



# Viviendo entre mandatos sociales

El reto de ser mujer en México.

*de la O design studio, 2022*

# Contenido

- 01 Introducción
- 02 Resumen Ejecutivo
- 03 Mandatos sociales
  - ¿Qué es un mandato social?
  - Devoción y Sacrificio
  - División del trabajo
  - Cosificación de la mujer
- 04 Hallazgos y oportunidades

*Referencias*

01

# Introducción

# ¿Por qué este reporte?

Este reporte es el resumen de una investigación comisionada a delaO design studio por la colectiva Fieras Fierras con el objetivo de identificar estereotipos o expectativas (mandatos sociales) impuestos hacia las mujeres en México que perpetúan la inequidad de género y moldean las dinámicas sociales, así como su origen, efectos y consecuencias. Esto con el fin de proporcionar un mayor entendimiento del problema e invitar a la reflexión sobre la situación actual de ser mujer en México.

El presente documento contiene una versión resumida del reporte original con afán de divulgar al público en general los hallazgos generados a través de este ejercicio. Si se desea saber más, visitar la página de Fieras Fierras en [fierasfierras.com](https://fierasfierras.com)

## **Preguntas de investigación:**

¿Cuáles son los estereotipos y roles impuestos en la vida de las mujeres que permean e influyen en su pleno desarrollo?

¿Cuáles son las principales consecuencias y efectos que tienen los mandatos sociales en las mujeres mexicanas?

Identificar cuáles son los sectores o grupos poblacionales principalmente afectados por esta problemática.

Identificar posibles estrategias para minimizar, modificar o erradicar la existencia de estos mandatos.

# Proceso de investigación

Para identificar estos mandatos, se llevó a cabo un proceso de investigación de conocimiento existente enfocado en analizar los diferentes ámbitos de la vida de las mujeres en México y desglosar los constructos y creencias socioculturales que influyen en cada uno de estos. La investigación consistió en la recopilación de diversos datos estadísticos, estudios socioculturales y artículos académicos y periodísticos que posteriormente fueron sintetizados y analizados, resultando en el entendimiento del sistema de mandatos presentado en este reporte.

ETAPA 1

## Planeación

Establecimiento de objetivos y alcance

ETAPA 3

## Análisis

Síntesis y análisis de la información recopilada.

ETAPA 5

## Validación

Taller colaborativo con la colectiva Fieras Fieras.

ETAPA 2

## Investigación

Recopilación de datos estadísticos, estudios socioculturales y artículos académicos y periodísticos.

ETAPA 4

## Definición

Identificar las conclusiones obtenidas tras el análisis de la información.

ETAPA 6

## Reporte

Reporte de conclusiones y resultados encontrados durante la investigación.

02

# Resumen Ejecutivo

# Resumen

En este estudio se catalogaron las preconcepciones sociales en tres ejes temáticos: **Devoción y sacrificio**, **División del trabajo** y **Cosificación de la mujer**. Estos ejes abarcan los mandatos sociales que el estudio considera tener mayor grado de influencia e impacto en la vida de las mujeres en México. A su vez, cada eje temático desempaca diversos mandatos en dos subtemas que están intrínsecamente interconectados entre ellos.

Este estudio sugiere que es extremadamente complejo para las mujeres mexicanas romper con las preconcepciones sociales por factores sistémicos, de violencia y psicológicos, siendo la sororidad y la colectividad generadas por grupos y organizaciones unos de los pocos recursos con que la sociedad mexicana cuenta para cambiar o erradicar estos estereotipos y generar un cambio tangible.

# Hallazgos Principales

1. Los mandatos identificados se encuentran **interrelacionados en un sistema complejo**, que además está fuertemente arraigado en la cultura mexicana, por lo que su erradicación o cambio no es sencillo.
2. Las consecuencias que estos mandatos conllevan se manifiestan en tres niveles: sistémico, social y personal. **El miedo a estas consecuencias** es una de las principales razones de que estos se perpetuen.
3. Aquellas quienes confrontan lo que estas imposiciones sociales dictan reciben etiquetas o juicios negativos que parten de este mismo sistema, convirtiéndose así en un **círculo vicioso**.
4. Para hacer frente a los mandatos es necesario un compromiso tanto individual como colectivo. **El apoyo a las iniciativas sociales** que se centran en esta problemática es esencial para lograr un cambio.



03

# Mandatos Sociales

# ¿Qué es un mandato social?

Un mandato social son aquellos estereotipos, creencias, roles y prejuicios producto de la cultura e idiosincrasia enraizada en la sociedad que caracterizan la relación entre hombres y mujeres.

Este esquema sociocultural se construye sobre el sexo, es decir las características biológicas que nos definen, e incide en la conducta de las personas, dando lugar a ideas preconcebidas sobre cómo deben ser y cómo deben comportarse. Estas creencias no son elecciones individuales conscientes sino que surgen del espacio y pensar colectivo, como el sistema educativo, las ideologías religiosas, el núcleo familiar, las tradiciones y otras manifestaciones culturales.

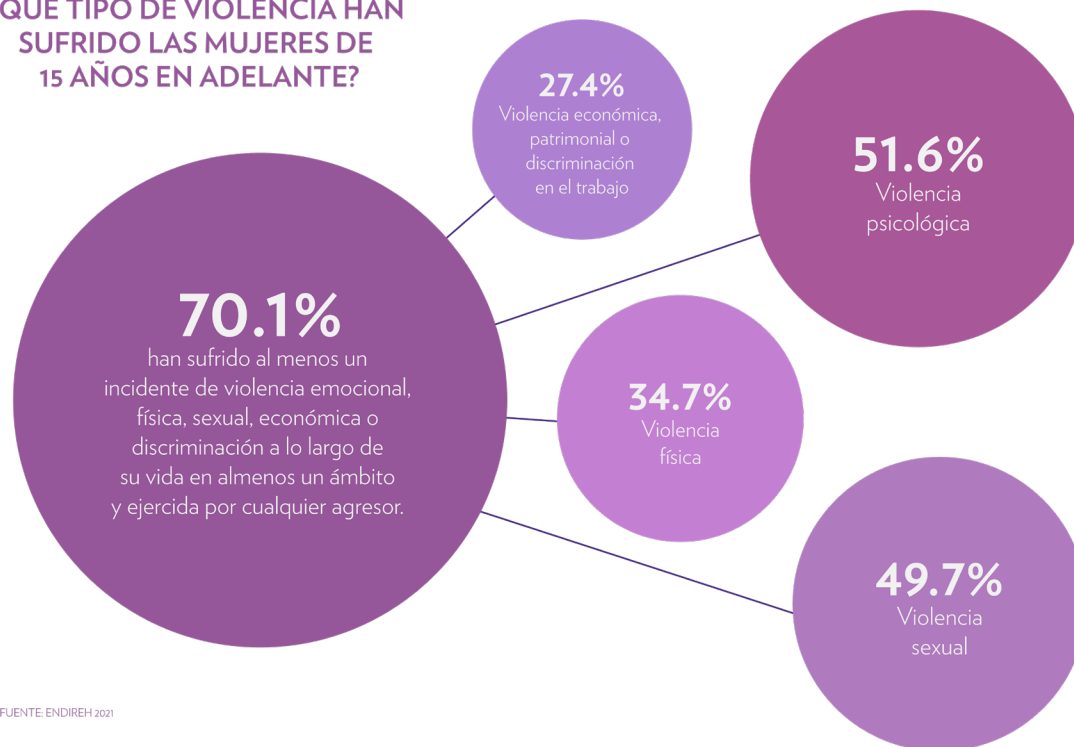
El patriarcado, siendo uno de los espacios históricos de poder y control masculino, junto con el machismo, son dos conceptos arraigados en la cultura mexicana que han reforzado la existencia de los mandatos sociales al normalizar diferentes prácticas y creencias que recaen principalmente en las mujeres, controlando sus posibilidades de desarrollo social y promoviendo barreras para su participación en diferentes sectores.

