

---

**Cartilla de**  
**Género**

---





## CARTILLA DE GÉNERO

### Equipo Editorial:

ONG Centro de Fomento a Iniciativas Económicas FIE

### Responsable de la cartilla:

ONG FIE

### Diseño y Edición

Paola Rivero

### Depósito Legal:

4-2-3969-2021

### Impreso en:

Art Graf Color S.R.L.

La Paz, Bolivia

# Introducción

Esta cartilla con enfoque de género tiene como objetivo brindar información y herramientas en la construcción de una sociedad más equitativa. Está dirigida a las personas que estén interesadas en generar una evolución social y ser parte de una transformación sanadora.

# Equidad, un camino hacia la

# Igualdad

## IGUALDAD DE GÉNERO

Es la igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades de las mujeres y de los hombres respecto a la ley y en su interacción con la sociedad. No significa que sean lo mismo, sino que los derechos no dependerán del sexo con el que nacieron.

Es importante reconocer que aunque las leyes contemplan la igualdad de derechos entre mujeres y hombres, los estereotipos de género presentes en la sociedad provocan la desigualdad.

## EQUIDAD

Es el trato o acción imparcial que reciben mujeres u hombres de acuerdo a sus respectivas necesidades, ya sea con un trato igualitario o con uno diferenciado. Este permitirá la equivalencia de derechos y obligaciones.

\*La equidad responde a un principio de justicia y equilibrio social, mientras que la igualdad genera situaciones idénticas, indistintamente del contexto o lógica de aplicación.

## EQUIDAD DE GÉNERO

La equidad de género busca la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres para que participen en todos los ámbitos de la vida en igualdad de condiciones, con el fin de que redistribuyan no sólo los ingresos sino también el poder.

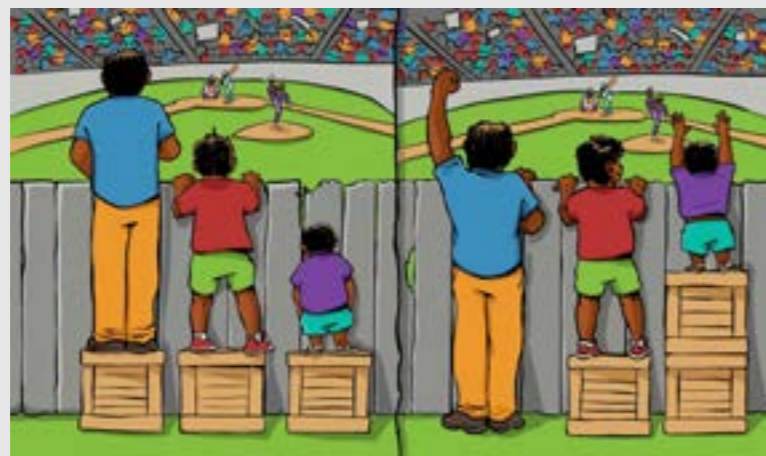


## Dinámica de Reflexión:

## Reivindicación Genealógica

Necesitas un lápiz y papel.

1. Escribe el nombre de tres mujeres de tu familia (**sugerencia:** mamá y abuelas).
2. Responde las preguntas, para cada una de ellas:
  - ¿Cuál fue su mayor **logro público** alcanzado - *profesional o reconocimiento social*?
  - ¿Cuál fue el impedimento o barrera más grande que tuvo, para alcanzar sus sueños?
  - ¿Qué injusticia/desigualdad que ella tuvo que vivir, te gustaría remendar?
  - ¿Cómo lo harías?
3. Escríbele una promesa para reivindicar los derechos de las mujeres en su nombre.



IGUALDAD

EQUIDAD

# EL RELOJ de los roles

## ROLES DE GÉNERO:

Es la forma construida por la sociedad sobre las expectativas de comportamiento. Es decir, como esperan que actuemos, hablemos, nos vistamos y nos comportemos, según nuestro sexo asignado.

Estos roles son enseñados desde el nacimiento, cuando se clasifica el género de la o del bebe con colores (rosa y azul), el desarrollo de los infantes es acompañado por juguetes que corresponden a un género de acuerdo a las expectativas sociales. Señalando como deben ser las mujeres y como los hombres, coartando de alguna forma la libertad individual.

Estas imposiciones limitan a las personas, en su desarrollo personal, emocional y psicológico. Erróneamente nos enseñan que el hombre es el proveedor, y la mujer la que cuida el hogar. Nos instruyen que el hombre es impulsivo y la mujer sentimental.

