de violencia recién expuestas, ¿cuáles conoces tú?, ¿a cuál de ellas te has enfrentado?, ¿consideras que otras personas las conocen y las identificarían?, ¿cuál(es) de estas manifestaciones crees que prevalece(n) en México?, ¿qué opinas al respecto?

De los estudios sobre el tema ha surgido el concepto *círculo de la violencia*, enunciado por la psicóloga norteamericana Leonore E. Walker, quien plantea el desarrollo de tal círculo a manera de una espiral ascendente que transita por tres fases:¹⁹

- a) *Acumulación de la tensión*: la violencia que se ejerce aquí es sobre todo psicológica, la persona que agrede manifiesta cada vez mayor irritabilidad, intolerancia y frustración: insulta, aísla, critica, humilla, responsabiliza de su estado de ánimo, cela, deja de hablar, discute y no permite hablar, entre otras conductas.
- b) *Estallido de la violencia*: es el resultado de la tensión acumulada, cuando se pierde toda posibilidad de comunicación con la persona agresora, quien descarga sus tensiones ejerciendo violencia, sobre todo física, psicológica e incluso sexual; sin embargo, luego de esto reacciona reconociendo las lesiones provocadas a su víctima y argumentando que se trató de un *accidente*.
- c) *Luna de miel*: en esta fase hay un momento de reconciliación, cuando la persona agresora se muestra *arrepentida*, no por el hecho de haber estallado de manera violenta sino por haberse *excedido* en la forma en que lo hizo y pide disculpas y promete que el *incidente* no volverá a suceder; sin embargo, la situación se vuelve a presentar y muy posiblemente las reacciones vayan siendo más y más violentas.

¹⁹ Gobierno de México, Inmujeres, "Círculo o espiral de la violencia", en Glosario para la igualdad, Consulta en línea, <<https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/circulo-o-espiral-de-la-violencia>> y Gobierno de México, Semar, "Círculo de la violencia", en <<https://www.semar.gob.mx/redes/CirculoViolencia.pdf>>.

Las personas que ejercen la violencia abusan de su fuerza y su poder y buscan hacer creer que las personas sobre quienes la ejercen no tienen ningún valor y que, sin importar lo que se haga, no encontrarán una vida mejor más allá de ellas o ellos. Es indispensable observar estas conductas, **la evidente desigualdad** de ejercicio de poder que existe en esas situaciones, identificarlas, denunciarlas y salvaguardar la propia integridad, el respeto de los derechos humanos e incluso hasta la propia vida.

Después de haber tratado las manifestaciones y el círculo de la violencia en las relaciones de pareja, se aborda el tema del manejo pacífico del conflicto, ya que éste puede estar latente en la relación y su manejo pacífico puede ser pieza clave para construir y mantener la convivencia democrática en la pareja.

2.3 IMPORTANCIA DEL MANEJO PACÍFICO DEL CONFLICTO

Es importante mencionar que un problema no es equivalente a un conflicto. Porque se puede estar frente a una situación adversa y problemática sin que forzosamente desemboque en un conflicto. En los hechos, el conflicto surge cuando dos o más personas o grupos perciben o tienen posiciones, valores, intereses, aspiraciones, necesidades o deseos contrapuestos y se co-construye de manera corresponsable. La estructura de los conflictos está conformada por la interacción de tres elementos fundamentales: las personas, el proceso y el problema, y cualquiera de éstos, o su combinación, puede ser causa del conflicto.²⁰

²⁰Se hace una adaptación de contenidos a partir de: Ayuntamiento de Vitoria-Gasteizko Udalak, *Resolución pacífica de conflictos. Guía de recursos y experiencias prácticas para educadores/as*, julio de 2015, en <<https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-50196/documentos/Gu%C3%ADa%20dulIN.pdf>>.

Como se sabe, el conflicto siempre puede existir y estar latente en una relación de pareja, por lo que lo medular es el manejo que se haga del mismo y el tipo de reacciones, violentas o no, que se manifiesten.

Ciclo del conflicto ²¹



FUENTE: Ayuntamiento de Vitoria-Gasteizko Udala, *Resolución pacífica de conflictos...*, op. cit., p. 10.

²¹ Ayuntamiento de Vitoria-Gasteizko Udala. *Ibidem. Resolución pacífica de conflictos...*, op. cit.

1. Creencias y actitudes

Es necesario tener presente que cada persona tiene una personalidad propia, un carácter, una formación y una educación que son suyos, que provienen a su vez de un conjunto de aspectos culturales, familiares, económicos, religiosos y sociales. Aunado a esto, hay formas de percibir el mundo y de responder a éste, y cada persona lo hace de manera diferente, de ahí que el conflicto pueda surgir en cualquier momento y con mayor o menor intensidad.

Por ejemplo, si una mujer le comenta a su pareja que quiere trabajar para obtener ingresos propios, esto puede ser una gran noticia o quizá un detonador de conflicto, porque tal vez la pareja lo vea como un beneficio para ella o quizá como una amenaza, ya que puede contribuir a su autonomía económica, de manera que la interpretación dependerá precisamente de todo el contexto.

2. Conflicto

El conflicto está relacionado con la percepción de incompatibilidad, con la personalidad de cada quien y con el ejercicio de poder, entre otros factores, lo que puede determinar tanto su aparición o no como su intensidad. Las causas del conflicto pueden ser el control de los recursos (dinero, poder, espacios); las opiniones y puntos de vista personales y diferentes; los intereses, deseos y valores contrarios o diferentes; las creencias, etcétera.

Por ejemplo, cuando en una pareja una de las partes pide a la otra que pase más tiempo con sus hijas e hijos, ya que ha estado muy ausente, ante lo cual la otra parte contesta que no puede porque tiene mucho trabajo y eso es “lo que les da de comer”, y se molesta; ahí ya se observa una forma de reaccionar violenta y con omisión de la responsabilidad del cuidado y atención de las hijas e hijos, además de un ejercicio de poder desigual que genera conflicto.

3. Respuesta

Se refiere a la manera en que se reacciona ante algo que puede llevar al conflicto; de ahí que sea tan importante visibilizar las formas en las que se puede responder, ya que el conflicto se co-construye y cada persona tiene la posibilidad de reaccionar ante él como lo decida, ya sea de manera pacífica, tranquila y buscando el entendimiento, o bien, de forma agresiva y violenta. Cabe destacar que la violencia en las parejas no se justifica por ningún motivo y puede llevar a que exista un círculo de violencia que ponga en riesgo y vulnere la integridad y los derechos de las personas.

Por ejemplo, en la reacción mencionada ante la petición de la pareja de una mayor convivencia con las hijas e hijos, ya se perfila una forma de responder implícita y un manejo no pacífico del conflicto.

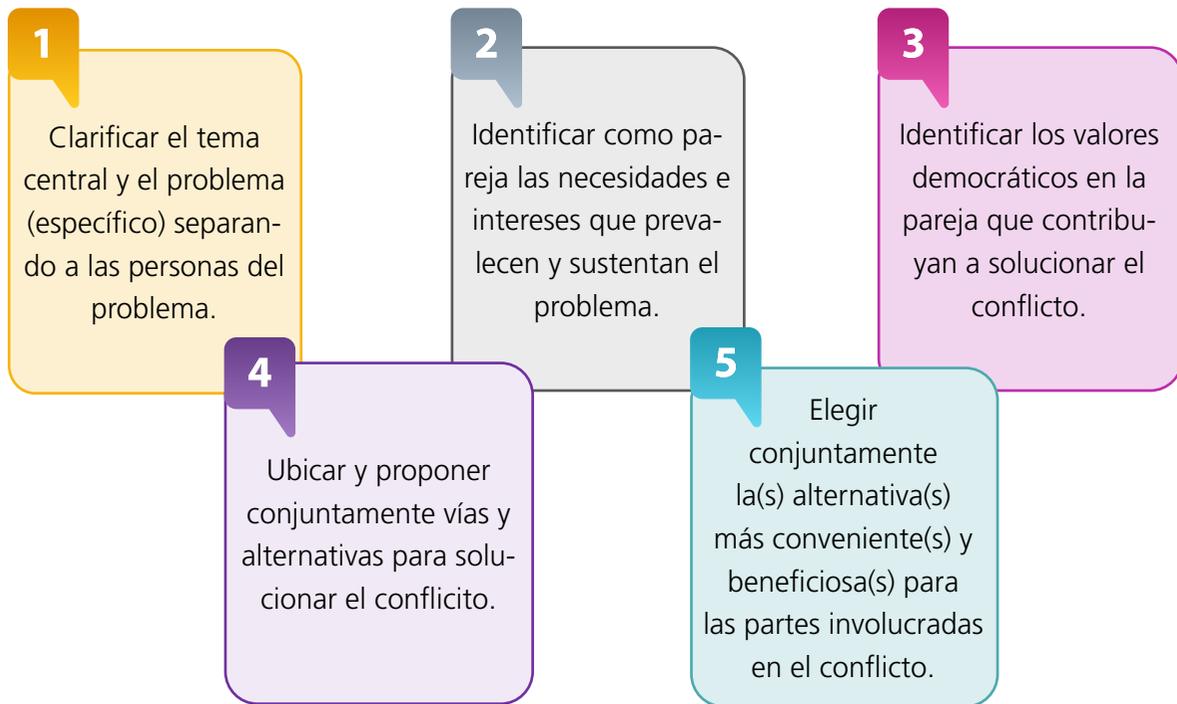
4. Resultado

El resultado es la consecuencia que se genera con el tipo de respuesta que se da —que puede abrir muchas posibilidades—. Lo importante es tener conciencia del tipo de manejo que se hace del conflicto, porque de ello dependerá el resultado, que además se deberá asumir de manera corresponsable, porque el conflicto, como ya se mencionó, se co-construye.

