

# MUSIKIT PARA LA IGUALDAD



**POR UNA CULTURA LIBRE  
DE VIOLENCIA DE GÉNERO**



# ÍNDICE

1 ¿Por qué es importante este Kit?

2 Prevención de la violencia

Prevención de la violencia

Consentimiento

3 Violencia en relaciones amorosas

Violencia en relaciones amorosas

4 Herramientas para identificar la violencia

Expliquemos el círculo de la violencia

Iceberg de las violencias por razones de género

Infografía Iceberg de las violencias por razones de género

5 Hablemos de violencia

Violencia en la vida universitaria

Violencia digital

6 ¿Y qué nos toca a los hombres?

¿Y qué nos toca a los hombres?

7 Relaciones de poder

Relaciones de poder

¿Qué pasa con el consentimiento cuando hay de por medio una relación de poder?

8 Buenas prácticas

Buenas prácticas en la convivencia cotidiana

Buenas prácticas en las actividades académicas

Buenas prácticas para relacionarnos con figuras de autoridad

9 Redes de apoyo

Redes de apoyo y de cuidados

Colectivas

# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE KIT?

Una parte fundamental para la construcción de espacios igualitarios y libres de violencia es enfocarnos en la prevención; evitar comportamientos que incomoden, normalicen o atenten contra la dignidad de las personas que conforman la comunidad de Música en todas sus expresiones.

Para ello, en este Musikit hablaremos los temas que comúnmente son normalizados en la vida universitaria, con la intención de que puedas reconocer los diferentes tipos de violencia y situaciones que podamos prevenir para contribuir a generar ambientes donde todas las personas disfruten con libertad su experiencia universitaria.

Honremos las luchas de mujeres y personas de diversas identidades sexogenéricas en la decostrucción social para vivir en ambientes libres de violencia.



**PREVENCIÓN  
DE LA  
VIOLENCIA**



**HABLEMOS DEL  
CONSENTIMIENTO**

# CONSENTIMIENTO



Durante nuestra vida diaria, es fundamental que estemos atentos a comportamientos que pueden violentar nuestra dignidad o la forma en la que nos sentimos cuando desarrollamos actividades para aprender o enseñar música. Aprender a poner límites en una forma sana y asertiva puede prevenir malos entendidos y sentirte cómodo en la forma en la que deseas que se desarrollen nuestras actividades tanto dentro como fuera del aula.

**Cuando hablamos de "consentimiento" y "consentimiento sexual", nos referimos al derecho de elegir conscientemente nuestras relaciones afectivas y sexuales, considerando las desigualdades sociales históricas. Es crucial prestar atención a nuestras responsabilidades afectivas en amistades y relaciones.**

# AUTOCUIDADO

Hablar de consentimiento es una tarea ética que nos coloca de manera activa en el trabajo de autocuidado y también del cuidado de los demás, pues el consentimiento, además de hablar sobre nuestra libertad de elegir cómo relacionarnos, implica también nuestra responsabilidad de respetar la libertad que tiene cada quien para decidir cómo vincularse con nuestra persona. **Ignorar y transgredir esas libertades son una forma de violencia.**

## ¡No lo olvides!

El consentimiento no solo aplica en parejas, atraviesa todo tipo de relaciones y no se restringe a interacciones de carácter sexual o físico.



VIOLENCIA  
EN  
RELACIONES  
AMOROSAS



# ¿Cómo vives tu vida en pareja?

Un paso crucial en la prevención de la violencia de género dentro de la UNAM es reconocer que, en un entorno patriarcal y cisheteronormativo\*, las relaciones entre los miembros de la universidad pueden experimentar diversas formas de violencia.

Es importante que sepas que si tú pareja (no importa el sexo) llega a presentar algunas de estas conductas (o similares), constituye una forma de violencia por razones de género:



\*Cisheteronormatividad: Expectativa o creencia de que todas las personas son o deben ser cisgénero (que su identidad de género coincide con su sexo asignado al nacer) y heterosexuales (que tienen atracción emocional y afectiva por personas de un género diferente al suyo), asumiendo éstas como las únicas opciones normales y/o aceptables. Esto genera condiciones de discriminación y maltrato hacia personas que viven su identidad, expresión de género y orientación sexual fuera de lo que se ha impuesto como la norma. (CONAPRED, 2016, p. 15 y 21; CIGU, Glosario Iera consulta LGBTTTIQ+, p.3).

# ¿Cómo vives tu vida en pareja?

Minimiza, invalida y te hace dudar de tus propias emociones con comentarios como "estás exagerando", "estás loca", etc. (gaslighting).

Menosprecia las actividades que realizas o las opiniones que expresas sugiriendo que son menos importantes que lo que hace esa persona.



Te reclama por dedicar tiempo a actividades o a personas ajenas a su relación.

Te pide, ya sea de forma directa o con insinuaciones, que luzcas de cierta manera y no como tú deseas

Te pide en público que hagas algo para que sientas presión de aceptar.



**Recurre a amenazas y chantajes para que permanezcas en la relación.**

**Tiene cambios de humor repentinos y te culpa por no poder controlar sus propias emociones.**

**Tiene alguna interacción de carácter sexual contigo sin que tú lo consientas y desees.**

**Utiliza la fuerza física para lastimarte o para obligarte a hacer algo que tú no quieres.**

**Te obliga a permanecer en un lugar a pesar de que tú expresas que no quieres estar ahí o de que muestras incomodidad.**

**Te miente sobre el uso de anticonceptivos o te presiona para que utilices alguno que tú no desees y que puede tener afectaciones en tu salud.**



# Hablemos "Breadcrumbing"

"Breadcrumbing" en español se traduce como "migajismo", y consiste en dar señales intermitentes de interés sin un compromiso real para avanzar en una relación, es decir, cuando alguien te da suficiente atención para mantener tu interés, pero no lo suficiente para desarrollar una relación seria o estable.

El "breadcrumbing" puede tener un impacto emocional insidioso, haciendo que las personas se sientan ansiosas, tristes, confusas, solas, inadecuadas, abandonadas, avergonzadas, desesperanzadas, esperanzadas, enojadas e indignas de amor o atención.

Te proporcionamos algunas señales de este tipo de violencia para tu autocuidado.