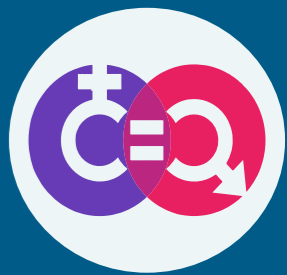
## ESTEREOTIPOS DE GÉNERO:

De las expectativas de roles sobre como deben comportarse las personas se generan estereotipos de género; estos se refieren a las creencias y atribuciones sobre cómo debe ser y cómo debe comportarse cada género.

Los estereotipos generan la creencia que los sexos deben ser diametralmente opuestos, logrando convertirse en un hecho social tan fuerte que llega a creerse que es algo natural.

Si bien socialmente se ha reconocido un espacio de importancia a la mujer, este tradicionalmente ha sido ligado exclusivamente al cuidado de otras personas y al hogar. Aquí radica la importancia fundamental de la atribución de nuevos significados, eliminando estos estereotipos.

Por eso, podemos afirmar que mujeres y hombres pueden compartir espacios y atribuciones, sus diferencias biológicas no les mengua la posibilidad de desempeñar actividades compartidas.



## Dinámica de Reflexión:

*Impermeabilizador de Estereotipos*

Marca con una **X** la característica que corresponde a Mujeres o a Hombres (solo puedes poner una X por característica).

CARACTERÍSTICA	MUJERES	HOMBRES
Creatividad		
Cobardía		
Liderazgo		
Dependencia		
Lealtad		
Valentía		
Intuición		
Sensibilidad		
Pasividad		
Protagonismo		
Orden		
Autocontrol		
Autoridad		
Iniciativa		
Solidaridad		

## REFLEXIONA:

¿Te costó relacionar estas característica con un sólo género?

Este ejercicio nos permite invertir las características y darnos cuenta que estos son valores aprendidos, genéricos y por lo tanto intercambiables.

**Eliminar los estereotipos de género nos da libertad.**

# La Corresponsabilidad se aprende

La corresponsabilidad hace referencia a un **reparto equilibrado de las tareas domésticas y de las responsabilidades familiares**, tales como el cuidado, la educación y el afecto de personas dependientes dentro del hogar, con el fin de distribuir de manera justa el tiempo de la vida de mujeres y hombres.

En los últimos años se evidenció un avance considerable en el acceso de las mujeres al ámbito público, a la educación, trabajo, y ocio; sin embargo, continúa pendiente el acceso de los hombres al ámbito del hogar.

La **corresponsabilidad doméstica** se configura como el contrapunto necesario para conseguir la igualdad integral, en el mundo laboral. No es posible hablar de una igualdad real, mientras la mujer desempeñe una doble o triple jornada que la obligue a renunciar a su tiempo de ocio.

El **objetivo** es adoptar **total corresponsabilidad doméstica y una plena paternidad**, que implique que tanto hombres como mujeres asuman por igual la responsabilidad y las tareas que suponen el mantenimiento del hogar y el cuidado de los/as hijos/as.

En tanto las responsabilidades de trabajo y de cuidado de las personas dependientes –mayores, menores- continúe en manos de las mujeres mayoritariamente, no será posible que dediquen el tiempo suficiente a su formación, a su promoción profesional, y el desarrollo económico de la sociedad. La corresponsabilidad debe permitir que las personas, independientemente de su sexo, **compartan las responsabilidades** y dispongan de tiempos y oportunidades para el trabajo, la formación o el ocio.

**“El tiempo personal”**  
 Las mujeres que viven en un hogar equitativo en la distribución de tareas y tiempo personal, tienden a alcanzar sus metas, a crecer profesionalmente, a tener mayor crecimiento económico, personal y emocional.

**“Hombres capaces”**  
 La corresponsabilidad devuelve la capacidad a los hombres de participar activamente en el cuidado de su hogar. Demostrándoles que son adultos capaces e independientes, cercanos a la crianza y apego de hijas e hijos.

## Analiza la corresponsabilidad en tu hogar.

Llena este cuadro por cada persona adulta del hogar (mamá, papá, pareja, hermano mayor, hermana mayor), anota también el tiempo libre y de descanso.