Por ejemplo, en el caso recién mencionado, si la pareja respondió de manera agresiva, sin asumir la responsabilidad del cuidado de las hijas e hijos, muy probablemente el resultado sea el mantenimiento e incremento del conflicto, con todo lo que ello implica, si consideramos que si la pareja suele ser violenta, es probable que se reproduzca el círculo de la violencia, y pueda incluso aumentar.

Queda claro entonces que en el ciclo del conflicto puede haber distintas evoluciones, por lo que se desarrolla enseguida una propuesta de manejo pacífico del conflicto en las relaciones de pareja.

Proceso para el manejo pacífico del conflicto



FUENTE: Elaboración propia, con adaptación de contenidos a partir de: Ayuntamiento de Vitoria-Gasteizko Udala, *Resolución pacífica de conflictos...*, *op.cit.*

1 Clarificar el problema específico que genera el conflicto y separarlo de las personas involucradas.

Es importante identificar que, cuando surge un problema que lleva al conflicto en la pareja, es conveniente separar el problema de las personas involucradas, ya que en ocasiones se antepone las emociones negativas (enojo, molestia, etcétera) a las personas y se olvidan hasta los vínculos sentimentales, amistosos o familiares. Si esto ocurre, se puede complicar aún más la situación para encontrar soluciones y evitar el ejercicio de la violencia.

Por ejemplo, cuando en una pareja surge el conflicto porque existen gastos económicos familiares fuertes y no se cuenta con suficientes ingresos para cubrirlos, por lo que en la pareja hay tensiones y la parte que provee los recursos económicos está sumamente estresada e irritable con toda la familia, incluyendo las hijas e hijos menores de edad. Sin embargo, un día reacciona, se da cuenta de ello y le manifiesta a su pareja que el problema es la presión que siente por la insuficiencia de los ingresos económicos.

2**Identificar como pareja las necesidades e intereses que prevalecen y sustentan el problema.**

Hay que indagar las necesidades e intereses que generan realmente el problema, evitando interpretaciones personales —que en ocasiones pueden ser erróneas— e investigar qué es lo que piensa y desea la otra parte en la pareja, pero mediante el ejercicio de valores democráticos como el diálogo, la tolerancia y el respeto. El problema no siempre revela lo que realmente se quiere o se necesita y en ocasiones sólo desvía la atención.

Por ejemplo, siguiendo el mismo caso que se expuso en el punto anterior, es preciso que como pareja se decidan a hablar e identificar el problema central —la insuficiencia de ingresos económicos familiares— y explorar de manera conjunta las necesidades, prioridades y posibles soluciones.

3**Identificar los valores democráticos en las relaciones de pareja que contribuyan a solucionar el conflicto.**

Es necesario identificar no sólo los intereses y necesidades de cada una de las partes en la pareja, sino también aquellos valores democráticos —que pueden estar presentes o no en cada parte y en la relación— que podrían ayudar a atender el conflicto y a mejorar y fortalecer la relación y la convivencia, sin dejar de observar, atender, limitar y, en su caso, hasta denunciar las actitudes y comportamientos violentos, así como el ejercicio de poder desigual, los que significan un *foco rojo* que pone en riesgo a todas aquellas personas sobre las se ejerce la violencia.

Por ejemplo, en el problema expuesto en los puntos anteriores, será indispensable practicar los valores del diálogo y el respeto a fin de abordar de manera conjunta las medidas que se pueden tomar para resolver el problema económico familiar, reconociendo aquellos *focos rojos* (como la violencia) que se tienen que atender por el bienestar de la pareja y de la familia.

4**Ubicar y proponer conjuntamente vías y alternativas para solucionar el conflicto.**

Si, como pareja, se identifica de manera conjunta la causa del conflicto, se revisan los valores democráticos, que se comparten o no, y se trabajan de manera corresponsable los *focos rojos* como la violencia y el ejercicio de poder desigual, se podrán encontrar de común acuerdo alternativas ante éste y otros conflictos que surjan.

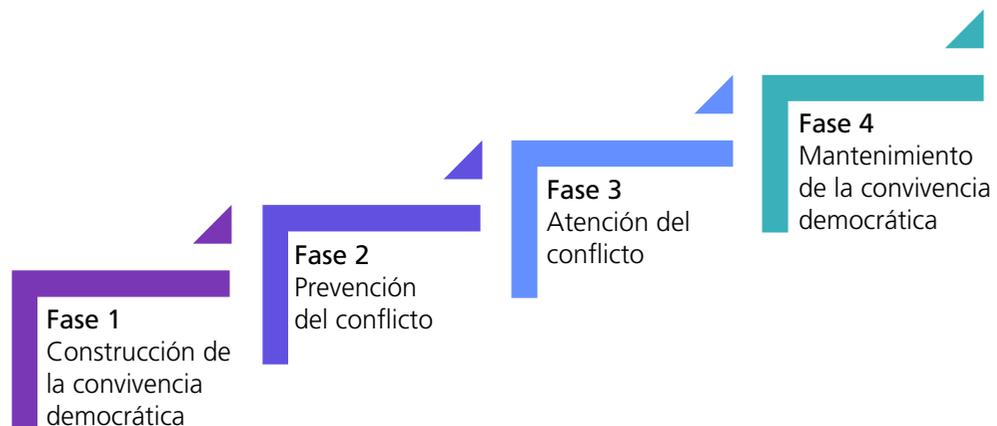
Por ejemplo, en el caso que se viene comentando, se puede acordar como pareja acudir a recibir ayuda profesional del tipo de la terapia de pareja o individual, hacer ejercicio, ir a grupos de autoayuda contra la violencia, buscar otras fuentes de ingresos económicos para equilibrar el presupuesto familiar o planificar mejor los gastos.

5 Elegir conjuntamente la(s) alternativa(s) más conveniente(s) y beneficiosa(s) para las partes involucradas en el conflicto.

Lo importante es que la pareja dialogue y acuerde qué vía(s) puede(n) ser la(s) más beneficiosa(s) para que la relación mejore, el problema se atienda y la convivencia democrática surja, se fortalezca y se mantenga, sobre la base de un trato mutuo digno y respetuoso de los derechos humanos de las personas involucradas.

2.4 TIPS PARA CONSTRUIR Y MANTENER LA CONVIVENCIA DEMOCRÁTICA EN LAS RELACIONES DE PAREJA

Los *tips* que se presentan a continuación están agrupados en cuatro fases:



FUENTE: Elaboración propia, con adaptación de contenidos a partir de: Ayuntamiento de Vitoria-Gasteizko Udala, *Resolución pacífica de conflictos...*, op.cit.

Fase 1. Construcción de la convivencia democrática

- a) Identificar los beneficios, ventajas y desventajas de la democracia y sus valores y cuáles se practican en lo personal, así como en pareja, a fin de acordar de manera conjunta su adopción, práctica y fortalecimiento para construir o mejorar la convivencia democrática en la relación de pareja y evitar alguna manifestación de violencia.
- b) Generar empatía, es decir, ponerse en el lugar de la otra persona integrante de la pareja para comprender mejor sus actitudes, comportamientos y reacciones, buscar el bienestar mutuo y no sólo el de una de las partes, además de evitar actitudes machistas, misóginas, impositivas o violentas en la convivencia.
- c) Crear espacios de diálogo y encuentro permanentes en los que la pareja se comuniquen, manifieste sus inconformidades, disgustos, alegrías, etcétera, y donde haya escucha y respeto para la expresión libre de los sentimientos y percepciones, además de mantener ambas partes actitudes abiertas y constructivas.
- d) Identificar y revisar las creencias, prejuicios, roles de género y estereotipos que pueden influir negativamente en las percepciones, actitudes, forma de ser y comportamientos de cada integrante de la pareja, ya que pueden afectar la relación.
- e) Tener siempre presente que todas las personas tienen dignidad y poseen derechos humanos, ya que esto puede contribuir también a crear convivencia democrática en la relación.

Fase 2. Prevención del conflicto

- a) Dialogar y establecer como pareja aquellos acuerdos y acciones que puedan prevenir el surgimiento del conflicto y estar atentos a que permanezcan vigentes.
- b) Crear espacios en los que se revise periódicamente cómo se encuentra la pareja y evitar hacer interpretaciones que expresen que “todo va bien” cuando no es así.
- c) Identificar conjuntamente los principios y valores democráticos que les son comunes como pareja o que desean fortalecer y prac-

ticar en el día a día, lo cual ayudará a evitar o atender de manera oportuna alguna manifestación de violencia.

- d) Diferenciar los problemas causa del surgimiento del conflicto.
- e) Evitar las interpretaciones unilaterales *versus* mantener una comunicación efectiva, ya que la interpretación conlleva el riesgo de *atinarle o no* a lo que realmente piensa o siente la otra parte, lo cual puede conducir al conflicto.