Las acciones de una mujer entonces se ven sujetas al juicio y aprobación social en general, siendo cuestionadas cuando sus acciones y decisiones van en contra de lo preestablecido, y también a la aprobación masculina, primero de su padre y/o familiares cercanos y posteriormente de su pareja.

La existencia y normalización de estos mandatos suele derivar en altos porcentajes de violencia hacia la mujer, en sus diferentes tipos, sumado a las repercusiones en su salud y bienestar mental, con problemas como baja autoestima, ansiedad, miedo, culpa y depresión. Además, da pie a que existan una serie de obstáculos sistémicos para su pleno desarrollo.

Para lograr un mayor entendimiento, en este estudio agrupamos los mandatos sociales identificados en 3 ejes temáticos: **Devoción y Sacrificio**, **División del trabajo** y **Cosificación de la mujer**.

## ¿QUÉ TIPO DE VIOLENCIA HAN SUFRIDO LAS MUJERES DE 15 AÑOS EN ADELANTE?



FUENTE: ENDIREH 2021



# Devoción y sacrificio

El primer eje temático abarca todo lo relacionado con el ideal de la mujer como madre y esposa, caracterizado por la completa dedicación a su familia que deriva en que las mujeres antepongan los intereses de su pareja, hijos e hijas a los propios mientras que cumple con lo esperado de una madre y ama de casa.

Esta expectativa idealizada e irreal, da como consecuencia que a muchas mujeres se les dificulte desarrollarse plenamente en ámbitos profesionales y personales e incluso vivan en ambientes violentos y de riesgo.

Dentro de esta línea temática, dividimos la devoción y sacrificio en dos subtemas: **El mito del amor romántico** y **Maternidad idealizada**.

# Mito del amor romántico

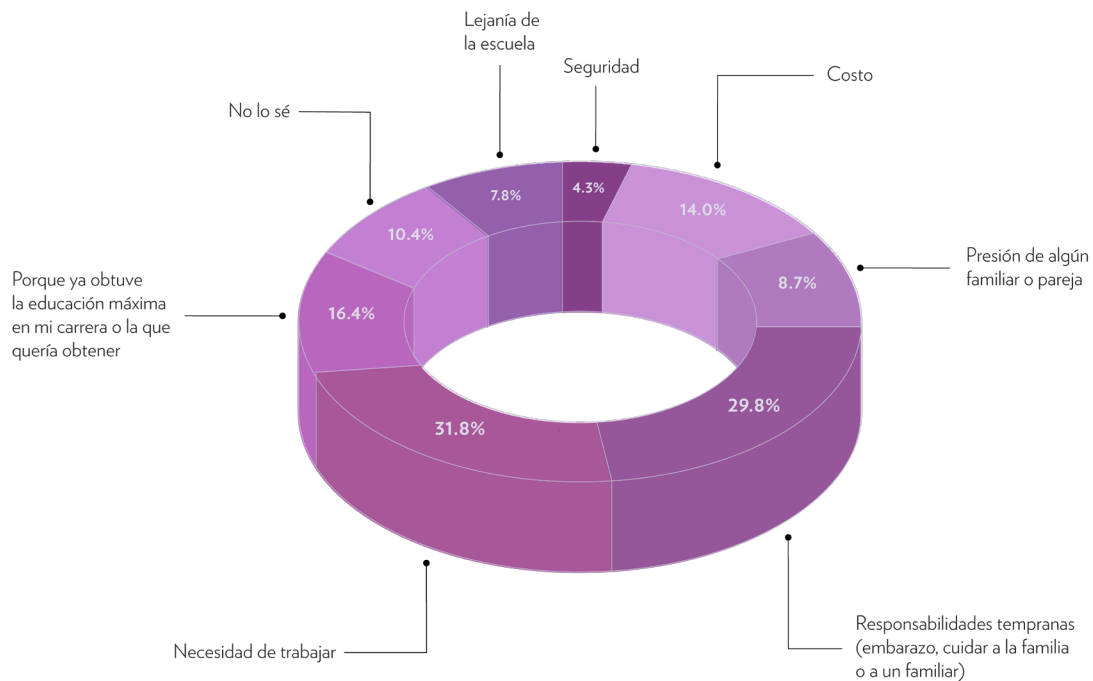
En la cultura mexicana existen diversos mitos relacionados con el amor romántico que suelen influenciar de manera negativa a la mujer en México y la pone en desventaja para su desarrollo personal con respecto a su contraparte masculina. Concepciones como que el amor dura para siempre, que el estado ideal del ser humano es en pareja y que el matrimonio es algo sagrado, son creencias que se inculcan desde la infancia y generan expectativas idealizadas.

Estas creencias generalmente implican un espectro de sacrificio para las mujeres mexicanas, ya sea desde abandonar sus estudios o aspiraciones profesionales hasta vivir en ambientes violentos y de riesgo, lo que impacta en su bienestar tanto físico como mental.

El 29.8% de las mujeres que dejaron sus estudios fue por asumir responsabilidades como un embarazo o el cuidado de su familia y el 8.7% por presión de su pareja o algún otro familiar.