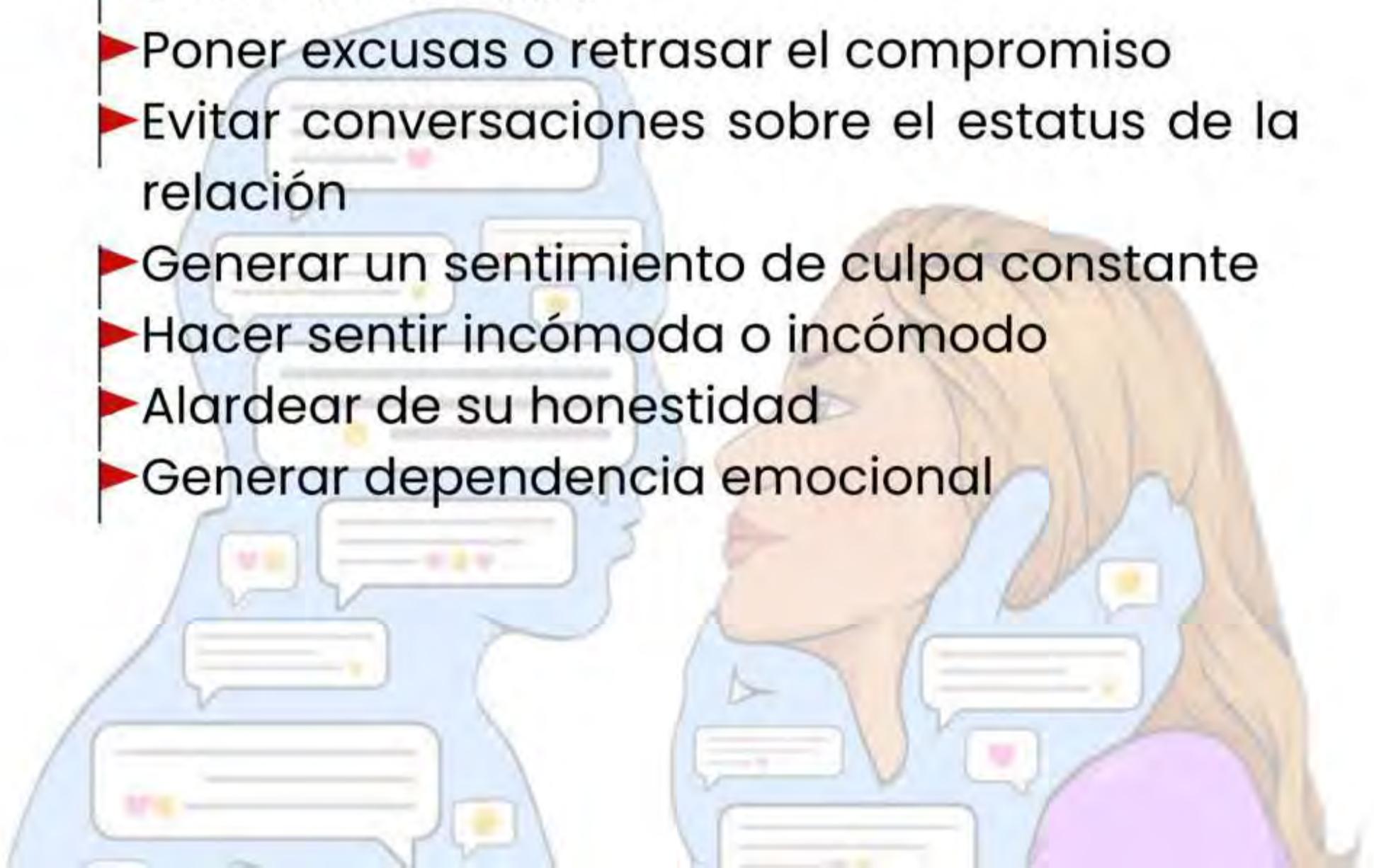


\*Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., & Villora, B. (2020). Ghosting and breadcrumbing: Prevalence and association with online dating behavior among young adults. *Escritos de Psicología-Psychological Writings*, 13(2), 46-59.

# Señales de "Breadcrumbing"

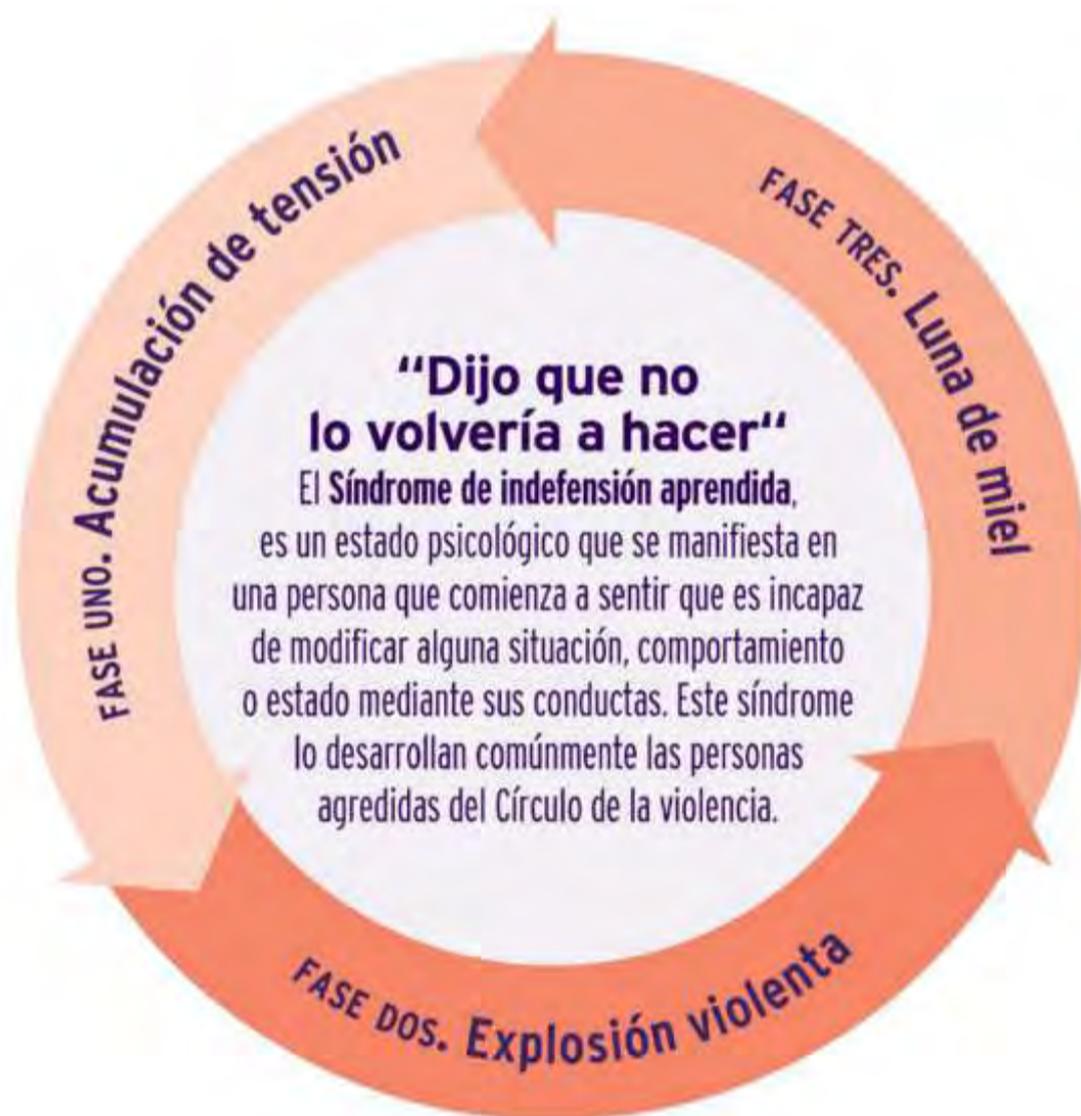
Algunas señales de "breadcrumbing" incluyen:

- ▶ Ser vago o inconcluso en cuanto a planes futuros
- ▶ Escribir muy de vez en cuando
- ▶ Sólo flirtear por redes sociales
- ▶ Tener un comportamiento en persona errático, incongruente y sin sentido
- ▶ Tener problemas para hablar de los sentimientos o de lo que sientes
- ▶ Dar falsas esperanzas sobre el futuro
- ▶ Expresar amor demasiado pronto
- ▶ Evitar la intimidad
- ▶ Poner excusas o retrasar el compromiso
- ▶ Evitar conversaciones sobre el estatus de la relación
- ▶ Generar un sentimiento de culpa constante
- ▶ Hacer sentir incómoda o incómodo
- ▶ Alardear de su honestidad
- ▶ Generar dependencia emocional



# EXPLIQUEMOS EL CÍRCULO DE LA VIOLENCIA

En él se exponen patrones de comportamiento en las relaciones de pareja con trasfondo violento, perpetuando el ciclo a través del control físico, económico, sexual y emocional.