Fase 3. Atención del conflicto

- a) Tener presente que el conflicto se co-construye entre dos o más personas que interaccionan y no sólo depende de una. La pareja es corresponsable del estado que guarda su convivencia, por lo que es necesaria la autoobservación, el autorreconocimiento, la autocrítica y la toma de consciencia, así como la responsabilidad individual para asumir lo que le toca a cada quien.
- b) Aplicar el proceso ya mencionado de manejo pacífico del conflicto y echar mano de otro tipo de ayudas, como pueden ser:
 - abrir y conservar espacios de comunicación en la pareja, mantener actitudes empáticas, perceptivas y abiertas;
 - buscar una persona mediadora como puede ser una amistad, alguien de la familia, una persona terapeuta o cualquier otra persona en la que se confíe y que pueda ayudar a abordar el conflicto sin preferencia por una de las partes.
- c) Dejar pasar unos días y mientras tanto realizar acciones y tener detalles que ayuden, favorezcan y aminoren el ambiente de conflicto, es decir, distenderlo, como puede ser una salida al campo, ir al cine, preparar el platillo favorito de la pareja o darse un regalo, y cuando existan manifestaciones de violencia, evitarlas, atenderlas, limitarlas e incluso denunciarlas, a fin de salvaguardar la integridad de las personas y mantener la sana convivencia.

Fase 4. Mantenimiento de la convivencia democrática

- a) Mantener una actitud autocrítica y reflexiva en torno a las creencias, prejuicios, estereotipos, costumbres que prevalecen y afectan la relación, como pueden ser actitudes machistas, misóginas, discriminatorias, violentas u otras.
- b) Conservar espacios en los cuales se revise periódicamente cómo se encuentra la pareja y no dar por hecho que “todo va bien”; realizar actividades conjuntas, como pareja, más aún cuando hay hijas o hijos.
- c) Apoyarse mutuamente cuando surgen iniciativas y nuevos proyectos, tanto individuales como de pareja, siempre y cuando no afecten la relación, y si así se percibiera, dialogar y negociar buscando opciones para que se sientan satisfechas ambas partes.

Construir y mantener una convivencia democrática en la relación de pareja son una decisión y una práctica corresponsables.

Preguntas para la reflexión

¿Cómo te sientes luego de hacer un recorrido por las formas de relación en las parejas?, ¿en qué puntos específicos te has visto identificada?, ¿en cuáles te sentiste confrontada o confrontado?, ¿qué información es la que consideras más valiosa para la vida en pareja?

Para identificar el estado que guarda la convivencia democrática en tu relación de pareja, también puedes hacer el ejercicio de consultar el **Igualómetro**, que es una herramienta elaborada por la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, disponible en <https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/programas/mujer/Material_difusion/igualometro.pdf>.

2.5 EJEMPLOS DE CONVIVENCIA DEMOCRÁTICA EN LAS RELACIONES DE PAREJA

Los que siguen son algunos ejemplos de cómo una pareja puede convivir democráticamente.

Cuando se respetan los diferentes gustos, opiniones y formas de ser de cada una de las partes, sin que una imponga criterios o juicios a la otra.

Cuando ambas partes participan en las labores del hogar y se reparten las tareas sin utilizar como criterio una razón de género.

Cuando en la relación de pareja existe cero tolerancia a la violencia en cualquiera de sus manifestaciones, y ambas partes acuerdan optar por el diálogo y la negociación ante cualquier situación problemática.

Cuando se valora y se reconoce el trabajo —tanto el de quien lo realiza dentro del hogar como el de quien lo hace fuera de éste— y el esfuerzo de cada una de las partes que conforman la pareja, además de practicar la corresponsabilidad en el cuidado del hogar.

Cuando una de las partes en la pareja respeta que la otra no quiera tener relaciones sexuales en determinado momento, sin obligarla, maltratarla ni ejercer violencia o cometer abuso por ello.

Cuando se educa y se cuida de manera conjunta, como pareja, a las hijas e hijos, más allá de los roles de género, sin dejar esta importante tarea sólo al género femenino.

Cuando se trata con respeto a la pareja, evitando tener actitudes y comportamientos que muestren superioridad, discriminación, violencia o maltrato, por cualquier motivo que fuere.

Cuando la pareja, aun estando sus integrantes divorciados o separados, asume de manera corresponsable el cuidado, la atención y la manutención de las hijas e hijos, haciéndose cargo así de las obligaciones que le tocan a cada parte.

Cuando ambas partes de la pareja se apoyan mutuamente en sus proyectos e iniciativas individuales, se motivan una a la otra para que los haya y buscan la forma de hacerlos compatibles con la vida en común para evitar el abandono de los proyectos de vida propios.



3. Desarrollo del taller

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

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

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

3.1 PROPÓSITOS

Objetivo general

Identificar la democracia como una herramienta para la vida cuya práctica es factible en las relaciones de pareja y que puede contribuir a crear, mejorar y mantener una convivencia sana, respetuosa, con trato digno, en la cual las personas ejerzan sus derechos humanos.

Objetivos específicos

- ▶ Dar a conocer en qué consiste el trabajo del IECM, específicamente el de educación cívica.
- ▶ Conocer y reconocer a la democracia como una forma de vida que tiene principios y valores humanos y que se puede practicar en cualquier ámbito de la existencia, entre ellos el de la pareja.
- ▶ Conocer y reconocer algunos tipos de relaciones de pareja, ciertos aspectos importantes que éstas presentan, así como dos formas de convivencia que pueden plantearse.
- ▶ Identificar las manifestaciones de la violencia en las relaciones de pareja y comprender la importancia del manejo pacífico del conflicto.
- ▶ Conocer algunos *tips* para crear y mantener la convivencia democrática en las relaciones de pareja, y examinar algunos ejemplos de ello.

3.2 TEMAS A DESARROLLAR

1. Acercándonos a la democracia

- 1.1 Qué es la democracia y cuáles son sus principios y valores
- 1.2 Ventajas y retos al practicarla
- 1.3 Dónde se puede practicar la democracia

2. Democracia en las parejas

- 2.1 Algunos tipos de relaciones de pareja
- 2.2 Aspectos importantes a tener en cuenta en las relaciones de pareja
- 2.3 Dos formas de convivencia en las relaciones de pareja
 - a) Convivencia democrática
 - b) Convivencia conflictiva
- 2.4 Importancia del manejo pacífico del conflicto
- 2.5 *Tips* para construir y mantener la convivencia democrática en las relaciones de pareja
- 2.6 Ejemplos de convivencia democrática en las relaciones de pareja

Duración: 2 horas

3.3 SECUENCIA DIDÁCTICA

Tema	Objetivo	Dinámica	Actividad	Tiempo	Material
Presentación institucional del IECM	Dar a conocer brevemente en qué consiste el trabajo del IECM, específicamente el de educación cívica	Exposición	Exposición en plenaria	5 min	Rotafolio y/o computadora con cañón para proyectar en pared
Propósito del taller	Presentar a las personas participantes el propósito y los contenidos del taller, destacando la importancia y el valor de ejercer una ciudadanía activa	Exposición	Exposición en plenaria	10 min	Rotafolio y/o computadora con cañón para proyectar en pared
Apertura	Generar la socialización entre las personas participantes del taller y lograr que “rompan el hielo”, que se sientan en confianza y relajadas	<i>Jalando pareja</i>	Grupal	10 min	
Presentación del tema 1 1. Acercándonos a la democracia 1.1 Qué es la democracia y cuáles son sus principios y valores 1.2 Ventajas y retos al practicarla 1.3 Dónde se puede practicar la democracia	Que las personas participantes conozcan y reconozcan en qué consiste la democracia, sus principios y valores, así como las ventajas y retos al practicarla y los espacios donde se la puede ejercer	La que se valore más conveniente	La que se valore más conveniente	25 min	El que se requiera conforme la actividad elegida
Aplicación de lo aprendido	Provocar la reflexión en las personas participantes, a fin de que revisen cómo se encuentra su relación de pareja —o, si no la tienen, la relación con una amistad—, e identifiquen la democracia como una herramienta aplicable en dichas relaciones	<i>Así me veo en pareja</i>	Contestar el test individual “Así me veo”, socializarlo en parejas y luego en plenaria	30 min	

Tema	Objetivo	Dinámica	Actividad	Tiempo	Material
Presentación del tema 2 2. Democracia en las parejas 2.1 Algunos tipos de relaciones de pareja 2.2 Aspectos importantes para tener en cuenta en las relaciones de pareja 2.3 Dos formas de convivencia en las relaciones de pareja: a) Convivencia democrática b) Convivencia conflictiva 2.4 Importancia del manejo pacífico del conflicto 2.5 Tips para construir y mantener la convivencia democrática en las relaciones de pareja 2.6 Ejemplos de convivencia democrática en las relaciones de pareja	Que las personas participantes conozcan y reconozcan algunos tipos de relaciones de pareja, los aspectos importantes a considerar, dos formas de convivencia, la importancia del manejo pacífico del conflicto y algunos <i>tips</i> y ejemplos para construir y mantener la convivencia democrática	La que se valore más conveniente	La que se valore más conveniente	25 min	El que se requiera conforme la actividad elegida
Reflexión final Preguntas detonadoras: ¿Qué considero que podría cambiar si practico la democracia con mi pareja? ¿Qué aspectos favorables pueden facilitármelo y cuáles no? ¿Cómo me siento para comenzar o continuar practicando la democracia con mi pareja?	Que las personas participantes socialicen lo que aprendieron en el taller, el valor que tendría ejercerlo y los espacios donde consideran que pueden hacerlo	Plenaria	Plenaria	10 min	
Aplicación de encuesta de satisfacción y, en su caso, de encuesta de calidad		Aplicación individual	Aplicación individual	5 min	Encuestas impresas
Total				120 min (2 horas)	