**El 29.8% de las mujeres que dejaron sus estudios fue por asumir responsabilidades tempranas, como un embarazo o el cuidado de su familia.**

## ¿CUÁLES SON LAS RAZONES POR LAS QUE LAS MUJERES DEJAN DE ESTUDIAR?

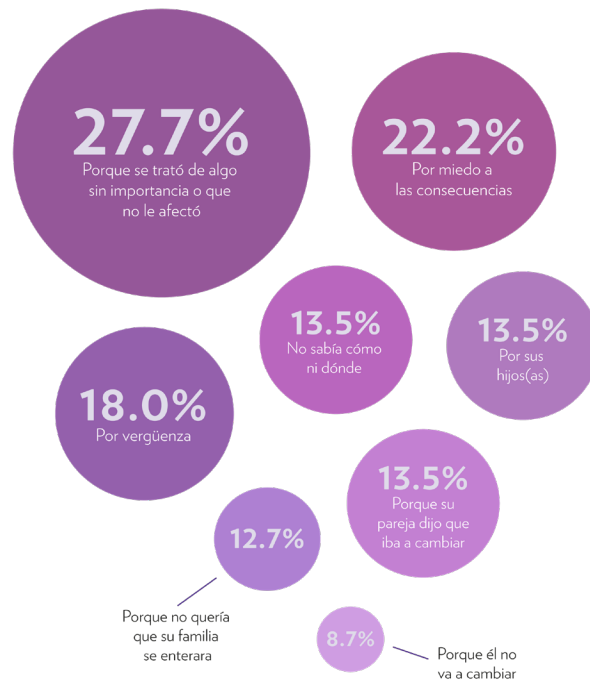


FUENTE: ENCUESTA DE JÓVENES EN MÉXICO 2019

El incumplimiento de las expectativas que el amor romántico y los roles de género establecen suelen ser una justificación de situaciones de violencia física, psicológica o sexual dentro de las relaciones de pareja. Algunas de estas expectativas tienen que ver con: las obligaciones en el contexto doméstico, su conducta sexual pasada y presente, cuestionar los derechos y obligaciones de la pareja que son poco equitativos, contradecir o hacer frente a su pareja, entre otras. Este abuso de poder, maltrato o manipulación causan que muchas mujeres vivan con altos niveles de ansiedad y miedo.

El 39.9% de las mujeres han sufrido violencia por parte de su pareja durante la relación, sin embargo, el 78.3% no solicitó apoyo ni denunció. Principalmente porque consideró que fue algo sin importancia o que no le afectó.

## ¿POR QUÉ NO SOLICITARON APOYO O UNA DENUNCIA?



FUENTE: ENDIREH 2021



# Maternidad Idealizada

En México la familia tradicional sigue teniendo un papel muy relevante, dentro de esta, la mujer y el hombre tienen funciones preconcebidas en relación al cuidado y al mantenimiento del hogar, los hijos y la pareja. Por lo tanto, las maternidades que difieren de la idealizada se enfrentan tanto a juicios y valores negativos por parte de la sociedad como a diferentes obstáculos, principalmente laborales, que impiden el correcto desarrollo de ellas y sus hijos e hijas.

De los casi 11 millones y medio de hogares censales liderados por mujeres, el 47.7% son liderados por mujeres con hijos sin esposo o pareja. Es decir, existen cerca de 5 millones de hogares en el país donde una mujer es responsable tanto del cuidado como del sustento económico de sus hijos.

La falsa creencia de que el sufrimiento es inherente a la maternidad da lugar a altos índices de violencia obstétrica e intervenciones médicas no autorizadas relacionadas al parto y la anticoncepción. Entre sus prácticas está la omisión de información sobre la salud, la indiferencia al dolor, humillaciones verbales, prácticas invasivas sin consentimiento, falta de confidencialidad y uso innecesario de medicamentos.

Resalta que en las instituciones de salud públicas es donde se presenta una mayor proporción de mujeres con al menos una situación de maltrato, mientras que en las instituciones de salud privadas dicha proporción se reduce casi a la mitad.

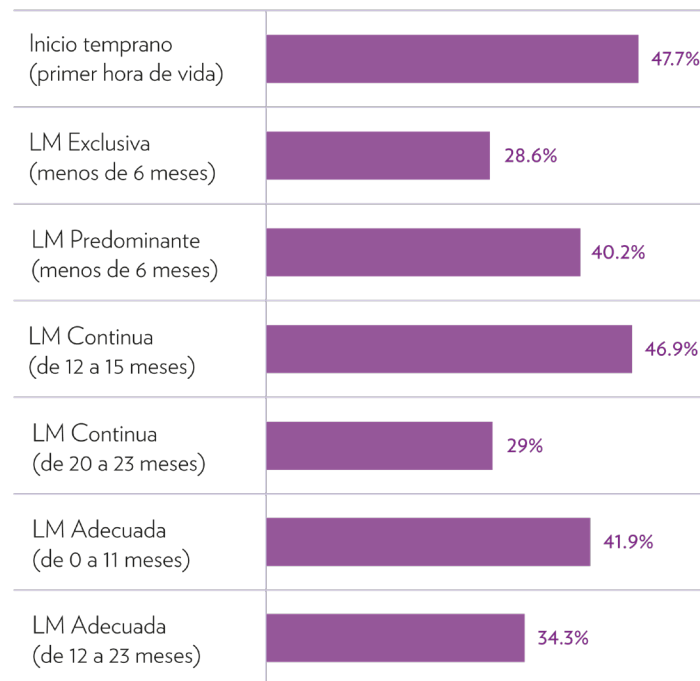
El 31.4% de las mujeres embarazadas durante los últimos 5 años han sufrido violencia obstétrica, el 23.9% vivió maltrato psicológico y al 20.1% se le realizó algún tratamiento médico no autorizado.

**31.4%**  
de las mujeres embarazadas  
durante los últimos 5 años han  
sufrido violencia obstétrica.

En la cultura occidental moderna, los medios de comunicación y la industria de la belleza han contribuido a destacar los pechos femeninos como una parte del cuerpo relacionada al placer y la sexualidad, por lo que su capacidad lactante pasa a segundo plano y su práctica en lugares públicos es considerada impúdica e inmoral. Estos prejuicios, sumado a la falta de regulaciones y facilidades relacionadas a la lactancia para aquellas madres que trabajan, provocan que los porcentajes de lactancia en el país sigan siendo muy bajos.

México tiene una prevalencia de lactancia materna exclusiva del 28.6%, es decir que solo este porcentaje de los lactantes menores de 6 meses reciben leche materna como alimentación exclusiva, siendo mayor en mujeres que tienen a sus hijos por parto y no por cesárea.

## INDICADORES DE LACTANCIA MATERNA (LM) EN MENORES DE 2 AÑOS



FUENTE: ENSANUT 2018



# División del trabajo

El segundo eje temático se enfoca a la creencia de que el papel de las mujeres se reduce al ámbito privado y doméstico, es decir deben ser las encargadas de las tareas del hogar y el cuidado de los hijos, condicionando sus oportunidades laborales y su desarrollo profesional y laboral.