AGRESOR(A)



AGREDIDA(O)

## COMPORTAMIENTO FASE UNO



- Da críticas continuas hacia su pareja.
- Agresión contenida.



- Angustia, soledad y miedo.
- Minimiza la agresión, negación.

## COMPORTAMIENTO FASE DOS



- Explota por factores internos o intrapersonales.
- Le da "una lección" a su pareja.



- Incertidumbre continua
- Evita confrontación
- Genera acciones de separación

## COMPORTAMIENTO FASE TRES



- Compensa su comportamiento violento
- Da regalos y es sumamente amable



- Autoimagen deteriorada
- Idealiza la relación
- Detiene las acciones de separación

FUENTE: Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres, "Las mujeres agredidas" de Lenore Walker.

POF

TESTIGO  
PÚRPURA

Váldez, A (s. f.). Círculo de la violencia: ENTRE AGRESIONES Y PERDONES. Imagen digital. Testigo púrpura.  
<https://testigopurpura.com/2019/06/01/circulo-de-la-violencia-entre-agresiones-y-perdones/>

**HERRAMIENTAS**

**PARA IDENTIFICAR LA**

**VIOLENCIA**



**HABLEMOS DE  
SIGNIFICADOS**

# ICEBERG DE LAS VIOLENCIAS POR RAZONES DE GÉNERO

FORMAS EXPLÍCITAS

FORMAS SUTILES

The diagram is an iceberg floating in the ocean. The top, smaller portion is above the water and labeled 'FORMAS EXPLÍCITAS'. The larger, submerged portion is below the water and labeled 'FORMAS SUTILES'. The iceberg is filled with various types of violence and harassment.

**FORMAS EXPLÍCITAS (Visible above water):**

- Feminicidio
- Violación
- Hostigamiento sexual
- Gritos
- Realización de prácticas sexuales no deseadas
- Golpes
- Contacto sexual no deseado
- Acoso sexual
- Amenazas
- Ridiculización
- Insultos
- Dstrucción de objetos personales
- Humillaciones
- Lenguaje sexista
- Slut shaming

**FORMAS SUTILES (Submerged below water):**

- Intimidación por identidad sexo/género
- Subordinación de mujeres en el ámbito académico
- Controlar amistades
- Comentarios sexuales no deseados
- Manterrupting
- Apropiación de proyectos académicos
- Comparaciones destructivas
- Burlarse del cuerpo de las personas
- No respetar pronombres
- Invisibilización
- Restricción a la autodeterminación
- Descalificar por expresión de género
- Celotipia
- Exclusión por maternidad
- Chantaje
- Marginación
- Descuido reiterado
- Culpabilizar
- Revisar celular
- Comentarios basados en estereotipos de género
- Chistes misóginos
- Gaslighting
- Negación de los sentimientos
- Comunicación visual sexista



# ICEBERG DE LAS VIOLENCIAS POR RAZONES DE GÉNERO

## ¿Qué es la violencia por razones de género?

De acuerdo con el **Protocolo para la atención integral de casos de violencia por razones de género en la UNAM**, la violencia por razones de género se define como toda “acción u omisión contra cualquier persona o grupo de personas motivadas por su sexo, orientación sexual o identidad de género que tenga como consecuencia un trato denigrante, discriminatorio, daño o sufrimiento” (2022).



## Metáfora del iceberg

El iceberg de la violencia de género, iniciado por Amnistía Internacional, se utiliza para dar a entender que hay violencias que son más difíciles de notar (**formas sutiles**) y otras que son más fáciles (**formas explícitas**). De esta manera, se presentó como un nuevo acercamiento en el que no se interpreta la violencia como gradual o progresiva, ni que hay acciones que valen más que otras, sino que es toda una estructura compleja que requiere atención en todos los ámbitos de la vida humana.



# ICEBERG DE LAS VIOLENCIAS POR RAZONES DE GÉNERO

De acuerdo con la **Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (2023)**, los tipos de violencia pueden presentarse simultáneamente en una o más modalidades (familiar, laboral, docente, comunitaria, institucional, política, digital, mediática o feminicida). Esta ley nos indica que existen 5 tipos de violencia por razones de género, como se muestra en la tabla siguiente:



Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (2023)		
Tipo de violencia	Conductas	
	Sútiles	Explícitas
Violencia psicológica	<i>Gaslighting, mansplaining, maninterrupting, bropiating, no respetar pronombres, condicionar, celar, revictimizar, controlar, devaluar, restringir, indiferencia, ley del hielo, slutshaming.</i>	Intimidar, amenazar, insultar, humillar, rechazar, abandonar, culpabilizar, ridiculizar, insultar, chantajear.
Violencia física		Infringir daño al cuerpo con algún objeto, arma o sustancia, privar de la libertad, aislamiento forzoso, empujar, jalonear, golpear, patear, pellizcar, mutilar, asesinar.
Violencia sexual		Violar, tocar el cuerpo sin consentimiento, acosar, hostigar, difundir contenido íntimo a través de medios digitales sin que la otra persona esté enterada.
Violencia patrimonial		Destrucción de bienes personales, toma de objetos personales sin permiso.
Violencia económica		Controlar, limitar, condicionar el dinero, obtener un salario desigual o injusto por el mismo trabajo.

# ICEBERG DE LAS VIOLENCIAS POR RAZONES DE GÉNERO



¡No fomentes el **slut shaming**!

El *slut shaming* es una forma de violencia que consiste en señalar públicamente a una mujer por su supuesta actividad sexual con el fin de avergonzarla, dañar su reputación y regular su sexualidad. Puede implicar el uso de fotografías y/o videos y lenguaje denigrante. (OEA)

Fuentes de consulta:

*Manual para prevenir el mansplaining, maninterrupting, gaslighting y bropiating* (2023). Secretaría de las Mujeres del Estado de México.

*La violencia de género en línea contra las mujeres y niñas: Guía de conceptos básicos, herramientas de seguridad digital y estrategias de respuesta*. Secretaría General de la Organización de los Estados Americanos.

No dejes pasar el **maninterrupting**

“Sucede cuando una mujer habla y un hombre la interrumpe bruscamente, sin esperar a que ella termine, de modo que la conversación gira en torno a él”. (De la Garza y Derbez, 2021, p. 63)

¿Sabes qué es el **gaslighting**?