3.4 TÉCNICAS UTILIZADAS

Nombre de la dinámica	Descripción																
<p><i>Jalando parejo</i></p>	<p>Propósito Generar la socialización entre las personas participantes del taller y “romper el hielo” para que se sientan en confianza y relajadas, antes de comenzar el trabajo.</p> <p>Descripción Las personas participantes se colocan en círculo, inicialmente viendo hacia fuera (de espaldas), y se les entrega una pelota para que la vayan circulando de manera rápida, al ritmo de la música. Cuando ésta se detiene, la persona en cuyas manos quedó la pelota pasa al centro a bailar y quienes están en el círculo se voltean para verla. Para volver a circular la pelota, se voltean nuevamente de manera de quedar de frente y —rápidamente, siguiendo la música— volver a pasar la pelota. De nuevo se detiene la música y otra persona baila en el centro del círculo.</p> <p>Lo importante es que la música sea <i>movida</i> para que la dinámica lleve buen ritmo, la pelota circule rápidamente y, al detenerse el sonido, la persona a quien le toque se anime a bailar en el centro del círculo.</p> <p>Reflexión final Al final del ejercicio, las personas participantes comentan en plenaria cómo se sintieron con esta dinámica.</p> <p>Preguntas detonadoras: ¿Cómo te sientes ahora para comenzar el taller? ¿Cómo te sientes ahora respecto a las otras personas participantes y que quizá no conocías? ¿Qué habría pasado si se hubiera iniciado el taller sin hacer esta dinámica?, ¿habría sido igual?</p>																
<p><i>Así me veo en pareja</i></p>	<p>Propósito Provocar la reflexión en las personas participantes, a fin de que por un momento revisen cómo se encuentra su relación de pareja (o con una amistad) e identifiquen la democracia como una posible herramienta para practicarla en dicha relación.</p> <p>Descripción Contestar un breve diagnóstico personal sobre la relación de pareja o sobre la relación con una amiga o amigo (en caso de no tener pareja actualmente).</p> <p style="text-align: center;">Test individual: “Así me veo”</p> <table border="1" data-bbox="430 1491 1385 1825"> <thead> <tr> <th data-bbox="430 1491 1068 1581">Preguntas</th> <th data-bbox="1068 1491 1385 1581">Enumera del 1 al 5 (1 es la menor puntuación y 5, la máxima puntuación)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="430 1581 1068 1617">1. ¿Cómo me siento el día de hoy?</td> <td data-bbox="1068 1581 1385 1617"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="430 1617 1068 1653">2. ¿Cómo me siento con mi pareja o con mi amistad?</td> <td data-bbox="1068 1617 1385 1653"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="430 1653 1068 1689">3. ¿Cómo me gustaría estar con mi pareja o con mi amistad?</td> <td data-bbox="1068 1653 1385 1689"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="430 1689 1068 1725">4. ¿Qué cambiaría en esta relación?</td> <td data-bbox="1068 1689 1385 1725"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="430 1725 1068 1761">5. ¿Qué mantendría igual?</td> <td data-bbox="1068 1725 1385 1761"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="430 1761 1068 1798">6. ¿Qué tomo de la democracia para mejorar mi relación?</td> <td data-bbox="1068 1761 1385 1798"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="430 1798 1068 1825" style="text-align: right;">Suma TOTAL</td> <td data-bbox="1068 1798 1385 1825"></td> </tr> </tbody> </table>	Preguntas	Enumera del 1 al 5 (1 es la menor puntuación y 5, la máxima puntuación)	1. ¿Cómo me siento el día de hoy?		2. ¿Cómo me siento con mi pareja o con mi amistad?		3. ¿Cómo me gustaría estar con mi pareja o con mi amistad?		4. ¿Qué cambiaría en esta relación?		5. ¿Qué mantendría igual?		6. ¿Qué tomo de la democracia para mejorar mi relación?		Suma TOTAL	
Preguntas	Enumera del 1 al 5 (1 es la menor puntuación y 5, la máxima puntuación)																
1. ¿Cómo me siento el día de hoy?																	
2. ¿Cómo me siento con mi pareja o con mi amistad?																	
3. ¿Cómo me gustaría estar con mi pareja o con mi amistad?																	
4. ¿Qué cambiaría en esta relación?																	
5. ¿Qué mantendría igual?																	
6. ¿Qué tomo de la democracia para mejorar mi relación?																	
Suma TOTAL																	

Nombre de la dinámica	Descripción			
<p><i>Así me veo en pareja</i></p>	<p>Puntuación 1-10 Estado: nivel bajo</p>	<p>Puntuación 11-15 Estado: nivel medio</p>	<p>Puntuación 16-20 Estado: nivel medio alto</p>	<p>Puntuación 21 en adelante Estado: nivel alto</p>
	<p>¡Algo anda muy mal!</p> <p>Implica atender de manera urgente la situación de la pareja, abriendo un espacio para la reflexión, la revisión y la comunicación, tanto individual como en pareja, para que se valore si realmente se quiere continuar en la relación, o bien, de manera conjunta, identificar los aspectos que consideran que la están afectando. Cabe la opción de buscar ayuda profesional u otra figura que pueda aportar constructivamente y dialogar sobre la posibilidad de incorporar la democracia en la relación cotidiana.</p>	<p>Hay focos rojos: ¡atención!</p> <p>Implica dar la importancia merecida a la relación sin dejar que las cosas vayan a peor, abriendo un espacio de reflexión, revisión y comunicación (tanto individual como en pareja) para tratar de atender de manera conjunta los aspectos que consideran están favoreciendo o afectando la relación. Pueden también buscar ayuda profesional u otras alternativas que contribuyan a mejorar la comunicación y la convivencia, así como a compartir sanamente el tiempo para estar juntos, además de identificar ventajas y desventajas de la incorporación de la democracia en la convivencia cotidiana.</p>	<p>No te confíes: ¡hay que seguir trabajando!</p> <p>Implica atender la relación de pareja de una manera propositiva para que, juntas ambas partes, revisen los aspectos, tanto positivos como negativos, que pueden contribuir a mejorarla, valorando conjuntamente la posibilidad de incorporar o fortalecer la práctica de la democracia en su día a día, así como considerando las ventajas y desventajas que podría traerles el hacerlo, o bien, identificar aquellos aspectos (valores y derechos humanos) que pueden ayudarles a mejorar y mantener una sana y equilibrada relación de pareja.</p>	<p>Excelente: ¡continúen así!</p> <p>Implica no bajar la guardia y revisar conjuntamente, como pareja, los aspectos que les han funcionado y cómo los pueden fortalecer, además de valorar cómo podría beneficiar a la relación la práctica de la democracia en su vida cotidiana, y qué elementos de ésta podrían contribuir a seguir manteniendo la relación y la sana convivencia.</p>
	<p>Trabajo en parejas</p> <p>Socializar el test “Así me veo” con la pareja que toque, contestando las cinco preguntas siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> Compartir el puntaje total del test individual ¿Qué es lo que más me llamó la atención de la democracia que he visto hasta el momento en el taller? ¿Qué me podría aportar la democracia para practicarla en mi relación? Si viera a mi pareja o amistad en este momento, ¿qué mensaje le daría sobre la democracia? ¿Veo viable practicar la democracia con mi pareja o amistad?, ¿por qué sí o por qué no? <p>Reflexión final del ejercicio en plenaria</p> <p>(Al menos participan una o dos parejas, dependiendo de la disponibilidad de tiempo). Socializar las respuestas que dieron con la(s) pareja(s).</p>			



Fuentes consultadas

- Animal Político*, "Suman casi 3 mil mujeres asesinadas en México en 2019; solo 726 se investigan como feminicidios", Redacción, 25 de noviembre de 2019, en <<https://www.animalpolitico.com/2019/11/3-mil-mujeres-asesinadas-mexico-2019-ocnf/>>.
- Aristegui Noticias*, "6 de cada 10 mujeres mexicanas sufren violencia: INEGI", Redacción AN/ASM, 22 de noviembre de 2018, en <<https://aristeguinoticias.com/2211/mexico/6-de-cada-10-mujeres-mexicanas-sufren-violencia-inegi/>>.
- ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE APRENDIZAJE EXPERIENCIAL, "Introducción. I. ¿Qué es la experiencia?", [consulta hecha el 20 de febrero de 2020], en <<https://www.aprendizaje-experiencial.org/intro>>.
- ÁVILA-FUENMAYOR, Francisco, "El concepto de poder en Michel Foucault", *Telos*, vol. 8, núm. 2, mayo-agosto, 2006, pp. 215-234, en <<https://www.redalyc.org/pdf/993/99318557005.pdf>>.
- AYUDA EN ACCIÓN, *Tipos de violencia contra las mujeres*, 5 de julio de 2018, <<https://ayudaenaccion.org/ong/blog/mujer/tipos-violencia-mujeres/>>.
- AYUNTAMIENTO DE VITORIA-GASTEIZKO UDALA, *Resolución pacífica de conflictos. Guía de recursos y experiencias prácticas para educadores/as*, julio de 2015, en <<https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-50196/documentos/Gu%C3%ADa%20dulN.pdf>>.
- COMISIÓN ESPAÑOLA DE AYUDA AL REFUGIADO, *México: Situación de la mujer*, 2019, en <<https://www.cear.es/wp-content/uploads/2019/05/Situaci%C3%B3n-de-la-mujer-en-M%C3%A9xico-2019.pdf>>.