PERSONA ADULTA 1		PERSONA ADULTA 2	
Tareas Diarias	Tiempo	Tareas Diarias	Tiempo
<b>Cómputo en tiempo:</b>		<b>Cómputo en tiempo:</b>	

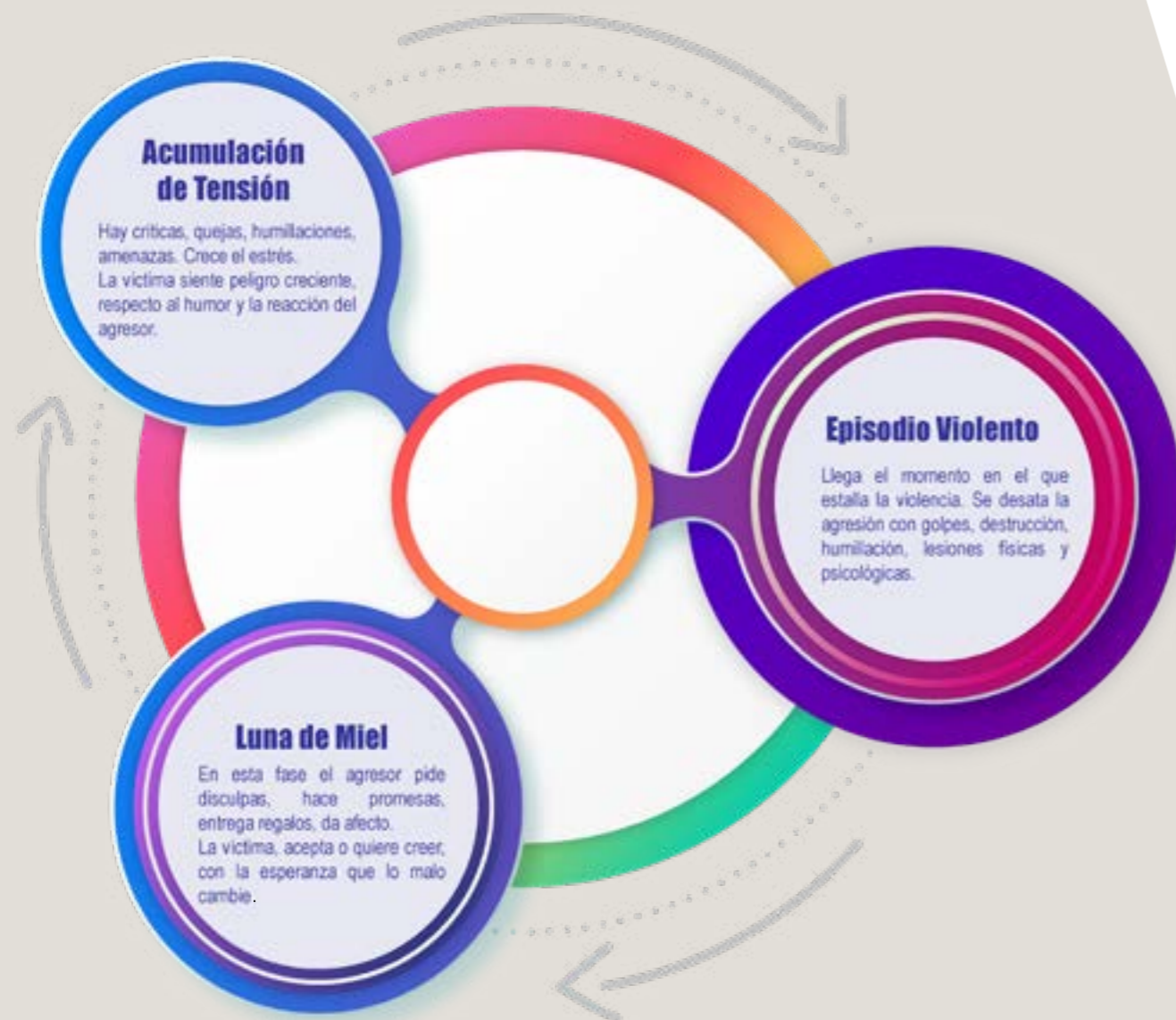
Responde: ¿Hay diferencias en el reparto de las tareas y tiempos? ¿Las tareas se intercambian? ¿Cómo pueden equilibrarse diariamente las rutinas?

\* Recuerda que es importante intercalar la distribución de tareas y tener la misma cantidad de horas de descanso.

# Frenemos la Violencia de Género

*La Violencia de Género, es toda acción o comportamiento que genera daño físico, psicológico, sexual o económico, en una relación de poder.*

## Ciclo de la Violencia de Género



El Ciclo de la Violencia es continuo y creciente. Es necesario reconocer que si no atendemos la problemática a tiempo dando la importancia y seriedad necesaria, la violencia seguirá cobrando la vida de millones de víctimas alrededor del mundo.

“

La **Violencia de Género** es el daño realizado a una persona en razón de su género. Tiene su origen en la desigualdad de género y el abuso de poder. El término se utiliza principalmente para subrayar las diferencias estructurales de poder basadas en el género, colocando principalmente a las mujeres y niñas en situación de riesgo frente a múltiples formas de violencia. Es importante mencionar, que en menor medida, los hombres y los niños también pueden ser blanco de esta violencia.