Es un tipo de violencia emocional muy sutil a través de la cual se manipula a una persona para que dude de su percepción, de su memoria o de su propio juicio. (De la Garza y Derbez, 2021)





**PERSONAS  
ORIENTADORAS  
COMUNITARIAS**  
FACULTAD DE MÚSICA

# VIOLENTÓMETRO



**¡Ten cuidado, la violencia aumenta!**

**¡Reacciona, no te dejes destruir!**

**¡Necesitas ayuda profesional!**

- ASESINAR  
(Homicidio/Feminicidio)
- Mutilar
- Violar
- Abuso sexual
- Forzar una relación sexual
- Amenazar de muerte
- Difundir contenido íntimo sin consentimiento por medios digitales
- Amenazar con objetos o armas
- Sextorsión
- Encerrar, aislar
- Patear
- Cachetear
- Empujar, jalonear
- Pellizcar, arañar
- Golpear "jugando"
- Caricias agresivas
- Manosear
- Destruir artículos personales
- Controlar, prohibir  
(amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia, actividades, celular, mails y redes sociales)
- Intimidar, amenazar
- Humillar en público
- Ridiculizar, ofender
- Descalificar
- Culpabilizar
- Acechar/Stalkear redes sociales
- Celar
- Ignorar, ley del hielo
- Mentir, engañar
- Chantajear
- Bromas hirientes





# PROTOCOLO DE VIOLENCIA DE GÉNERO



DESCARGA

PROTOCOLO PARA LA ATENCIÓN DE CASOS DE VIOLENCIA S DE GÉNERO.  
DEFENSORÍA UNAM 55-4161-6048  
genero@defensoria.unam.mx  
www.defensoria.unam.mx



CONOCE LAS HERRAMIENTAS E INSTANCIAS PARA BUSCAR APOYO EN [www.fam.unam.mx/genero/poc/](http://www.fam.unam.mx/genero/poc/)



PERSONAS ORIENTADORAS COMUNITARIAS  
FACULTAD DE MÚSICA

SOLICITA APOYO DE LAS PERSONAS ORIENTADORAS COMUNITARIAS (POC), CAPACITADAS EN TEMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO



EN CASO DE SER TESTIGO DE UNA AGRESIÓN FUERA DE LAS INSTALACIONES DE LA UNAM MARCA LA LÍNEA SOS MUJERES \*765



DE ACUERDO A LA LEY INGRID SE CASTIGARÁ A QUIEN DIFUNDA IMÁGENES DE VÍCTIMAS DE AGRESIONES EN REDES SOCIALES. NO DIFUNDAS SIN PERMISO PREVIO

FORMULARIO VIOLENCIA DE GÉNERO



SI ESTÁS VIVIENDO UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA RECIBE ORIENTACIÓN EN DEFENSORÍA A TRAVÉS DEL FORMULARIO

REQUISITOS DEL FORMULARIO



DEBERÁS PROPORCIONAR TUS DATOS DE IDENTIFICACIÓN Y DE SER POSIBLE, LOS DATOS DE QUIEN SE LE ATRIBUYEN LOS ACTOS DE VIOLENCIA

REQUISITOS FORMALES



SUSCRIPCIÓN DE LA NARRATIVA DE HECHOS CON FIRMA AUTÓGRAFA Y RATIFICACIÓN DE LA MISMA A TRAVÉS DE UN ACTA DE HECHOS.

CONFIDENCIALIDAD



SI LA PERSONA EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA NO DESEA INICIAR UN PROCEDIMIENTO, LA DEFENSORÍA SOLICITARÁ A LA AUTORIDAD COMPETENTE QUE IMPLEMENTE LAS MEDIDAS CORRESPONDIENTES.

*¡Recuerda!*

Las Personas Orientadoras Comunitarias (POC), colaboran mediante la escucha, orientación y canalización a las instancias correspondientes.

APOYO POC FAM TEL. 55 5688 - 3218 EXT. 118 Y 119  
poc@fam.unam.mx / Buzón de Sugerencias



# HABLEMOS DE VIOLENCIA



EN LA VIDA  
UNIVERSITARIA  
Y EN INTERNET

# VIOLENCIA EN LA VIDA UNIVERISTARIA

Durante estas interacciones, también pueden surgir situaciones de violencia de género, como las siguientes:

Los varones suelen acaparar la palabra durante las clases interrumpiendo constantemente a sus compañeras (manterrupting) o saltándose acuerdos grupales al exceder el tiempo o la cantidad de sus participaciones.

Dar un trato discriminatorio a las personas de las diversidades sexogenéricas.

Retomar aportaciones de compañeras por parte de varones, presentando esas ideas como suyas y recibiendo reconocimiento por ello (bropiating), o tratar de explicarles de forma condescendiente algo que ellas mismas colocaron en la discusión (mansplaining).

Distribuir las tareas conforme a roles de género cuando se trabaja en equipo.



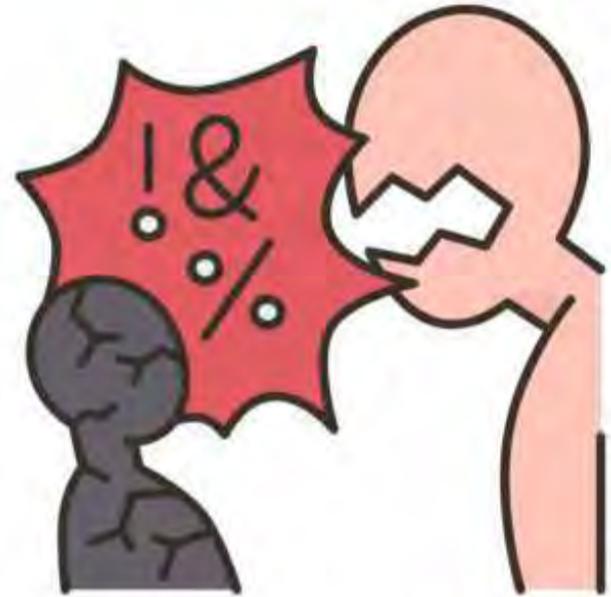
# VIOLENCIA EN LA VIDA UNIVERISTARIA

Durante estas interacciones, también pueden surgir situaciones de violencia de género, como las siguientes:

Hacer burlas, comentarios o gestos que expresan asco o molestia cuando alguna persona habla sobre su menstruación o trae consigo algún producto menstrual como una toalla sanitaria.



Tener alguna interacción de índole sexual con otra persona sin que ésta lo consienta y lo desee.



Emitir comentarios sobre el cuerpo o la apariencia física de las personas sin que estos sean solicitados por la persona a quien se dirigen.



# Violencia digital

Mediante redes sociales y otras plataformas nos comunicamos, nos informamos y compartimos cosas de nuestras vidas. En este sentido, lo que experimentamos a través de la virtualidad también tiene un impacto real en nuestras vidas. Por ello es muy importante que en estos espacios también sepamos reconocer cuando se están ejerciendo violencias con acciones como las siguientes:

- Presionar a alguien para que envíe fotos, videos o algún otro contenido de carácter sexual en contra de su voluntad.
- Enviar fotos, vídeos, mensajes o algún otro contenido de carácter sexual a otra persona sin su consentimiento por cualquier medio o red social.
- Difundir o amenazar con compartir imágenes, videos o algún otro contenido de carácter sexual de una persona sin su consentimiento.
- Hacer reclamos si alguien no te responde inmediatamente los mensajes o si está en línea y no te escribe.