- COMISIÓN NACIONAL DE LOS DERECHOS HUMANOS y otras instituciones, *Violencia política contra las mujeres en razón de género*, en <https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/OtrosDocumentos/Doc_2018_056.pdf>.
- COMISIÓN NACIONAL PARA PREVENIR Y ERRADICAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES, *¿Qué te agrada? y ¿qué te agrada? en las relaciones de pareja*, p. 9, en <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/178868/Que_te_agrada_y_que_te_agrade_en_las_relaciones.pdf>.
- CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR LA DISCRIMINACIÓN, *Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales*, México, Conapred, 2016, en <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/473637/Glosario_TDSyG_WEB.pdf>.
- “Convivencia”, *Concepto.de*, Equipo editorial Etecé, en <<https://concepto.de/convivencia>>, [consulta hecha el 28 de mayo de 2020].
- CORBIN, Juan Armando, “Los 14 tipos de pareja: ¿cómo es tu relación sentimental?” [audio podcast], 18 de mayo de 2020, en <<https://psicologiymente.com/pareja/tipos-de-pareja>>.
- CÓRDOVA LÓPEZ, Oner, “La violencia económica y/o patrimonial contra las mujeres en el ámbito familiar”, *Persona y Familia*, vol.1, núm 6, 2017, pp. 39-58, en <<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/personayfamilia/article/view/468/295>>.
- FONDO MONETARIO INTERNACIONAL, “Las mujeres y el crecimiento económico”, *Finanzas y Desarrollo*, publicación trimestral, vol. 56, núm. 1, marzo de 2019, en <<https://www.imf.org/external/pubs/ft/fandd/spa/2019/03/pdf/fd0319s.pdf>>.
- GOBIERNO DE MÉXICO, Inmujeres, “Círculo o espiral de la violencia”, en Glosario para la igualdad, Consulta en línea, <<https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/circulo-o-espiral-de-la-violencia>>.
- GOBIERNO DE MÉXICO, Semar, “Círculo de la violencia”, en <<https://www.semar.gob.mx/redes/CirculoViolencia.pdf>>.
- INSTITUTO ELECTORAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO, *Manual sobre la violencia política contra las mujeres en razón de género: ¿Qué hago si soy víctima?*, México, IECM, 2021, en <https://www.iecm.mx/www/Elecciones2021/site2/assets/files/2021_02_10_Manual-sobreVPGQuehagoosisoyvictima_.pdf>.
- INSTITUTO ELECTORAL DEL DISTRITO FEDERAL, *Educación cívica y personalidad democrática. Educar para la convivencia con vivencia*. Manual para educadores, México, IEDF, 2007, p. 31, en <<http://portal.iedf.org.mx/biblioteca/>>.
- , *Culturas familiares: hacia la construcción de familias democráticas*. Guía para la implementación del taller, México, IEDF, 2016, p. 33, en <http://portal.iedf.org.mx/biblioteca/familia/culturas%20familiares_biblioteca%20e.pdf>.

- _____, *Estrategia Integral de Educación Cívica para la Ciudad de México 2017-2023* [EI1723], México, IEDF, 2017, en <<http://www.iedf.org.mx/www/sites/CapitalCivica/EI1723.pdf>>.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA, Encuesta Nacional sobre Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2016 (ENDIREH), en <<https://www.inegi.org.mx/programas/endireh/2016/>>.
- “La democracia. Democracia e igualdad política”, 16 de abril de 2020, mensaje en un blog, en <http://recursostic.educacion.es/secundaria/edad/4esoetica/quincena7/quincena7_contenidos_1c.htm>.
- LAGARDE, Marcela, “El género”, fragmento literal: “La perspectiva de género”, en *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*, España, Horas y HORAS, 1996, p. 12, en <https://catedraunescohdh.unam.mx/catedra/CONACYT/08_EducDHyMediacionEscolar/Contenidos/Biblioteca/Lecturas-Complementarias/Lagarde_Genero.pdf>.
- Ley General de Acceso de las Mujeres a una vida libre de violencia*, artículo 5, fracción IV, publicada en el *Diario Oficial de la Federación* el 1 de febrero de 2007, última reforma el 29 de abril de 2022, en <<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf>>.
- MARINA, Manel, “Logoterapia”, mensaje en un blog, *Saludterapia*, 16 de enero de 2019, en <<https://www.saludterapia.com/glosario/d/49-logoterapia.html>>.
- MAUREIRA, Fernando, “Los cuatro componentes de la relación de pareja”, *Revista electrónica de psicología Iztacala*, vol. 14, núm. 1, marzo de 2001, en <<https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/issue/view/2085>>.
- MAYORGA, Fernando y Eduardo Córdova, *Gobernabilidad y gobernanza en América Latina*, Institut de Recherche et Débat sur la Gouvernance, 2007, en <<http://www2.institut-gouvernance.org/docs/ficha-gobernabilidad.pdf>>.
- MEDINA FERNÁNDEZ, Óscar, “Especificidad de la educación de adultos. Bases psicopedagógicas y señas de identidad”, *Educación XX1*, núm. 3, pp. 9, 14-15, Universidad de Educación a Distancia, 2000, en <<https://www.redalyc.org/pdf/706/70600304.pdf>>.
- MINISTERIO DE JUSTICIA Y DERECHOS HUMANOS, *¿Qué es la Consavig?*, Argentina, Ministerio de Justicia y Derechos Humanos, en <<https://www.argentina.gob.ar/consavig>>, [consulta hecha el 9 de mayo de 2020].
- NACIONES UNIDAS, Asamblea General, *Estudio sobre los problemas comunes a que se enfrentan los Estados en sus esfuerzos por garantizar la democracia y el estado de derecho desde una perspectiva de derechos humanos*. Informe de la Alta Comisionada de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (A/HRC/22/29), 2012, p. 19, en <<https://undocs.org/es/A/HRC/22/29>>.

- _____, ONU Mujeres, *Principios para el empoderamiento de las mujeres en las empresas*, México, 2016, en <<https://www2.unwomen.org/-/media/field%20office%20mexico/documentos/publicaciones/2016/publicacionweeps.pdf?la=es&vs=1>>.
- _____, Oficina del Alto Comisionado de Derechos Humanos, *Los derechos de la mujer son derechos humanos*, 2017, p. 43, en <https://www.ohchr.org/Documents/Publications/HR-PUB-14-2_SP.pdf>.
- _____, Oficina del Alto Comisionado de Derechos Humanos, “Violencia homofóbica y transfóbica”, *Libres e Iguales*, en <<https://www.unfe.org/wp-content/uploads/2017/05/Violence-Factsheet-Esp.pdf>>.
- _____, ONU Mujeres, *Profundicemos en términos de género. Guía de terminología y uso del lenguaje no sexista para periodistas, comunicadoras y comunicadores*, en <http://onu.org.gt/wp-content/uploads/2017/10/Guia-lenguaje-no-sexista_onumujeres.pdf>.
- _____, Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, *El enfoque de la agenda 2030 en planes y programas públicos en México*, México, PNUD, 2019, en <<https://www.undp.org/es/mexico/publications/el-enfoque-de-la-agenda-2030-en-planes-y-programas-p%C3%BAblicos-en-m%C3%A9xico>>.
- _____, Fondo de Población de las Naciones Unidas, *El enfoque basado en los derechos humanos*, UNFPA, 24 de febrero 2020, en <<https://www.unfpa.org/es/el-enfoque-basado-en-los-derechos-humanos>>.
- _____, ONU Mujeres Colombia, “Feminicidio”, en <<https://colombia.unwomen.org/es/como-trabajamos/fin-a-la-violencia-contra-las-mujeres/feminicidio>>, [consulta hecha el 2 de noviembre de 2020].
- NACIONES UNIDAS, Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), e Institute for Democracy and Electoral Assistance (IDEA) e IDEA, *Democracia y desarrollo: El rol de las Naciones Unidas*, 2013, en <<https://www.idea.int/sites/default/files/publications/democracia-y-desarrollo.pdf>>.
- ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA (FAO) Y SECRETARÍA DE AGRICULTURA, GANADERÍA, DESARROLLO RURAL, PESCA Y ALIMENTACIÓN (SAGARPA), *Metodología PESA México: Manual para agentes de desarrollo rural*, 2016, p. 16, en <<http://www.fao.org/3/a-i5507s.pdf>>.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, Organización de las Naciones Unidas contra la droga y el delito (UNODC) y Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), *Informe sobre la situación mundial de la prevención de la violencia 2014*. Resumen de orientación, en <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/145089/WHO_NMH_NVI_14.2_spa.pdf?sequence=1>.

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD para la Organización Mundial de la Salud, *Informe mundial sobre la violencia y la salud: resumen*, Washington, D.C, 2002, p. 15, en <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43431/9275324220_spa.pdf;jsessionid=06E94661D32EFD1474183CF907FF11CD?sequence=1>. La obra aquí citada es la traducción al español (ISBN 92 75 32422 0) que publicó la Organización Panamericana de la Salud del informe de la Organización Mundial de la Salud titulado *World Report on Violence and Health: Summary* (ISBN 92 4 154562 3), en 2002.

OUTDOOR TRAINING CERTIFICATION (OTC), *Aprendizaje experiencial, Certificación de facilitadores experienciales*, en <<http://www.aprendizajeexperiencial.org/>>.

"Pareja", *Significados.com*, en <<https://www.significados.com/pareja/>>.

"¿Qué es la democracia?", *Enciclopedia de historia.com*, en <<https://enciclopediadehistoria.com/democracia/>>, [consulta hecha el 11 de mayo de 2020].

"Relaciones interpersonales", *Concepto.de*, Equipo editorial Etecé, en <<https://concepto.de/relaciones-interpersonales/>>, [consulta hecha el 10 de enero de 2020].

RODRÍGUEZ, Maribel, "Logoterapia", en *Página web de Maribel Rodríguez*, en <<https://maribelium.com/logoterapia/>>.

