X Curso Internacional de Verano
Mujeres, paz y seguridad

Acciones y buenas prácticas de las mujeres en la promoción y construcción de la paz en México

Dra. Patricia Arieta Melgarejo

CC BY NC ND

- Historia de la paz en México
- Diagnóstico: Datos y cifras clave
- Iniciativas y estrategias para la construcción de paz
- Retos y oportunidades

Historia de la paz en México

Historia de la paz en México

Civilizaciones prehispánicas (antes de 1521)

Culturas mesoamericanas (mayas, zapotecas y mexicas) participaron en guerras y desarrollaron sistemas de **alianzas, comercio pacífico y diplomacia** entre pueblos
El **“tlatoani” (líder)** tenía un rol no solo militar, sino también de **garante de equilibrio y armonía social** dentro de su comunidad.

Malintzin fue una **mujer nahua** nacida alrededor de 1500. Hablaba náhuatl y aprendió maya; luego fue intérprete, consejera y mediadora cultural entre los pueblos indígenas y los conquistadores españoles. Fue **clave en la conquista de México**, ya que actuó como traductora de Hernán Cortés ante los líderes indígenas, facilitando el diálogo entre dos mundos en conflicto.

1810 - 1821 | Independencia de México

Aunque fue un movimiento armado, algunos líderes como José María Morelos plantearon una **visión de igualdad y justicia social** como vía para una **paz duradera**.
Sentimientos de la Nación (1813) propuso una nación con respeto a la ley y sin esclavitud.

Leona Vicario, fue una **intelectual, periodista, espía y benefactora del movimiento insurgente**, considerada una de las primeras mujeres periodistas de México. Es considerada **Benemérita y Dulcísima Madre de la Patria**.
Fue la **primera mujer reconocida oficialmente como heroína de la patria por el Congreso de la Unión**

Siglo XVI - XVIII | Periodo virreinal (1521-1821)

La imposición de la paz fue entendida como "**paz de los vencidos**" tras la conquista española.
Algunos movimientos indígenas, como el de los tlaxcaltecas aliados, buscaron preservar sus derechos mediante acuerdos.
Se establecieron misiones y reducciones para evitar conflictos armados con pueblos originarios.

Sor Juana Inés de la Cruz, a pesar de vivir en un contexto profundamente patriarcal, **utilizó su voz para denunciar la injusticia social y defender la dignidad femenina**. Fue una **monja jerónima, escritora, poeta, filósofa y defensora del derecho de las mujeres a la educación.**

1857 - 1867 | Reformas liberales y restauración de la República

Se promulga la Constitución de 1857, **con garantías individuales**. Después de la Guerra de Reforma y la Intervención Francesa, Benito Juárez establece la República y el respeto al Estado laico como base para **la convivencia pacífica**.

Josefa Ortiz de Domínguez, mujer audaz y defensora de los ideales de libertad e independencia. **Heroína** y un símbolo del **papel fundamental de las mujeres en la lucha por la justicia y la libertad en México**.

1910 - 1920 | Revolución Mexicana

Aunque violenta, su trasfondo fue la **búsqueda de justicia, igualdad y paz social**. El Plan de Ayala, la Constitución de 1917, y el lema de “Sufragio efectivo, no reelección” son intentos de **reordenar el país hacia la paz**.

Carmen Serdán es un ícono de la participación femenina en la Revolución Mexicana. Su valentía inspiró a muchas otras mujeres conocidas como **soldaderas**, quienes también fueron fundamentales en el movimiento revolucionario.

Principales movimientos de la paz en México

1968 - Movimiento Estudiantil de Tlatelolco:
Jóvenes universitarios exigieron **libertad de expresión, diálogo pacífico y derechos democráticos.**
Aunque reprimido violentamente, marcó un precedente en la **lucha civil no armada** por la paz y los derechos humanos.

1994 - Levantamiento del EZLN (Ejército Zapatista de Liberación Nacional)
Movimiento indígena que, pese al uso inicial de la fuerza, transicionó hacia el **diálogo pacífico y la lucha por la autonomía y los derechos humanos**.

Principales movimientos de la paz en México

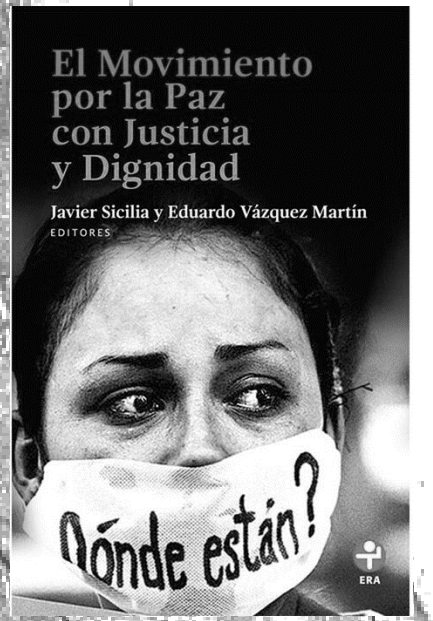
Nacida en Tuxpan, Jalisco, el 23 de diciembre de 1963, María de Jesús Patricio Martínez(Marichuy) es una **médica tradicional y activista por los derechos indígenas** en México. Desde su participación en el levantamiento zapatista en 1994, **ha luchado contra el machismo y por la reconstitución de las comunidades indígenas**, destacando la importancia de la lucha conjunta por la liberación de los pueblos indígenas.

Principales movimientos de la paz en México

Actualidad | Movimientos por la paz civil

2006 – Estrategias de seguridad militarizadas

- Generación de violencia,
- Surgen movimientos ciudadanos por la paz:



Movimiento por la Paz con Justicia y Dignidad (2011), encabezado por Javier Sicilia.

Construcción de un pacto nacional contra la inseguridad, firmado el 10 de junio en Juárez (Chihuahua)

Conformación de la Red Global por la Paz en México (RGPM). Se evidencio ante la comunidad internacional la situación de violencia e impunidad en México

Principales movimientos de la paz en México

2012 – Colectivos de búsqueda

- Familias de víctimas crean colectivos como:
- Solecito de Veracruz,
- Familiares en Búsqueda María Herrera,
- FUNDEJ,
- Hasta Encontrarles, entre otros.

2015 – Movimiento de madres buscadoras

- Madres organizadas que realizan búsquedas en campo, visibilizando la crisis de desapariciones en México.

2017 – Movimientos Feministas

- Ni Una Menos México,
- Marea Verde,
- Las Brujas del Mar exigen el cese de la violencia de género, justicia y derechos reproductivos.

Principales movimientos de la paz en México

2019 – Colectivos Universitarias

- Grupos de estudiantes en universidades públicas y privadas impulsan acciones contra el acoso, hostigamiento y violencia institucional.

2021 – Acciones de justicia transicional y comisiones de verdad

- Procesos impulsados desde el Estado y la sociedad civil para esclarecer crímenes del pasado:
  - Guerrero,
  - Ayotzinapa,
  - Guerra Sucia

Diagnóstico

Datos y cifras clave

Datos y cifras clave

138
Millones de habitantes
En México

70	46.3%	6%	2.4%	7.1%
Millones de Mujeres	tasa de participación laboral	Hablan una lengua indígena	Afro descendientes	Con alguna discapacidad

Datos y cifras clave

Imagen tomada del portal oficial del Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas (INPI), Gobierno de México: www.gob.mx/inpi

36

Millones de la Población infantil (1 a 17 años) en México

49%	87.1%	4.6%	0.9%	1.8%
Millones de niñas	tasa de participación escolar	Hablan una lengua indígena	Afro descendientes	Con alguna discapacidad

En 2025, los indicadores de violencia contra las mujeres en México continúan mostrando cifras alarmantes. Las principales formas de violencia incluyen la psicológica, sexual, física y económica, siendo la violencia psicológica la más prevalente, seguida por la violencia sexual.

Estas manifestaciones reflejan la persistencia de estructuras de desigualdad y discriminación, y refuerzan la urgencia de fortalecer acciones de prevención, atención y justicia con enfoque de género.

Indicadores de violencia

Violencia psicológica: afecta al 51.6% de las mujeres.

Violencia Sexual: El 49.7% de las mujeres la han experimentado.

Violencia Física: Afecta al 34.7% de las mujeres.

Violencia económica, patrimonial y/o discriminación: El 27.4% de las mujeres han experimentado esta forma de violencia.

Feminicidios: se contabilizaron 8,571 feminicidios de enero del 2015 a marzo del 2025.