Consulta más información dando click al siguiente icono



# Ley Olimpia

Esta ley está enfocada a reconocer la violencia digital y sancionar los delitos que violan la intimidad sexual de las personas a través de medios digitales, también conocida como ciberviolencia, es decir, cualquier acción, sin tu consentimiento, realizada para exponer, distribuir, difundir, reproducir, comercializar, ofertar, intercambiar o compartir imágenes, audios, videos (reales o simulados) de contenido sexual íntimo, por medio de materiales impresos, correos, mensajes, redes sociales o cualquier plataforma de internet que atenten contra tu integridad y vida privada.

Gracias a esta iniciativa, dichos delitos serán castigados con cuatro y hasta seis años de prisión, dependiendo de la entidad donde se haya cometido el delito.



## **DENUNCIA**

Policía Cibernética de la Secretaría de Seguridad Ciudadana (SSC)

Tel: 55 5242 5100, ext. 5086, las 24 horas del día.

Correo: [policia.cibernetica@ssc.cdmx.gob.mx](mailto:policia.cibernetica@ssc.cdmx.gob.mx)

Redes sociales oficiales @SSC\_CDMX y @UCS\_GCDMX.

Si necesitas información sobre prevención, puedes llamar al 55 5242 5100, extensión 5666, o enviar un correo electrónico a [prevencion.cibernetica@ssc.cdmx.gob.mx](mailto:prevencion.cibernetica@ssc.cdmx.gob.mx).



La Fiscalía General de Justicia de la Ciudad de México también cuenta con una Unidad de Inteligencia Cibernética para reportar fraudes o extorsiones por internet. Puedes contactar a esta unidad al número telefónico 55 5242 6489, o por correo electrónico a [iberneticapdi@fgjcdmx.gob.mx](mailto:iberneticapdi@fgjcdmx.gob.mx).

¿Y QUÉ NOS  
TOCA A LOS  
HOMBRES ?



DECONSTRUIR  
PARA  
APORTAR

# DECOSTRÚYETE

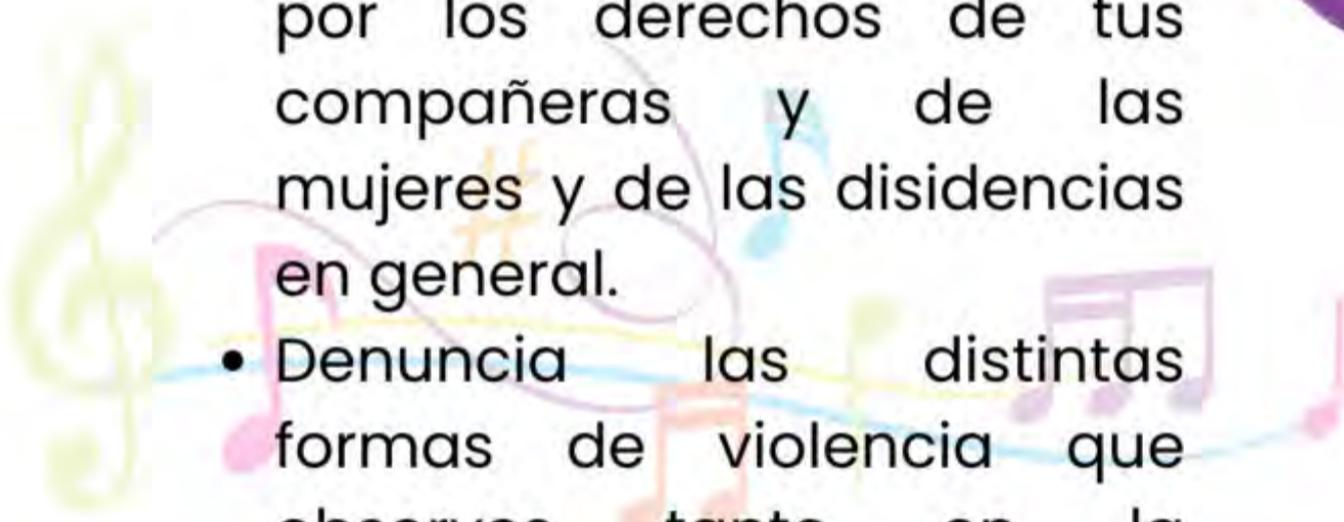
Como hombre, es posible que notes la transformación en el mundo, y aunque aún queda camino por recorrer, se está logrando una mayor igualdad de derechos entre mujeres y hombres. Las protestas de mujeres y de diversidades sexogenéricas, junto con los cambios impulsados por la UNAM, brindan la oportunidad de reflexionar sobre las normas sociales que definen la masculinidad. Muchas de estas normas están relacionadas con el machismo, que conlleva la aceptación de la violencia contra mujeres, hombres y personas con identidades sexogenéricas diversas.



# PROMOVAMOS LA IGUALDAD

Algunas buenas prácticas que puedes trabajar en ese sentido son:

- Escucha y respeta la lucha por los derechos de tus compañeras y de las mujeres y de las disidencias en general.
- Denuncia las distintas formas de violencia que observes tanto en la universidad como en otros espacios en los que convivas.
- Aumenta tu participación en las tareas del cuidado tanto en tu familia, en tus clases y en toda la universidad.
- Fortalece los cuidados de tu salud mental, sexual y reproductiva.
- Busca espacios para dialogar y reflexionar sobre las formas en que socialmente los hombres han aprendido a ser hombres.



RELACIONES  
DE  
PODER



# RELACIONES DE PODER

## ¿Has escuchado hablar sobre el adultocentrismo?

Este término se refiere a una visión del mundo que sostiene la superioridad de las personas adultas sobre personas más jóvenes (UNICEF, 2013).

El adultocentrismo afecta nuestras relaciones sociales y académicas.

Si como estudiantes constantemente escuchamos frases como “¿Tú qué vas a saber? Generación de cristal”, “No saben ni lo que quieren, sólo están haciendo un berrinche”, etc. puede llevarnos a creer que efectivamente nuestros conocimientos, nuestras opiniones, necesidades, intereses y experiencias son menos valiosas (gaslighting).

Como comunidad, tenemos que hacer un gran compromiso para reflexionar y eliminar el adultocentrismo.



**¡No olvides que tu voz siempre es válida  
y que tu edad, de ninguna manera,  
condiciona o limita tus derechos!**

# RELACIONES DE PODER

También están las relaciones con el profesorado, con tutoras y tutores, con las autoridades, con el personal administrativo, etc.

Cuando alguien del funcionariado, personal académico o administrativo, por ejemplo un docente o un coordinador, ejerce violencia por razones de género, como podría ser el **mansplaining**\* o tocar a alguien sin su consentimiento, o presionar para sostener relaciones sexuales, además del acto en sí mismo, existe una relación de poder que da un matiz particular por la desigualdad que existe per se ya que facilita el ejercicio de la violencia de género y de otras violencias.

Además, si llega a haber una situación de violencia en contra alguna persona de la comunidad estudiantil o como subordinado, en una relación de estas características, esas mismas condiciones —en el contexto de una sociedad desigual— hacen que sea más difícil que la persona que vivió la violencia pueda denunciar lo que pasó y acceder a la justicia.