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

SALAZAR, Luis y José Woldenberg, *Principios y valores de la democracia*, México, Instituto Nacional Electoral (Cuadernos de Divulgación de la Cultura Democrática, vol. 1), 2020, en <<https://www.ine.mx/wp-content/uploads/2021/02/CDCD-01.pdf>>, y también en <<https://www.ine.mx/cuadernos-divulgacion-cultura-democratica/>>.

SÁNCHEZ, E., "Biografía de Viktor Frankl, el padre de la logoterapia", en <<https://lamenteesmaravillosa.com/biografia-viktor-frankl-padre-la-logoterapia/>> [consulta hecha el 17 de marzo de 2019].

SANDI, Carlomagno, "La democracia: principios", 9 de junio de 2013, Slideshare, en <<https://es.slideshare.net/CarlomagnoSandi/principios-de-la-democracia>>.

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



Anexo

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

Servicios de atención y orientación, sobre todo para mujeres y las familias	
<p>Secretaría de las Mujeres Oficina central Atención ciudadana Dirección: Avenida Morelos 20, colonia Centro, alcaldía Cuauhtémoc, c.p. 06000, Ciudad de México Teléfono: 55 5512 2836 Horario: Lunes a jueves de 9:00 a 17:00 y viernes de 9:00 a 15:00 <https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/secretaria/acerca-de></p> <p>La Secretaría cuenta con “27 Lunas” y tiene oficinas en las 16 alcaldías de la Ciudad de México. <https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/asesorias/lunas> y <https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/asesorias/talleres-y-cursos></p>	<p>Servicios que ofrece:</p> <ul style="list-style-type: none">• Asesorías Brindamos a todas las mujeres una atención libre de prejuicios con perspectiva de género, a través de la cual se proporcionan las opciones, alternativas y herramientas para enfrentar y resolver su situación.• Atención inicial Brindamos a todas las mujeres que acuden por primera vez a la Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México una atención con perspectiva de género y libre de prejuicios.• Atención de mujeres víctimas de violencia sexual en el transporte público Brindamos atención a víctimas por violencia sexual en el transporte público a través de los módulos “Viaja Segura”. Brindamos protección, asesoría y acompañamiento jurídico gratuito a través del personal especializado.

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

	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitación <p>Programa Institucional de Capacitación: se brindan talleres y cursos gratuitos en las 27 Lunas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Corresponsabilidad Social para Beneficio de las Mujeres ◦ Autonomía económica ◦ Ciudadanía y liderazgo ◦ Juventudes ◦ Salud emocional
Oficinas "27 Lunas" de la Secretaría de la Mujer de la Ciudad de México	
LUNAS Alcaldía Álvaro Obregón "Alaíde Foppa" LUNA 1 Dirección: Prolongación Calle 4, colonia Tolteca, dentro del Parque de la Juventud, c. p. 01150 Teléfonos: 55 5276 6887 / 55 5276 6889	LUNAS Alcaldía Álvaro Obregón "Alaíde Foppa" LUNA 2 Dirección: Calle 22 y avenida Hidalgo esq. calle 17, colonia Pre concreto, c. p. 01400. Teléfonos: 55 1857 7510 / 55 1857 7513
LUNAS Alcaldía Azcapotzalco "Marcela Lagarde" LUNA 1 Dirección: Avenida 22 de febrero 421, colonia Barrio de San Marcos, c. p. 02020 Teléfonos: 55 5272 4060 / 55 1715 6088	LUNAS Alcaldía Benito Juárez "Benita Galeana" LUNA 1 Dirección: Eje Central Lázaro Cárdenas 695, piso 1, colonia Narvarte, c. p. 03020 Teléfonos: 55 5579 0206 / 55 5160 0039
LUNAS Alcaldía Benito Juárez "Benita Galeana" LUNA 2 Dirección: Eje 5 Sur Ramos Millán 95, colonia Niños Héroes de Chapultepec, c. p. 03440 Teléfonos: 55 1543 5988 / 1543 5944	LUNAS Alcaldía Coyoacán "Tina Modotti" LUNA 1 Dirección: Leopoldo Salazar s/n, casi esq. Carlos González Peña, colonia Copilco el Alto, c. p. 04360 Teléfonos: 55 1545 4578 / 55 9154 8938
LUNAS Alcaldía Coyoacán "Tina Modotti" LUNA 2 Dirección: Avenida Rey Nezahualcóyotl, s/n esq. Yaquis, colonia Ajusco Huayamilpas, c. p. 04300 (interior del Parque Ecológico Huayamilpas) Teléfonos: 55 1735 7469 / 55 1735 7467	LUNAS Alcaldía Cuajimalpa de Morelos, "Amparo Ochoa" LUNA 1 Dirección: Prolongación 16 de septiembre s/n casi esq. Av. Veracruz, colonia Contadero, c. p. 05500 Teléfonos: 55 5812 1414 / 55 2163 1225

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

<p>LUNAS Alcaldía Miguel Hidalgo “Frida Kahlo” LUNA 2 Dirección: Avenida Observatorio s/n, esq. General José María Mendivil, colonia Daniel Garza, c. p. 11830 Teléfonos: 5 1715 6328 / 55 8948 1846</p>	<p>LUNAS Alcaldía Milpa Alta “Cihual in Calli” LUNA 1 Dirección: Calle Yucatán s/n esq. calle Constitución, colonia Centro, en Villa Milpa Alta (arriba del mercado Benito Juárez), c. p. 12000 Teléfonos: 55 1549 4515 / 55 1549 1512</p>
<p>LUNAS Alcaldía Milpa Alta “Cihual in Calli” LUNA 2 Dirección: Avenida Puebla 250, esq. avenida Nuevo León, colonia Villa Milpa Alta (interior Casa de Cultura CALMECAC), c. p. 12000 Teléfonos: 55 2580 7821 / 55 1549 1500</p>	<p>LUNAS Alcaldía Tláhuac “Rosario Castellanos” LUNA 1 y 2 Dirección: Margarita 5, entre Geranio y Jacaranda, colonia Quiahuatla, c. p. 13090 Teléfonos: 55 5842 6573 / 55 5842 4934</p>
<p>LUNAS Alcaldía Tlalpan “Yaocíhuatl Tlalpan” LUNA 1 Dirección: Carretera Federal a Cuernavaca 2, colonia La Joya, c. p. 14090 Teléfonos: 55 5513 5985 / 55 5573 2196</p>	<p>LUNAS Alcaldía Tlalpan “Yaocíhuatl Tlalpan” LUNA 2 Dirección: Camino a Santa Úrsula 24, esq. Textitlán, colonia Santa Úrsula Xitla, c. p. 14420 Teléfonos: 55 1707 6591 / 55 1707 6590</p>
<p>LUNAS Alcaldía Venustiano Carranza “Esperanza Brito de Martí” Dirección: Prolongación Lucas Alamán 11, piso 1, colonia Del Parque, c. p. 15960 Teléfonos: 55 2121 0145 / 55 1673 1912</p>	<p>LUNAS Alcaldía Xochimilco “Laureana Wright González” LUNA 1 Dirección: Francisco I. Madero 11, colonia Barrio el Rosario, c. p. 16070 Teléfonos: 55 2208 5517 / 55 5675 1108</p>
<p>LUNAS Alcaldía Xochimilco “Laureana Wright González” LUNA 2 Dirección: Dalia s/n, Plaza San Cristóbal, colonia Barrio San Cristóbal, c. p. 16080 Teléfono: 55 5161 6504</p>	
<p>Sistema integral para la familia (DIF) Ciudad de México Avenida San Francisco 1374, colonia Tlacoquemécatl, alcaldía Benito Juárez, c. p. 03200, Ciudad de México Teléfono: 55 5559 1919</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cartilla de Servicios primera infancia Servicio por el cual se brinda la cartilla de servicios a niñas y niños de 0 a 6 años para acceder a servicios correspondientes al desarrollo... • Estancia Infantil en los Centros Asistenciales de Desarrollo Infantil Servicio para que madres, padres o tutoras o tutores realicen la inscripción de las niñas y los niños de 6 meses de nacidos a 5 años 11 meses de edad

	<ul style="list-style-type: none"> • Atención reeducativa a hombres que ejercen violencia Servicio mediante el cual se proporciona atención reeducativa a hombres que ejercen violencia, a fin de construir relaciones más equitativas • Prevención del maltrato infantil en la familia Servicio mediante el cual se proporcionan las herramientas necesarias para identificar y prevenir el maltrato infantil • Orientación alimentaria Servicio por el que la población solicitante recibe pláticas, talleres, cápsulas informativas y actividades lúdicas • Solicitud de convivencia o reintegración de una niña, niño o adolescente a un ambiente familiar libre de violencia
<p style="text-align: center;">Centros de Justicia para las Mujeres</p> <p>Alcaldía Azcapotzalco Teléfonos: 55 5346 8370/ 55 5346 8394 Correo electrónico: maria_lopeza@pgjcdmx.gob.mx</p> <p>Alcaldía Iztapalapa Centro 1. Avenida 20 de Noviembre 29, manzana 227, colonia Ixtlahuacán, c. p. 09690 Ciudad de México Teléfonos: 55 5345 5736, ext. 5736 / 55 5345 5737 Correo electrónico: dirgeneralcjm@gmail.com</p> <p>Alcaldía Tlalpan Centro 3. Calle Manuel Constanzo 43, manzana 63, lote 10 (antes San Luis de la Paz 63), colonia Miguel Hidalgo, c. p. 14250 Ciudad de México Teléfono: 55 5200 9280 <https://www.gob.mx/conavim/documentos/centros-de-justicia-para-las-mujeres-23094> Correo electrónico: nancya_gomez@pgj.cdmx.gob.mx</p>	<p>Servicios multidisciplinares como:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Atención psicológica, jurídica y médica b) Albergues temporales c) Ludoteca con personas expertas en temas de desarrollo infantil d) Talleres de empoderamiento social y económico de apoyo a las mujeres para salir del círculo de violencia