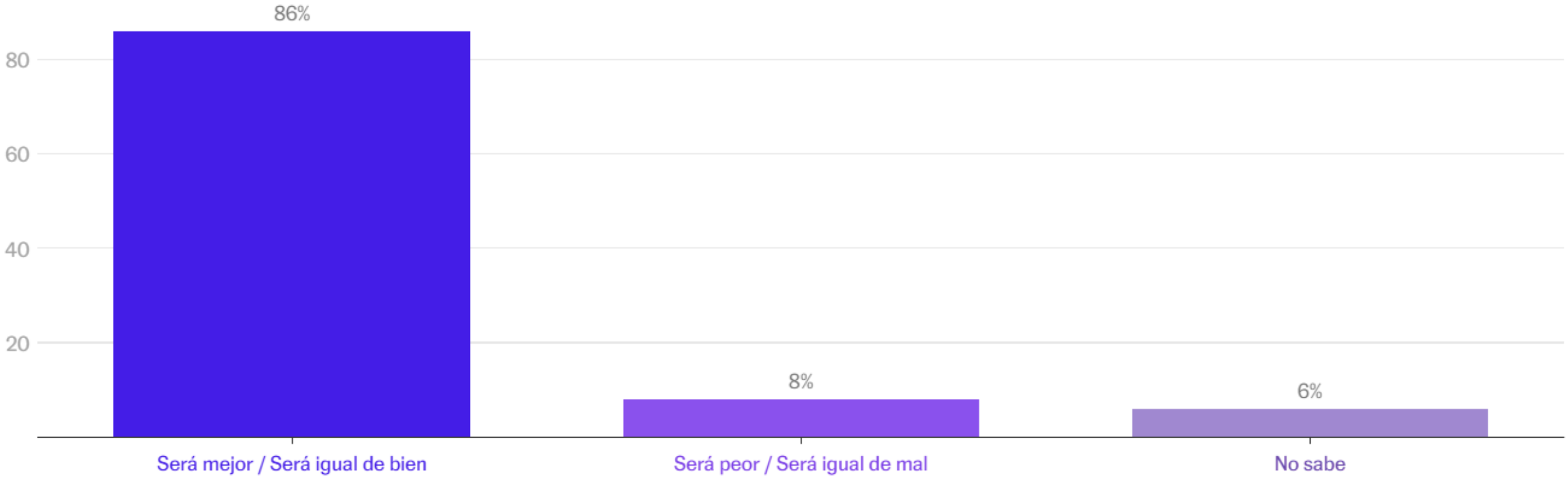
Homicidios de niñas y mujeres adolescentes: En 2024, 510 niñas y mujeres adolescentes murieron por homicidio.

El plan "100 Pasos para la Transformación“, directamente relacionados con el tema de cultura de paz, abarcando áreas como justicia, seguridad, educación, cultura, igualdad y participación comunitaria

Presidenta de México

Dra. Claudia Sheinbaum Pardo

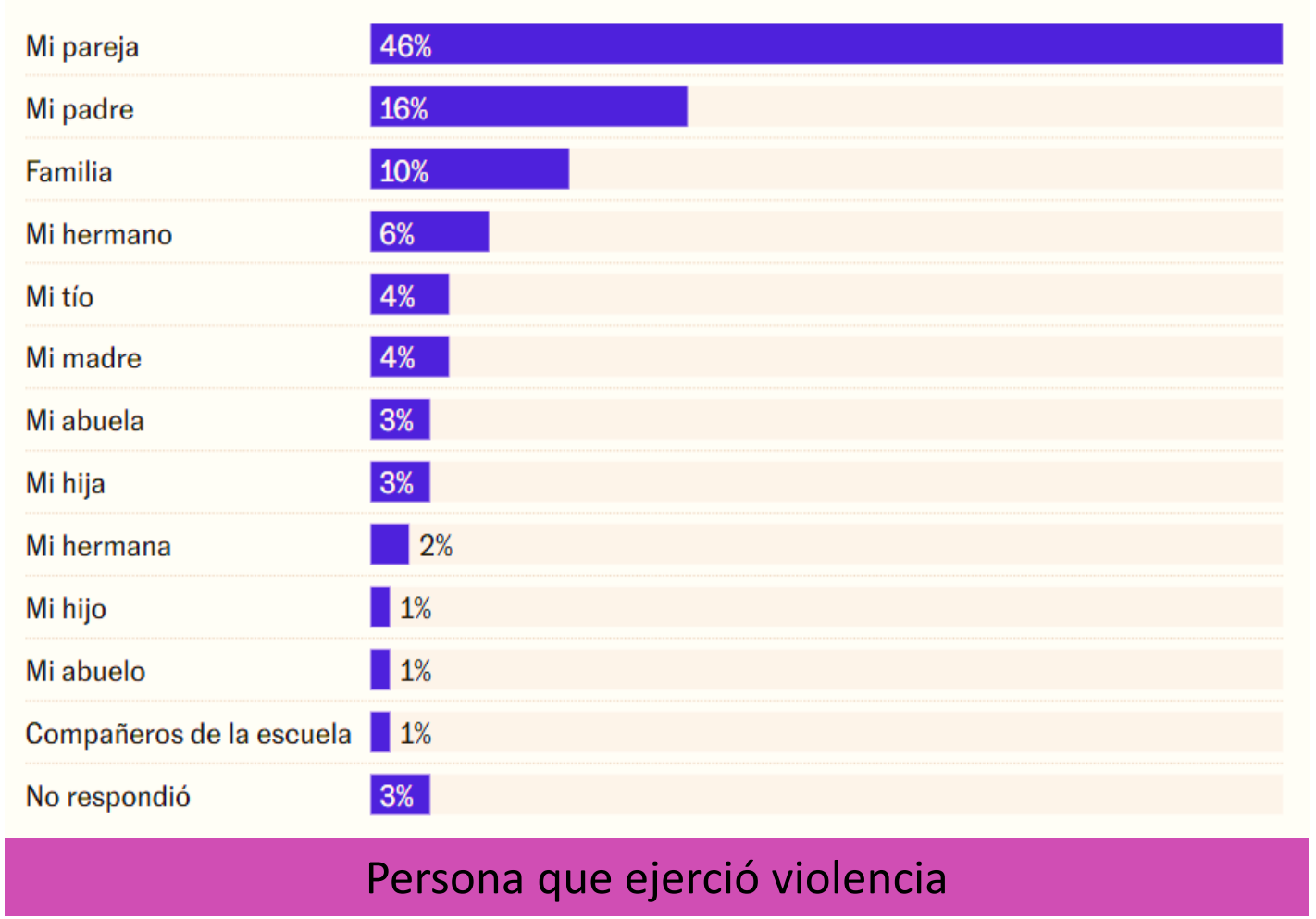
Indicadores de violencia



La llegada de una mujer a la presidencia provoca optimismo, aunque los datos sobre acoso o agresión siguen altos: casi la mitad de las mujeres encuestadas por EL PAÍS

El País (07 de marzo de 2025)

Indicadores de violencia



Encuesta | El 86% de las mexicanas cree que la protección de los derechos de las mujeres mejorará con el Gobierno de Sheinbaum