Este mandato da como consecuencia una repartición no equitativa de la crianza y que exista un desbalance en el tiempo que hombres y mujeres dedican al trabajo (remunerado y no remunerado), el cuidado y su propio descanso, bienestar y pleno desarrollo.

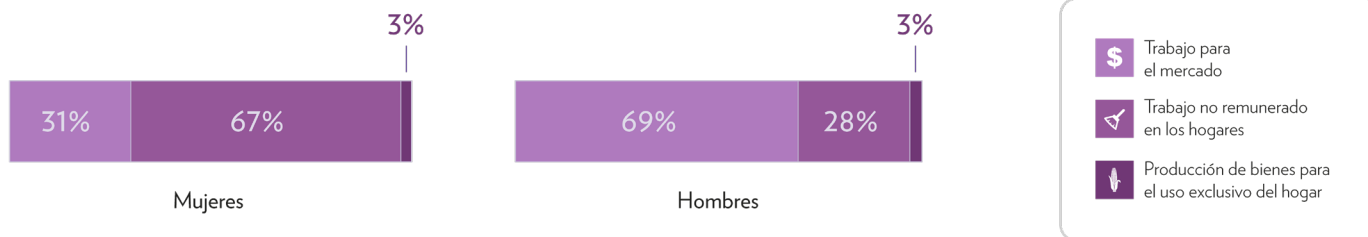
El eje temático de la división del trabajo se divide en dos subtemas: **Hogar y trabajo no remunerado** y **Participación laboral desigual**.

# Hogar y trabajo no remunerado

Se entiende como trabajo no remunerado en los hogares a todas aquellas tareas destinadas al mantenimiento del hogar y servicios de cuidado (actividades específicas para atender, asistir, acompañar, vigilar y brindar apoyo a otros integrantes del hogar con la finalidad de buscar su bienestar físico y satisfacer sus necesidades) que no reciben una compensación económica. La creencia de que las mujeres son las encargadas de estas actividades causa un desbalance en el tiempo dedicado al trabajo.

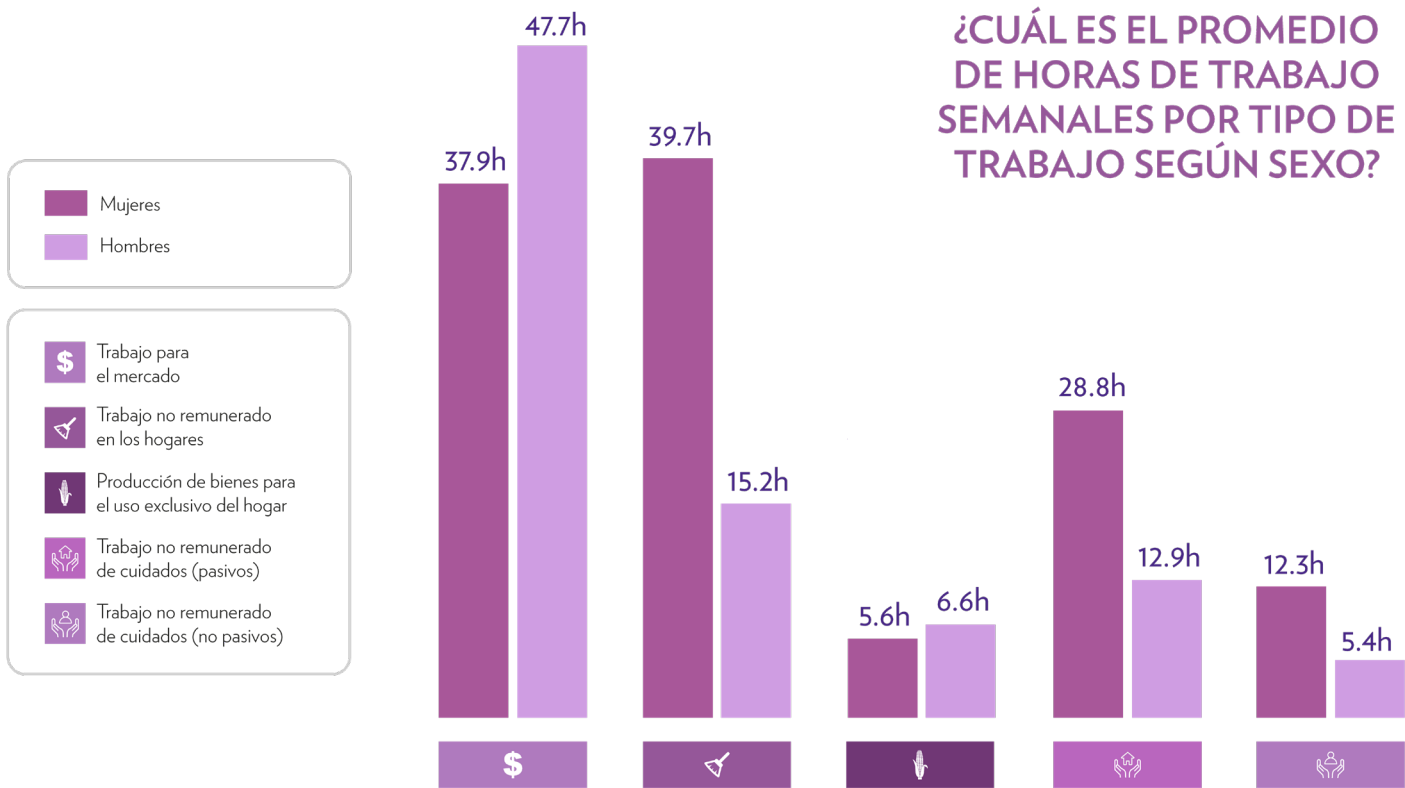
Dentro de este esquema, las mujeres son más propensas a ser emocional y económicamente dependientes de su pareja y en ocasiones se encuentran recluidas en sus casas, dejando de lado sus posibilidades de participar en actividades de recreación, ocio, entretenimiento y convivencia. En un aspecto emocional, el ser consideradas responsables de las tareas del hogar tiende a incrementar los conflictos con la familia por reclamos o desacuerdos, los niveles de estrés y la vulnerabilidad a la violencia.

## ¿CÓMO SE DISTRIBUYE EL TIEMPO TOTAL DE TRABAJO A LA SEMANA?



FUENTE: ENUT 2019

**Las mujeres trabajan en promedio 6.2 horas más a la semana que los hombres, además de dedicar 15.9 horas semanales más a los cuidados (pasivos y no pasivos).**



FUENTE: ENUT 2019



El tiempo invertido por las mujeres en las tareas del hogar condiciona sus posibilidades laborales, restringiendo sus opciones a trabajos fácilmente compatibles con las tareas del hogar. Sumado a esto, aún persisten sesgos que perpetúan la idea de que la mujer no puede participar en un ambiente laboral y profesional sin que esto repercuta en el bienestar de su familia.