La **Violencia contra la Mujer (VcM)**, es una de las principales problemáticas de nuestra sociedad. Muchas veces es más fuerte el cuestionamiento y la crítica a abordar el tema, que el interés real de frenar el desastre que esta problemática conlleva.

”

Conocer el fenómeno de la **Violencia contra la Mujer**, forma parte de la solución de este problema. La información y la educación permite prevenirla.

# Reconoce

## los tipos de Violencia contra la Mujer

### Violencia Psicológica:

Acciones de intimidación, como amenazas, humillaciones, burlas hirientes, ocasionando perjuicio en la salud mental, autovaloración o deterioro en el desarrollo personal.

### Violencia Económica:

Acciones o conductas que logran o intentan restringir a la mujer el acceso y uso de recursos económicos o bienes.

El agresor genera dependencia económica impidiendo a la víctima trabajar o acceder a la formación académica.

### Violencia Física

Aunque es la más reconocida de las violencias, en etapa avanzada, hay muchas formas de violencia física que no se reconocen como tal, como ser: empujones, sujeciones, ahorcamiento, pellizcos, ataque con objetos o cualquier otro tipo de fuerza física contra la víctima.

### Violencia Sexual

Es la acción ejercida por la pareja o ex-pareja que vulnera la libertad sexual de la víctima.

En este tipo de violencia se identifica la amenaza, el chantaje y otro tipo de presiones o acciones forzadas.

**1** de cada **3** mujeres informan violencia de pareja física y/o sexual o violencia sexual por cualquier agresor durante toda su vida

**30%** de las mujeres en América han reportado violencia física y/o sexual por parte de una pareja.

**11%** de las mujeres en América han reportado violencia sexual por parte de una persona que no es pareja.

Datos emitidos por la Organización Panamericana de la Salud.

# Aléjate de las acciones que ponen en peligro tu vida





# ¿Cómo saber si es *amor*?

Una relación saludable será igualitaria, libre, respetuosa y basada en la comunicación honesta.

- 1. Comunicación Asertiva**
- 2. Respeto**
- 3. Confianza**
- 4. Honestidad**
- 5. Apoyo**
- 6. Igualdad de derechos**
- 7. Identidad Propia**

La pareja la pasa bien cuando están juntos y también por separado; dedicando tiempo a sus amistades y familiares.

Libertad para expresar opiniones y decisiones. Hay apoyo mutuo, velando por el crecimiento individual y colectivo.

Buenos tratos, negociación justa, comprensión, libertad, igualdad, confianza, respeto mutuo.

Una relación en la que ambos ganan.



# Construyendo

## relaciones saludables.

Tener una relación saludable aporta bienestar en tu vida, en tus decisiones y en tu crecimiento, te permite disfrutar de los momentos compartidos en pareja y alcanzar metas de forma placentera.

Para poder encaminar tus relaciones a ese estado saludable - de respeto y confianza - es importante que tengas la **información** y **herramientas** adecuadas.

Este cartilla, es una de las tantas opciones que tienes para poder trabajar internamente; sin embargo, el poder de transformación está en tus manos.

La comunicación es un factor clave de una relación saludable.

- \* El lenguaje ofensivo no es admisible.
- \* Puedes expresar tus emociones, frustraciones, preocupaciones sin miedo.
- \* Puedes tener desacuerdos pero en el marco del respeto.

### Construyamos en base a la confianza

Otro elemento clave en las relaciones es la confianza, construirla y respetarla. Es una tarea de ambas partes crear un espacio seguro, donde prevalezca la honestidad, el respeto y la libertad.

La falta de confianza puede transformarse en vigilancia a la otra persona, revisar sus espacios personales -como los mensajes de texto y correos electrónicos-, el deseo de obtener contraseñas para las cuentas en redes sociales, produciendo malestar en la relación.

Estas acciones son señales de alerta, en el que debes poner un límite.



### El respeto, un elemento indispensable

El respeto implica entender el espacio de la otra persona, asimilando que es tu PAR. En las relaciones no debe existir dominio ni sumisión, el objetivo es construir un equipo.

### No rompas el respeto con estas acciones:

En una discusión evita mencionar heridas emocionales o traumas pasados, con el fin de herir a la otra persona.

No caigas en la burla o crítica a tu pareja.

Jamás rompas los límites sexuales, practicando sexo cuando la otra persona no quiere. O sin la protección acordada.

Evita romper el espacio personal de tu pareja, si no se siente cómoda con tu acercamiento.

No amenaces, chantajeas, o manipules las decisiones o acciones de tu pareja.



**“ SABEMOS QUE UN  
MUNDO MEJOR  
ES POSIBLE ”**

**GRACIAS**