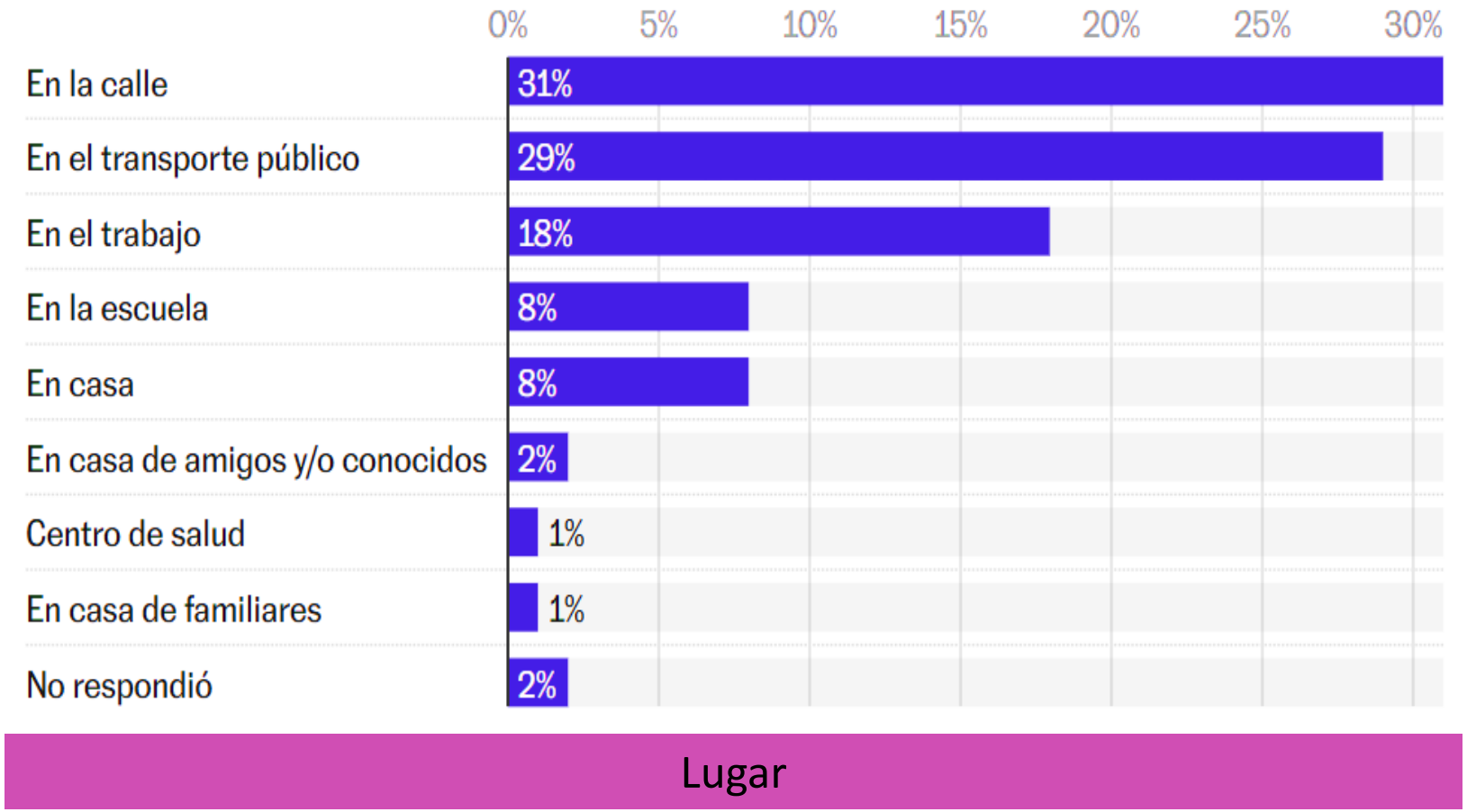
El 44% de las mujeres encuestadas afirman haber sido **víctimas de violencia machista**. Sobre el perfil de los violentadores, se confirma también el **patrón** de que suelen encontrarse en el **círculo más cercano** a la víctima. La pareja aparece la primera con casi un 50%. Después, el padre, el hermano o el tío.

El País (07 de marzo de 2025)

Indicadores de violencia

El gráfico evidencia que el **acoso y la agresión sexual** son violencias estructurales y generalizadas, presentes tanto en espacios públicos como privados. Esta información es clave para diseñar estrategias integrales de cultura de paz y prevención de violencias, que consideren la seguridad de las mujeres en todos los entornos.

El País (07 de marzo de 2025)



Factores que afectan la paz en México

Pobreza y desigualdad	Corrupción e impunidad	Crimen organizado	Violencia intrafamiliar
• La falta de oportunidades económicas y la distribución desigual de la riqueza generan frustración y resentimiento, creando un caldo de cultivo para la violencia. Chiapas, Oaxaca y Guerrero se mantienen como los 3 estados con mayor pobreza laboral.	• La corrupción en las instituciones gubernamentales y la falta de castigo para los criminales debilitan la confianza en el estado de derecho y fomentan la criminalidad.	• La presencia de grupos criminales organizados que operan con impunidad, controlando territorios, extorsionando a la población y traficando drogas, es un factor clave en la violencia y la inseguridad.	• La violencia intrafamiliar sigue siendo un problema grave. Se registran miles de casos de mujeres en situación de violencia, y lamentablemente, los feminicidios de niñas y adolescentes han aumentado.

Factores que afectan la paz en México

Es importante señalar que estos factores interactúan entre sí, creando un círculo vicioso de violencia y criminalidad en México. Para alcanzar una ***paz duradera***, es necesario abordar estos problemas de manera integral, promoviendo la justicia, la igualdad, la inclusión social y el desarrollo económico.

Índice de Paz en México

El Instituto para la Economía y la Paz (IEP), desarrolla el **Índice de Paz Positiva**, que mide las condiciones necesarias para sostener la paz a largo plazo, con 8 pilares fundamentales:

1. Buen funcionamiento del gobierno
2. Entorno empresarial sólido
3. Distribución equitativa de los recursos
4. Aceptación de los derechos de los demás
5. Buenas relaciones con los vecinos
6. Libre flujo de información
7. Capital humano alto
8. Bajo nivel de corrupción

Iniciativas y estrategias

para la construcción de paz

Iniciativas y estrategias

En México, la construcción de una cultura de paz comenzó a consolidarse como una prioridad nacional a partir de la segunda mitad del siglo XX, especialmente con el **fortalecimiento del marco de derechos humanos y la incorporación de la perspectiva de género en las políticas públicas.**

A partir del año 2000 que se impulsaron con mayor fuerza **estrategias de seguridad y prevención del delito**, orientadas no solo al combate a la violencia, sino también a su prevención mediante políticas integrales.

Simultáneamente, surgieron mecanismos de **justicia transicional y reconciliación**, en respuesta a contextos de violencia estructural, impunidad y violaciones graves a derechos humanos, particularmente en regiones con altos índices de conflicto social.

Políticas y Programas gubernamentales

Organismo	Iniciativa / Programa	Año / Vigencia	Objetivo	Impacto / Beneficio
INEGI, CONAPRED, UNAM, CNDH	Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS)	2005, 2010, 2017, 2022	Obtener información sobre prácticas de exclusión y desigualdad en distintos sectores poblacionales.	La discriminación es un factor que atenta contra la cohesión social y la paz duradera.
Poder Judicial / Comisión Nacional de Tribunales Superiores de Justicia	Justicia alternativa para el acceso a la justicia de las mujeres	2008 a la actualidad	Promover mecanismos de mediación, conciliación y justicia restaurativa accesibles y sensibles al género.	Reduce la conflictividad, promueve soluciones pacíficas y mejora el acceso a la justicia para las mujeres.
INEGI	Encuesta Nacional de Victimización y Percepción sobre Seguridad Pública (ENVIPE)	Desde 2011 (anual)	Medir la prevalencia del delito, victimización y la percepción ciudadana sobre seguridad y justicia.	Brinda información sobre violencia estructural, criminalidad y el acceso a justicia.
INEGI	Encuesta Nacional de Seguridad Pública Urbana (ENSU)	Desde 2013 (trimestral)	Conocer la percepción de seguridad, experiencias de victimización y confianza en las instituciones.	Evalúa el clima de seguridad y confianza institucional, fundamentales para la percepción y construcción de paz en entornos urbanos.
SEDENA / SEMAR	Participación en Operaciones de Mantenimiento de la Paz de la ONU	2015 a la fecha	Contribuir a misiones de paz internacionales con personal militar y civil mexicano.	Fortalece imagen internacional y experiencia mexicana en escenarios de paz.
INEGI	Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS)	2017 a 2022	Generar información sobre las percepciones y experiencias de discriminación en México.	Identifica grupos vulnerables y factores que afectan la cohesión social y la paz.