El 47% de las mujeres encuestadas en la ENDIREH opina que aquellas que trabajan descuidan su hogar y a sus hijos e hijas, además, el 43% de los mexicanos considera que si una mujer gana más dinero que su esposo ocasionará conflictos en la dinámica del hogar.

43%

de los mexicanos considera que  
si una mujer gana más dinero  
que su esposo ocasionará  
conflictos en el hogar.

# Participación laboral desigual

La inclusión de las mujeres en el mundo laboral implica romper con la exclusividad de su rol en el ámbito doméstico, por lo que se enfrentan a múltiples barreras para su incorporación y progreso en el sector. Al necesitar puestos de trabajo que les permitan tener tiempo para la familia, las mujeres suelen evitar los roles de liderazgo y de autoridad o incluso se ven forzadas a tomar trabajos usualmente más precarios y mal remunerados.

De acuerdo a la OCDE, el 75% de las mujeres tituladas no cuentan con un empleo formal y el 58% de las mujeres que trabajan están en la informalidad, con baja protección social y bajos salarios. Además, hasta el 2021, sólo el 2.7% de las compañías que componen la Bolsa Mexicana de Valores están lideradas por mujeres, es decir sólo 4 de 145.

Varios estudios comprueban que la participación femenina en puestos de liderazgo genera mejores índices financieros y salud organizacional para las empresas, pero aún predominan estereotipos, como que la sensibilidad es incompatible con la autoridad. Esta estructura social causa que, a nivel personal, las mujeres se enfrenten con barreras psicológicas como baja autoestima, inseguridad, culpabilidad, perfeccionismo y miedo. Esto se refleja en los datos de la Encuesta Nacional de Discriminación que muestran que 11.7% de las mujeres creen que ellas tienen menos capacidad que los hombres para ocupar cargos directivos.

Según el estudio “Una ambición, dos realidades” de la consultora McKinsey & Company, las empresas con una mayor representación de mujeres en altos niveles de liderazgo tienen un mejor desempeño financiero y mejores índices de salud organizativa, un valor económico agregado 28% mayor y un margen de ganancias 55% mayor, así como un retorno sobre el capital 47% mayor.

55%

mayor es el margen de  
ganancias de las empresas  
con mayor representación de  
mujeres en roles de liderazgo.

La maternidad y la participación laboral se consideran incompatibles dentro del contexto mexicano, lo que deja a muchas mujeres fuera de la fuerza laboral y a otras sin la posibilidad de ser madres por el riesgo de perder sus ingresos. Además, muchas mujeres han sufrido discriminación y abuso laboral o han perdido su empleo por estar embarazadas o ser madres.

El 27.9% de las mujeres en México han sufrido discriminación laboral; a 4.0% les pidieron una prueba de embarazo para acceder o continuar en el trabajo, al 3.2% la despidieron, no le renovaron el contrato o le bajaron el salario por su edad, estado civil o por tener hijos pequeños y al 0.6% por motivo de embarazo.

## ¿QUÉ ACTOS DE DISCRIMINACIÓN LABORAL PREVALECEN ACTUALMENTE?



FUENTE: ENDIREH 2021



# Cosificación de la mujer

El último eje temático se refiere a la cosificación como sistema de control sobre el cuerpo de las mujeres, producto tanto de la cultura patriarcal como del sistema consumista permeado en la sociedad mexicana. Este sistema implica la imposición de cánones estéticos y de comportamiento, enfocado a la sexualidad, y deja a un lado sus valores y capacidades como pleno reconocimiento de su importancia social.

Este mandato da como consecuencia una búsqueda constante por alcanzar patrones de belleza idealizados así como desconocimiento alrededor de la sexualidad y la práctica de conductas de riesgo en la misma.

Este eje temático se divide en dos subtemas: **Estándares irreales de belleza e Influencia de la pornografía**

# Estándares irreales de belleza

La imagen idealizada de belleza constantemente proyectada en los medios y la publicidad afecta la autopercepción y autoestima de muchas mujeres, generando una búsqueda constante por alcanzar estándares imposibles aún a costa del bienestar físico y mental. Social y culturalmente, los valores considerados “ideales” en relación a la apariencia física de las mujeres son la belleza, la delgadez y la juventud.

Además de los medios de comunicación tradicionales, las redes sociales también refuerzan estos estándares. Esto sucede a través del contenido de celebridades con cuerpos idealizados o que constantemente promueven productos y servicios cosméticos o tratamientos de belleza. Sumado a esto, el uso de herramientas para editar o retocar las fotografías, así como los “filtros” dentro de las mismas redes que modifican la apariencia a las características estereotipadas crean una imagen distorsionada hacia los demás y una falsa autopercepción, generando problemas de autoestima sobretudo en mujeres jóvenes.

Otro efecto de esta búsqueda por alcanzar estándares de belleza irreales viene relacionado con la cultura de la dieta y los hábitos alimenticios. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, los trastornos de conducta alimentaria se definen como trastornos psicológicos graves que conllevan alteraciones de la ingesta alimentaria y/o la aparición de comportamientos encaminados a controlar el peso. Estudios del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM han demostrado que los estereotipos y patrones de belleza proyectados a través de los medios y publicidad son una de las muchas causas que pueden desencadenar estos trastornos, que de no ser tratados a tiempo pueden incluso causar la muerte debido a complicaciones médicas o suicidio.

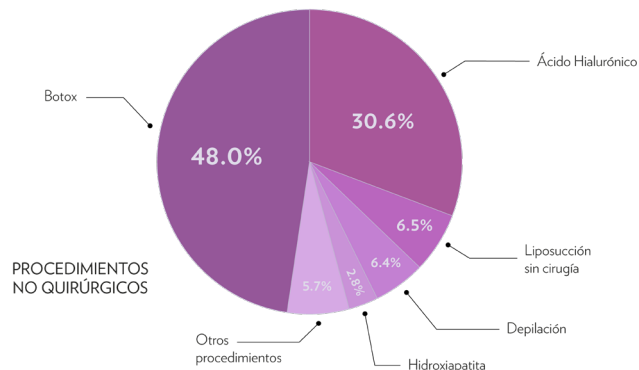
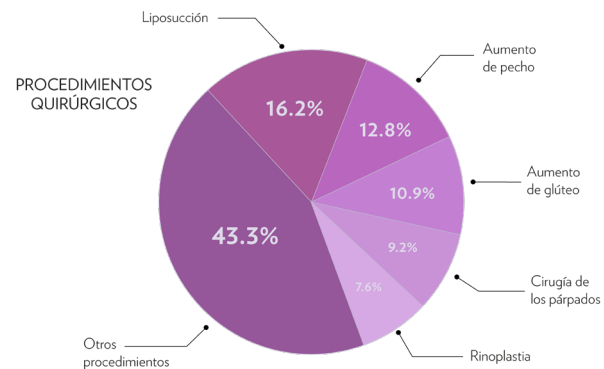
En México, cada año se registran cerca de 22,000 casos de trastornos alimenticios, siendo las adolescentes las más afectadas. La anorexia nerviosa, la bulimia y el trastorno de alimentación compulsiva son los más comunes dentro de este grupo poblacional.