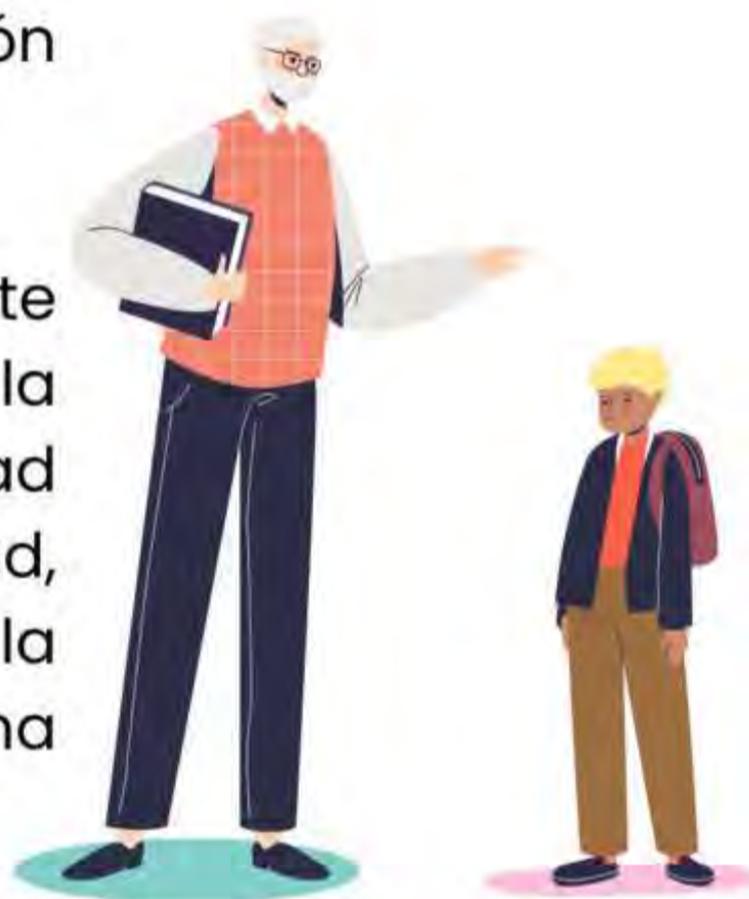
# ¿Qué pasa con el consentimiento cuando hay de por medio una relación de poder?

En este tipo de relaciones, el consentimiento tiene el mismo significado que en cualquier otra, implicando la decisión sobre el tipo de relación que se quiere establecer y las condiciones de las interacciones que conlleva dicho vínculo.

Sin embargo, es importante considerar que, en el caso de relaciones con menores de edad, surge una cuestión legal.

El estupro es un delito sexual que consiste en obtener el consentimiento para la cópula con una persona menor de edad por parte de una persona mayor de edad, mediante la seducción o el engaño. En la mayoría de casos, el adulto se aprovecha de la inmadurez sexual de la víctima

Incluso, aunque no seas menor de edad, una relación con quienes tienen una relación laboral con la UNAM, tiene implicaciones éticas que van desde el conflicto de interés hasta el cese de la institución si hay presedentes de denuncia o de violencia de género que pueden concluir en el cese definitivo de contrato con la institución. EVITALAS.



# ¿Qué pasa con el consentimiento cuando hay de por medio una relación de poder?

A continuación se presentan ejemplos de límites que podrían ser traspasados, especialmente con el personal docente. Es importante estar alerta a cualquier incomodidad o sensación de vulnerabilidad que surja en estas situaciones.

- Establecer que las clases, asesorías o evaluaciones sean fuera de las instalaciones académicas. A excepción de las prácticas escolares autorizadas formalmente.
- Exigir que envíes fotografías tuyas alegando que tiene relación con tu calificación.
- Comunicarse contigo a través de redes sociales o llamadas telefónicas. Especialmente si es de forma insistente, fuera de horarios de trabajo y sobre temas que no tengan que ver con el curso.
- Comentar sobre tu cuerpo, tu identidad sexogenérica, tu orientación sexual, tu aspecto físico y/o algún otro aspecto de tu vida personal y sexual —o sobre la vida personal y sexual de la persona docente.

- Hacer comentarios despectivos o de burla sobre tus creencias o posturas políticas.
- Referirse a alguna persona del estudiantado utilizando palabras como: “preciosa”, “mi reina”, etc. Aunque éstas pueden ser expresiones que en algún otro contexto sean agradables, en relaciones académicas no son adecuadas, son una manera de minimizar e incluso de sexualizar a las personas.
- Hacer comentarios que responsabilicen a una estudiante por una violencia de género que se ejerció en su contra. O bien, buscar disuadir a la persona para que no denuncie lo que vivió. Estas acciones son una forma de revictimización.



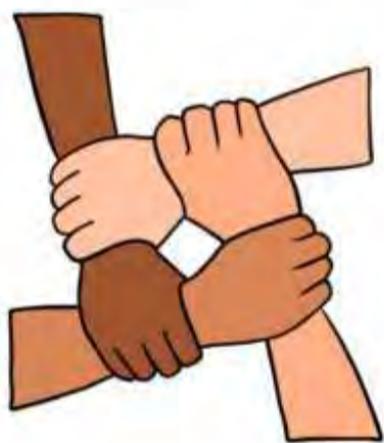
BUENAS

PRÁCTICAS



# Buenas prácticas en la convivencia cotidiana

Utiliza lenguaje incluyente y respeta los pronombres y nombres elegidos de las personas.



Evita utilizar sobrenombres con cualquier persona.

**EQUALITY**

No opines sobre el cuerpo ni la vida afectiva y/o sexual de otras personas sin su consentimiento.



Cuestiona tus ideas e identifica si tienes prejuicios basados en estereotipos de género o de algún otro tipo.



Establece y respeta límites y acuerdos de convivencia.



Recuerda que **"no"** significa no en cualquier circunstancia.



# SORORIDAD Y COMPRENSIÓN

Si alguien se acerca contigo para contarte una experiencia de violencia que vivió o que está atravesando, escucha con empatía, atención y respeto a su situación particular. Por ningún motivo le hagas sentir responsable o desestimes la forma en la que se siente ante lo ocurrido.



# Buenas prácticas en las actividades académicas

- La identidad de género, la orientación sexual y las prácticas sexoafectivas de una persona forman parte de su derecho. Por lo tanto, bajo ninguna circunstancia debes emitir juicios u opiniones al respecto.
- Cuando tengas oportunidad de elegir sobre el tema de un trabajo de clase, puedes abordar asuntos que contribuyan a visibilizar las realidades y aportaciones de mujeres y diversidades sexogenéricas.
- Tanto en el aula como en tus trabajos por escrito, utiliza lenguaje incluyente y no sexista.
- Evita acaparar la palabra en clase o interrumpir las participaciones de las demás personas.
- Al trabajar en equipo evita asignar tareas de acuerdo a estereotipos y roles de género: las mujeres no tienen letra bonita por naturaleza, ni los varones exponen mejor frente a grupo por una cuestión biológica. Recuerda que estos roles derivan de estereotipos asignados según el género.

# Buenas prácticas para relacionarnos con figuras de autoridad

- Al entablar contacto por vías remotas con tus docentes o cualquier integrante del personal universitario, es muy importante hacerlo por medios institucionales (a través de correos electrónicos de la universidad, por ejemplo) y en horario laboral.
- Reconoce las luchas de las mujeres y diversidades sexo-genéricas, recuerda que personas docentes y trabajadoras han jugado un papel fundamental en la resistencia antipatriarcal.
- Procura compartir tus opiniones sobre los acuerdos de trabajo en clase. Expresar tus ideas, dudas y necesidades es muy valioso y puede contribuir a que se tomen decisiones de manera más colectiva.
- Si notas que en las fuentes de consulta de alguna de tus clases no se están considerando las aportaciones que han hecho mujeres y/o disidencias sexogenéricas, puedes proponerle a la persona docente a cargo de la clase que como grupo investiguen otras fuentes con estas características, para complementar la selección que ya se ha hecho.
- Conoce tus derechos, las instancias y las consecuencias institucionales establecidas en caso de que éstos no sean respetados.