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

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

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

<p>Instituto de Capacitación para el Trabajo (Icat) Dirección: Calzada San Antonio Abad 32, segundo piso, colonia Tránsito, alcaldía Cuauhtémoc, c. p. 06820 Teléfono: 55 5740 0237 Horario: lunes a jueves de 9:00 a 18:00 horas y viernes de 9:00 a 15:00 horas Para más información, llamar al teléfono 55 5740 0237, ext. 1029 <https://www.ikat.cdmx.gob.mx/servicios/servicio/2-capacitacion-para-y-en-el-trabajo> Correo electrónico: icat@cdmx.gob.mx</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Personas que se encuentran trabajando actualmente y que buscan incrementar sus conocimientos o mejorar sus habilidades • Personal de RRHH de las empresas que requieren cumplir con sus obligaciones en materia de capacitación y adiestramiento • Personas que se encuentran desempleadas y que buscan adquirir nuevos conocimientos, ya sea para encontrar un trabajo remunerado o para emprender su propio negocio <p>La certificación de competencias busca reconocer el conocimiento y las habilidades adquiridas mediante una experiencia laboral.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El certificado de competencia es un documento oficial, expedido por la Secretaría de Educación Pública, que asegura que la persona puede desempeñarse en alguna ocupación (por ejemplo, como mesera o mesero o como recamarera o recamarero) según los requerimientos de las empresas y las instituciones.
<p>Secretaría del Trabajo y Fomento al Empleo Servicio Nacional del Empleo Calzada San Antonio Abad 32, colonia Tránsito, alcaldía Cuauhtémoc, c. p. 06820, Ciudad de México Horario de atención: lunes a viernes de 9:00 a 15:00 horas Teléfono: 55 5709 3233, ext. 3042 <https://www.empleo.gob.mx/sne/directorio-de-oficinas-sne> Correo electrónico: subdireccion.snyco@gmail.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitación mixta Para quienes aspiren a ser contratadas o contratados por una empresa que requiera personal capacitado de acuerdo con los requerimientos de sus vacantes disponibles • Capacitación en la práctica laboral Para quienes deseen adquirir o fortalecer sus competencias laborales capacitándose directamente en el proceso productivo de una empresa • Capacitación para el autoempleo Para quienes no logran vincularse a un puesto de trabajo y deseen desarrollar una actividad productiva por cuenta propia • Vales de capacitación Para quienes necesitan actualizar, mejorar y/o reconvertir sus competencias, habilidades y/o destrezas laborales con la finalidad de incrementar sus posibilidades de contratación

Servicios de atención y orientación, sobre todo para hombres	
<p>Centro Mhoresvi Teléfono: +52 (55) 9180-4168 <https://mhoresvi.wordpress.com/servicios/> Correo electrónico: mhoresvi@yahoo.com.mx</p>	<p>Es una organización que trabaja con hombres que necesitan y/o están dispuestos a cambiar sus conductas de violencia con su pareja y su familia y por conductas de respeto, equidad, cercanía afectiva, responsabilidad y buen trato.</p> <p>Se imparten pláticas, conferencias, talleres de sensibilización, talleres de capacitación y participaciones en eventos públicos y ferias, siempre tocando los temas de masculinidad, violencia de género, violencia de género de los hombres en la familia, alternativas para transitar de la violencia de género a la equidad, respeto y buen trato.</p>
<p>Colectivo de Hombres para Relaciones Igualitarias A.C. (CORIAC) Diego Arenas Guzmán 189, colonia Iztaccíhuatl, a una cuadra del metro Villa de Cortés, Ciudad de México Teléfono: 56 963498 - Fax: 56 963498 <http://www.gloobal.net/iepala/gloobal/fichas/ficha.php?id=2831&entidad=Agentes&html=1> Correo electrónico: colectivo@coriac.org.mx</p>	<p>Es un colectivo de hombres que elabora propuestas transformadoras en las relaciones de género. Se trabaja por cambiar actitudes y comportamientos masculinos que empobrecen las relaciones humanas y someten a las mujeres. Se investigan, promueven y desarrollan acciones de cambio personal, institucional y social basadas en relaciones de igualdad para ambos sexos.</p> <p>Sus acciones se dirigen a hombres de diversas clases sociales, etnias y nacionalidades interesados en construir formas diferentes de ser hombres desde un punto de vista crítico y propositivo. Se aborda la problemática de las masculinidades en espacios públicos y privados.</p>
<p>Sistema de Atención Integral para la Familia DIF Servicio de Atención Psicológica y Reeducativa a Hombres que Ejercen Violencia de Género Dirección de Programas a NNA Zona B Dirección: Xochicalco 1000, 2º Piso, edificio "A" Teléfono: 55 5604 0127, exts. 4001 y 4309 <https://dif.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/servicio-de-atencion-psicologica-y-reeducativa-hombres-que-ejercen-violencia-de-genero> Correo electrónico: erradicandolaviolencia@dif.cdmx.gob.mx</p>	<p>Se ofrecen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Talleres • Pláticas • Cine debates • Ferias educativas <p>Requisitos: Mínimo 10 personas, en un horario de 9:00 a 15:00 horas</p>



Juego didáctico





Emparejándonos con la democracia

PRESENTACIÓN

El juego didáctico “Emparejándonos con la democracia” es un instrumento elaborado por el Instituto Electoral de la Ciudad de México (IECM) con el propósito de que las personas participantes identifiquen la democracia como una herramienta para la vida que se puede practicar en las relaciones de pareja y contribuir con ello a crear, mejorar y mantener una convivencia sana, respetuosa, con trato digno, en la cual las personas ejerzan sus derechos humanos.

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

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO

El juego consta de un tablero con dos columnas: la columna izquierda tiene celdas vacías para que en cada una de ellas las personas participantes, en su turno, coloquen una tarjeta con el valor democrático —que previamente han seleccionado entre las 10 tarjetas con valores que acompañan el tablero— que consideran relacionado con la situación planteada

en la celda de la columna derecha que está en la misma fila, de manera que la tarjeta con el valor quede junto a la situación con la cual lo relacionan. Cada situación se encuentra acompañada de un ejemplo, para que la persona jugadora lo complemente, a partir de sus propias experiencias de vida en pareja.

Antes de iniciar el juego, es necesario que las personas jugadoras revisen la hoja con las definiciones de cada valor democrático, así como las tarjetas con cada valor enunciado en el juego. En caso de que surjan dudas a lo largo del juego, también pueden consultar la hoja de respuestas.

Es recomendable que las parejas se integren con dos personas que en la vida real sean, preferentemente, parejas sentimentales. Para pasar de un valor a otro y poder avanzar, se requiere que, de manera intercalada, cada integrante de la pareja vaya asumiendo y resolviendo un reto. Lo importante es trabajar en equipo para avanzar hasta llegar el último valor, no se trata de que compitan entre sí sino más bien de que disfruten el juego, revisen y reflexionen conjuntamente las respuestas y ejemplos dados y aprovechen los retos para revisar, descubrir, co-construir o bien, reconstruir aspectos en la vida de pareja que les permitan fortalecer y encaminar su relación hacia una convivencia democrática o más democrática, aprovechando el conjunto de valores que se abordan en el juego.

PARTES DEL JUEGO

- ▶ Un pliego con los valores democráticos para colocar en una pared
- ▶ Un tablero, con cinta adherible en su parte posterior, que presenta situaciones que ilustran valores democráticos con ejemplos para ser completados
- ▶ Una hoja con la definición de los valores democráticos mencionados en el juego
- ▶ 10 tarjetas, con cinta adherible en su reverso, cada una con un valor democrático de los incluidos en la hoja de definiciones
- ▶ Una hoja de respuestas del ejercicio presentado en el tablero

INDICACIONES

1. “Emparejándonos con la democracia” es un tablero que se coloca en una superficie plana —como puede ser una mesa—, sobre una alfombra, o se puede colocar también en una pared para que sea más visible.
2. Se revisa, en pareja, el pliego con la definición de los valores democráticos mencionados en el juego.
3. Se colocan, también de forma visible, las 10 tarjetas que contienen cada una el nombre de un valor democrático.
4. Se acuerda en pareja cuál de las dos personas integrantes de ésta inicia el juego.
5. En primera instancia, la persona que inicia leerá la situación que ilustra un valor democrático y revisará a qué valor corresponde; una vez que lo seleccione, colocará la tarjeta del valor democrático elegido al lado de la situación abordada, para completar después el ejemplo que acompaña dicha situación.
6. Luego, la otra persona integrante de la pareja deberá expresar si está de acuerdo o no con la elección del valor y con el ejemplo completado por la primera; pueden surgir divergencias, pero lo importante es la reflexión conjunta y llegar a un acuerdo. En caso de que haya dudas, pueden consultar la hoja de respuestas.
7. A continuación, la pareja deberá asumir el reto inmediato para poder pasar al siguiente valor, alternándose las personas jugadoras, es decir, ahora será la otra persona integrante de la pareja quien lea la situación, seleccione el valor correspondiente, coloque la tarjeta y complete el ejemplo, para luego acordar entre ambas si se ha contestado correctamente y pasar a enfrentar el siguiente reto.
8. De esta manera, cada persona jugadora revisará cinco situaciones y asumirá cinco retos; lo importante es que ambas participen y colaboren para avanzar hasta llegar al final del juego.