**22,000**  
casos de transtornos  
alimenticios se registran al  
año en México, siendo las  
adolescentes las más afectadas.

La cirugía estética ofrece posibilidades casi absolutas para adaptar cualquier parte del cuerpo, lo que la ha convertido en una actividad cada vez más común desde edades tempranas, a pesar de los riesgos que conlleva. Al brindar una aparente solución de manera inmediata, ha causado que este sea uno de los métodos más recurridos para alcanzar estos estándares de belleza idealizados.

De acuerdo a cifras de la Sociedad Internacional de Cirugía Plástica Estética, durante el 2020 se realizaron en México 860,718 procedimientos estéticos, posicionando al país como el sexto con mayor cantidad de estas intervenciones.

### ¿QUÉ PROCEDIMIENTOS ESTÉTICOS SON MÁS COMUNES ENTRE LAS MUJERES?



FUENTE: ISAPS 2020



# Influencia de la pornografía

La mayoría del contenido pornográfico transmite un modelo de relación sexual poco realista, desigual y basado en estereotipos de género. Sin embargo, los tabúes en el núcleo familiar, la influencia de la religión y una educación sexual deficiente han permitido que la industria pornográfica se convierta en el primer acercamiento a la sexualidad para la mayoría de los jóvenes en México. Lo anterior provoca el incremento de enfermedades de transmisión sexual, embarazos no planeados, abuso sexual y violencia.

La sexualización del cuerpo femenino en la pornografía está enfocada a la satisfacción masculina, dejando de lado la sexualidad femenina y atribuyendo percepciones negativas al libre goce de la misma. Esto genera que exista poco conocimiento alrededor de esta, estigmatizando y creando una falsa imagen de su práctica, mientras que empuja a las mujeres a cumplir con ciertas características físicas y actitudes que susciten deseo.

**México es el principal consumidor de pornografía en América Latina y el sexto a nivel global.**

**También ocupa el primer lugar en embarazos adolescentes, con 340 mil casos en menores de 19 años.**

La pornografía incita a comportamientos violentos y prácticas de riesgo al sexualizar el dolor y la agresión, incitar al abuso y la dominación y evitar el cuestionamiento del deseo y consentimiento. El consumo de escenas sexuales de esta índole produce efectos significativos en el pensar colectivo, aumentando la normalización de la violación, la pedofilia, la excitación en respuesta a imágenes violentas y la agresión física y sexual contra la mujer.

En 2020 se registraron 58,727 carpetas de investigación iniciadas por delitos contra la seguridad y la libertad sexual (como abuso sexual, acoso sexual, hostigamiento sexual, violación simple, violación equiparada o agravada, incesto y otros). Además, México ocupa el primer lugar tanto en abuso sexual infantil como en creación y distribución de pornografía infantil, exportando el 73% de este material a todo el mundo.

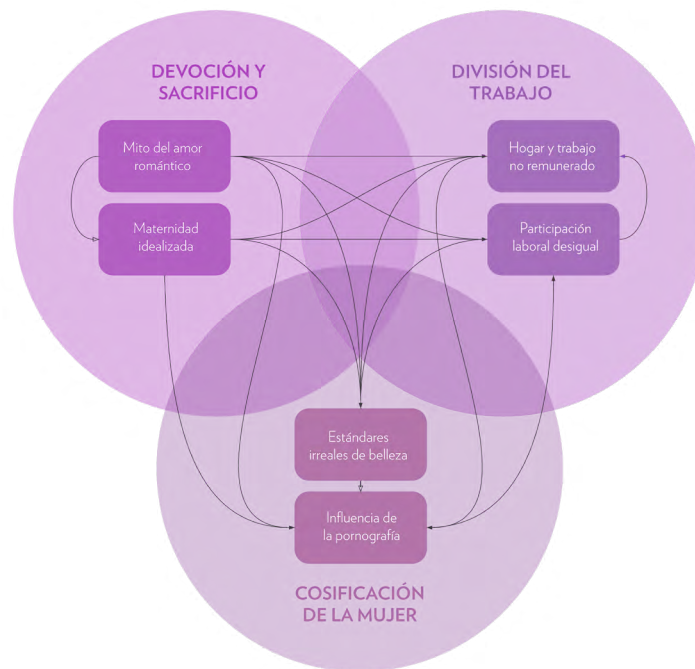
**73%**  
de la pornografía infantil a  
nivel mundial es creada y  
distribuida por México.

04

# Hallazgos y oportunidades

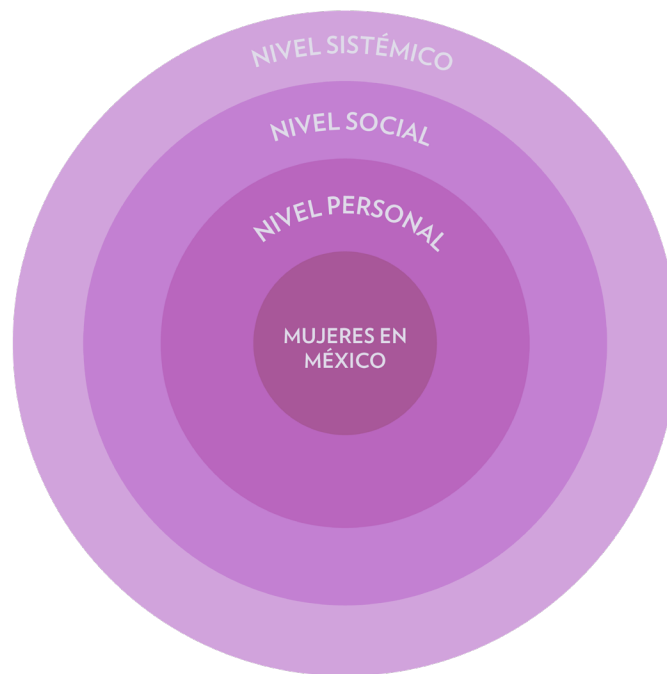
A lo largo de este reporte fueron identificados diferentes mandatos y preconcepciones sociales divididos en tres ejes temáticos, mismos que se encuentran interrelacionados e influyen unos en los otros. Esto genera un **sistema complejo de desglosar, erradicar o modificar**, ya que los efectos y consecuencias que conllevan no son exclusivos de cada uno si no que recaen en varios o incluso todos los ámbitos de la vida de la mujer.