Frente a esta realidad que se vive también entre la comunidad universitaria, la Oficina de la Abogacía General elaboró la Cartilla Universitaria de buenas prácticas enfocadas a poblaciones LGBTIQ+ como una herramienta que permita visibilizar la existencia y las problemáticas que enfrentan estas poblaciones en la UNAM, así como promover cambios culturales encaminadas al logro de la igualdad y la no discriminación en la comunidad universitaria.



**[DESCARGALA AQUÍ](#)**

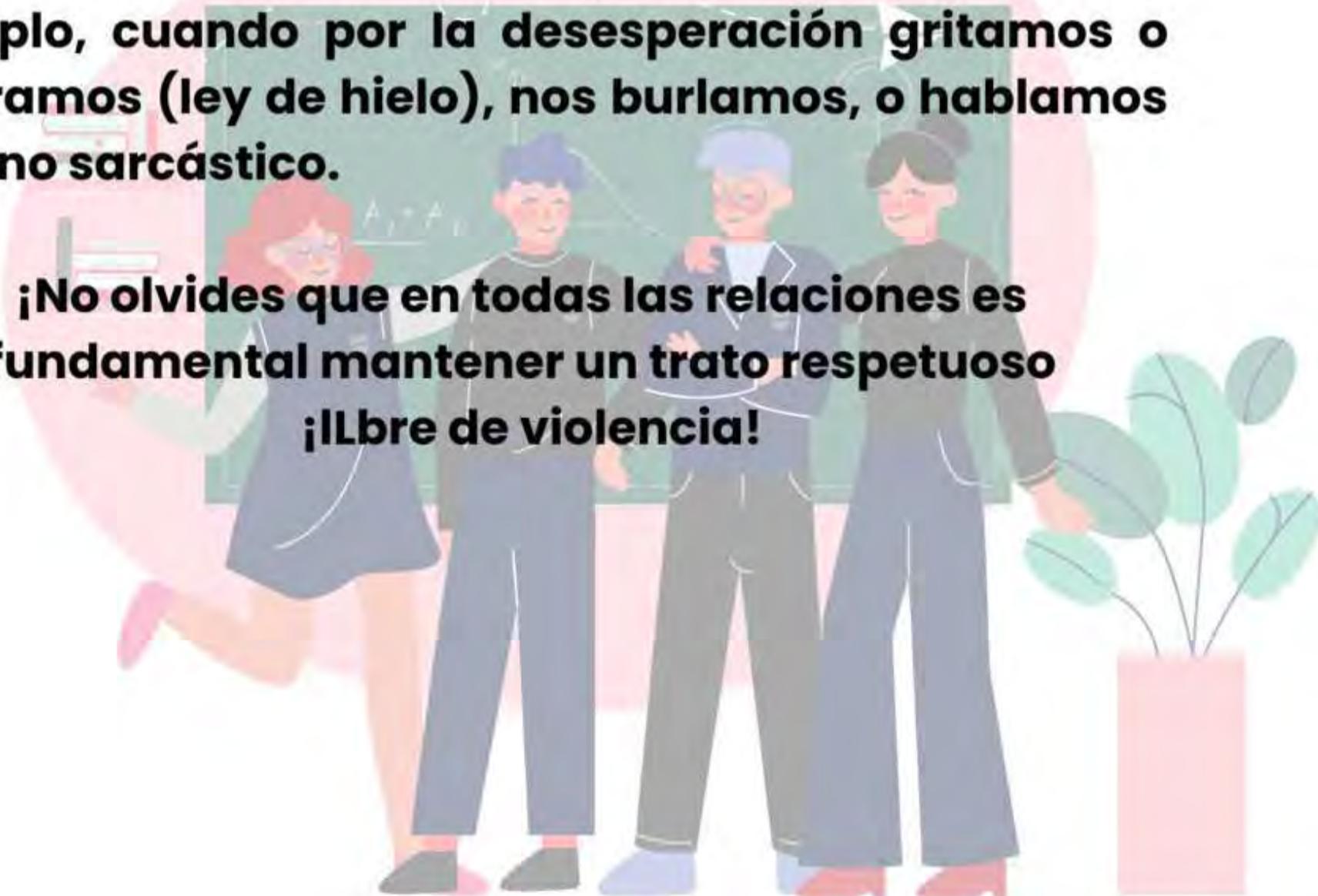
## Incomodidad en el aula

Como ya hemos hablado, la violencia por razones de género está normalizada dentro de nuestra sociedad por ello, puede ser difícil identificar con claridad cuando existe una situación de violencia de género.

Es muy importante que validemos esa sensación. Escucha a tu cuerpo, identifica de dónde viene tu incomodidad y comunícalo; probablemente no seas la única persona sintiéndose así y, al compartirlo, se pueden abrir posibilidades de cambio hacia espacios más igualitarios y libres de violencia.

Ahora, también hay que reconocer que existen ocasiones en las que como estudiantes, podemos violentar o incomodar al personal docente. Por ejemplo, cuando por la desesperación gritamos o ignoramos (ley de hielo), nos burlamos, o hablamos en tono sarcástico.

**¡No olvides que en todas las relaciones es fundamental mantener un trato respetuoso  
¡Libre de violencia!**



# REDES DE APOYO



# Redes de apoyo y de cuidados

Estas redes son como un tejido entre personas que se organizan para escucharse, compartir sus reflexiones, memorias y vivencias, validar los sentires y pensamientos que han sido invisibilizados y olvidados. Las redes de apoyo resignifican la normalidad violenta y nos permiten construir otros afectos, acciones y estrategias, tomando en cuenta el cuidado de la vida y las relaciones. Esto también permite que se creen nuevas formas de organización que posibiliten la justicia, la igualdad, la libertad y que se sostengan en un trato digno para todas las personas.

Aunque es muy importante asumir la responsabilidad de modificar nuestras conductas, pensamientos, creencias y acciones en vías a una sociedad igualitaria, hay que reconocer que este camino no es fácil y tampoco inmediato. El concepto de redes de apoyo nombra estrategias de cuidado que llevan muchísimos años ocurriendo, aunque no necesariamente se les ha llamado así.



# Redes de apoyo y de cuidados

## COLECTIVAS

Las son grupos consolidados de personas que comparten ideas, reflexiones, objetivos y maneras de accionar. Algo fundamental para entender su trabajo, es que éste funciona de forma autogestiva.

Además, el nombre de estas agrupaciones es una forma de apropiarse del sustantivo “los colectivos” y así enunciar que están integradas por mujeres y/o personas de la diversidad y que apuestan por formas de organización que no reproduzcan prácticas ni discursos machistas.