Políticas y Programas gubernamentales

Organismo	Iniciativa / Programa	Año / Vigencia	Objetivo	Impacto / Beneficio
Congreso de la Unión	Reformas constitucionales y leyes en materia de igualdad y cultura de paz	2011 a 2023	Fortalecer el marco normativo de derechos humanos, paridad de género y erradicación de la violencia.	Constitucionaliza la perspectiva de derechos humanos y género en políticas públicas y justicia.
Gobierno de México	Plan Nacional de Desarrollo (PND) 2019-2024	2019	Establecer una estrategia nacional que incluya el eje de 'México en Paz'.	Enfoca acciones gubernamentales en reducir violencia e impunidad.
Gobierno de México / Secretaría de Gobernación	Programa Nacional de Derechos Humanos	2020 - 2024	Establecer una política pública transversal que promueva, proteja y garantice los derechos humanos.	Fortalece el Estado de derecho, combate la impunidad y fomenta condiciones de paz.
Gobierno de México (INMUJERES)	Programa Nacional para la Igualdad entre Mujeres y Hombres (PROIGUALDAD)	2020 - 2024	Reducir las brechas de desigualdad entre mujeres y hombres en todos los ámbitos.	Articula políticas públicas con perspectiva de género y fomenta entornos más igualitarios y pacíficos.
SEGOB / CONAVIM	Programa Integral para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (PIPASEVM)	No especificado	Establecer políticas integrales para erradicar la violencia contra mujeres y niñas.	Fortalece capacidades institucionales y mejora atención a víctimas.
INEGI	Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH)	2003, 2006, 2011, 2016, 2021	Recopilar información sobre la violencia de género en los hogares, incluyendo tipos, frecuencia y contexto.	Proporciona datos clave sobre violencia de género y desigualdad, esenciales para evaluar la cultura de paz en contextos familiares y comunitarios.
Gobierno de México / SRE	Plan Nacional de Acción sobre Mujeres, Paz y Seguridad (PNA-MPS)	2022	Implementar la Resolución 1325 del Consejo de Seguridad de la ONU en México.	Promueve participación de mujeres en procesos de paz y seguridad con enfoque de género.
Instituto de Economía y Paz (IEP) / INEGI	Índice de Paz México	2023	Medir niveles de paz en los estados de México.	Provee datos clave sobre violencia, criminalidad y gobernanza para orientar políticas públicas.

Organizaciones que promueven la paz y los DH

Diversas organizaciones de la sociedad civil han desempeñado un rol fundamental en la defensa de los derechos humanos y la promoción de la paz. Destacan entidades como:

Centro de Derechos Humanos Miguel Agustín Pro Juárez (Centro Prodh),

la Red Nacional de Organismos Civiles de Derechos Humanos “Todos los Derechos para Todas y Todos” (Red TDT).

Servicios y asesoría para la paz, A.C.

Centro de análisis e investigación

Esfuerzos de La sociedad civil

En México, la sociedad civil ha sido un actor clave en la promoción de la cultura de paz, la defensa de los derechos humanos y la visibilización de las violencias estructurales, especialmente las que afectan a mujeres, jóvenes, comunidades indígenas y personas en situación de vulnerabilidad.

Un trabajo sobre :

- ✓ Documentación de violaciones a derechos humanos.
- ✓ Acompañamiento psicosocial y legal a víctimas.
- ✓ Formación ciudadana en derechos humanos, género y cultura de paz.
- ✓ Propuestas de reforma y litigio estratégico.
- ✓ Monitoreo de políticas públicas en seguridad y justicia.

Movimientos Feministas

Las mujeres y los movimientos feministas han sido pilares en la lucha por una paz con justicia, particularmente en la denuncia de violencias patriarcales, feminicidios y discriminación estructural. Resultados y logros:

- Impulsar reformas legales.
- Visibilizar la impunidad.
- Promoción de estrategias de reconciliación, cuidado y fortalecimiento de vínculos sociales.
- Creación de espacios seguros para la memoria, la justicia y la no repetición.
- Posicionar el enfoque de género como indispensable en cualquier política de paz sostenible.

Movimientos feministas

1. Pioneras del feminismo institucional (1970)

- Mujeres en Acción Solidaria (MAS).
- Movimiento de Liberación de la Mujer (MLM) y
- Movimiento Nacional de Mujeres reivindicaron la igualdad. laboral y el derecho al sufragio.

2. Auge del feminismo mediático y de investigación (décadas de 1990–2000)

3. Movilizaciones contra la violencia y acoso (#24A, 2016)

- Marchas masivas el 24 de abril de 2016, con hashtags como #MiPrimerAcoso y #VivasNosQueremos.

4. Colectivos digitales y rupturas generacionales

- Brujas del Mar (2019–2020) convocaron al paro nacional de mujeres “Un día sin nosotras” el 9 de marzo de 2020.

Movimientos feministas

5. Toma feminista en la UNAM (2019–2020)

- Colectivos como las **MOFFyL** tomaron la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM durante cinco meses, exigiendo la tipificación de la violencia de género como falta grave y la creación de protocolos y comisiones autónomas.

6. Movilizaciones masivas del 8M y reacción gubernamental (2021)

- Las marchas del 8 de marzo de 2021 alcanzaron el Palacio Nacional y enfrentaron cercos policiacos; esto generó fuertes protestas sociales y declaraciones críticas contra el gobierno.

7. Reivindicación mediática y liderazgo (Sara Lovera, 2025)

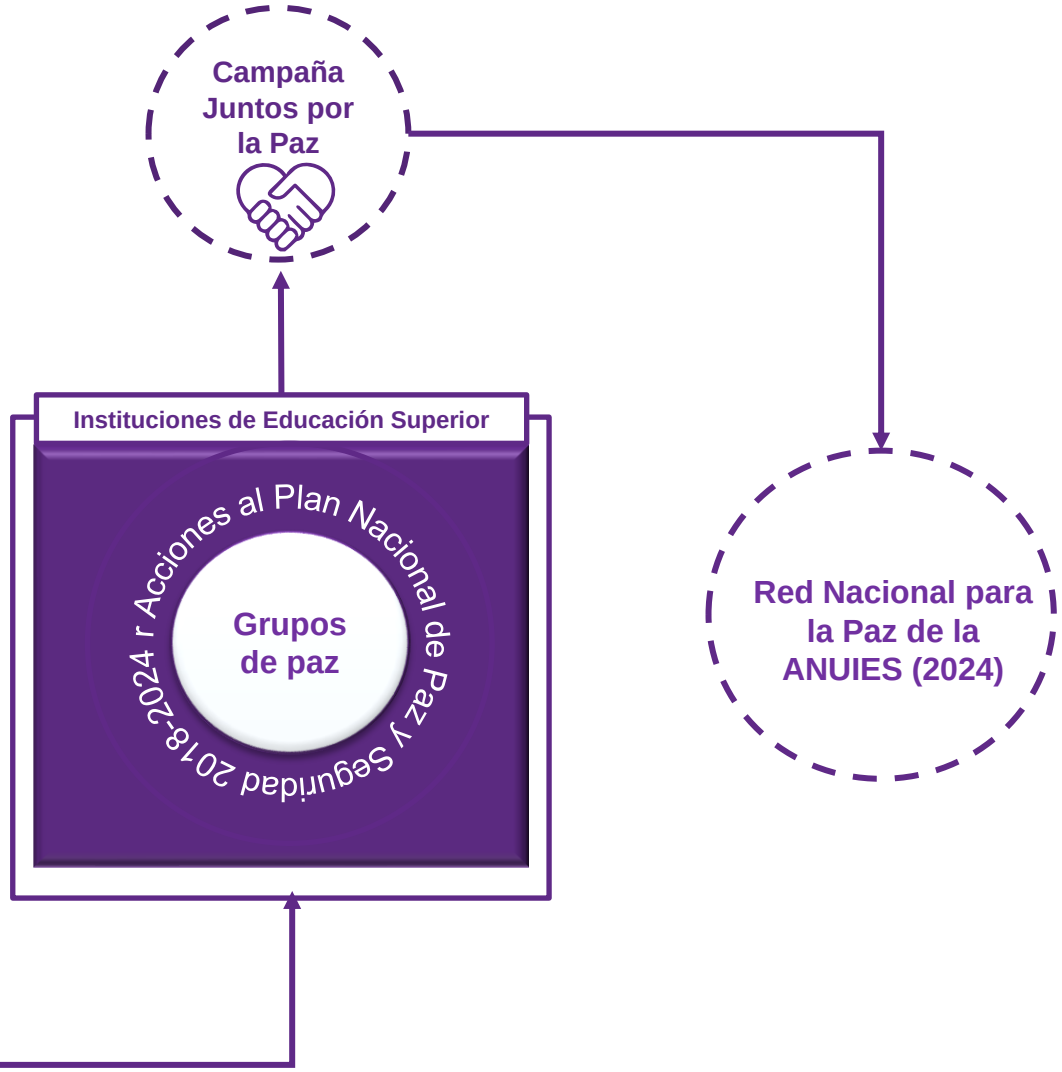
- Periodistas pioneras como Sara Lovera han consolidado el feminismo mediático, impulsando la narrativa de mujeres como protagonistas de su propia historia

Educación para la paz en las Universidades

Estrategia Nacional

- ✓ Educación de calidad
- ✓ Paz, justicia e instituciones sólidas

Las instituciones de educación superior deberán contribuir a un ambiente de paz, considerando a la educación como un elemento transformador a la cultura de paz, mediante el fomento del bienestar social de la población, involucrando a todos los actores y sectores sociales



Educación para la paz en las Universidades

Educación para la paz en las Universidades

- Universidad Nacional Autónoma de México
  - Cultura de paz: un Semillero Universitario.