Además, se encuentran fuertemente arraigados en el pensar colectivo y el actuar de la sociedad mexicana. Tomando en cuenta que desde la niñez se educa dentro de estas preconcepciones, sería necesario plantear una nueva dinámica social más equitativa e implicaría cambios sistémicos a nivel social, cultural, económico y político.



**Las consecuencias que derivan de estos mandatos sociales se manifiestan en tres niveles**, el tercero siendo contextual y sistémico, el segundo a nivel social y el primero a un nivel personal. En el tercer nivel encontramos todos aquellos obstáculos para el desarrollo pleno de las mujeres, presentes principalmente en las políticas públicas y privadas. En segundo grado encontramos las consecuencias perpetradas activamente por un tercero, como los diferentes tipos de violencias, y a nivel personal están todos los efectos psicológicos que surgen a causa tanto de los mandatos como de las otras consecuencias que estos conllevan, como la ansiedad y el miedo.

El temor a sufrir estas consecuencias es uno de los principales factores para que este sistema se siga perpetuando y reproduciendo a lo largo de muchas generaciones, dificultando que exista un cambio sistémico de mentalidad y de comportamiento que lleve a la erradicación.



Confrontar lo impuesto por estos mandatos con decisiones, actitudes o acciones de una o varias mujeres representa, en el contexto mexicano, una actitud de desafío o desacato. Mujeres que exigen un trato y consideración equitativo, deciden no ser madres o no contraer matrimonio, alzan la voz a favor de sus derechos y la equidad de género, se enfocan en su desarrollo profesional, rompen con los estereotipos de belleza idealizada o se apropian de su sexualidad suelen ser juzgadas, cuestionadas e incluso violentadas.

En otras palabras, el divergir de lo establecido por el sistema de mandatos provoca que las mujeres sean etiquetadas con roles o prejuicios que parten de este mismo, convirtiéndose así en un **círculo vicioso o un ciclo que no es sencillo romper**.



# ¿Qué podemos hacer?

## 1. Apertura y aprendizaje

Para iniciar el proceso de cambio es necesario interesarse y estar informado de la situación actual de las mujeres en México, además de entender la existencia de estos mandatos como ideas preconcebidas, que están enraizadas en la cultura, y pueden ser modificadas.

## 2. Introspección y deconstrucción

Identificar las actitudes o pensamientos, que parten de este sistema, que replicamos o tenemos en nuestro día a día y trabajar para evitarlos o cambiarlos. Es importante tener en cuenta que estas conductas son aprendidas desde la infancia, por lo que identificarlas implica trabajo de introspección y modificarlas requiere esfuerzo.

## 3. Visibilización y transmisión

Para cambiar la situación actual se necesita un esfuerzo en común, por lo que dar visibilidad al tema es esencial. Compartir la información o hacer ver a otros cuando sus acciones y pensamientos se alinean a estos mandatos puede ayudar a que estos esfuerzos den resultado.

## 4. Apoyo y colectividad

Las iniciativas como grupos, colectivas y organizaciones con perspectiva de género son la principal herramienta de apoyo a las mujeres en México. Sus esfuerzos en la búsqueda de equidad y justicia han impulsado el cambio a lo largo de los años, por lo que apoyarlas, validarlas y escucharlas es esencial para impulsar el cambio.







Estudio creativo fundado en 2010 especializado en investigación de diseño. En delaO design studio, investigamos las necesidades humanas con el objetivo de generar valor para compañías, instituciones y sobre todo, para las personas.

A través de diversas metodologías y herramientas, reunimos información, historias y experiencias humanas, las analizamos de manera sistemática e identificamos hallazgos clave que permitan comprender a un grupo o mercado específico de manera significativa y crear estrategias que tengan un impacto positivo en sus vidas.

*delao.mx*

*@delao design studio*

*info@delao.mx*

# Referencias

Mendieta Ramírez, Angélica , & Estrada Rodríguez, José Luis , & González Vidaña, Braulio (2016). Perspectiva de género en México: Análisis de los obstáculos y limitaciones. Opción, 32(13),12-36. ISSN: 1012-1587. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31048483002>

Instituto Nacional de las Mujeres. (2007, Agosto). El impacto de los estereotipos y los roles de género en México. CEDOC. [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/100893.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100893.pdf)

Delgado, G., Bustos, O., & Novoa, R. (1998). Ni tan fuertes.. Ni tan frágiles. Resultados de estudio sobre estereotipos y sexismo en mensajes publicitarios de televisión y la Educación a Distancia. (1a edición ed.). Secretaría de Gobernación. [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/100086.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100086.pdf)

Varela, N. (2014). Feminismo para principiantes. Penguin Random House Grupo Editorial España. <https://kolectivoporoto.cl/wp-content/uploads/2015/11/Varela-Nuria-Feminismo-Para-Principiantes.pdf>

Gobierno de México. (2018, Abril 09). La violencia invisible que se ejerce contra las mujeres en internet y redes sociales. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/conavim/articulos/la-violencia-invisible-que-se-ejerce-contra-las-mujeres-en-internet-y-redes-sociales?idiom=es>

Instituto Federal de Telecomunicaciones. (2021, Junio 22). COMUNICADO DE PRENSA NÚM. 352/21. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ENDUTIH\\_2020.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ENDUTIH_2020.pdf)

Gobierno de México. (2017, Diciembre 6). Claves para superar nuestros micromachismos (y prevenir la violencia contra las mujeres). <https://www.gob.mx/conavim/articulos/claves-para-superar-nuestros-micromachismos-y-prevenir-la-violencia-contra-las-mujeres?idiom=es>

Caballero, G. (2010, Marzo 11). La historia de la violencia contra las mujeres en México. Alunecer´s Blog. <https://alunecer.wordpress.com/2010/03/11/la-historia-de-la-violencia-contra-las-mujeres-en-mexico/>

INEGI. (2022). Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2021. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2021/doc/endireh2021\\_presentacion\\_ejecutiva.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2021/doc/endireh2021_presentacion_ejecutiva.pdf)

Vivas, E. (2019). Mamá Desobediente. Una mirada feminista a la maternidad (Edición 1 ed.).