**Protocolo para la atención integral de casos de violencia por razones de género en la UNAM**



# IDENTIDAD



# ¿Que se necesita para el cambio de identidad de género en el acta de nacimiento?

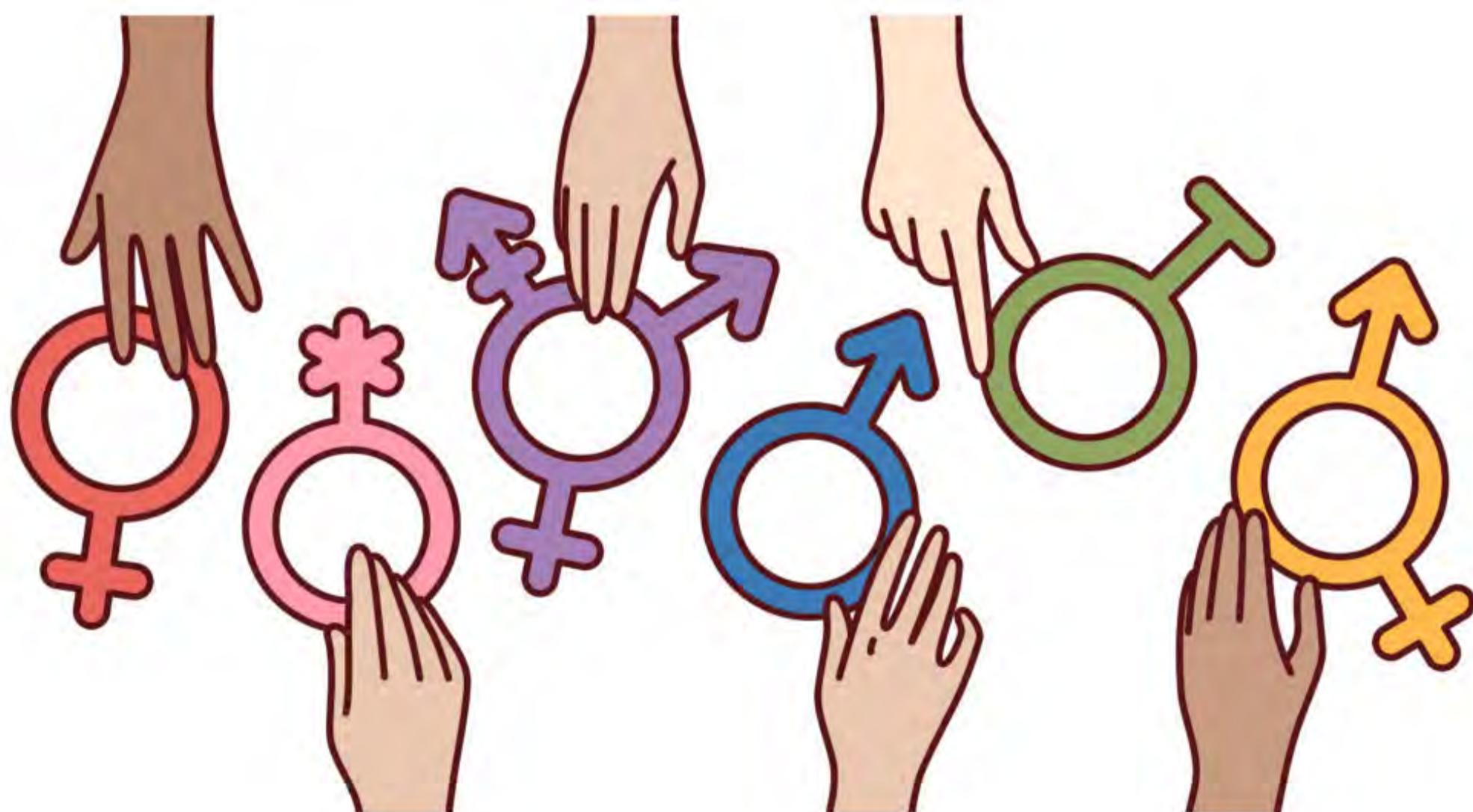
De acuerdo con el Registro Civil de la CDMX, en 2022 se contabilizaron 748 cambios de género. Por lo anterior, la dependencia lanzó una convocatoria para efectuar el proceso administrativo en las actas de nacimiento.

## Los requisitos para realizar el cambio de identidad en personas mayores de 18 años son:

- Copia certificada directa del libro del acta de nacimiento primigenia (no mayor a seis meses)
- Identificación oficial vigente
- Comprobante de domicilio de la Ciudad de México (no mayor a tres meses de expedición)

## En el caso de personas de 12 a 17 años será indispensable contar con:

- Copia certificada directa del libro del acta de nacimiento primigenia
- Identificación oficial del padre, madre o titular de la persona adolescente en original y copia
- Identificación vigente de la persona adolescente
- Autorización por escrito de la madre, padre o tutor de la persona



DIRECTORIO

PARA DENUNICIAR LA

VIOLENCIA



# DIRECTORIO DE NÚMEROS PARA TU SEGURIDAD

- Línea de atención a emergencias para mujeres: SOS Mujeres \*765
- Línea violeta 248 149 5717
- Línea de mujeres 55 5658 1111 opción 3.  
La atención es las 24 horas, los 365 días del año.
- **LUNAS Tina Modotti en Coyoacán**

## COYOACÁN 1: Sede Copilco

**Dirección:** Leopoldo Salazar s/n, casi esq. Carlos González Peña, colonia Copilco el Alto, alcaldía Coyoacán, C.P. 04360  
55 9154 8938

## COYOACÁN 2: Sede Huayamilpas

**Dirección:** Av. Rey Nezahualcóyotl, s/n esq. Yaquis, colonia Ajusco Huayamilpas, alcaldía Coyoacán, C.P. 04300 (interior del Parque Ecológico Huayamilpas)  
55 9130 0793 / 55 1735 7469



## CENTROS DE JUSTICIA PARA LAS MUJERES

Son espacios de la Fiscalía General de Justicia donde se brindan servicios especializados a mujeres víctimas de violencia familiar y de género

### • AZCAPOTZALCO

📍 Avenida San Pablo Xalpa 396,  
Colonia San Martín Xochinahuac,  
Azcapotzalco, 02125.  
☎ 55 5346 8394

### • IZTAPALAPA

📍 Avenida 20 de Noviembre 29,  
Manzana 227, Colonia Ixtlahuacán,  
Iztapalapa, 09690  
☎ 55 534 55737

### • TLALPAN

📍 Manuel Constanzo 43 Manzana 63,  
Lote 10 Miguel Hidalgo, Tlalpan, 14250  
☎ 55 5200 9280

### • MAGDALENA CONTRERAS

📍 Soledad, s/n, Pueblo San Bernabé Ocotepéc,  
Magdalena Contreras, 10926  
☎ 55 5346 8506 o 55 5346 8504

# ÚNETE A PROMOVER UN AMBIENTE LIBRE DE VIOLENCIA

*¡Hoy mismo!*

55 5688 3358  
Ext. 118 y 119

**Horario de Servicio**  
**Lunes a Viernes de 10:00 - 19:00 horas**

**PERSONAS ORIENTADORAS COMUNITARIAS**

ENCUENTRANOS POR MEDIOS DIGITALES EN:



[poc@fam.unam.mx](mailto:poc@fam.unam.mx)



[www.fam.unam.mx/genero/poc/](http://www.fam.unam.mx/genero/poc/)



IGUALDAD  
DE GÉNERO UNAM