REFLEXIÓN AL FINAL DEL JUEGO

Al finalizar la actividad lúdica, la pareja puede reflexionar conjuntamente sobre la forma en que este juego contribuye a modificar su percepción de la democracia, el valor de ésta, así como los beneficios y ventajas que les puede aportar en su vida cotidiana.

Preguntas detonadoras para cada integrante de la pareja

1. ¿Cómo me sentí al jugar este juego?
2. ¿Qué aprendizajes y reflexiones me generó?
3. ¿En qué cambió mi percepción de la democracia?
4. ¿Considero viable practicarla en mi relación de pareja?, ¿por qué sí o por qué no?
5. ¿Qué ventajas o áreas de oportunidad identifico que puede traerme su práctica en mi relación de pareja?

ANEXOS

[Pliego]

1. Valores democráticos

<p>Convivencia democrática. Implica el reconocimiento y el respeto por la diversidad, la capacidad de las personas de entenderse, de valorar y aceptar las diferencias y los puntos de vista de otras y otros.</p>	<p>Diálogo. Es el intercambio de opiniones y sentimientos de manera tranquila, respetuosa y pacífica para convivir y entenderse mutuamente.</p>
<p>Igualdad. Implica reconocer y respetar el valor de las personas por ser seres humanos, reconociendo sus derechos humanos y su dignidad sin discriminar.</p>	<p>Legalidad. Es actuar conforme a las reglas y normas establecidas y en el marco de la ley, evitando así dañar a terceras personas y respetando sus derechos humanos y su dignidad.</p>
<p>Libertad. Es la posibilidad de una persona de pensar, elegir, decidir y actuar sin presiones externas, siendo responsable de asumir las consecuencias y resultados para sí misma y para las demás personas.</p>	<p>Participación. Es la acción de tomar parte en algo, junto con más personas, para alcanzar un objetivo común.</p>
<p>Pluralidad. Es el reconocimiento e inclusión de las distintas formas de pensar, ser y actuar, lo que implica la tolerancia y el respeto y permite que las personas convivan mejor.</p>	<p>Respeto. Es un valor social en el trato entre las personas y que se muestra también ante situaciones y circunstancias; parte del reconocimiento de que todas las personas tienen los mismos derechos y la misma dignidad, evitando causar daños o perjuicios.</p>

Responsabilidad. Es prever y asumir las consecuencias de los propios actos, para las demás personas y para el entorno. Cuando alguien es responsable, se compromete con su decisión y su comunidad.	Tolerancia. Es la disposición de respetar a quienes tienen formas de pensar, ser y actuar distintas a la propia, siempre y cuando estas personas no cuestionen o vulneren la dignidad de las otras personas.
--	---

2. Tarjetas con los valores de la democracia a colocar en el tablero

Libertad	Convivencia democrática
Tolerancia	Respeto
Igualdad	Responsabilidad
Pluralidad	Legalidad
Diálogo	Participación

3. Tablero “Emparejándonos con la democracia”

[Coloca aquí la tarjeta con el valor democrático que consideras corresponde a este ejemplo.]	1. Cuando decidimos charlar para intercambiar nuestras ideas o resolver nuestras diferencias o problemas, en vez de discutir. Por ejemplo, “recuerdo cuando...”
Reto 1	
Elige el valor de la democracia que te gustaría que se practicara más en tu relación de pareja y explica por qué.	

[Coloca aquí la tarjeta con el valor democrático que consideras corresponde a este ejemplo.]	2. Cuando entre ambas partes en la pareja colaboramos para poner en orden, cuidar y limpiar el espacio donde vivimos y convivimos. Por ejemplo, “recuerdo cuando...”
Reto 2	
Exprésale a tu pareja que estás dispuesta o dispuesto a trabajar más en tu persona para que logren una convivencia más democrática en su relación.	

[Coloca aquí la tarjeta con el valor democrático que consideras corresponde a este ejemplo.]	3. Cuando hemos reconocido las distintas formas de ser, de pensar, las creencias y las maneras de concebir el mundo que cada parte en la relación tiene. Por ejemplo, “recuerdo cuando...”
Reto-3 Exprésale a tu pareja qué es lo que más te gustaría que trabajara en sí misma o sí mismo para lograr una convivencia más democrática en la relación.	

[Coloca aquí la tarjeta con el valor democrático que consideras corresponde a este ejemplo.]	4. Cuando cada integrante de la pareja asume las consecuencias de sus propias acciones y decisiones sin echar la culpa a la otra persona integrante. Por ejemplo, “recuerdo cuando...”
Reto 4 Exprésale a tu pareja qué valor de la democracia es el que más se practica en la relación que mantienen y qué beneficios crees que les genera.	

[Coloca aquí la tarjeta con el valor democrático que consideras corresponde a este ejemplo.]	5. Cuando expresamos lo que sentimos y pensamos sin ejercer ningún tipo de violencia y sin temor a represalias y podemos tomar nuestras propias decisiones. Por ejemplo, “recuerdo cuando...”
Reto 5 Exprésale a tu pareja qué aspectos consideras que pueden fortalecer más en la relación que mantienen para lograr una convivencia democrática o más democrática.	

[Coloca aquí la tarjeta con el valor democrático que consideras corresponde a este ejemplo.]	6. Cuando hemos optado por aplicar los valores democráticos para mejorar nuestra convivencia y hemos logrado sortear los problemas y crear un ambiente más sano y armónico en nuestra relación de pareja. Por ejemplo, “recuerdo cuando...”
Reto 6 Exprésale a tu pareja qué valor de la democracia es el que te ha enseñado a través de su forma de ser, pensar y actuar.	

[Coloca aquí la tarjeta con el valor democrático que consideras corresponde a este ejemplo.]	7. Cuando hemos reconocido nuestras distintas formas de pensar y de ser y las hemos respetado, incluso aunque no estemos de acuerdo. Por ejemplo, “recuerdo cuando...”
Reto 7 Pídele a tu pareja que te exprese qué valor de la democracia es el que más practicas tú en la relación de pareja.	
[Coloca aquí la tarjeta con el valor democrático que consideras corresponde a este ejemplo.]	8. Cuando decidimos respetar las reglas que acordamos como pareja. Por ejemplo, “recuerdo cuando...”
Reto 8 Pídele a tu pareja que te comparta cuál es la experiencia que han tenido en su relación que mejor ha reflejado la práctica de la democracia.	
[Coloca aquí la tarjeta con el valor democrático que consideras corresponde a este ejemplo.]	9. Cuando demostramos la valía de cada quien en la manera como nos tratamos —sin faltar a nuestra dignidad, nuestros derechos humanos— y hemos salvaguardado nuestra integridad. Por ejemplo, “recuerdo cuando...”
Reto 9 Exprésale a tu pareja en qué momento de la relación te has sentido más feliz y qué valor de la democracia practicaste entonces.	
[Coloca aquí la tarjeta con el valor democrático que consideras corresponde a este ejemplo.]	10. Cuando nos reconocemos y nos tratamos como personas y como sujetos de derechos humanos, ya que en eso somos semejantes. Por ejemplo, “recuerdo cuando...”
Reto 10 Ahora pídele a tu pareja que exprese en qué momento de la relación se ha sentido más feliz y qué valor de la democracia es el que practicó entonces.	

4. Hoja de respuestas

Valor democrático	Situación a la que aplica el valor
Diálogo	1. Cuando decidimos charlar para intercambiar nuestras ideas o resolver nuestras diferencias o problemas, en vez de discutir. Por ejemplo, “recuerdo cuando...”
Participación	2. Cuando entre ambas partes en la pareja colaboramos para poner en orden, cuidar y limpiar el espacio donde vivimos y convivimos. Por ejemplo, “recuerdo cuando...”
Tolerancia	3. Cuando hemos reconocido las distintas formas de ser, de pensar, las creencias y las maneras de concebir el mundo que cada parte en la relación tiene. Por ejemplo, “recuerdo cuando...”
Responsabilidad	4. Cuando cada integrante de la pareja asume las consecuencias de sus propias acciones y decisiones sin echar la culpa a la otra persona integrante. Por ejemplo, “recuerdo cuando...”
Libertad	5. Cuando expresamos lo que sentimos y pensamos sin ejercer ningún tipo de violencia y sin temor a represalias y podemos tomar nuestras propias decisiones. Por ejemplo, “recuerdo cuando...”
Convivencia democrática	6. Cuando hemos optado por aplicar los valores democráticos para mejorar nuestra convivencia y hemos logrado sortear los problemas y crear un ambiente más sano y armónico en nuestra relación de pareja. Por ejemplo, “recuerdo cuando...”
Pluralidad	7. Cuando hemos reconocido nuestras distintas formas de pensar y de ser y las hemos respetado, incluso aunque no estemos de acuerdo. Por ejemplo, “recuerdo cuando...”
Legalidad	8. Cuando decidimos respetar las reglas que acordamos como pareja. Por ejemplo, “recuerdo cuando...”
Respeto	9. Cuando demostramos la valía de cada quien en la manera como nos tratamos —sin faltar a nuestra dignidad, nuestros derechos humanos— y hemos salvaguardado nuestra integridad. Por ejemplo, “recuerdo cuando...”
Igualdad	10. Cuando nos reconocemos y nos tratamos como personas y como sujetos de derechos humanos, ya que en eso somos semejantes. Por ejemplo, “recuerdo cuando...”

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



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

www.iecm.mx