Cruz del Castillo, C. (2018). Aportaciones a la Psicología Social (Vol. Volúmen IV). Asociación Mexicana de Psicología Social. [https://www.researchgate.net/publication/328346997\\_El\\_amor\\_romantico\\_los\\_estereotipos\\_de\\_genero\\_y\\_su\\_relacion\\_con\\_la\\_violencia\\_de\\_pareja](https://www.researchgate.net/publication/328346997_El_amor_romantico_los_estereotipos_de_genero_y_su_relacion_con_la_violencia_de_pareja)

Ibarra, A. C. (2014). Historias 99. Instituto de Investigación Históricas UNAM. ISBN: 0187-182x

INEGI. (2019). Encuesta de jóvenes en México. [http://www.voluntarios.cij.gob.mx/src/recursos/publicaciones/Encuesta\\_de\\_j%C3%B3venes\\_en\\_M%C3%A9xico\\_2019.pdf](http://www.voluntarios.cij.gob.mx/src/recursos/publicaciones/Encuesta_de_j%C3%B3venes_en_M%C3%A9xico_2019.pdf)

Ramírez, C. (n.d.) La violencia contra las mujeres y el mito del amor romántico. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/conavim/articulos/la-violencia-contra-las-mujeres-y-el-mito-del-amor-romantico?idiom=es>

INEGI. (2020). Características de los hogares. <https://www.inegi.org.mx/temas/hogares/>

INEGI. (2020). Panorama nacional sobre la situación de la violencia contra las mujeres. [https://www.inegi.org.mx/contenido/productos/prod\\_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva\\_estruc/702825197124.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenido/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/702825197124.pdf)

Comisión Interamericana de Derechos Humanos. (2019). Violencia y discriminación contra mujeres, niñas y adolescentes: Buenas prácticas y desafíos en América Latina y en el Caribe. <http://www.oas.org/es/cidh/informes/pdfs/ViolenciaMujeresNNA.pdf>

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19 Resultados nacionales [https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut\\_2018\\_informe\\_final.pdf](https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_informe_final.pdf)

Hernández, C. (2019). Los jóvenes mexicanos y sus construcciones relacionadas con los roles de género. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-62662019000100238](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-62662019000100238)

OECD. (2020). Gender Equality and the Empowerment of Women for Inclusive Growth in Mexico. <https://www.oecd.org/mexico/gender-equality-and-empowerment-of-women-for-inclusive-growth-mexico-january-2020.htm>

INEGI. (2019). Encuesta Nacional sobre el Uso del Tiempo (ENUT). [https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enut/2019/doc/enut\\_2019\\_presentacion\\_resultados.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enut/2019/doc/enut_2019_presentacion_resultados.pdf)

Prum, B., & Andrade, J. (2020). Ellas mueven a México, un dato a la vez. Forbes México. <https://www.forbes.com.mx/ellas-mueven-a-mexico-un-dato-a-la-vez/>

Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres. (2019). ¿Qué es el techo de cristal y qué pueden hacer las empresas para impulsar la igualdad de género? Gobierno de México. <https://www.gob.mx/conavim/articulos/que-es-el-techo-de-cristal-y-que-pueden-hacer-las-empresas-para-impulsar-la-igualdad-de-genero?idiom=es>

Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres. (2018). Brecha salarial, una de las grandes barreras para la igualdad de género. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/conavim/articulos/brecha-salarial-una-de-las-grandes-barreras-para-la-igualdad-de-genero?idiom=es>

Santana, A. (2020). Estereotipos de género, el origen de la desigualdad. Animal Político. <https://www.animalpolitico.com/simetria-datos-con-rostro/estereotipos-de-genero-el-origen-de-la-desigualdad/>

McKinsey & Company. (2018). Una ambición dos realidades MX Women Matter. <https://docplayer.es/113935422-Una-ambicion-dos-realidades-mx-women-matter.html>

Ortega Ruiz, H. (2020). Los estándares de belleza femeninos en Instagram: El fenómeno influencer. Universidad de Sevilla. <https://idus.us.es/handle/11441/105993>

Gómez, L. (2020). Estereotipos de belleza: formas de control hacia los cuerpos femeninos. Un acercamiento desde las cirugías estéticas. Pontificia Universidad Javeriana. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/50209/Trabajo%20de%20grado%20Laura%20Daniela%20G%c3%b3mez%20Zambrano.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Domingo, Y. (2021). Consecuencias de la desinformación y los estereotipos de género en las relaciones sexuales entre adolescentes. Fundadeps. <https://fundadeps.org/opinion/consecuencias-desinformacion-estereotipos-genero-relaciones-sexuales-entre-adolescentes/>

ISAPS. (2021). International Survey On Aesthetic/Cosmetic Procedures Performed In 2020 [https://www.isaps.org/wp-content/uploads/2022/01/ISAPS-Global-Survey\\_2020.pdf](https://www.isaps.org/wp-content/uploads/2022/01/ISAPS-Global-Survey_2020.pdf)

Garduño, M. (2022). La cultura de delgadez extrema eleva 300% los trastornos alimenticios. Forbes México. <https://www.forbes.com.mx/women-cultura-delgadez-extrema-eleva-trastornos-alimenticios/>

Cámara de Diputados. (2019). En los últimos 20 años, anorexia y bulimia crecieron 300 por ciento. <http://www5.diputados.gob.mx/index.php/es/Comunicacion/Boletines/2019/Octubre/27/2583-En-los-ultimos-20-anos-anorexia-y-bulimia-crecieron-300-por-ciento-en-Mexico>

Pornhub Insights. (2021). 2021 Year in Review. <https://www.pornhub.com/insights/yir-2021#Countries-by-Traffic>

DGCS UNAM. (2019). En México, una de cada 10 adolescentes ha tenido un hijo. [https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2019\\_348.html](https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2019_348.html)

The Open Psychology Journal. (2012). Effects of Exposure to Pornography on Male Aggressive Behavioral Tendencies. Department of Psychology, Chonnam National University. <https://openpsychologyjournal.com/contents/volumes/V5/TOPSYJ-5-1/TOPSYJ-5-1.pdf>

Instituto Belisario Domínguez. (2020). Incidencia delictiva del fuero común en tiempos de COVID-19. [http://bibliodigitalibd.senado.gob.mx/bitstream/handle/123456789/5078/Reporte85\\_IncidenciaDelictivaCOVID19.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://bibliodigitalibd.senado.gob.mx/bitstream/handle/123456789/5078/Reporte85_IncidenciaDelictivaCOVID19.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Fiscalía General de Justicia del Estado de México. (2022). Información sobre violencia contra las mujeres. Incidencia delictiva y llamadas de emergencia 9-1-1. <https://fgjem.edomex.gob.mx/sites/fgjem.edomex.gob.mx/files/files/Acciones%20FGJEM/Violencia%20G%C3%A9nero/IDVM-Ene22.pdf>

World Economic Forum. (2021). Global Gender Gap Report 2021. [https://www3.weforum.org/docs/WEF\\_GGGR\\_2021.pdf](https://www3.weforum.org/docs/WEF_GGGR_2021.pdf)