- Universidad Autónoma de Querétaro
  - Maestría en Cultura de Paz.
  - Coordinación de Gestión Educativa para una Cultura de Paz.
    - Viernes de formación .

- Universidad Iberoamericana (IBERO)
  - Especialidad en educación y construcción de la paz.

- Universidad Autónoma Metropolitana
  - Jornadas por la paz.
  - Red de investigación sobre cultura de paz, justicia e instituciones sólidas.
  - Diálogos por la Paz.

- Universidad Autónoma de Zacatecas
  - Doctorado en humanidades con especialidad en Patrimonio y cultura para la paz.

- Universidad Veracruzana
  - Cátedra Mahatma Gandhi.
  - Plan de Cultura de Paz y No Violencia.
  - Encuentros interdisciplinarios para la Paz (IV).

Educación para la paz en las Universidades

"Acciones y buenas prácticas de las mujeres en la Cultura de Paz en México"

Objetivo: Identificar y visibilizar las contribuciones de las mujeres en la construcción de la cultura de paz en México.

El instrumento recolectó información mediante un formulario en línea, dirigido a mujeres de distintas edades, ocupaciones y regiones del país. El tipo de muestreo adoptado en este estudio es no probabilístico por conveniencia, por las características de la población objetivo, *mujeres universitarias pertenecientes a diversas instituciones de educación superior.*

Validado por análisis de concordancia con el índice de V de Aiken, y un análisis de confiabilidad general, mediante el Alpha de Cronbach y Análisis Factorial Exploratorio y Confirmatorio coeficientes de confiabilidad

https://goo.su/Np710

Dimensión	Indicador
1. Conocimiento y percepción sobre la paz. Evalúa el nivel de comprensión, familiaridad y conocimiento teórico que una persona tiene respecto al concepto de paz. Incluye saber qué significa la paz, entender su importancia social, conocer a los organismos y tratados internacionales que la promueven.	• Nivel de comprensión del concepto de paz • Familiaridad con organismos y documentos internacionales • Conocimiento histórico y normativo
1. Impacto de la paz: Explora cómo la paz influye en la vida personal, emocional y académica o laboral del individuo. Evalúa el impacto que tiene un entorno pacífico en el rendimiento, el bienestar, las relaciones interpersonales, la seguridad emocional, la armonía familiar y la productividad en los espacios cotidianos.	• En el desempeño personal • En el ambiente de aprendizaje • En el bienestar personal • Paz interior y emocional • Productividad en el entorno
1. Prácticas de paz: Da cuenta del compromiso individual con la paz desde lo práctico, analizando las acciones, los comportamientos concretos y prácticas cotidianas que las personas realizan para fomentar la paz en su entorno.	• Conductas pacíficas en el entorno escolar • Resolución pacífica de conflictos • Inclusión y respeto en el trabajo • Paz en el hogar • Paz interior • Empatía • Autorreflexión
1. Compromiso y acciones institucionales: Evalúa el nivel de involucramiento y apoyo institucional en la promoción de la cultura de paz, enfocándose en la existencia y frecuencia de actividades, campañas, participación estudiantil o del personal, y el rol del liderazgo institucional.	• Identificación de acciones institucionales • Participación personal en acciones de paz • Apoyo institucional a la paz • Difusión y sensibilización • Liderazgo institucional en el tema

Educación para la paz en las Universidades

FCA-UV

- Desaprender la violencia (directa, estructural y cultural).
- Aprender a transformar conflictos (diálogo, la mediación y la empatía)

Johan Galtung

- Fortalecer la Resiliencia (que se tiene, son y pueden)
- Cultivar relaciones seguras y entornos protectores

Edith Grotberg

- Educación crítica para identificar causas de conflicto y desigualdad
- Participación social activa y dialógica como base para la paz sostenible

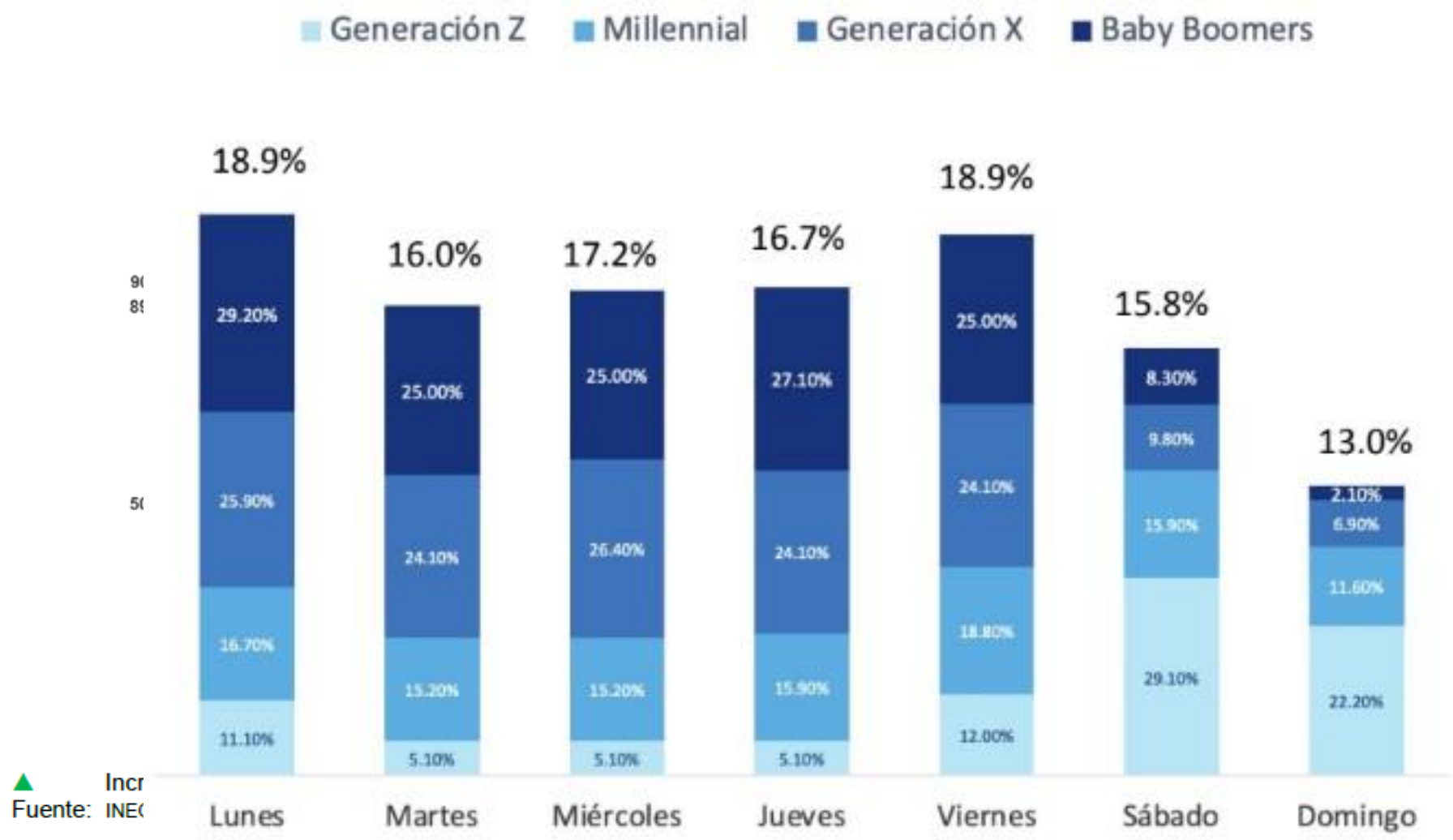
Francisco Jiménez Bautista

Educación para la paz digital

“La cultura de paz también se construye en los entornos digitales: ahí donde nuestras palabras, imágenes y decisiones configuran el mundo en que vivimos.”

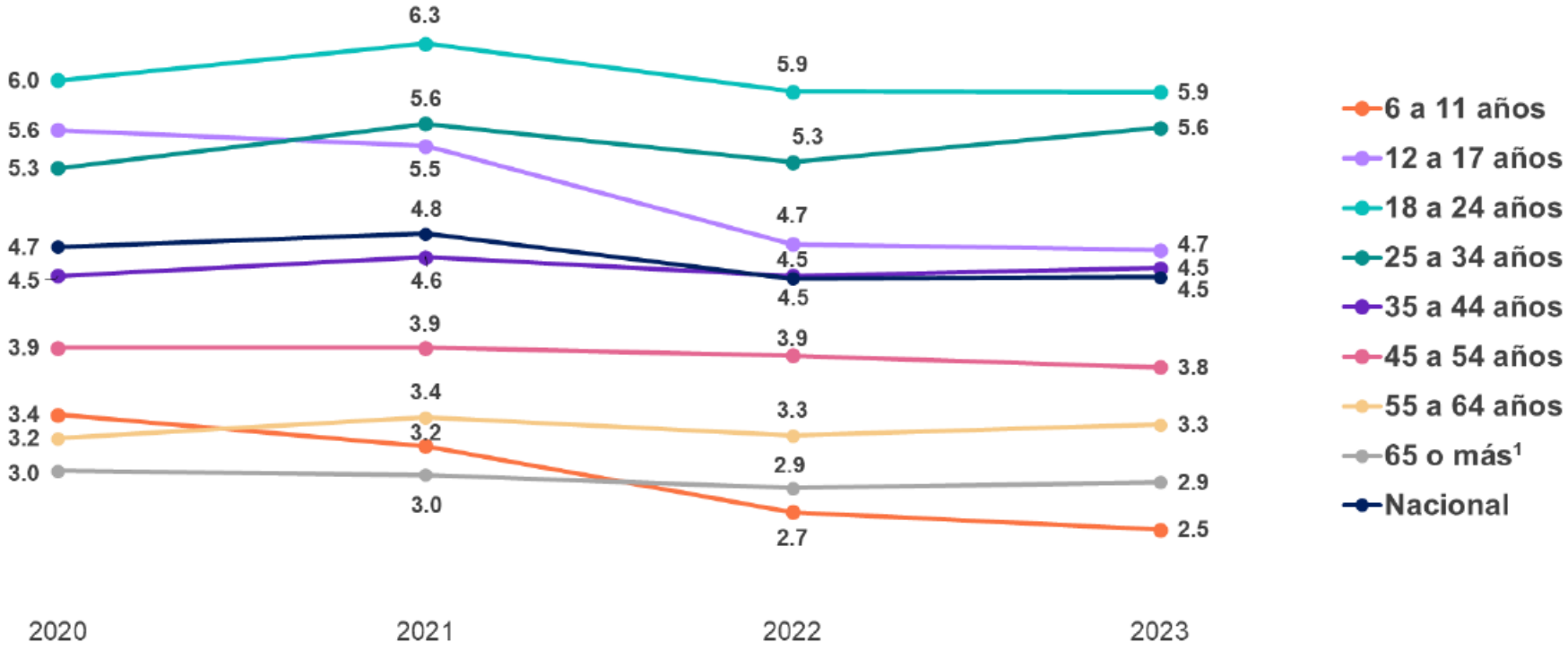
Educación para la paz digital

El contexto tecnológico de hiperconectividad ha cambiando nuestras vidas. Se han abierto nuevas puertas a las relaciones humanas, mundo laboral, investigación, educación…



Educación para la paz digital

HORAS PROMEDIO DE USO DE INTERNET, SEGÚN GRUPOS DE EDAD
2020 a 2023



[1] Incluye a las personas que no especificaron su edad.

Fuente: INEGI. ENDUTIH, 2020 a 2023.

Fuente: INEGI. ENDUTIH, 2023.

Educación para la paz digital

Un contexto tecnológico de hiperconectividad ha cambiado el espacio y tiempo, abriendo nuevas puertas a las relaciones humanas, mundo laboral, investigación, educación

Efectos

- Uso Excesivo de Dispositivos
- Falta de límites entre la vida personal y laboral
- Dependen-cia Digital
- Aislamiento social
- Educación sobre buenas prácticas digitales

Paz digital y calidad de vida en el ciberespacio

“Brecha digital y exclusión (por género, lengua, edad).

Iniciativas de ciberconvivencia, alfabetización digital o seguridad digital con enfoque en paz.

Ciberacoso, cyberbullying, sextorsión, etc.”

Efectos adversos

Higiene digital

Conjunto de hábitos y prácticas para mantener la salud y seguridad en los ambientes digitales, para proteger la vida personal, social y económica de los usuarios de las TIC

Ergonomía digital

*"Actividad de carácter multidisciplinar que se encarga del **estudio de la conducta y las actividades de las personas**, con la finalidad de adecuar los productos, sistemas, puestos de trabajo y entornos a las características, limitaciones y necesidades de sus usuarios, **buscando optimizar su eficacia, seguridad y confort**"*

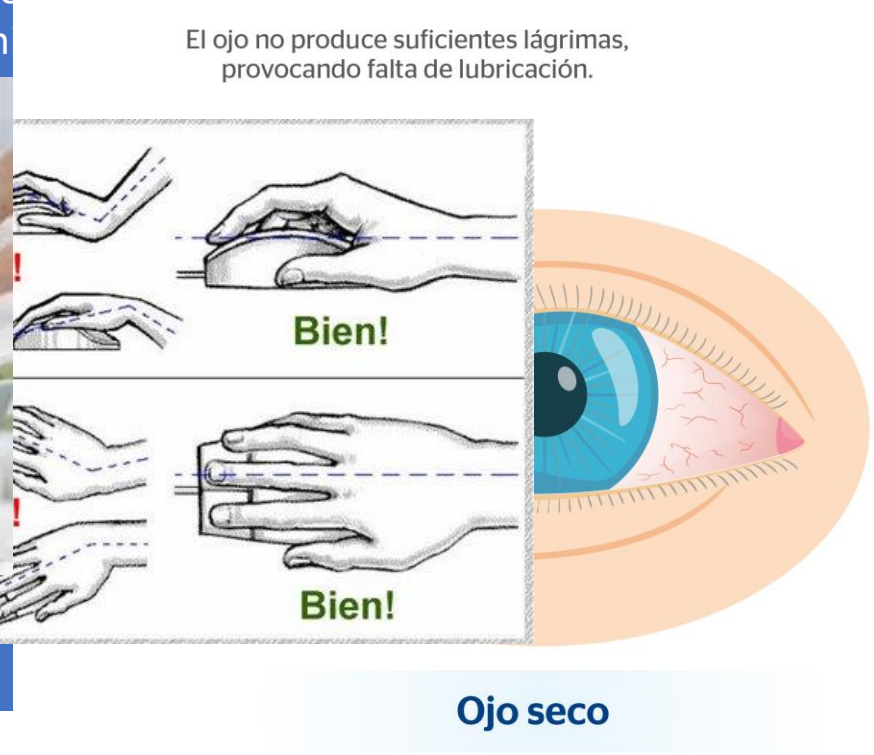
***"La ergonomía digital** se ocupa de la adecuación o adaptación de la máquina a las capacidades humanas (físicas y psíquicas), buscando el equilibrio entre la capacidad humana y la potencialidad de las máquinas."*

Ergonomía digital

Organizacional

Se e
optim

Cognitiva



Física

Estudio de la
tomía humana y
los rasgos
fisiológicos o
omecánicos con
desarrollo de las
tividades físicas

Ambiental

Se orienta hacia el estudio de las relaciones humanas con el espacio en físico y sus condiciones

Ambiente lumínico
Ambiente sonoro
Ambiente térmico

Higiene digital

"Ambientes educativos sustentables y saludables: Ergonomía tecnológica en la vida escolar universitaria"

Objetivo: Examinar de manera precisa cómo el uso indispensable de dispositivos en el proceso educativo influye en la calidad de vida escolar universitaria.

Se identificaron cómo estos dispositivos pueden generar efectos en la salud física y mental de los estudiantes, y en su calidad de vida escolar.

https://goo.su/Np710

Dimensión	Categoría	Indicador / Variable
Sociodemográfica	Datos personales	Matrícula, sección, edad, género, tiempo de experiencia laboral/académica.
Física	Mobiliario	Tipo de silla, altura del asiento, profundidad, respaldo, reposabrazos.
		Espacio para piernas, altura y tamaño de la mesa.
	Equipos tecnológicos	Tipo de pantalla, distancia, altura, ángulo de visión, reflejos
		Uso del mouse (tiempo, alineación, ergonomía).
		Uso del teclado (posición de muñecas, altura, tiempo de uso).
Cognitiva	Carga mental	Percepción de fatiga visual, concentración, nivel de estrés.
	Multitarea digital	Frecuencia de alternancia de tareas, uso simultáneo de dispositivos.
Ambiental	Iluminación	Nivel de iluminación, deslumbramiento, ajustes de brillo y contraste.

Higiene digital

Cabeza

Mantener la cab
el cuello rectos,
cabeza hacia atr
la barbilla hacia
dentro

Hombros

Los hombros de
estar relajados y
alineados

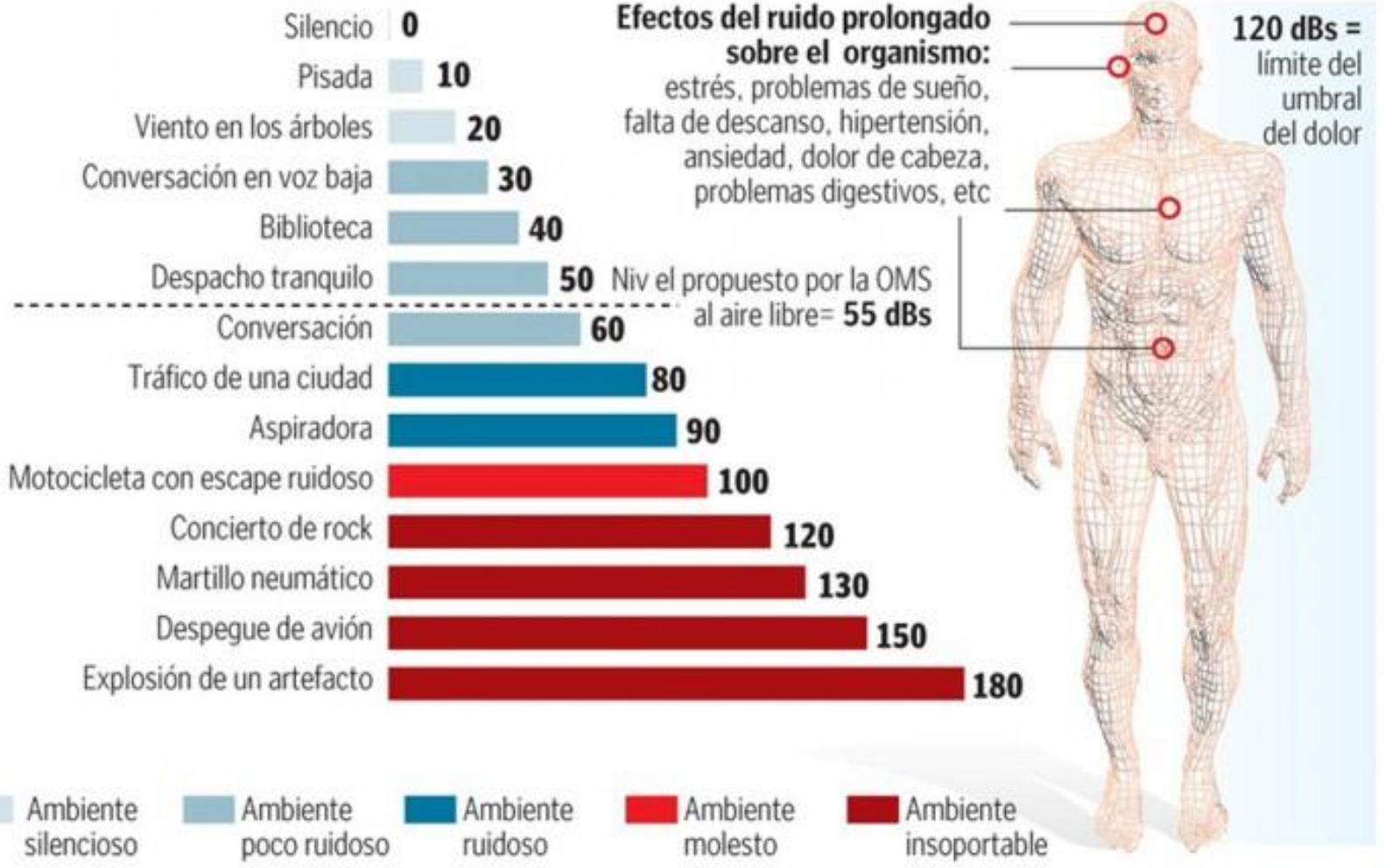
Espalda

Recta y pegada
la silla. Utilizar
una silla ajustab
con soporte
lumbar

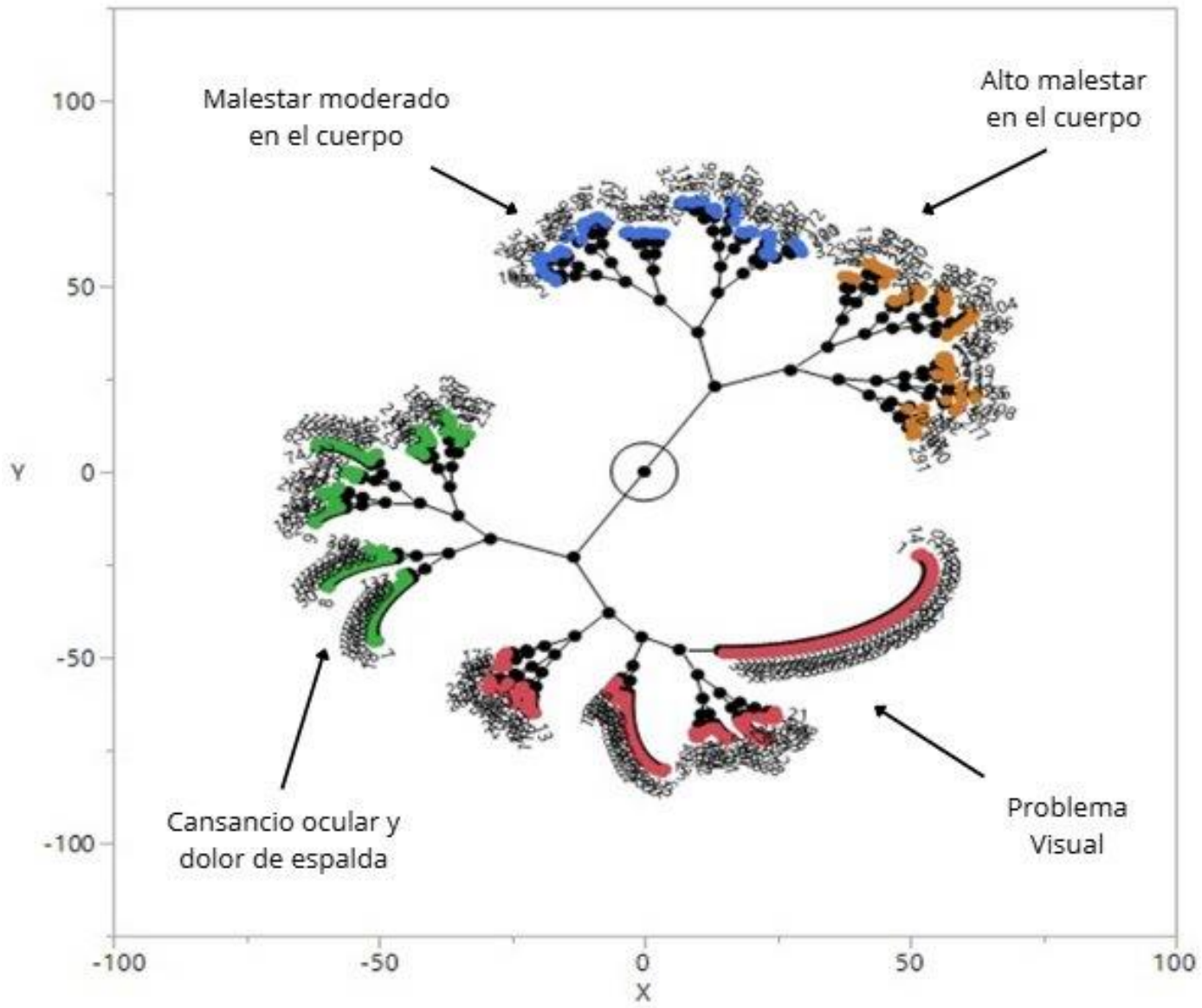
FATIGA OCULAR

SALUD Y NIVELES DE RUIDO

En decibelios (dBs)



Higiene digital



Mapa de constelaciones,
Ergonomía y Bienestar Físico

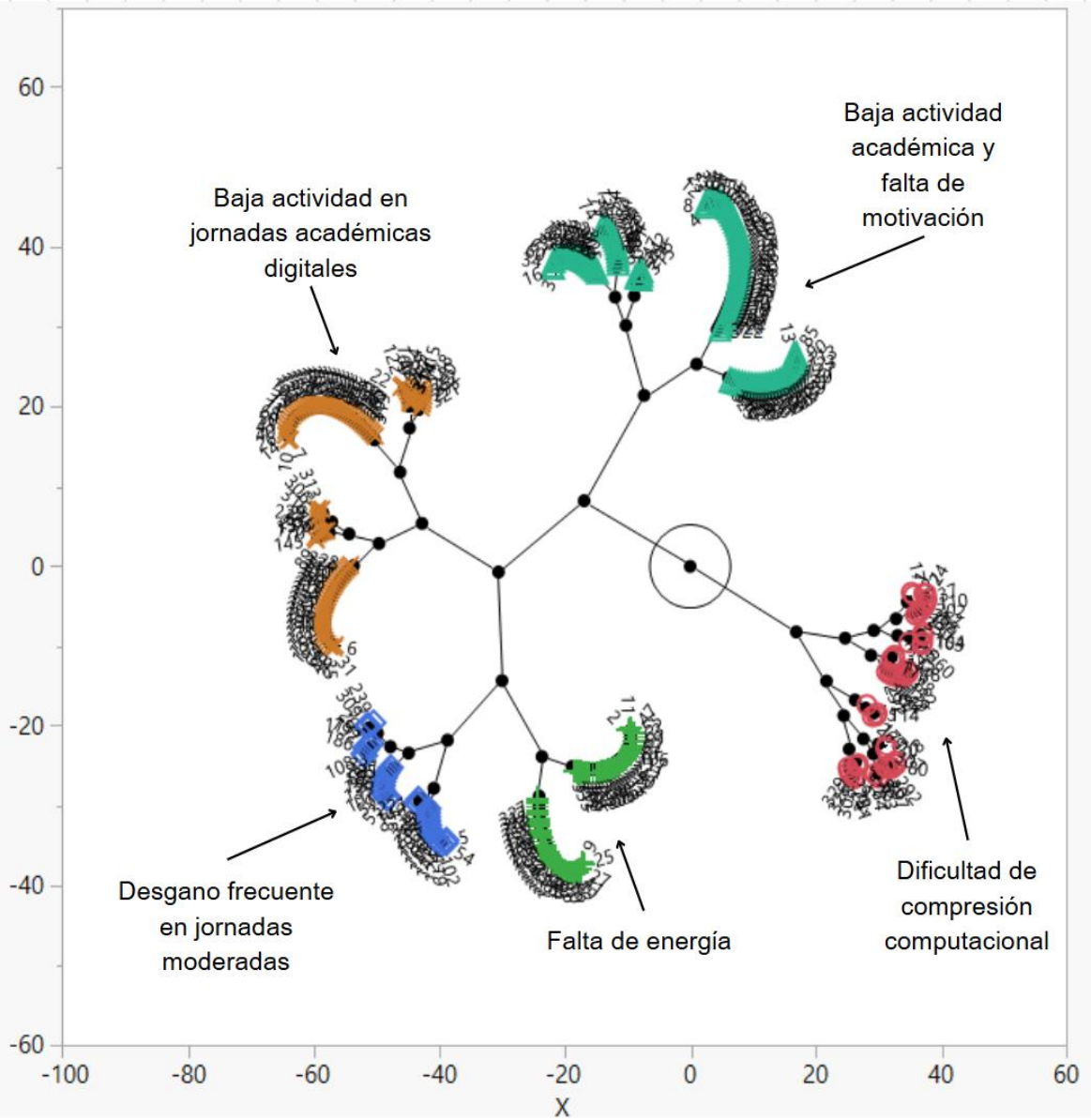
Estudiantes con malestar moderado en el cuerpo (azul): Muestran un nivel moderados de malestar físico, asociado a una postura no ideal o a una carga de trabajo sostenida pero no excesiva..

Estudiantes con alto malestar en el cuerpo (naranja): Muestran un nivel alto de malestar físico, posibles factores: largas jornadas laborales sin pausas adecuadas o condiciones ergonómicas deficientes.

Cansancio ocular y dolor de espalda (verde): presentan síntomas específicos de fatiga ocular y molestias en la espalda debido al uso prolongado de dispositivos electrónicos, posturas sedentarias y falta de pausas activas.

Problema visual (rojo): presentan problemas visuales más severos debido a tareas visualmente exigentes o exposición prolongada a pantallas sin descansos suficientes.

Higiene digital



Mapa de constelaciones

Uso Prolongado de Tecnología y Fatiga Mental

Baja actividad académica y falta de motivación: Estudiantes con un nivel bajo de participación académica, posiblemente desmotivados.

Baja actividad en jornadas académicas: Estudiantes que tienen poca participación en actividades digitales o remotas.

Desgano frecuente en jornadas moderadas: Estudiantes que muestran signos de desgano, pero no necesariamente en jornadas intensas.

Falta de energía: Estudiantes con niveles bajos de energía, quizás por fatiga acumulada.

Higiene digital

Ley Federal del Trabajo (LFT)
Obliga a los empleadores a cumplir con disposiciones de seguridad e higiene.Aunque no menciona “ergonomía digital”, establece la base legal para exigir condiciones adecuadas de trabajo físico y mental.

Ley General de Educación (última reforma 2019)
Artículo 3º Constitucional y sus leyes secundarias:
Establecen que el Estado debe garantizar una educación integral, incluyente y con enfoque de salud. Implica la responsabilidad de cuidar la salud física y mental del alumnado, incluyendo riesgos del aprendizaje en entornos digitales.

Política nacional de alfabetización digital y salud digital (Secretaría de Salud, SEP, CONACYT)
Diversos programas del gobierno federal han planteado la necesidad de garantizar el uso saludable de tecnologías, especialmente tras la pandemia.

Normas Oficiales Mexicanas (NOM)
NOM-036-1-STPS-2018
“Factores de riesgo ergonómico en el trabajo. Identificación, análisis, prevención y control.”
NOM-035-STPS-2018
“Factores de riesgo psicosocial en el trabajo. Identificación, análisis y prevención.”

Retos y oportunidades

para el futuro

Izquierdo, María. (1947). Sueño y presentimiento

Retos

- **Violencia institucional y falta de acceso a la justicia**
  Persisten impunidad, revictimización y lentitud en los procesos judiciales.

- **Fragmentación del movimiento feminista**
  Tensiones generacionales e ideológicas pueden debilitar la acción colectiva.

- **Resistencia sociocultural**
  Estigmas, roles tradicionales y discursos conservadores limitan la aceptación del feminismo. Prejuicios, estigmas sociales y estereotipos.

- **Inseguridad para activistas**
  Amenazas y violencia hacia defensoras de derechos humanos y líderes feministas.

- **Débil articulación entre sociedad civil y políticas públicas**
  Falta de continuidad en los programas gubernamentales y poca vinculación con colectivos.

Oportunidades

- **Mayor visibilidad mediática y digital**
  Las redes sociales amplifican voces, denuncias y campañas por la igualdad.

- **Participación política creciente de mujeres**
  Más presencia en cargos públicos fortalece agendas de género y paz.

- **Alianzas intergeneracionales y regionales**
  La colaboración entre generaciones y contextos diversos enriquece las estrategias**.**

- **Integración de enfoque de género en programas de paz**
  Políticas como el Plan Nacional de Acción sobre Mujeres, Paz y Seguridad abren espacios clave.

- **Educación y formación en cultura de paz**
  Universidades, colectivos y ONGs promueven modelos educativos transformadores

Izquierdo, María. *(1940). Mis sobrinas*

Para que la paz se quede

“La paz no se logra solo porque dos firmemos un papel y que se silencien las armas.

La paz se obtiene al entender que desde nuestro cotidiano vivir debemos aportar para que ella se quede y eso se consigue cuando entendamos que dialogar, tolerar, apoyar, comprender, perdonar, son tareas diarias en el hogar y el trabajo.

Para no repetir la estúpida pesadilla de una guerra que nunca tuvo sentido.”

Carlos Sotelo (Colombia)

Generando compromisos de Paz

Gracias

parieta@uv.mx
https://orcid.org/0009-0000-9721-7350
https://www.researchgate.net/profile/Patricia-Arieta-Melgarejo